



Calendrier

• Passages de flèches courtes

Dimanche 02 Février
Dimanche 09 Mars

• Séances annulées

Samedi 08 février
Samedi 15 mars

pour cause de Tennis de Table

Dimanche 16 mars
pour cause de Tennis de Table

Samedi 12 avril

pour cause de Tennis de Table

Mise à jour du site effectuée,
pour rendre plus conviviale
la navigation

TAPEZ

<http://www.archersbcs.fr/>

FRANCK

JEAN JACQUES

GILLES

Lundi 20h30-21h30	Compétiteurs	Alain-Gérard
Lundi 21h30-22h30	Tir-Libre	
Mardi 19h00-20h30	Débutants	Xavier
Mardi 20h30-22h30	Tir-Libre	
Vendredi 20h00-21h30	2eme et 3eme Année	Gilles
Vendredi 21h30-22h30	Tir-Libre	
Samedi 16h30-18h00	Débutants	Alain
Samedi 18h30-19h00	Tir-Libre	
Dimanche 09h00-10h30	Tir-Libre	
Dimanche 10h30-12h00	Débutants	Gérard

Le mot du secrétaire

Vie du Club

Janvier, mois chargé.

Ce n'est pas un dicton mais une réalité. En effet il y a eu beaucoup d'événements dans la vie du Club pour ce premier mois de 2014.

Le mois a débuté par un bon niveau de présence aux séances supplémentaires programmées pendant les vacances.

Ensuite le passage de flèches du dimanche 12 a enregistré une forte participation et des succès très mérités. Notons la belle réussite de Constance (Flèche blanche + flèche noire) et le petit exploit de Baptiste : un «trente» à la première volée, le seul de la séance.

Le Tir à la Galette du mardi 14 a été un moment de convivialité et de gourmandise dans une très bonne ambiance. Quand on peut être roi, ne serait-ce qu'un instant, devant une assemblée plus nombreuse que sa propre famille, pourquoi s'en priver ?

La réfection du mur de tir le samedi 18 a été aussi un moment intense. Heureusement, il y avait de la main d'œuvre en quantité suffisante. Nous étions une douzaine, anciens et nouveaux archers confondus, pour changer un tiers des blocs de paille compressée dont est constitué le mur. Cela nous a pris trois heures et demie, balayage du gymnase compris. Mais le résultat est superbe.

Et enfin il y a eu le Championnat Départemental Jeunes & Sans Viseur le dimanche 26 et sa préparation le samedi 25.

Trente sept archers venus de tout le département sont venus disputer un tir qualificatif le matin, et des duels pour les qualifiés, l'après-midi. Les catégories de poussins à junior étaient représentées en

arcs classiques, et toutes les catégories jusqu'à super vétéran en barebow (sans viseur).

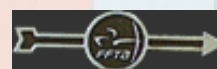
Les Archers de Bois-Colombes ont été dignement représentés dans la catégorie Vétéran Homme Sans Viseur par Bertrand, qui est monté sur la troisième marche du podium, après des duels âprement disputés dans une ambiance survoltée. Les seniors, vétérans et super vétérans en arc classique et en compound disputeront leur Championnat Départemental les 1er & 2 février à Ville d'Avray. Xavier, Eric et Gilles seront au départ de samedi à 9h00. Vous pouvez aller les encourager (voir l'adresse sur le mandat sur le site du Club).

Passage de flèches courtes



Ils ont réussi la flèche blanche (10 m)

Catherine M.	144 points
Constance B.	145 points
Léo D.	149 points
Guillaume C.	151 points



Ils ont réussi la flèche noire (15 m)

Margot M.	141 points
Constance B.	148 points
Guilhem S.	148 points
Christian C.	149 points



Elle a réussi la flèche bleue (20 m)

sans viseur

Corinne D.	146 points
------------	------------

Prochain passage de flèches courtes

02 Février 2014.

Venez nombreux !

ADRESSES UTILES

- mail du président : laurence-poree@bbox.fr
- mail du trésorier : philippe.tri@live.fr
- newsletter : alain.resche@bbox.fr
- Club : <http://www.archersbcs.fr/>
- FFTA : <http://www.fftta.fr>
- Département : <http://www.tiralarc92.com>
- Région : <http://tiralarcidf.com>

Lecture et matériel

- Site intéressant : <http://www.letiralarc.fr/>
- Livres : Les Fondamentaux du Tir à l'arc
Méthode pour la performance
- Forum : <http://integralsport.com/>
- Archerie : Top archerie à Argenteuil
Gold Archerie à Suresnes
France Archerie Pte de Vincennes



CE QU'IL FAUT SAVOIR:

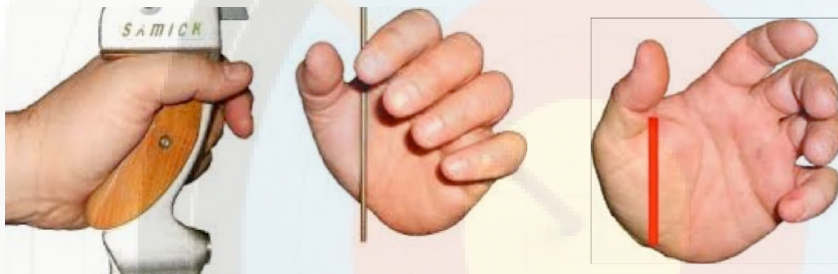
SUR LE TORQUE

Mauvaise prise de grip, effet de torque

Tout au long de votre formation, vos entraîneurs vous ont dit et vous disent encore, à chaque cours, que l'arc doit être juste en appui sur la main, libre en translation et en rotation que ce soit verticalement ou horizontalement.

Le contact de la peau de votre main sur la surface de votre grip, inflige une « micro torsion » à votre poignée d'arc lors de la traction de votre corde. Au moment de sa libération, cette contrainte de contact va agir comme un ressort tendu et aura pour effet un changement de l'angle de votre arc, vers la gauche pour les droitier et vers la droite pour les gauchers.

On peut donc dire que plus la surface de contact entre la main et la poignée est grande, ...plus LE TORQUE, cet effet de couple de rotation le sera lui aussi.



Comment réduire l'effort de torque

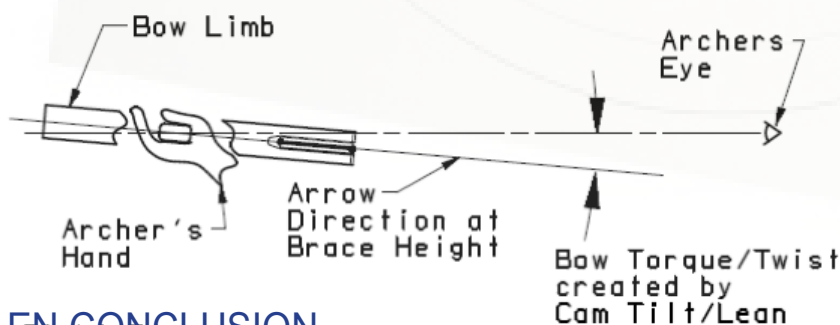
1 - La prise de main sur le grip est donc très importante puisqu'il faudra garder une position détendue tout au long de l'armement et de la visée. Il faudrait donc pour ça que la ligne du grip soit posée sur la pulpe de votre pouce sans qu'une autre partie de la main ne vienne en contact avec le grip.

2- Avoir une traction le plus rectiligne possible dans le plan vertical de l'arc pour maintenir la position de votre main d'arc sur votre grip.

3- Il faudra utiliser une poignée la plus fine possible, (en fonction de votre morphologie), afin de réduire le contact de la main sur l'arc.

4 - Limiter au maximum l'usage de grip de style raquette de tennis, ou même de gant à paume antidérapante. Un petit test avec des gants de soie ou de laine peut réduire radicalement vos écarts en latéral même si votre préhension vous semble moins agréable dans un premier temps

5 - L'utilisation d'un ensemble de stabilisation déporté rendra le service de canaliser l'arc dans un plan vertical. Vous verrez ce type de stabilisation surtout sur les arcs à poulies. Dans ce cas, on peut parler d'un Torque « MECANIQUE », indépendant de la position de la main, du à la position de la corde décalée par les différents rappels des poulies.



EN CONCLUSION

J'aimerais vous faire part d'un article que je lisais cette semaine dans la revue « Petersen's Bowhunting » à propos du « Torque » et de la bonne façon d'aborder la bonne façon d'empoigner son arc. L'article est signé par Randy Ulmer et s'intitule « Big Grip, Big Problem ».

que l'on peut traduire par GROS GRIP GROS PROBLEMEtout le monde l'avait compris.

<http://www.youtube.com/watch?v=MwwicHqW6AE>



Archers de Bois-Colombes • Février 2014 • n°82

Photographies du tir à la galette du 14 janvier 2014



Conclusion

Ce mardi 14 janvier fût un cours bien particulier

mais une bonne soirée pour bien commencer cette année 2014.

Merci à tous..... vos Entraineurs

<https://sites.google.com/site/archersbcs/les-evenements-2011-2012/tir-a-la-galette>