



Bienvenue à tous au sein de notre Compagnie d'Arc, et plus particulièrement aux nouveaux adhérents, jeunes ou moins jeunes.

Vous avez fait deux bons choix :

Le premier est d'avoir décidé de faire du tir à l'arc, un « Noble Art », comme le définissaient nos anciens. Noble, car empreint du respect de valeurs humaines et Art, car il s'agit plus que d'un sport. L'approximation n'a guère sa place, là où l'esthétique est une règle.

Le second bon choix est d'avoir rejoint la Compagnie des Archers de Guyancourt, Compagnie dont la réputation de sérieux et de convivialité n'est pas à faire. Sérieux puisque vous serez encadrés par des entraîneurs niveau 1 et de nombreux initiateurs, tous bénévoles, convivialité car nous avons aussi le sens de la fête et que nous aurons l'occasion de nous réunir lors de manifestations traditionnelles ou sportives, autour d'un repas ou d'un verre de l'amitié.

Vous serez également appelés tout prochainement, à participer à l'organisation de notre concours annuel de décembre. Chacun d'entre vous pourra montrer, à son niveau, avec sa compétence et sa bonne volonté, qu'unis, bénévolement autour d'un même but, on peut réussir à organiser de belles choses dans la bonne humeur.

Le Tranche Fil souhaite aux nouveaux venus, une année de réussite dans l'apprentissage du Tir à l'Arc, et aux anciens de continuer à progresser en s'amusant.

## Le dopage : quelques extraits

Pour info, la Compagnie d'Achères a eu droit à une visite de contrôle anti-dopage par des représentants de la FFTA. Il est bon de rappeler à tous qu'il faut être respectueux des règles concernant le dopage.

### LA LUTTE CONTRE LE DOPAGE

- Les organes, les agents, les groupements affiliés et les licenciés de la FFTA sont tenus de prêter leur concours à la mise en œuvre des enquêtes, contrôles, perquisitions et saisies organisés en application de la loi du 28 Juin 1989, relative à la prévention et à la répression de l'usage des produits dopants à l'occasion des compétitions et **manifestations sportives**.
- Tout licencié, participant aux compétitions et manifestations sportives **et aux entraînements y préparant**, est tenu de se soumettre aux prélèvements et aux examens destinés à déceler la présence de substances et/ou l'utilisation de procédés interdits. Le refus de se soumettre à un contrôle antidopage (qui peut, éventuellement, comprendre une prise de sang) sera considéré comme un résultat positif.

### COMPÉTITION ET ALCOOL

La FFTA est investie d'une mission de service publique qui lui confère des droits et des devoirs, notamment en matière de protection de la santé des sportifs dans l'exercice de leur activité.

Par le biais de la délégation ministérielle, la FFTA s'appuie sur ses structures et ses dirigeants pour mener ses missions. Les dirigeants, tout comme les citoyens, sont tenus selon le Code Pénal à une obligation de prudence et de sécurité prévue par la loi ou le règlement (Article 121-3 du Code Pénal). De plus, en cas de mise en danger, le texte contraint le dirigeant à accomplir les obligations nécessaires en rapport avec ses missions, ses fonctions ou ses compétences...

Ce rappel fait, les dirigeants, les arbitres, dans l'exercice de leur mission disposent de l'autorité nécessaire pour prendre les mesures qui s'imposent vis-à-vis d'une personne présentant des troubles du comportement supposés être consécutifs à la consommation d'alcool ; Assurément, elle ne doit pas prendre part à la compétition.

Concernant la vente d'alcool à la buvette (avec dérogation municipale), cette vente est strictement interdite aux participants. L'arbitre ou l'organisateur peut s'appuyer sur l'article 2 du Règlement de lutte contre le dopage qui précise qu'il est interdit d'utiliser des substances mentionnées par arrêté (dont l'alcool), tout comme il est interdit de les offrir, les céder ou les administrer.

Transmis par Willy NALLET (ndlr : Willy est arbitre fédéral)

**Ndlr : Conclusion, boire ou tirer, il faut choisir !**



# Réglages

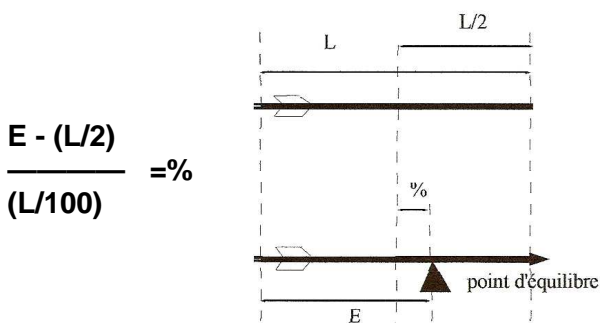
## Pourcentage de la pointe

Une pointe est dite à 7, 9, 11%, ce chiffre est la mesure du point d'équilibre de la flèche. On dit qu'une pointe est de 7% lorsque le point d'équilibre de la flèche est placé 7% de la longueur de la flèche en avant du milieu de la flèche en tenant compte du poids des plumes et de l'encoche.

La modification du point d'équilibre modifie le spine dynamique de la flèche, c'est à dire la façon dont se courbe la flèche quand elle reçoit la poussée de la corde, on parle encore de paradoxe.

Dans certains cas, la modification du spine dynamique permet de mieux adapter le tube, plus la pointe est lourde, plus le pourcentage est élevé, plus le tube sera assoupli et inversement.

A noter que pour le calcul du milieu de la flèche on part du creux de l'encoche pour aller jusqu'au bout du tube, on mesure ensuite la distance entre le fond de l'encoche et le point d'équilibre de la flèche entièrement montée, on applique alors la formule :



**E est la distance au point d'équilibre, L est la longueur de la flèche.**

## Art primitif



Les premiers dessins ayant pour thème le tir à l'arc remontent à plusieurs milliers d'années, comme en témoigne cette peinture rupestre de l'époque néolithique.

# Entraîner aux Archers de Guyancourt

Arrivé au club en septembre 2009, ancien initiateur, j'ai eu la chance de me voir proposer par les Archers de Guyancourt la possibilité de suivre la formation de remise à niveau « entraîneur 01 ».



Une fois cette formalité accomplie, il m'a été possible de prendre régulièrement, les mardis soir, à partir de 19H00, un groupe, composé de jeunes et d'adultes ayant déjà au moins une année de tir à leur actif.

C'est toujours avec plaisir que j'arrive au gymnase, fort de l'envie de retrouver des archers qui me font confiance. La première heure se passe essentiellement avec les jeunes archers, plein de vie, parfois un peu trop, qui préparent, pour certains, des flèches de progression, pour d'autres des concours, ou qui viennent tout simplement pour s'amuser et se détendre après une bonne journée de cours.

Puis arrive le tour des adultes, qui, un temps mêlés aux jeunes archers, prennent la place et travaillent à leur tour sérieusement. Il faut dire que, les jeunes partis, le calme revient immédiatement sur le pas de tir.

Bref, jeunes ou un peu moins, tous se retrouvent très régulièrement le mardi pour partager ensemble un bon entraînement.

Et si, pour moi, la fatigue se fait parfois lourdement ressentir en fin de séance, à l'heure où le matériel est rangé, c'est une bonne fatigue, vite effacée par la satisfaction d'avoir été écouté.



Jean-Baptiste BOURGAIN

## Aie, aie, aie !!!

### Tir à l'Arc et tendinites

La tendinite est un mal assez fréquent chez les archers, elle se manifeste le plus souvent au niveau de l'épaule ou du coude, son apparition impose des mesures si on ne veut pas la voir devenir chronique.

Avant de parler de tendinite, une douleur, survenant toujours lors de la même position ou lors d'un même mouvement doit vous mettre la puce à l'oreille et vous amener à des questions simples :

- ◆ La puissance de votre arc est-elle adaptée à vos possibilités physiques ?
- ◆ Votre arc est-il bien réglé, ne vibre-t-il pas ?
- ◆ Votre main d'arc n'est-elle pas crispée en permanence, la prise de poignée n'est-elle pas trop haute ou trop basse ?
- ◆ Votre coude de corde n'est-il pas trop haut ?

Quelques solutions avant d'avoir recours à votre médecin, si la douleur est persistante.

- ◆ Diminuer si possible la puissance de votre arc ou son poids.
- ◆ Modifier l'angle de votre poignet, amélioré le banc de votre arc.
- ◆ Modifier la position de votre coude d'arc

Mais le plus important est sans doute de s'échauffer avant l'entraînement comme avant la compétition, en pensant surtout aux étirements.

Si rien n'y fait, alors une recommandation, cessez le tir pendant une quinzaine de jours, la mise au repos est souvent nécessaire et salutaire, appliquez de la glace chaque jour pendant 20 mn, et puis si vraiment vous ne vous en sortez pas, alors venez me demander conseil, je me ferais un plaisir de vous aider avant de vous conseiller de prendre rendez-vous chez votre médecin.

Lionel Theillaumas

''

**Chaque problème présente  
une opportunité nouvelle pour  
progresser**

''

**Al Henderson**

*Tout problème a une solution. S'il n'y a pas de solution,  
c'est qu'il n'y a pas de problème.  
Proverbe Shadock transmis par Dominique Benurin*

## Les dates à retenir pour les débutants

### Passage de flèches et petits concours en commun (tous les groupes débutants)

Flèches blanche noire bleue rouge : vendredi 26 novembre 2010

Petit concours interne (tir de Noël) : vendredi 10 décembre 2010

Passage de flèches autres : vendredi 11 février 2011

Concours interne adultes ados : vendredi 18 mars 2011

### Rappel divers concours spécial débutants

Concours débutants 11 et 12 décembre à Mantes

Challenge des lacs : dimanche 3 avril 2011

Challenge de Pâques de Raymond : mardi 26 avril 2011

Concours 1200 flèches à Buc le vendredi 19 novembre 2010

Montigny le jeudi 13 janvier

Voisins le vendredi 18 mars

Magny le samedi 2 avril

Guyancourt : samedi 21 mai 2011

## En bref

- ◆ Comme vous le savez notre concours va se dérouler le 18 et 19 décembre prochain et comme chaque année, il y aura la loterie et le jeu de dés. Si vous avez la possibilité de vous procurer des lots pour ce jeu, n'hésitez pas, porte-clefs, casquette, jeu de carte, tout objet publicitaire ou pas, sera le bien venu.
- ◆ Nous vous rappelons que vous devez avoir sur vous, votre licence, il a été porté à notre connaissance que la fédération opérait parfois des contrôle.
- ◆ Vous pouvez demander passer des annonces dans le Tranche Fil, qu'elles concernent le tir à l'arc ou pas.
- ◆ Notre site internet vous permet également de passer des annonces (tir à l'arc exclusivement), d'accéder aux précédents numéros du Tranche Fil et à de nombreux autres points intéressants.

<http://archers.guyancourt.free.fr>

## Annonce

Je vends mon arc compound PSE citation 2, poignée droitier couleur argent, 40-60 livres, allonge 27-30, repose flèche PSE, viseur arc système, scope x 6 arc système, repose arc (sans stabilisation, ni décocheur, ni valise).

180 €. Le tout en bon état.

Tel : Lionel 06 62 14 38 15

## bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

Siège Social  
Hôtel de Ville  
14, rue Ambroise Croizat  
78280 Guyancourt

Téléphone : 06 17 91 41 81



Maquette et rédaction :  
Lionel Theillaumas

Avec la participation de toutes les bonnes volontés

## Acheter son premier arc : 2ème partie

### Les branches :

Elles sont les parties flexibles de l'arc qui emmagasinent l'énergie lors de la traction. Il existe globalement trois types de branches : en bois, en carbone/bois et en carbone. Une paire de branches en carbone restitue beaucoup plus de vitesse qu'une paire de branches en bois. L'achat d'une paire de branches implique de prendre une puissance supérieure à celles tirées avant (cette puissance peut se mesurer avec un peson. Il est donc essentiel de déterminer la puissance que vous allez tirer ainsi que la hauteur de branches.

La branche inférieure porte sur sa face interne les caractéristiques de l'arc telles :

- le modèle et éventuellement n° de série
- la hauteur de l'arc exprimée en pouces (")
- la force normalisée exprimée en livres (#) à l'allonge considérée.

L'allonge correspond à la distance entre la corde et l'axe du repose-flèche (ou le fond du grip) lorsque l'archer est en position de tir. Cette allonge est propre à l'archer et évolue selon sa taille. Pour le marquage des branches, ces valeurs sont normalisées et sont généralement de 28" ou 26"1/4.

Le tableau ci-dessous donne une idée de la puissance des branches en fonction de l'âge ou du type d'archer.

Choix de la puissance (en livres #)	Débutant	Expérimenté
Poussins et benjamins homme (-11ans)	15 à 18	
Minimes à cadets (-15ans) Homme	20 à 25	25 à 30
Femme	18 à 20	20 à 30
Adultes Homme	25 à 30	30 à 40
Femme	20 à 25	25 à 30



Cette puissance s'exprime en livre (#), l'équivalent d'environ 450g. Ce ne sont bien sûr que des indications qu'il faudra adapter en fonction de la morphologie de l'archer et qui peuvent évoluer selon le nombre et l'intensité des séances auxquelles vous participez.

Une méthode plus personnalisée consiste à mesurer la puissance maximum de traction de l'archer et à choisir une puissance de 40 à 50% de cette puissance maximum.

Des branches un peu souples offrent un meilleur confort pour l'archer alors que des branches plus dures, et donc plus rapides, améliorent la précision. Mais attention, une puissance trop importante amène rapidement à des défauts de compensation, des problèmes physiologiques et bloque l'évolution de l'archer.

La puissance marquée sur les branches est donnée généralement pour une allonge moyenne de 28" (un pouce = 2,54mm). Il faut ajouter 1 livre par pouce d'allonge supplémentaire ou retrancher 1 livre par pouce en moins.

Autre caractéristique de l'arc : sa hauteur (en fin de compte son développé qui suit les courbures). Elle est fonction de la taille de l'archer et de son allonge. Donc, une fois choisi le modèle de poignée et de branches, il faut adapter la longueur de la l'arc (en réalité la longueur des branches pour une poignée donnée) à la taille de l'archer ou à son allonge.

Choix de la taille de l'arc (en pouce ")

Taille de l'archer < 125cm < 135cm < 150cm < 160cm < 175cm < 185cm

Hauteur de l'arc 54" 58" 62" 66" 68" 70"

Allonge de l'archer <= 24" 25 à 27" 28 à 30"

Le prix d'une paire de branches varie de 100 € à 400 €.

(source internet les Archers de Champagne)

La suite avec le viseur, la stabilisation dans le prochain numéro du Tranche Fil. La 1ère partie est disponible sur le site de la compagnie. En téléchargeant le numéro 11 du Tranche Fil