

Numéro 023

Janvier 2013



Le temps de l'entraînement, de la compétition, du tir à l'arc est provisoirement révolu, place à celui des vacances, de la fête, des ripailles, du Champagne, des gâteries et des vœux. Sous réserve que le 21 décembre 2012 nous ait laissé un peu de répit, le Tranche Fil vous souhaite, une santé de fer, du bonheur et de la réussite, chaque jour de cette nouvelle année 2013, pour vous et pour tous ceux qui vous sont chers.

Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

Le Tranche Fil

Édito du Président

Notre club a connu cette année encore un vif succès lors du forum des associations et nous sommes plus de 120 licenciés soit le plus important club des Yvelines. Peut être est-ce dû aux JO ou bien aux dessins animés à thème, mais je crois plutôt au dynamisme des personnes présentes au bureau et aux adhérents les plus impliqués dans la vie du club pour vous proposer une série de fêtes et animations tant sportives que traditionnelles.

En effet, outre l'implication de certains dans la formation des "nouveaux", nous vous proposons des rencontres ludiques comme le tir de Noël ou plus officielles comme les passages de flèches en commun avant les fêtes plus traditionnelles que seront la saint Sébastien le 19 Janvier ou le bouquet provincial et le Tir du Roy au mois de Juin.

Nous vous invitons aussi à partager notre dur labeur en vous impliquant par exemple dans l'organisation de notre concours pour lequel je tiens à remercier tous les bénévoles qui y ont participé.

Pour ceux qui ont raté l'évènement ou qui souhaitent participer de nouveau, une deuxième chance se présente les 23 et 24 Février prochain lors du championnat régional que nous organisons pour la première fois.

Ce concours sera un des multiples challenges du club et plus particulièrement du bureau qui peut compter sur 4 nouveaux membres actifs élus lors de l'AG : Florence, Julien Nicolas et Claude. Félicitation et bienvenue à eux.

Ils seront porteurs de nouvelles idées et pourrons s'appuyer sur les plus anciens pour les aider dans leurs tâches et ainsi continuer de développer notre club pour apporter à tous les archers l'envie de se retrouver et venir tirer toutes les semaines.

Comme eux, des vocations d'arbitre, d'entraîneur, de responsable de poste se créent chaque année et j'espère que certains d'entre vous se découvriront une passion pour ce sport et souhaiterons en faire profiter leurs amis archers.

Pour l'heure, je vous laisse profiter de moments privilégiés en famille et vous souhaite une bonne année 2013.

Sébastien



Petite intro

Philippe FRESSARD, outre le fait qu'il a été président de notre Compagnie, est aussi, à ses moments libres, traducteur, compilateur et rédacteur. Il vous livre, dans ce numéro du Tranche Fil, le fruit de son travail, premier épisode d'une saga qui se poursuivra dans les prochains numéros.

Le choix de l'arc

L'archerie est un art et une science. On a beaucoup écrit et dit au cours des ans et il y a de nombreuses écoles de pensées recherchant la « bonne » technique, mais il n'y a pas de « bonne technique ». Il y a des conseils et suggestions rassemblés par des milliers d'archers au fil des ans dans le but de reproduire les mêmes effets encore et encore... ! Le but de ce document est de démystifier l'art, expliquer la science et nous l'espérons, fournir une compilation utile de conseils et suggestions.

Toute la matière de ce document a été compilée à partir de différentes provenances: archers, livres et certainement la plupart grâce à internet, je n'ai fait que les rassembler. Les informations concernent principalement l'arc classique (ou Olympique /Recurve), car c'est ma discipline originelle.

Matériel

Cette section s'adresse aussi bien au débutant qu'à l'archer confirmé et présente les différents matériels offerts sur le marché. Comme pour tous les sports, cette information devient très vite obsolète avec la rapide évolution de la technologie et des matériaux, visant à produire de meilleurs équipements, plus légers, plus résistants, plus ergonomiques et plus tolérants.

Le summum pour certains archers n'est pas le meilleur score, mais le fait d'avoir le meilleur matériel, la poignée la plus tendance, les branches les plus chères, le viseur le plus complexe. Le "techno-archer" encombre les pas de tirs modernes mais tout archer doit se souvenir que quelque soit l'arme qu'il utilise, la flèche ne va jamais que là où il l'envoie et la plupart des réglages accessibles à ce jour sont bien au-delà de la compétence de l'archer moyen en termes de besoin réel et de précision. Allons nous mieux tirer avec un stabilisateur multi-tubes, une poignée ou des branches en carbone ? Peut être un peu mieux, mais cela fera la différence seulement pour un archer d'excellence. Améliorer la technique de base produira bien plus d'effet que les gadgets technos.

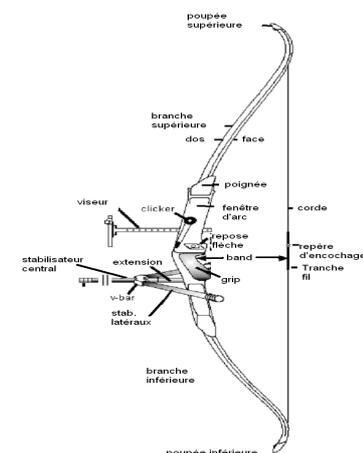
Ceci dit, l'archerie est une discipline autant intellectuelle que physique, donc tout ce qui peut aider l'archer à prendre confiance en lui est bénéfique. Alors, si la possession de ce superbe arc rutilant vous gonfle le moral, craquez, mais rappelez vous qu'il n'y a rien de pire que d'acheter un superbe arc et de réaliser que vous ne pouvez rien en tirer...!

Les arcs

L'arc classique moderne est en soi un étonnant condensé de technologie. La légèreté de la poignée combinée avec sa résistance et sa longueur, la précision du design des branches, les matériaux de haute technologie utilisés pour la fabrication des cordes en font le nec plus ultra pour le tir. Cette section décrit ces matériels et ce que l'archer doit en savoir.

Termes techniques pour débutants.

Pour l'archer novice, voici un condensé utile :



La plupart des arcs classiques sont en bois laminés avec une extrémité renforcée au niveau des poignées par un « sandwich » de fibre de verre en appoint. Le type de bois utilisé dans les branches peut être composite, donnant une apparence en couches. L'arc illustré sur la figure

de ci-dessus est un arc démontable. A la différence des arcs "monobloc", les arcs dits "démontable" sont équipés d'un logement en haut et en bas de la poignée où viennent s'enficher les branches. Cela facilite le transport. Par ailleurs les branches étant démontables, elles peuvent être remplacées par des modèles plus courts ou plus longs, ou des versions plus fortes ou plus souples.

La puissance d'arc est normalement inscrite sur la face intérieure de la branche du bas. La puissance est donnée en livres pour une allonge théorique de 710mm (28 pouces),

Par exemple. #20 @ 28. Cela signifie une puissance approximative de 9 kilogrammes pour un archer de 28 pouces d'allonge.

Ces 28 pouces (définition standard US A.M.O.) se décomposent ainsi: 26.25 pouces du fond d'encoche jusqu'à la gorge du grip (généralement aligné sur la position du repose flèche) + 1.75 pouce.

Un moyen TRES simple de déterminer la puissance approximative à une autre allonge est d'ajouter ou soustraire 2 livres pour chaque pouce en plus ou en moins (respectivement). Au-delà de 40 livres, utiliser + ou - 3 livres.

Pour les **débutants**, la recommandation est de 15-20 livres pour les enfants et entre 20-25 livres pour les adultes.

En compétition, les femmes utilisent en général des puissances d'arc de 28 à 38 livres, les hommes de 35 à 45 livres. Les puissances utilisées ont diminué au fil des années avec l'amélioration des performances des matériaux utilisés pour la fabrication des arcs, flèches et cordes.

Sélection d'une hauteur d'arc correcte

Les arcs classiques vont généralement de 48 pouces à 72. La moyenne des arcs utilisés se trouve dans la gamme des 66 à 68 pouces.

Allonge	Hauteur d'arc
Jusqu'à 24 pouces d'allonge	64 pouces
24 jusqu'à 27 pouces	66 pouces
27 jusqu'à 29 pouces	68 pouces
29 pouces ou plus	70 pouces

Une règle approximative est donnée ci-dessous :
NDT : Corrélateur : la taille de l'archer entre en jeu et sert de complément dans le choix

En recoupant les deux tables on peut choisir l'arc le plus

Taille Archer	Hauteur d'arc
Taille < 1m25	H=54 pouces
1m35<Taille<1m50	H=58 pouces
1m50<Taille<1m60	H=62 pouces
1m60<Taille<1m75	H=66 pouces
1m75<Taille<1m85	H=68
Taille > 1m85	H=70

adapté. Dans un cas limite, on peut prendre la taille au-dessus, mieux vaut un arc un peu grand que trop petit.

Les choses se compliquent quand la hauteur d'arc se combine à partir de poignées et de branches de tailles variables chez certains constructeurs:

Ex. : Hoyt

Profil de l'arc	Court	Moyen	Long
Poignée courte (23")	64"	66"	68"
Poignée longue (25")	66"	68"	70"

Bon – quelle est la différence ? Si j'avais le choix, devrais-je prendre une poignée courte et des branches longues ou l'inverse ? Les opinions sont variées, mais comme toujours, essayez-en autant que vous le pouvez jusqu'à trouver celui qui sera à votre main.

Un élément d'évaluation:

Longue poignée, branches courtes = Rapide, talonne, moins stable.

Poignée courte, branches longues = Lent, plus stable, talonne moins.

Petit avertissement cependant, certaines poignées courtes, peuvent se révéler difficiles à utiliser pour les gens avec un long visage, car la mire peut disparaître derrière la poignée à courte distance. Comme toujours : essai avant l'achat!!!

Philippe FRESSARD



Ce que d'autres ont réussi, on peut toujours le réussir

Antoine de Saint-Exupéry.

Des Hommes Verts à Magny

Bravo à Maryline pour les 503 points réalisés à Magny ce week-end (15 et 16 décembre) et sa 7^{ème} place sur 25 (Passer les 500 pour la première fois, ça se fête !)

Bravo à Guillaume pour sa régularité,

Bravo à Stéphanie pour son 2^{ème} parcours (un premier identique au second et tu étais sur les talons de Maryline)

Bravo Virginie pour t'être ressaisie au 2^{ème} parcours,

Bravo à Florence pour son triple (444, mais aussi pour sa régularité).

Bravo à Willy pour avoir emmener son PDT dans sa roue
Bravo donc à Sébastien (la présidence ne l'a pas encore trop éloigné des entraînements !).

Bravo à Nicolas qui fait 100 points de plus que moi lors de mon dernier concours, il y a un an, à ... Magny !

Bravo à Grégory qui fait 70 points de plus qu'à Guyancourt, il y a une semaine.

Bravo à Christophe qui possède le même arc que moi mais qui le maîtrise bien mieux !

Bravo à Jean-Michel qui montre qu'un initiateur peut aussi participer à des concours,

Bravo à Rémi, qui a tenu la durée du concours avec peu d'entraînement,

Bravo à Didier pour son Fair-play : les deux compétiteurs devant lui étaient à égalité, il n'a pas voulu s'intercaler et est resté un point en retrait !

Bravo à Robert du Gers : il est venu en touriste, (comme à son habitude, et repart avec une deuxième place :-)

Bravo à Coach JB pour le suivi de ses élèves.

Enfin, félicitations à tous, 14 Guyancourtoises et Guyancourtois présents sur un concours, ça vaut le coup de le souligner.

Dominique BEAURIN

Composition du Comité Directeur 2012/2013

Sébastien GOUIT Président, Dominique / BEAURIN, Vice-président, Jean-Baptiste BOURGAIN, Alain MONTGERMONT, Secrétaire / Guillaume BLANCHETEAUN Secrétaire adjoint / Bernard CHARLE? Tenue de Club / Brigitte LAMBERT, Festivités / Raymond LEGRAND / Julien LALLEMAND, responsable matériel, Jean-Michel MATHIEU, initiation / Pierre ROSINGER? Traditions / Claude VICO, membre / Nicolas DUHAMEL, membre / Robert HUBERT, membre / Lionel THEILLAUMAS, communication .



bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

chez Sébastien Gouit
11, rue André Leroi Gourhan
78280 Guyancourt

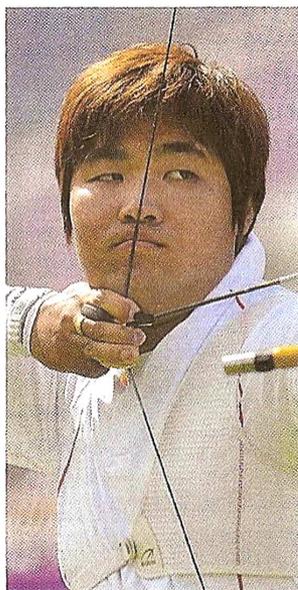
Téléphone : (06) 64 65 10 96
Mail : president@archers-guyancourt.fr



Maquette et rédaction :
Lionel Theillaumas
Avec la participation de toutes les bonnes volontés

*vous pouvez retrouver
les numéros précédents
du Tranche Fil sur
notre site:
archers-guyancourt.fr*

L'archer dans le brouillard



le 27 juillet dernier, au premier jour des Jeux de Olympiques de Londres, l'archer coréen Im Dong Hyun battait son propre record du monde de tir à l'arc en réussissant 99 points sur 100. Autrement dit, il est capable de loger 9 flèches sur dix dans un cercle de 12,2 centimètres de diamètre à 70 mètres: Plus incroyable encore, Im Dong Hyun est quasiment aveugle!

Il possède une vision d'un dixième à l'œil gauche et de deux dixièmes à l'œil droit, ce qui lui vaudrait d'être qualifié pour les paralympiques si toutefois la discipline du tir à l'arc pour non-voyants était inscrite au programme, ce qui n'est pas le cas.

Celui que la presse britannique surnomme "The Blind Archer" (l'archer aveugle) distingue à peine les couleurs et les lignes de la cible. "Quand je la vise au loin, j'ai l'impression que des peintures de différentes couleurs ont été plongées dans l'eau",

explique-t-il. Après avoir décoché ses flèches, il doit donc s'enquérir auprès de ses partenaires pour savoir s'il a bien touché la cible. Il pourrait porter des lunettes ou des lentilles de correction. "Non. J'ai essayé», explique-t-il "Mais je me sentais moins à l'aise. Je suis myope de naissance. J'ai toujours évolué dans un monde flou. Je me demande même dans quelle mesure une meilleure vue n'entraverait pas mes performances" Il explique alors qu'il a développé une technique particulière pour pallier son handicap.

"Je tire à la sensation. J'essaie de ne jamais penser au score ou à la difficulté de l'exercice. Avant de me présenter sur le stand de tir, j'ai répété chaque geste mentalement des milliers de fois. Je sais que je n'aurai plus alors qu'à les reproduire et faire confiance à mes flèches pour aller se loger dans le cœur de la cible" cette méthode lui réussit plutôt pas mal! A Londres, il a remporté dans le concours par équipes une médaille de bronze qui viendra compléter

une collection comportant déjà deux médailles d'or obtenues dans la même épreuve à Athènes et à Pékin, sans oublier les quatre médailles d'or aux Championnats du Monde, dont une dans l'épreuve individuelle.

Article de SPORT&VIE n°134 transmis par Didier MOREL

Le mot de l'arbitre

Bonjour à tous les archers.

Voici quelques règles à retenir sur un pas de tir.

Pour les débutants, vos entraîneurs vous ont donné certaines règles, je tiens à vous les rappeler :

Que se soit pour un entraînement, un concours ou une manifestation de la compagnie, ayez une tenue correcte.

Entraînements : vous n'êtes pas obligés de porter le tee-shirt vert de Guyancourt, mais soyez à l'aise quand vous venez tirer. Évitez de mettre de gros pulls, cela risque de vous gêner pendant le tir, il existe des pulls plus légers, ou des manchons pour le tir.

Concours : Il est généralement demandé, sur le mandat d'avoir, la tenue de la Cie ou Club. Là, vous sortez de la naphthaline, votre tee-shirt vert et votre pantalon blanc (ou pantalon de survêt blanc).

Manifestations de la Compagnie : On vous demande de porter, et bien, la tenue de la Compagnie.

D'autres règles existent, mais il y en a tant, que ce serait trop long de tout vous expliquer. Nous verrons ça dans de prochains articles.

Dans la Cie, vous avez à votre disposition trois Arbitres Fédéraux (Muriel, Florence et moi-même Willy), qui sont prêts à répondre à vos questions.

