

Numéro 030

Mai/juin 2014



Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

Le Tranche Fil

N'oubliez pas de vous inscrire pour le Tir du Roy, Le 21 juin.

Et puis, pour le Bouquet Provincial, le 22 juin.

Bien sûr, ça fait peut-être beaucoup pour certains, mais cette année, le traditionnel Bouquet se déroulera à Paris, et ça n'ai pas demain que ça se reproduira, alors, pas trop d'hésitation, d'autant plus que Dominique nous a prévus, comme n'habitude, notre transport en commun.

Stage à Arles sur Tech



Une semaine de vacances au soleil, m'avait-on dit !

Imaginez un instant : 9 entraînements durant lesquels vous tirez 130 à 150 flèches par entraînement. A la fin de semaine, 1200 flèches par archer !

C'est le régime auquel Florence, Nicolas et moi-même avons été soumis durant une semaine. Résultats des courses : des courbatures, beaucoup de courbatures, de la fatigue, des fou-rires, une position de tir comme jamais on a eu ... enfin, tant que les coaches sont derrière nous, et, le lendemain, « c'est la cata, je n'y comprends rien ».

Pour nous superviser, certainement ce qui peut se faire de mieux en France : Lionel Torres (ancien numéro 1 mondial), Olivier Tavernier (champion d'Europe par Équipe en Salle et FITA et aussi champion de France salle 2014), et Benjamin Louche, ex-entraîneur des équipes de France championnes d'Europe. Benjamin a le rôle « du druide », « du sage » de l'équipe d'entraîneurs.

Une semaine d'entraînement avec de tels « conseillers », il n'y a pas, faut être à la hauteur, alors on se met la pression ... « Vais-je réussir à tenir physiquement ? » Telle était la question !!!

Effectivement, on a tous soufferts, chacun à un moment différent, chacun à sa façon : pour certains, les arcs ont failli voler, pour d'autres, c'était la panne sèche, plus de force, plus de carburant, rien de rien. Pour moi, c'était le réveil matin ma galère : une semaine de réveil délicat, à ne pas oser remuer les bras, les épaules, une semaine à attraper une carafe à eau à deux mains car elle était certainement « trop lourde » pour moi, vues les courbatures dans les épaules.

Je vous livre maintenant, au gré de mes pensées, quelques points qui m'ont paru à retenir.

Échauffement : Et bien oui, le tir à l'arc, c'est un sport. Pour ne pas se faire de mal, pour réveiller les muscles endormis, on s'échauffe, pas un échauffement à la légère, non, avec un vrai échauffement. On a eu droit entre 20 à 30 minutes d'échauffement par entraînement, même les chevilles y passent ! Et avant de reprendre l'entraînement de l'après-midi, re-échauffement !

Sur les points techniques travaillés par chacun : acquisition, puis automatisation !!! L'automatisation, on ne peut y parvenir qu'au bout de 3000 flèches (oui, oui, j'ai bien dit trois mille flèches), selon les points modifiés. Alors, quand on corrige la position d'un archer et qu'on entend après « je refais comme avant car j'y arrivais mieux », croyez-moi, sur le moment, le résultat est meilleur mais dans le temps, ce n'est pas gagné, loin de là ! Et pour un suivi par un entraîneur, j'irai même plus loin : sans s'astreindre à un minimum de 2 entraînements par semaine, cela ne sert pas à grand-chose. Le tir à l'arc est un sport de répétition, difficile d'automatiser et de répéter sans s'exercer !

En fin d'entraînement : étirement ! Oui, ça fait mal ... mais bien moins que ce qu'on pourrait avoir le lendemain si on ne s'étirait pas !!!

Nous avons tous beaucoup appris : côté technique, position de tir, certainement. Côté réglage d'arc, aussi. Par contre, coté « psychologique », là, on a découvert beaucoup !!! Oui, j'ai bien dit découvert. On sait tous tirer à l'arc, plus ou moins adroitement, mais on y arrive. On s'entraîne, on fait des super volées et puis arrive une compétition et là, catastrophe. « Tu sais tirer, tu le prouves régulièrement, alors pourquoi ne pas te faire confiance quand tu fais un concours ? ». C'est ce que « Le Druides » nous expliquait, cela lui paraissait une évidence ... pas à nous !

Autre exemple, deux jours avec un vent comme je n'en ai jamais vu sur un pas de tir : quand arcs, chaises, longue-vue s'envolent ... ce n'est pas un temps à mettre un archer dehors. Et pourtant, on nous l'a dit : « le vent, c'est entre les oreilles qu'il souffle ». Dit autrement, c'est dans la tête que ça se passe, entre les oreilles, au niveau du cerveau ! Et bien, on a tiré dans le vent ... Pas le choix, on optimise la séquence de tir, on ne reste pas 20 secondes en visée, à chercher l'immobilisation parfaite qui ne viendra jamais. Non, on optimise et puis ... la flèche arrive dans la zone de réussite de l'archer ! Miracle ? Non, je n'y crois pas ! Le secret était de faire abstraction du vent, « il souffle

pour les autres, pas pour moi » ! (Non, non je n'ai rien fumé, rassurez-vous).

Voilà, je vous ai raconté rapidement une semaine d'entraînement. Florence et Nicolas pourront vous faire partager leur propre ressenti, si vous souhaitez confronter différentes perceptions de cette semaine.

« Tu verras, une semaine de vacances au soleil » m'avait-on dit (Le « on », c'est Nicolas).

« Quoi, on m'aurait menti » ? Je crois bien que oui, mais j'ai survécu, j'en garde d'excellents souvenirs, d'ailleurs !!! Mais comme j'ai l'habitude de dire : Ce qui se passe à Arles-sur-Tech reste à Arles sur Tech. Vous n'en saurez donc pas plus, tout du moins, sur ce qui est extérieur aux entraînements tir à l'arc.



L'Arc au Bhoutan



Je me souviens, il y a quelques années, j'avais lu un article sur le tir à l'arc au Bhoutan.

Une archère française expliquait que les archers

tiraient sur une cible placée à 130m avec des arcs fait simplement avec 2 pièces de bambou liées entre elles. Les spectatrices s'employaient à déstabiliser ou encourager le concurrent par des cris, des chants, les tirs réussis étaient l'occasion de danse.

Par curiosité, je suis allé faire un tour sur internet. Surprise, le tir à l'arc est toujours le sport national, mais nos archers Bhoutanais sont maintenant équipés d'arc à poulies, le contexte, reste le même : même distance, même costume traditionnel, même rite, quand la cible est atteinte.



Le Bhoutan participe maintenant, et depuis 1984 aux jeux olympiques avec une représentante Sherab Zam pour 2012, surprenant puisque le tir à l'arc traditionnel est réservé aux hommes.

Vous trouverez bientôt des liens vers ce tir à l'arc, hors de notre temps, sur notre site internet :

archers-guyancourt.fr

Une occasion de voyager vers le Bhoutan et sa notion du Bonheur avec un indice, le BNB (Bonheur National Brut)

Lionel

Les cordes pour arc classique

Un peu de technique pour les débutants.

La corde en soi, a 4 composants:

1. La corde elle-même, faite d'un filament unique, généralement résumé par l'image d'une "boucle sans fin".
2. Les boucles d'extrémités— celles qui vont se fixer aux extrémités de l'arc (NDT :les poupées). La boucle du haut est généralement plus large que celle du bas afin de permettre de la faire coulisser sur la branche supérieure lors du montage avec une fausse corde (NDT : et de repérer aussi le haut du bas de la corde, évitant un montage à l'envers !!).
3. Le tranche-fil – il s'agit d'un enroulement supplémentaire de corde autour du centre de la corde, là où vos doigts vont se positionner lors de l'armement.

Le point d'encoche – l'endroit où la flèche vient s'engager sur la corde. Afin d'empêcher la flèche de bouger de haut en bas autour du point d'encoche de référence, des boucles sont enroulées en-dessous et au-dessus de ce point (on utilise généralement du fil dentaire et certains archers n'en utilisent qu'une). Une pointe de colle Cyanoacrylate (type Super-glue) vient finaliser les enroulements et les bloquer. On peut aussi les réaliser en bande adhésive, l'alternative la plus courante étant néanmoins les anneaux métalliques à sertir ou les repères d'encoches plastiques de Beiter™. NDT : les anneaux métalliques comportent un code de couleur en fonction du nombre de brins de la corde. Attention donc lors de l'achat à prendre le bon diamètre: exemple bleu = 14 brins. Ces anneaux se fixent au moyen d'une pince spéciale pour nocksets.

Matériaux

Le Dacron

Ce polyester a été développé par Dupont™ dans les années 60 et est toujours utilisé de nos jours. Le Dacron est résistant mais lent. La lenteur est due à son élasticité excessive lors de chaque tir. La mise en œuvre de cette élasticité retire de l'énergie de propulsion à la corde. L'élasticité a un avantage néanmoins : elle est mieux adaptée aux branches et poignées en bois intégral.

NDT : d'où son utilisation pour les arcs débutants en bois et avec certaines anciennes poignées moulées.

Néanmoins, le Dacron ne supporte pas la friction, donc n'admet que peu de torsades. Il est proposé en versions modernes telles que le B75 mais sans bénéfices techniques substantiels.

Le Kevlar

Ces polymères à cristaux liquides (LCP) sont très solides et ont été utilisés pour la première fois dans les années 70. Dans les années 80 quasiment tous les archers de haut niveau utilisaient le Kevlar (ou Technora). Ces fibres sont ultra-résistantes grâce à l'alignement unidirectionnel de leurs molécules, mais ont une tendance à se fissurer facilement résultant en des ruptures de cordes, le plus souvent juste sous le point d'encoche. Certaines de ces cordes ne duraient pas plus de 1000 tirs. Le Kevlar est aussi plus sensible à la moisissure et doit être correctement enduit de cire. Les LCPs sont toujours là avec le of Vectran. Le Vectran n'a pas de vice caché (aux puissances normales) mais est plus lent que le Dyneema ou le Spectra et a une tendance à claquer comme le Kevlar, donc ne doit pas être utilisé seul.

Les fibres HMPE -- (Spectra/Dyneema)

La chaîne de polymère ultra-longue la plus populaire pour les cordes actuelles a été inventée au milieu des années 80 et ce matériau a vite prouvé sa supériorité par rapport au Kevlar. Brownell & Company a marqué l'histoire contemporaine en introduisant le Fast Flight, fait de fibre Spectra. Le Spectra dure très longtemps. Il a été enregistré pour une survie à plus de 100000 tirs, n'est pas sensible à la moisissure et peut être torsadé autant que souhaité. C'est le matériau le plus rapide et le plus léger disponible.

Le "Dyneema" et le "Spectra" sont similaires, car réalisés tous les deux par procédé de "gel-twist", dans lequel le constituant (polyéthylène) est dissout dans un solvant et injecté au travers du minuscule orifice d'un plateau tournant.

Il y a floraison de marques sur le marché :

Angel Dyneema

Le Dyneema Angel ASB (Angel Special Bowstring) est fait au Japon. Ce Dyneema n'a pas besoin de cire. L'Angel Dyneema a été choisi par de nombreux compétiteurs de haut niveau pour sa qualité, sa régularité et la sensation de lâcher en souplesse qu'il procure. Il est aussi bien plus léger que les matériaux équivalents car n'ayant pas besoin de cire (bien que la notice dise qu'il faut l'enduire !!!)

Dynaflight

Le BCY Dynaflight est fait de Dyneema et est similaire au Fast Flight de Brownell.

Une corde Dynaflight 97 à 14 brins est juste un peu plus petite en diamètre qu'une 20 brins en Angel Dyneema, mais est 33% plus résistante. Cette matière est très stable et est livrée avec un quota de cire léger.

BCY 450 Plus. Ce matériau est composé à 66% de SK75 (le composant du Dynaflight 97), le reste étant du Vectran. Cette matière est idéale pour l'arc poulie. 12 brins de ce matériau sont équivalents en diamètre à 20 brins d'Angel ou 18 brins de Fast Flight. Le plus récent de ce composite est le BCY 452 dont le diamètre est la moitié du 450+.

Le 8125 est un des plus récents Dyneema sur le marché est plus rapide que le Dynaflight 97 (grâce à un diamètre plus petit. Les cordes en 8125 ont typiquement 18 à 20 brins.

Le Fast Flight

Fait de Spectra, c'est la corde du plus grand pourcentage d'archers. Facile à utiliser, perdure quasi indéfiniment, a un peu d'élasticité (donc mieux toléré par les équipements de l'arc). Il est souvent livré baignant dans la cire, la première activité est bien souvent d'enlever l'excès de cire pour éviter sa dispersion durant le tir et donc affecter le réglage.

Le Fast Flight 2000

Introduit en 1998, le Fast Flight 2000 de Brownell est la réplique à l'Angel Dyneema et au BCY Dynaflight 97. Il est 30% plus résistant que le Fast Flight, un peu plus grand en diamètre et est livré avec un dosage moyen de cire. Il est très comparable au Dynaflight 97. Avec 14 brins de cette matière on peut faire une corde équivalente à une 18 brins en Fast Flight.

Comparaison Longueur/Élasticité

Dacron B50 - (résistance par brin = 22.5 kg. , élasticité = 2.6%)

Kevlar 7-11 - (résistance par brin = 31.8 kg. , élasticité = 0.8%)

Fast Flight - (résistance par brin = 45.5 kg. , élasticité = 1.0%)

Fast Flight S4 - (résistance par brin = 73 kg. , élasticité = moins de 1.0%)

Autres matériaux, mais je n'ai pas eu l'élasticité:

Fastflight 2000 – (résistance par brin = 61 kg)

Angel Dyneema – (résistance par brin = 49.9 kg)

Dynaflight 97 – (résistance par brin = 54 kg)

BCY450+ - (résistance par brin = 68 kg)

BCY452 – (résistance par brin = 32 kg)

BCY8125 – (résistance par brin = 45 kg)

Brownell D75: corde de compétition, très rapide, mais raide et demande un long temps d'adaptation (le band demande une rectification régulière avant qu'une corde neuve se stabilise en longueur.

Bon, alors j'utilise quoi ?

Comme vous l'avez vu il y a une multitude de variantes. Le petit guide ci-dessous va vous aider à faire votre choix.

Pour l'archer moyen (muni d'un arc adapté), le Fast Flight est le choix de base, simple à manipuler, éprouvé, fiable – tout ce que vous attendez d'une corde.

Pour l'archer de haut niveau, les autres matériaux offriront des avantages définitifs en terme de sensation lors du tir et de régularité.

L'Angel Dyneema procure une sensation de souplesse dans le tir et un son d'arc très agréable. La seule couleur est le blanc. Pas de cire, ce qui signifie une corde au comportement régulier dans le temps, mais qui a besoin de soin.

Le Dynaflight 97 est très facile à gérer car il est plus facile de réaliser une corde à 14 brins d'égale tension qu'une à 20 brins. "Juste le nécessaire" de cire pour cette corde qui ne requiert que peu d'entretien. Quelques torsades et elle fera un son aussi plaisant que l'Angel Dyneema et sera aussi voire plus rapide que le Fastflight.

Le Fast Flight 2000 est aussi simple à utiliser. Contenant plus de cire il est plus facile à manipuler sur machines automatiques mais nécessite de retirer pas mal de cire, si vous voulez la faire à la main ou vous aurez une corde qui perdra du poids après quelques semaines.

Le Brownell Fast flight S4 est une autre variante de composite de Vectran et Spectra (torsadés ensemble). C'est un matériau haute performance avec peu d'élasticité. La corde va s'étirer de 1/16" à 1/8" pour la première douzaine de flèches, puis cette élasticité va disparaître. Ce matériau peut être un peu moins rapide que le Fast Flight pour une épaisseur de corde équivalente à cause de l'utilisation de Vectran. A cause de la taille de brin plus grosse, un archer utilisant habituellement un FF à 18 brins devra utiliser une corde plus épaisse à 10 brins ou plus fine (9 brins). Moins de brins signifie corde plus facile à faire.

Des inconvénients? Certains archers ont signalé une dégradation soudaine des groupements après une amélioration originale. Le S4 doit être conservé avec peu de cire, après un millier de flèches, la cire part et les performances se dégradent, alors un peu de cire et le groupement revient ! Couleur noir et naturel.

Et rappelez-vous, aussi fiables que soient ces matériaux, ayez toujours une corde de secours en compétition !!

Philippe Fressard



Un peu d'histoire de la Compagnie

Je m'appelle Patrice Derrien et je vais vous donner quelques éléments qui ont conduit à la naissance de la Compagnie des Archers de Guyancourt.

Tout d'abord, pour ce qui me concerne, j'ai pris ma première licence de tir en l'arc en 1976 à Meulan, où j'ai été trésorier pour la saison 76/77. En 1977, j'obtiens le diplôme d'instructeur et à l'automne de la même année je me licencie au club de Suresnes, je suis promu Archer en 1979. En 1989, je deviens Chevalier de la Famille des Yvelines, j'en suis le vice-président et maître de cérémonie avec Christian PERRUCHAT, je suis également responsable des Hauts de Seine. Ce qui m'a conduit à la fondation de la famille des PARISII. J'ai fait partie de la Compagnie de Guyancourt en 1994 et 1995.

En 1978, alors que j'habitais Guyancourt, je suis contacté par M BILLOTTE qui avait appris que j'étais instructeur. A cette époque, il n'y avait pas de club de tir à l'arc, mais une école de loisirs pour des jeunes âgés de 7 à 15 ans, école inscrite à l'ALG (Amicale Laïque de Guyancourt). L'activité fonctionnait juste avec une assurance de 50F par an. Monsieur BILLOTTE voulant arrêter et ne pouvant pas mettre en place un groupe d'adultes, m'a proposé de créer cette section avec un seul créneau le vendredi soir. J'ai donné mon accord, mais je ne voulais pas quitter le club de Suresnes.

GROS PROBLÈME, PAS UN SEUL ADULTE, EN VUE ! Seuls, Gilbert VESLIN et René LEMAU, ayant appris qu'un club allait se créer, sont venus, le club était né. Il n'était pas inscrit à la FFTA, il a fallu attendre l'arrivée de Jean-Yves DESCHAMPS en 1979, pour envisager cette inscription qui s'est concrétisée en 1980, en tant que Compagnie. Quelques années plus tard, le droit de créer une Compagnie a été interdit, car elles étaient composées de capitaines, lieutenants et aspirants, portant leur grade sur leur tenue. A la demande de l'armée, seules les compagnies existantes, ont pu garder le titre de Compagnie.

OBTENTION D'UN PAS DE TIR EXTERIEUR. Pour obtenir un pas de tir extérieur, nous avons eu quelques problèmes. Le premier projet de terrain devait être sur un terrain d'un club de chasse près de la Minière, mais jamais vu ! Le deuxième, un terrain de rugby, derrière chez René LEMAU, mais jamais vu ! Alors René et moi, avons pris nos arcs et un chevalet et nous avons été tirés sur ce terrain. Les pompiers sont passés et cela a été prise de têtes. Nous nous sommes accrochés verbalement, c'est remonté à la Mairie et là, nous avons obtenu un pas de tir dans le superbe verger de Bouviers. Après quelques années, la ville l'a récupéré. Encore une fois nous n'avions plus de terrain. Alors de nouveau, René et moi, avons repris arc et chevalet et avons tiré un peu partout, devant le Crédit Agricole et à la fin sur le stade situé derrière le gymnase Maurice Baquet. A l'issue de ces péripéties, grâce à Jean-Yves DESCHAMPS et au forcing de toutes les Présidences, la Mairie nous a attribué le terrain de tir actuel, aux Droits de l'Homme.

MON IMPLICATION DANS L'ENCADREMENT ET L'ENTRAINEMENT. J'ai toujours suivi Guyancourt de près ou de loin. Au début j'entraînais les archers (10-15 personnes) et ai proposé de former des entraîneurs. Pendant un temps, j'ai été obligé d'arrêter, jusqu'à ce que Dominique BEAURIN me demande de revenir entraîner. Pour tout ce qui est de l'encadrement, je l'ai toujours fait bénévolement, pour moi, c'était un loisir. J'ai entraîné les hauts niveaux à Suresnes, plus de 100 archers, dont certains ont participé aux Championnats de France, sont devenus champions de France, ou sont montés sur le podium. Un de mes plus grands plaisirs a été d'entraîner Valérie FABRE. Aujourd'hui, j'entraîne dans le Club d'Alès dans le Gard et j'ai le plaisir d'entraîner Philippe FAPPIANO, ex-membre de l'Équipe de France, ainsi que 9 jeunes dont un a participé à Nîmes, a été pris en Équipe de France et au staff de Dijon, mais dont je suis toujours l'entraîneur.

Patrice DERRIEN.

(Ndlr : il n'est pas certain que l'attribution de notre actuel jardin d'arc ait posé des problèmes ?)



Mariage

Céline et Romain au centre de la cible !

C'était le 12 Avril 2014, une poignée d'archers est venue soutenir Catherine et Marc, les parents de la mariée, qui ont



versé chacun leur petite larme. Quoi de plus normal ! Les deux puces ne sont pas sur la photo, trop occupées à courir à gauche à droite. Leur commentaire : « Maintenant, Maman a le même nom que nous ». Nous souhaitons aux nouveaux époux autant de bonheur qu'avant leur mariage.

Champion Départemental Fédéral

Julien LALLEMANT est Champion Départemental Fédéral avec un score de 700 points sur 720. 353/347 et 22 points de plus que le second, Cyril COLSON, de Montigny. Pas beaucoup de déchet.

Pour les non-initiés, le fédéral est une discipline française où les archers tirent 2 fois 6 volées de 6 flèches à 50 mètres.

