



## Les événements importants de l'année :

Assemblée générale en novembre  
Concours de Guyancourt en décembre  
Tir de la Saint Sébastien en janvier  
Championnat régional salle jeunes en février  
Le Challenge des Lacs en mars  
Bouquet provincial en mai

## Bienvenue !

Le premiers entraînements et les premiers cours ont commencé. La saison est belle et bien lancée et tout comme les précédentes, elle sera riche en événements pour les archers de Guyancourt.

Avant tout je souhaite la bienvenue à tous les nouveaux adhérents qui ont choisis de nous rejoindre. J'espère qu'ils trouveront avec chacun de leurs entraîneurs et auprès de tous les archers de la compagnie en général, le plaisir partagé de pratiquer le tir à l'arc, sport mais aussi « noble art », comme il est souvent et justement nommé.

Au cours de cette nouvelle saison, multiples seront les occasions de nous rencontrer, jeunes et moins jeunes, nouveaux et plus ou moins anciens. Les rendez-vous traditionnels tels que la Saint Sébastien en janvier et le Tir du Roy en juin, nous permettront de nous rassembler dans la convivialité et nous immergeront comme chaque fois dans la culture archère.

D'un point de vue purement sportif, les Archers de Guyancourt continueront d'arpenter les pas de tirs, en salle comme en extérieur, en individuel ou par équipe. Les plus jeunes auront également leurs lots de rencontres sportives

avec les 1200 flèches par exemple.

En plus du concours annuel de décembre que nous organisons au gymnase Maurice Baquet, nous aurons cette année une seconde occasion d'unir nos efforts et de montrer notre savoir faire et le potentiel des bénévoles de notre association, en organisant, au mois de février, le Championnat Régional Salle Jeunes.



Le « bienvenu », c'est celui qui est accueilli avec plaisir. Ainsi, quelles que soit vos attentes, votre niveau et votre pratique du tir à l'arc, c'est avec plaisir que les membres du comité Directeur et plus généralement tous les

adhérents vous accueillent au sein des Archers de Guyancourt.

Ensemble, nous œuvrerons afin que chacun d'entre vous puisse combler ses attentes de résultat, de progression et forts des valeurs de convivialité, de courtoisie et de fraternité que nous partageons, nous organiserons comme chaque années, des événements festifs, ludiques et amicaux qui nous rassembleront.

Bonne saison et bon tir à tous !

Jean Baptiste

## Participation

Vous êtes entrés dans la grande famille du tir à l'arc, et plus précisément dans la Compagnie des archers de Guyancourt. Notre compagnie se veut conviviale et vous serez invités à participer à nos réunions traditionnelles comme la Saint Sébastien ou le tir du Roy, mais est-ce suffisant pour parler de participation.

Pas vraiment, la véritable participation à la vie de la Compagnie se retrouve aussi dans des actes moins ludiques, mais qui ont aussi leur importance. Le respect du matériel et des infrastructures mis à votre disposition, le

rangement des locaux, l'aide aux entraîneurs en fin de séances, font aussi partie des tâches qui peuvent vous incomber, aussi bien aux plus jeunes qu'aux plus âgés, aussi bien aux débutants qu'aux confirmés.

Nous comptons sur vous pour participer aux fêtes, mais aussi aux "corvées", et d'ailleurs, peut-on parler de corvées pour des actes simples, fait ensemble dans la bonne humeur et dans l'intérêt de tous.

Lionel.

## Stage d'été

### Les archers en herbe en plein dans le mille

Katniss Everdeen ("Hunger Game") Oliver Queen ("Arrow"), Legolas ("Le Seigneur des anneaux") sont tous des personnages de fiction pratiquant le tir à l'arc. Et ce sont eux qui ont inspiré les dix jeunes garçons qui ont participé toute la semaine dernière à un stage dédié à cette discipline au gymnase Maurice-Baquet.

«Nous faisons ce stage tous les ans, la dernière semaine du mois d'août», explique Jean-Michel Mathieu, responsable de la formation des débutants à la compagnie des archers de Guyancourt, qui a organisé la semaine en partenariat avec la mairie.



Les jeunes tireurs sont sur le pas de tir, prêts à décocher leurs premières flèches.

«J'y suis allé par curiosité car je ne connaissais pas, explique Maxence, 10 ans. Je ne vais pas faire de tir à l'arc cette année mais peut-être plus tard...»

En fin de semaine, les enfants ont passé leur flèche blanche, une épreuve qui consiste à réaliser 140 points en six volées de trois flèches.

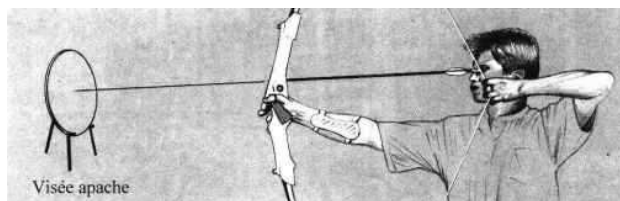
A.D.

Cet article et la photo ont été publiés dans Toutes les nouvelles de Versailles du mercredi 3 septembre 2014.

## Les trois types de visée

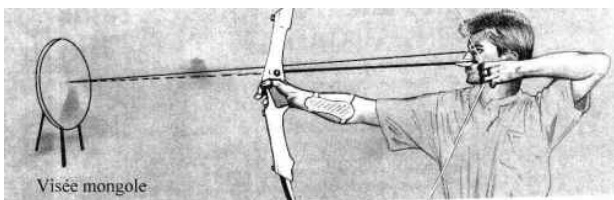
### La visée apache :

L'archer tient la corde trois doigts en dessous de la flèche. La main en contact avec la joue (commis sure de la lèvre), l'encoche est à hauteur de l'œil. On utilise l'alignement œil, flèche, cible. Visée pour les courtes distances (10m).



### La visée mongole :

Au-delà de 10m, sans viseur, on utilise l'alignement œil, pointe cible. La main de corde est toujours à la commissure de la lèvre, mais les doigts sont positionnés plus ou moins près des repères d'encoche, en fonction de la distance. On parle de pianotage pour repérer la position en fonction de la distance.



## La réflexion de Jean-Baptiste

« Quand l'homme s'applique, même les pierres flambent. »  
Daniel Pennac dans Monsieur Malaussène.

Avez-vous déjà essayé de brûler un caillou ? Les pierres qui encerclent les feux de camp et bâtissent les âtres des chaumières se sont-elles déjà enflammées ? Et pourtant Daniel Pennac, fort de son imagination débordante, nous dit dans son roman Monsieur Malaussène que oui, même les pierres flambent. Mais il y ajoute une condition : celle que l'homme s'applique.

D'après le dictionnaire, s'appliquer c'est : « mettre du soin, réaliser avec attention. »

On peut donc résumer ainsi le message de l'auteur : même une chose qui nous paraît totalement impossible, est réalisable, si tant soit peu qu'elle est faite avec soin, avec attention.

Bien évident, il n'est pas question de mettre le feu aux pierres, mais appliquons cette maxime au Tir à l'Arc et notamment à toutes ces choses que nous demande notre entraîneur lors de nos premières leçons (voir même bien plus tard dans notre vie d'archer). Il nous semble parfois impossible ou irréalisable d'appliquer certaines consignes, de prendre ou de tenir certaines positions, de parvenir à exécuter un geste, une action.

Et pourtant... Faites confiance à votre entraîneur et appliquez-vous ! Soyez méticuleux et efforcez-vous de faire attention à ce que vous faites et à ce qu'on vous demande de faire. Soignez vos actions, votre geste. Respectez les consignes. Pensez à ce que vous êtes en train de faire et non à autre chose... C'est tout cela que « s'appliquer » veut dire.

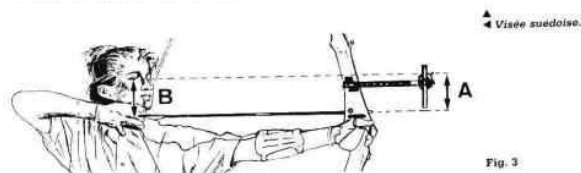
Dès lors, plus rien ne sera impossible et, à l'image des pierres de Daniel qui flambent, vos flèches se grouperont dans l'objectif à atteindre.

Jean-Baptiste



### La visée suédoise :

La prise de corde se fait à la méditerranéenne, 3 doigts, index au dessus de l'encoche, majeur et annulaire en dessous. La main de corde est ancrée sous le maxillaire inférieur.



La démarche de formation de la FFTA nous demande de commencer directement par la visée suédoise, ce qui est tout à fait logique, si l'objectif est d'amener une progression rapide des débutants. Mais pour ma part, je trouve dommage de ne pas aborder, du tout, la visée à l'apache et à la mongole, enfin, c'est juste mon avis.



Lionel

## Les viseurs

Un viseur est un viseur n'est-ce pas ? Et bien Non! Il y a un choix énorme de viseurs sur le marché, tous convenant parfaitement à un tireur en arc classique. Les coûts varient de quelques dizaines d'euros à plus de 400 euros. Alors, qu'est-ce qui justifie cette différence ?

### Design et Matériaux

D'abord, le viseur est votre seul point de référence, il DOIT donc être de construction solide et résister aux vibrations du tir sans être secoué de toutes parts et se dérégler. La plupart des viseurs ont une barre de visée réglable en profondeur, ce qui autorise à positionner la mire aussi loin que possible – cela signifie un poids additionnel à l'avant de l'arc et fait que certains viseurs présentent l'échelle de réglage tournée vers l'archer plutôt que traditionnellement en face avant. Pour cette raison, la plupart des viseurs sont constitués d'aluminium ou carbone, ou un composé des deux, pour optimiser rigidité et poids. La masse du viseur en comparaison des autres "gadgets" tels que stabilisation et v-bars est minime, choisissez donc au mieux en fonction de vos moyens financiers, mais essayez d'abord pour vérifier que les réglages disponibles vous conviennent et peuvent être verrouillés !

### Coût

Est-ce qu'un viseur cher va améliorer vos scores ? Il y a peu de chances! Les caractéristiques que vous rechercherez seront la possibilité de verrouiller et conserver les réglages correctement. Des viseurs à des prix raisonnables comme l'Arc Système SX10 pour un prix d'une centaine d'euros feront le travail de manière correcte! Quand vous aurez assez d'expérience, cherchez un viseur autorisant des réglages par paliers en hauteur et horizontalement. Tournez vous alors vers un viseur qui possède des ajustements de type vis micrométrique graduée pour un réglage fin.

### Mire/Réticule/Anneau de visée?

De nombreux archers expérimentés visent au travers d'un viseur « ouvert » sans mire. Pour certaines raisons obscures, cela effraie le novice. MAIS le fait d'avoir une mire ou un réticule encourage la survisée (trop de concentration sur la précision de la visée) et une focalisation excessive sur la visée est la dernière chose que souhaite un archer! Le cerveau humain excelle dans l'art d'aligner les cercles concentriques, essayez de mettre une pièce dans une assiette et voyez comment vous pouvez parfaitement centrer les deux. Comme la cible est ronde et la visée se fait via un cercle, laissez le cerveau travailler seul. C'est toujours cela de moins à gérer dans la séquence de tir !

Une fois encore, c'est un avis personnel, mais essayez, vous m'en direz des nouvelles, c'est assez INCROYABLE!

### Repères de réglages

Soyez sûrs, avant de partir en compétition, d'avoir pu tirer et effectuer les réglages correspondants aux distances de la compétition. **NOTEZ** sur un calepin les réglages du viseur (horizontal et vertical) et les conditions météo de l'essai (force du vent, direction, humidité etc..) En général un vent de face va faire plonger les flèches et causer un impact plus bas que normal. De même la pluie va faire tomber les flèches plus vite. Si possible, enregistrez les réglages dans

différentes conditions météo. Ces quelques essais à chaque distance et juste avant la compétition peuvent se révéler cruciaux.

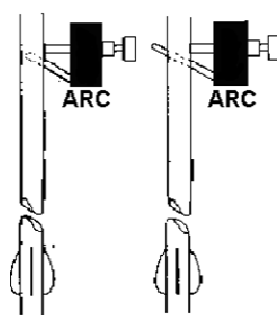
## Les repose-flèches

Il y a 3 types de repose-flèches pour l'archer classique:

Le classique de débutant. En plastique moulé. Un bras, comportant un crochet à l'extrémité, va se courber quand il entre en contact avec l'empennage. Pas de variantes. Bon marché et fiable. Fait du bon boulot pour quelques euros.

Le repose-flèches à ressort. Composé d'un bras en métal avec rappel par ressort. Pour ceux qui ont un réglage très sensible, il se peut que le vol de la flèche soit perturbé si la flèche accroche le bras. Ce modèle fournit une réaction plus rapide et flexible que le modèle classique. De 4 euros à 10 euros.

Repose-flèche magnétique (Ex: Spigarelli). De même conception que le précédent mais le mouvement du bras est contrôlé par des aimants. Ceux-ci proposent souvent des réglages additionnels du bras en hauteur pour centrer la flèche vis-à-vis du bouton berger. Aux alentours de 30 euros, mais va vous faire très longtemps. Ce modèle est encore plus réactif que le précédent sur le plan du bras mobile, mais pour être honnête, si le vol de vos flèches est si sensible, alors il y a un autre problème de dégagement à résoudre.



Correct Incorrect

Lorsque l'on règle le bras, il est indispensable de s'assurer que le bras ne dépasse pas le tube de la flèche.

Il faut également vérifier que si le bras métallique se termine par un léger crochet vers le haut celui-ci ne fait pas "sauter" la flèche ou accroche l'empennage en se repliant, sinon un petit coup de pince plate (avec doigté) pour le rendre moins proéminent est utile.

Cela est impératif si les empennages sont souvent arrachés ou si du

plastique de couleur reste sur ce crochet....Meutrier pour les spinwings collés!

Le compromis est un crochet qui tient la flèche (elle ne tombe pas pendant le tir - dangereux -) et la trajectoire de flèche reste correcte.

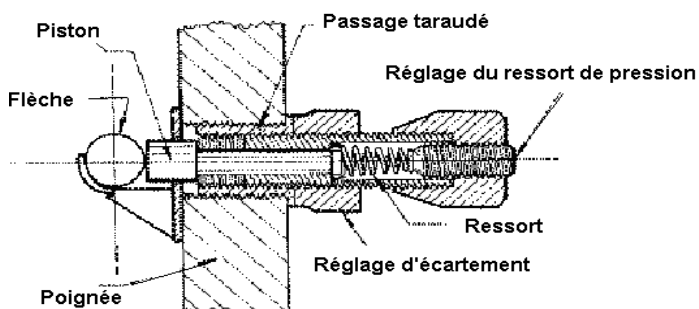
Il vaut mieux régler cela seul au jardin d'arc ou sur le pas de tir salle face à une paille.

Le bouton Berger est utilisé lors du réglage pour:

Aligner l'axe de tir, c'est-à-dire que la flèche est éloignée suffisamment de l'arc

Programmer une force de réaction qui va équilibrer la force poussant la flèche contre l'arc (paradoxe de l'archer)

## Le Bouton Berger



## Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

Chez Sébastien Gouit  
11, rue André Leroi Gourhan  
78280 Guyancourt

Tel : (06) 64 65 10 96

Mail : [president@archers-guyancourt.fr](mailto: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](http://archers-guyancourt.fr)

Un 'Bouton Berger' nécessite une poignée comportant une traversée taraudée aménagée dans la poignée.

Le repose-flèche doit être ajusté pour que le point de contact de la flèche avec le Berger soit au centre du tube.

Le bouton berger se compose d'un piston monté sur un ressort, le tout pris dans un tube métallique taraudé à l'extérieur. Sur ce tube se trouvent 2 collerettes à verrouillage, la collerette la plus proche du piston (écartement) est utilisée pour positionner le piston par rapport au montant de la poignée. La collerette la plus éloignée de la poignée renferme le mécanisme de compression du ressort et la vis d'ajustement. En jouant sur cette vis d'ajustement on peut compresser ou décompresser le ressort, forçant le bouton à être respectivement plus dur ou plus souple.

Il y a de nombreux boutons sur le marché jusqu'au très cher Beiter et de nouveaux "magnétiques" quelque peu chers pour le débutant. Certains boutons fournissent un piston qui peut se dévisser – ça peut sembler une bonne idée, mais si votre flèche est un peu trop haute ou trop basse, il est sûr que tôt ou tard, le piston va se dévisser et partir au moment où vous vous y attendez le moins... la préférence est donc pour bouton à piston fixe.

### Réglage d'un bouton de secours

Vous avez eu un deuxième berger ? Vous voulez exactement le même réglage que l'autre ? Simplissime!

Positionnez vos boutons tête-bêche (pistons face à face). Positionnez le piston à régler de manière à ce qu'il touche la collerette d'écartement du bouton de référence et réglez la collerette du nouveau berger de manière à ce qu'elle vienne au contact du piston opposé.

Vous avez réglé l'écartement !

Pour régler la pression, mettre les deux pistons en contact et pousser lentement. Ajustez la pression de manière à ce que le piston du nouveau berger s'enfonce exactement de la même manière que celui de référence, en durée et profondeur. Le tour est joué ! Cela peut être utile si on a un berger à piston en téflon et un en métal pour un spin de flèche identique.

### Entretien du Bouton Berger

Il est bon de vérifier de temps en temps le BB ainsi que de le nettoyer. Avant de démonter la partie de compression, vérifiez que vos réglages sont bien repérés. Si le piston doit être changé, ne pas toucher la vis de blocage du réglage fin. Ne JAMAIS ajouter d'huile ou de graisse dans le canal du ressort !!



## Ménagez vos épaules

Les épaules de l'archers sont très sollicitées, aussi bien pour ce qui est du bras qui tient l'arc que pour celui qui tient la corde.

Certains d'entre vous l'ont constaté à leur dépens, et ont parfois dû interrompre leur sport préféré, pour cause de tendinite. Pour ne pas en arriver là, il n'est pas inutile de comprendre pourquoi l'épaule présente cette sorte de fragilité.

Imaginez un tunnel, dont la hauteur permettrait tout juste d'y faire passer un camion. Sur-gonflez les pneus et observez : le camion passe mais le toit frotte.

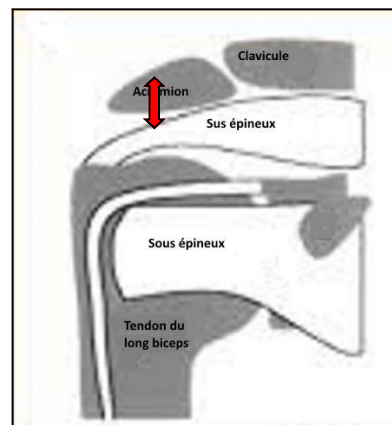
Et bien, c'est grossièrement la même chose qui se passe au niveau de l'épaule. Des tendons (les camions) passent dans ce que l'on nomme le défilé sous-acromio-claviculaire (le tunnel), si votre épaule est trop haute, l'espace dans le tunnel est réduit, le tendon frotte, conduisant au syndrome de conflit sous-acromial et à l'inflammation d'un ou de plusieurs des tendons. C'est la tendinite

Une solution, maintenir cet espace, dans mon jargon, on parle de recentrage de la tête humérale. C'est à la fois simple

et compliqué, simple parce qu'il suffit de penser à garder l'épaule basse, compliqué parce qu'il faut arriver à le faire.

Ne pouvant vous le faire sentir dans ce bulletin, je suis disponible pour vous y aider, lors des entraînements. La première étape est de visualiser ce tunnel, et d'imaginer que l'on va en augmenter la hauteur.

Le petit schéma ci-contre devrait vous aider à comprendre le mécanisme : en gris l'os, en blanc les tendons, en rouge la hauteur du tunnel, qu'il faut maintenir ou augmenter.



Si votre épaule est douloureuse, inutile de forcer, essayez de baisser l'épaule, et si ça ne marche pas consultez votre médecin.

Lionel.