



BOIS-COLOMBES-SPORTS

précision

objectif

cible

flèche

explications

atteindre

actualités

# Les Archers de Bois-Colombes - septembre 2008 # 14

## CALENDRIER

- **Samedi 13 septembre de 16h30 à 19h00**  
Portes Ouvertes au gymnase Jean-Jaurès, accès par l'avenue du Vaudreuil initiation gratuite, renseignements, inscriptions
- **lundi 15 septembre :**  
reprise des cours au gymnase Jean-Jaurès
- **Dimanche 28 septembre 14h**  
passage de flèches bronze et argent au terrain rue Gramme
- **18-19 octobre :**  
Concours Maisons-Laffitte (archers compétiteurs pensez à vous inscrire auprès d'Alain)
- **29-30 novembre 2008 :**  
concours de Bois-Colombes (les cours ne seront pas assurés, mais vous pouvez venir encourager les archers présents)



Rédaction : C. Deslandres

### REPRISE DES COURS

**A** partir du lundi 15 septembre, nous reprenons le rythme «hiver» : voir les horaires ci-dessous, au gymnase Jean-Jaurès. Nous vous conseillons de vous présenter dix ou quinze minutes avant le début de la séance, ce qui permet de se prépa-

rer, choisir son arc, s'échauffer... Le cours du mardi, assuré par Gérard, Xavier et Alain est un peu différent. Ils mettent en place une pédagogie récemment acquise auprès de la FFTA ; pour les adhérents qui souhaitent fréquenter particulièrement ce cours, nous leur

demandons de respecter ponctualité et régularité, afin de mieux organiser le suivi individuel et l'enseignement technique.

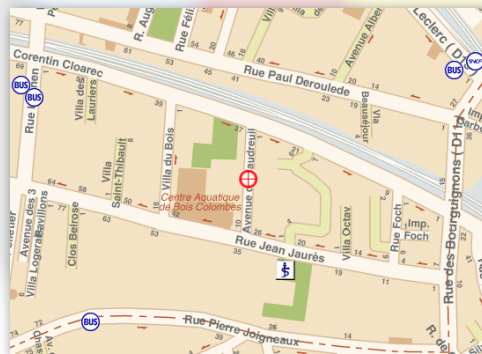
Rappel : pour chacun des adhérents, le certificat médical est indispensable, ainsi que deux photos.

### PASSAGE DE FLECHES

**E**nviron une fois par mois, nous organisons un passage de flèches, c'est-à-dire un test de niveau. Ce test est valable dans tous les clubs de tir à l'arc, il indique vos capacités à tirer correcte-

ment à une certaine distance (10 mètres pour les débutants). Nous n'avons pas encore déterminé la date du premier passage des flèches courtes distances (niveau débutant à confirmés) mais Sophie propose un passage

de flèches longues distances (niveau compétition) aux archers confirmés qui le souhaitent : dimanche 28 septembre à 14h au terrain rue Gramme.



|          |                        |                              |                                |
|----------|------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| lundi    | débutants<br>confirmés | Sébastien<br>tir libre       | 20h30 - 21h30<br>21h30 - 22h30 |
| mardi    | débutants<br>confirmés | Xavier / Sophie<br>tir libre | 19h00 - 20h15<br>21h30 - 22h30 |
| vendredi | compétition            | Muriel                       | 20h00 - 22h30                  |
| samedi   | débutants<br>confirmés | Alain<br>tir libre           | 16h30 - 17h45<br>17h45 - 19h00 |
| dimanche | confirmés<br>débutants | tir libre<br>Gérard - Marcel | 9h00 - 10h30<br>10h30 - 12h    |

**Accès :** Le gymnase est situé en contrebas du Centre Aquatique ; entrée par les portes bleues avenue du Vaudreuil (la porte la plus près de la piscine), parking accessible par la rue du Révérend Corentin Cloarec.



### le matériel de base

**L**e club vous prêtera un arc de base, le temps nécessaire à votre initiation. Toutefois il vous faudra acquérir un «kit» qui comporte des éléments indispensables mais que nous ne pouvons pas matériellement gérer pour chacun des archers :

- quatre flèches, de la dimension qui convient à votre morphologie
- un carquois
- une palette pour protéger vos doigts
- un brassard pour protéger votre avant-bras.

Ce kit est disponible auprès des membres du club, pour la modique somme de 30 euros (prix coûtant). Chaque archer doit entretenir ses flèches : nous pouvons vous donner des indications... Par la suite, il vous semblera sans doute utile de compléter ce kit, ou de l'améliorer, en fonction de votre progression.



### ADRESSES UTILES

- Le site du club : [www.archersbcs.com](http://www.archersbcs.com) : dates, informations, horaires...
- mail : [tiralarcbcs@freesurf.fr](mailto:tiralarcbcs@freesurf.fr)
- newsletter : [claudine.lefustec@wanadoo.fr](mailto:claudine.lefustec@wanadoo.fr)
- FFTA : [www.fft.fr](http://www.fft.fr)
- Département : <http://www.tiralarc92.com>
- Région : <http://tiralarcidf.com>

### LECTURES - FORUMS

- Site intéressant : <http://tiralarc.free.fr/>
- Exercices : <http://fondamentaux.tir.arc.site.voila.fr/>
- Blog (confirmés) : <http://arc-fleches-carquois.over-blog.com/>
- Forum : <http://integralsport.com/>