

Numéro 026

Juin/juillet 2013



A la mer, à la campagne, à la montagne, passez de bonnes vacances et si vous le pouvez, emportez votre arc, il y a sûrement là où vous allez séjourner un club, une compagnie qui vous accueillera avec plaisir.

Le Tranche Fil vous souhaite un bon été et vous donne rendez-vous pour la prochaine saison.

Et le Roy est ?



Effectivement, qui avait dit "Il fait toujours beau au tir du Roy" ?

Il a fait beau ... plusieurs fois, entre les ondées, et les coups de vent.

Cela n'a pas empêché Florence de devenir notre Roy, Julien ne pouvant défendre son titre car il participait à un concours international en Allemagne.

Le nouveau Roitelet est Jean-Philippe, qui a abattu le très bel oiseau préparé par Louise.

Chez les jeunes, l'écharpe de Poussins est portée par Perrine. Elle a touché l'oiseau de Julie.

Le jeu de la coupe du Président et le concours du lancer de bottes ont été reportés au tir du Roy prochain, la chaleur caniculaire et les averses tropicales ayant eu raison de la bravoure légendaire des archers de notre compagnie.

Au final, encore une bonne journée pour les archers de Guyancourt.

Domi

Une semaine de stage sportif avec Lionel Torres

Le repas suivant la cérémonie d'adoubement terminé, Florence et moi prenons la route, cap au sud, plus précisément Arles-sur-Tech, au sud de Perpignan car afin de fêter un passage de dizaine et marquer le coup, j'ai eu droit, en guise de cadeau, à un stage d'une semaine encadré par Lionel TORRES.

Voilà maintenant quatre mois que l'idée a été émise par Florence et que la réservation a été faite. Cela fait un petit moment maintenant que je pense à cette semaine de tir à l'arc. Vais-je être à la hauteur par rapport aux autres participants ? Vais-je tenir le coup physiquement ? Vais-je avoir beaucoup de défauts à corriger ? Voilà une partie des questions qui me trottent dans la tête depuis un petit moment, et que j'ai essayé de gommer en allant régulièrement sur le site internet de Lionel TORRES ou en lui envoyant des mails pour avoir des renseignements sur le déroulement du stage...

Une halte à mi-chemin nous permet de ne pas avaler tous les kilomètres d'une seule traite et d'arriver ainsi l'esprit frais pour la réunion de présentation prévue le dimanche soir.

Ayant eu la liste des participants quelques semaines auparavant, je sais que je vais retrouver au moins deux têtes connues rencontrées durant l'année sur les pas de tir. Le stage se déroule dans un centre sportif dédié principalement au basket-ball, mais tout est prévu pour le tir à l'arc.

Arrivé dans le hall du complexe sportif je retrouve effectivement Florent SCHNEIDER et Pascale DUCOS, et je fais la connaissance des autres archers arrivés également dans la journée.

Les paillons ont déjà été montés à l'extérieur du bâtiment, face au Canigou, sur des distances allant de 15m à 70m.





La réunion de présentation permet à chacun de se présenter dans la bonne humeur. Les archers viennent de toute la France, de Belgique, de Bulgarie même, mais une grande partie vient de la région parisienne. Ensuite, le staff technique procède également à une petite présentation: Lionel TORRES, Olivier TAVERNIER et Jocelyn DE GRANDIS (trois belles pointures du tir à l'arc français!) vont donc être sur notre dos pendant toute la semaine pour corriger nos défauts.

Chacun des trois y va de sa petite anecdote ou blague pour détendre l'atmosphère. Lionel TORRES donne les objectifs de la semaine, nous annonce que nous allons tirer environ 1000 flèches (ah oui quand même!!!) et que tout sera fait pour que tout le monde puisse tirer jusqu'au bout du stage.

Chaque archer sélectionne ensuite deux activités qu'il fera lors de deux demi-journées de coupure. Cela va du kayak de mer au VTT de descente en passant par de la randonnée, le golf, l'accrobranche ou la thalassothérapie... ou alors une demi-journée de repos! La réunion terminée, c'est l'heure d'un bon repas et surtout d'un bon dodo car la journée du lundi s'annonce chargée.

Le lundi matin, j'arrive un peu avant 9h afin de déposer mon sac d'arc dans le vestiaire prévu pour nous, monter mon arc et débiter l'échauffement réglementaire que chacun effectue avec assiduité.

Le staff arrive et nous annonce le programme de la matinée: test d'évaluation sur 80 flèches... pour moi, je choisis de tirer à 50m sur un blason de 122. Pendant toute la durée du test, le trio infernal passe derrière chaque archer pour noter les principaux défauts à corriger durant la semaine.

La matinée se déroule sous un grand soleil et dans la bonne humeur. Le repas du midi permet de faire une bonne pause. Reprise des tirs en début d'après-midi sur les paillons nus et premières consignes des «coachs»... position de la main dans la poignée, relâchement des doigts et position de la tête...

Le soir arrive et la fatigue d'une journée de tir se fait sentir... déjà plus de 200 flèches tirées!

Le mardi est une petite journée de tir, puisque seule la matinée est dédiée au tir à l'arc, l'après-midi étant réservée aux activités annexes. En attendant la thalasso, je retourne tirer après le repas... je tire toujours à 50m sur un paillon juste à côté de Olivier et Jocelyn qui font, eux, un entraînement à 70m... trop cool!

Le mercredi est une journée axée sur des exercices, en essayant toujours de corriger ses défauts. Au programme: régularité des groupements sur paille puis visuel et enfin blason, puis travail sur paille pour terminer la matinée. Olivier et Jocelyn ont rajouté quelques petits défauts supplémentaires à corriger. Grrrrrr. Mais tout cela est pris avec bonne humeur et sourire...

Deux nouveaux exercices nous attendent pour l'après-midi : exercice de contre-visée pour certains, exercice de la tache noire pour d'autres. La fatigue des trois premiers jours se faisant sentir, je termine la journée sur un sentiment mitigé concernant la réussite de l'exercice, mais Lionel TORRES me remonte le moral. Pour lui, il s'agit du passage à vide classique de la mi-semaine!

Le jeudi matin, deux nouveaux exercices sont proposés : exercice de proportions réglages pour maîtriser son viseur, ou exercice de tri de flèches. Le jeudi après-midi, c'est détente pour certains ou activités sportives pour les autres. Pour moi c'est VTT de descente (sous la pluie malheureusement!), de quoi se changer les idées et jouer d'adresse sur les chemins glissants et caillouteux de la région. Je termine la journée sur les rotules, mais cette balade sportive m'a permis de moralement de recharger les batteries.

Le vendredi est dédié à l'aspect psychologique, au travers d'une mini compétition entre les 30 archers: tir qualificatif le matin pour établir un classement (2 x 6 volées de 6 flèches) avec application d'une stratégie de tir, et duels l'après-midi. Bizarrement, je ne suis pas stressé (par rapport à certaines compétitions faites cette année), Florence peut en témoigner. Terminant le tir qualificatif dans le milieu de classement (sur un score de 599), je bénéficie d'un tirage favorable qui me permet d'aller en demi-finale face à un «poulie»... Battu sans discussion possible, je me satisfais de la troisième place après un dernier duel en petite finale! Journée agréable à tous points de vue qui se termine par un repas en commun avec remise des attestations de participation au stage, tous les archers commencent à avoir le coup de blues car la fin du stage pointe son nez.



Le samedi matin est la dernière demi-journée de stage. Comme le temps est très pluvieux, nous tirons dans le gymnase, tous à 18m. On sent que l'ambiance n'y est pas et que les archers n'ont pas le moral... Chaque coach effectue un débriefing individuel d'une dizaine d'archers. Pour ma part, Olivier me remet ma feuille de débriefing et nous discutons de l'apport du stage, de mes progrès durant la semaine et de mon ressenti. Il insiste sur l'importance de capitaliser toutes les corrections travaillées afin de garder un geste propre. En discutant avec Lionel, j'obtiens des conseils pour gommer quelques défauts de Florence.

Fin du stage, c'est l'heure du départ pour chacun, des embrassades également et des promesses de revenir un jour...

J'ai le sentiment d'avoir vécu une semaine superbe au point de vue sportif et humain, dans une ambiance agréable et un cadre sympathique. Sous les conseils de Lionel, Olivier et Jocelyn, j'ai le sentiment d'avoir amélioré mon geste et retrouvé de la sérénité. Envolés les doutes continuels à chaque flèche tirée à Baquet.

J'ai le sentiment d'avoir vécu une semaine superbe au point de vue sportif et humain, dans une ambiance agréable et un cadre sympathique. Sous les conseils de Lionel, Olivier et Jocelyn, j'ai le sentiment d'avoir amélioré mon geste et retrouvé de la sérénité. Envolés les doutes continuels à chaque flèche tirée à Baquet.

Je conseille donc ce stage à tous les archers qui souhaitent progresser et améliorer leur technique de tir. De mon côté, je n'ai qu'une seule envie, c'est d'y retourner ...

Nicolas DUHAMEL



Comment je suis devenue Archer

Après le tir de la Saint-Sébastien, je me retrouve au milieu des Chevaliers de la Compagnie, tous dans leur tenue de cérémonie. Je peux vous dire que cela m'a fait tout drôle ! Ils m'annoncent qu'ils ont décidé de me proposer à la distinction d'Archer, en me demandant si j'étais d'accord. Là, un grand frisson me passe dans tout le corps, avec un sentiment honorifique. Bien évidemment, ma réponse fut positive !!!

Jean-Michel étant mon parrain, il m'explique à quoi correspond le grade d'Archer et me dit : «pour le reste, tu seras prévenue en temps et en heure». Je dois également choisir un deuxième parrain, qui pour moi sera une marraine, en l'occurrence Muriel LAMALLE. Ce choix me vint naturellement.

Puis il y a eu l'attente Une longue attente ! Le problème, c'est que je suis de nature à vouloir savoir ce qu'il peut advenir en toute circonstance, et donc cette nouvelle situation me mit dans l'embarras et le doute. Combien de nuits furent troublées à cette idée de devenir Archer !!!

Les dates finissent par être annoncées : le mercredi 17 avril pour la cérémonie privée et le samedi 20 avril pour la cérémonie des armes.

Je ne peux pas vous parler de la première cérémonie, car, comme son nom l'indique, elle est privée ...

Le samedi 20 avril, nous avons pris la route pour Buchelay, pour la cérémonie d'adoubement des Chevaliers et la nomination des Archers de la Famille des Yvelines. Pour Guyancourt, nous étions deux, Grégory BAYART et moi-même. Avec les autres compagnies de la Famille des Yvelines, nous avons longuement attendu dans le froid sur le parvis de l'église Saint-Sébastien, mais réconfortés par un café et/ou quelques viennoiseries. Entrés dans l'église par ordre protocolaire, nous avons été accueillis par le prêtre ainsi que le Maître de cérémonie, avant d'aller nous installer au fond de la nef, entourés par toutes les bannières des différentes Compagnie.

La cérémonie, accompagnée par un clavecin, un violoncelle et une flûte traversière, fut émouvante, notamment au moment de la remise de la dague. Dans mon cas, ce fut Jean-Michel qui me l'a remise. Brigitte se chargea de la remettre à Grégory. Après la remise des dagues aux nouveaux Archers, il y eut l'adoubement des nouveaux Chevaliers.

La sortie de l'église s'effectua à nouveau suivant l'ordre protocolaire. Sous un soleil radieux, nous avons pris la direction de la salle des Fêtes afin de nous retrouver autour d'un vin d'honneur. Pour le repas, chaque Compagnie s'est retrouvée à une table pour passer un moment fort convivial et partager un bon repas.

Malheureusement, sitôt le repas fini, Nicolas et moi avons dû prendre rapidement congé de l'assemblée car pour ses 40 ans, Nicolas avait reçu comme cadeau un stage de tir à l'arc encadré par Lionel de TORRES dès le lendemain près de Perpignan...

Ce fut une journée conviviale riche en émotion.



Florence DUHAMEL

En bref

- ◆ Les jeunes de Guyancourt se distinguent et terminent deuxième des 1200 flèches, derrière Montigny.
- ◆ L'équipe classique homme termine 7ème de la 3ème étape après les duels. Elle finit 11ème sur 18 équipes au classement général des 3 étapes.
- ◆ L'équipe compound termine 1ère au classement général des trois étapes de division départementale. Elle se qualifie pour les finales de la division départementale IDF et vise la remontée vers la division régionale honneur
- ◆ L'équipe classique femme manque de peu sa qualification pour les duels lors de la 3ème étape et finit 10ème sur 11 équipes au classement général.
- ◆ L'équipe de Guyancourt finit deuxième des 24 heures de Gargenville.
- ◆ Florence DUHAMEL est notre Roy pour cette année, elle est aussi rédactrice de l'article précédent. Le titre de son prochain article sera : "Comment je suis devenue Roy".
- ◆ Les associations en fête se tiendront le 14 septembre au gymnase des Droits de l'Homme
- ◆ Le jardin d'arc est libre d'accès, dès lors que vous avez votre flèche bleue.. L'accès du parking est fermé pendant les vacances scolaires, vous pouvez vous garer de l'autre côté du gymnase, mais attention, le parking n'est gratuit que durant le mois d'août.

La minute philosophique de J-B

« **Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre** »

Pierre de Coubertin.

Aller chercher la peur, c'est gérer le stress pour le dominer. C'est savoir faire abstraction des éléments extérieurs, du superflu pour se concentrer sur l'essentiel : au tir à l'arc sa stratégie de tir.

Aller chercher la fatigue, c'est savoir se connaître et travailler pour triompher de ses limites physiques. C'est s'entraîner régulièrement et suffisamment pour, le jour « J », être en mesure de participer à un concours, un tir, un jeu, sans ressentir de fatigue.

Aller chercher la difficulté, c'est être capable d'aborder une épreuve en sachant comment la vaincre. C'est anticiper le tir, en connaître les détails et le pratiquer, pour que lorsqu'on est devant la cible, elle ne soit plus inatteignable.

Même longtemps après nous avoir quittés, De Coubertin continu de nous donner de très belles leçons...

J-B



Bulletin de liaison des Archers
de Guyancourt

Chez Sébastien Gouit
11, rue André Leroi Gourhan
78280 Guyancourt

Tel : (06) 64 65 10 96

Email : 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*

25 et 26 mai 2013 : un week-end qui a compté pour les Archers de Guyancourt !

Samedi 09h00 : jardin d'arc de Magny Les Hameaux.

Huit de nos jeunes archers sont là, comme prévu, pour une nouvelle épreuve des 1200 flèches. Tous bon pied, bon œil, même si les deux yeux ne sont pas encore bien ouverts pour certains. Et oui, tout le monde n'est pas du matin !

Le temps est de la partie, enfin pour le mois de mai 2013, ça signifie qu'il ne pleut pas (c'est déjà beaucoup)... Il fait un peu froid et un léger vent nous accompagne.

10h00 : les jeunes sont répartis en différents groupes et les premières volées débutent.

Pour certains, c'est la première fois qu'ils tirent en extérieur et qu'ils doivent estimer les distances : un exercice pas évident ! Mais, ce n'est pas grave, ils sont motivés.

La variété des épreuves semblent leur plaire : tir depuis un talus, sur une cible placée sur le côté opposée de la mare, sur des blasons animaliers...

11h45 : fin des épreuves. Ouf, personne n'est tombé à l'eau et aucune flèche n'est à repêcher non plus !

Les résultats sont annoncés du 5^{ème} au 1^{er}. Les sourires se font de plus en plus larges lorsque les jeunes comprennent qu'ils sont dans le trio de tête. Nous arrivons deuxième, jeunes et accompagnateurs sont heureux : mission accomplie !

14h00 : nous sommes à Gargenville

Virginie, JB, Greg et Pascal se préparent pour les 24 h du tir à l'arc. La compétition commence avec une heure de retard.

Pascal et Virginie commencent fort, l'équipe assure puisqu'elle est classée en tête en fin de soirée.

La visite de plusieurs archers du club en soirée donne du baume au cœur à nos 4 compagnons qui doivent assurer la nuit de tirs. Cette nuit sera courte et peu reposante, mais nos archers ne se laissent pas démonter. L'esprit d'équipe fait son travail !

Dimanche, fin de matinée : à nouveau des visites pour soutenir la troupe.

Je constate que les 4 archers sont fatigués, Greg peut-être un peu moins que les autres, ce doit être une question d'âge ! Virginie ne dit rien (NRLD : pour une fois !), mais je vois bien que son petit doigt, tout juste consolidé est sensible. JB a envie d'arrêter et Pascal, toujours de bonne humeur, compte ses points !

Les 24 heures sont passées, nos 4 champions finissent deuxième. Ils sont épuisés, mais j'en suis certaine, heureux de ce qu'ils viennent de vivre.

Dominique me demande depuis plusieurs semaines d'écrire un article, ce que j'ai refusé de faire jusqu'à présent (pas seulement par esprit de contradiction bien évidemment !).

Si j'ai eu envie de prendre ma plume (ou plus exactement mon clavier) ce soir, c'est parce que je trouve que de belles choses se sont produites ce week-end, pendant ces 2 compétitions, et que les valeurs que l'on trouve dans ce sport qu'est le tir à l'arc, ont été mises en lumière.

L'Esprit d'Équipe tout d'abord. Chez les jeunes, je l'ai constaté à la fin des épreuves, quand ils s'échangeaient leur score individuel et se félicitaient, quel que fût le nombre de points gagnés. Ce qui comptait pour eux, à ce moment là, c'était cette deuxième place gagnée collectivement. La joie qui se lisait sur leur visage était très plaisante !

Chez les adultes, l'Esprit d'Équipe se manifeste autrement. Au sein du groupe de compétiteurs : chacun est à l'écoute de l'autre et tous s'organisent au mieux pour gagner cette deuxième place. Et puis, il y a les messages de soutien et les visites pendant la compétition.

N'oublions pas la passion pour ce sport qui nous pousse à nous lever tôt ou à ne quasiment pas dormir pour une compétition !

Je conclurai en disant que je ne regrette pas d'avoir embêté quelques personnes pour amener nos jeunes à Magny... et surtout ne nous arrêtons pas en si bon chemin !

Rendez-vous le 15/06/2013 à Chevreuse pour un tir 3D. Ce sera la dernière épreuve des 1200 flèches de la saison, j'espère que nos jeunes seront à nouveaux nombreux au rendez-vous.

Et pour l'édition des 24 heures 2014, qui sait, pourquoi pas 2 équipes pour représenter Guyancourt ?

Encore une fois, félicitations à tous : grands (Virginie, Greg, JB et Pascal), jeunes et petits (Anne, Léna, Maéna, Sarah, Alixan, Nathan, Tao, Timéo) !

Stéphanie NGUYEN

