



Le 8 Mars dernier, c'était la Journée de la Femme. Mais pas seulement! L'équipe Femmes Classique des Archers de Guyancourt, disputait, à Trappes, la 1ère étape de la Division Départementale, en salle à 18m.

Pour l'occasion, l'équipe était composée de Stéphanie NGUYEN, Annick NAOUR, Virginie MASVIGNER et Florence DUHAMEL. Nouveautés pour cette année, l'équipe a revêtu les nouveaux polos tant attendus et Willy NALLET a décidé de renforcer l'équipe (non pas en se déguisant et



en tirant avec nous !) mais en assurant la fonction de coach.

La journée commence tôt, le covoiturage s'organise dans la bonne humeur. Stéphanie a droit à une chanson pour l'occasion en bas de chez elle: un "Joyeux Anniversaire" à 7h30, car elle va avoir l'immense joie de tirer une étape de DD le jour de son anniversaire...

A l'arrivée à Trappes devant le gymnase Paul Mahier, elle a droit à un nouveau "Joyeux Anniversaire" de la part de toute l'équipe.

Les résultats de l'année précédente sont encore dans les mémoires et nous sommes toutes très motivées pour cette 1ère étape. L'idée d'avoir en plus la présence de Willy comme coach renforce notre volonté de tirer, en sachant qu'il sera là pour gérer nos baisses de résultats durant les duels ou nos moments de doute après une flèche mal tirée...

La journée commence par un tir de qualification sur blason de 40 cm mono! Les volées s'enchaînent, marquées par quelques petites recommandations du coach Willy : "Cocotte, pense à ton bras d'arc..."

A l'issue du tir qualificatif, les premiers résultats de la journée tombent : nous finissons à la 3ème position, malgré l'incident de tir de Virginie. Une tige d'œilleton qui se casse durant une volée et le stress qui grimpe. Heureusement Willy était là pour assurer l'assistance technique, pour la rassurer et l'aider

à tirer sereinement les flèches de la volée non tirées suite à cet incident de tir... Ouf, que d'émotions !!!

Après une pause repas décontractante et reposante, la compétition reprend en début d'après-midi par les fameux duels sur tri-spots qui détermineront le classement de cette étape. Deux poules de 4 équipes, donc pour toutes les équipes Femmes Classique, la sanction est la même: trois matchs de poules et ensuite un match de classement. Nous devons tirer contre Magny-les-Hameaux, Poissy et enfin Elancourt. En remportant nos trois matchs de poule, nous terminons 1ère équipe de notre poule et avons donc le privilège de tirer durant notre match de classement contre la 1ère équipe de l'autre poule, Houilles, pour la 1ère place ou la 2nde place au classement général. Le stress monte de plus en plus devant l'enjeu...

Après une petite concertation entre nous et Willy pour déterminer qui va tirer et dans quel ordre, on se re-concentre, malgré la fatigue... le moral gonflé à bloc et avec la volonté d'aller jusqu'au bout, nous ne lâchons rien et gagnons tous les sets. Le duel est gagné 6-0. YOUHOU !!!! Nous finissons donc 1ères, toutes super heureuses du résultat et sur un petit nuage.

Que dire finalement de cette 1ère étape de DD ? Nous avons passé une superbe journée, toutes ensemble. La petite coupe de champagne offerte par Stéphanie pour fêter son anniversaire est l'occasion de fêter également ce joli résultat obtenu dans la joie, la bonne humeur, et surtout avec le plaisir pris à tirer en équipe.

Nous remercions particulièrement Willy notre coach, Nicolas qui, toute la journée durant, nous a soutenu et a assuré le suivi des tirs à la jumelle durant les duels. Un merci également à Tao, la famille Berry/Cartigny ainsi qu'à Stéphane DELION et Manon, qui sont venus nous supporter durant les duels.



Coupe des Miss 2015

La coupe des quoi ???
La coupe des Miss !!!
C'est un truc de nanas ça,
non ?
Euh, comment dire ???
Oui, mais pas seulement...

La coupe des Miss, c'est une compétition, certes, mais avant tout, c'est soutenir une cause qui me tient particulièrement à cœur : la lutte contre le cancer du sein. Une histoire pas très fun pourrait-on penser, car malheureusement, nous connaissons tous des femmes qui ont dû lutter contre cette maladie.

Et puis un jour, des femmes archères du club d'Issy les Moulineaux ont eu la très bonne idée d'organiser une rencontre amicale, conviviale et 100% féminine, ayant pour objectif de récolter des fonds pour l'association "Le cancer du sein, parlons-en !"

J'ai connu cette compétition grâce à Florence Lefebvre qui y participe depuis plusieurs années, à Florence Duhamel et Virginie Masvigner qui m'en ont parlé après être allées voir Florence tirer, il y a 2 ans.

Un an plus tard, nous y participions toutes les 4. Pour l'édition 2015, Annick Naour et Hélène Beurin nous ont rejointes.

Une coupe des Miss, ça se prépare !

Mais ça ne se prépare pas comme les autres compétitions ! Vous l'avez compris, l'objectif est avant tout de s'amuser. Alors pour commencer, il faut trouver un thème pour nos déguisements, car à la coupe des Miss, on se déguise ! Florence Duhamel nous propose comme thème l'Asie. Nous validons sa proposition, et nous voilà un dimanche de février dans le 13^{ème} arrondissement de Paris en quête de nos tenues.

J'en profite pour faire découvrir à mes amis mon restaurant vietnamien favori. Une fois nos estomacs remplis, nous filons faire nos emplettes. Nous nous faisons un peu remarquer dans les boutiques : 9 dans les magasins (les garçons nous ont accompagnées) pour les essayages, ça commence à faire beaucoup !

Bien évidemment, nous n'oublions pas nos Mistères : on habille Nicolas et Willy par la même occasion.

Une coupe des Miss, ça se vit !

Le co-voiturage s'organise, et nous voilà parties bon pied bon œil : dimanche 15 mars, 7h30, direction le palais des sports d'Issy les Moulineaux.

Musique et bonne humeur sont au rendez-vous. On croise des visages connus : les copines du 78 (Mireille Morzadec,



Valérie Viegas), celles qui étaient là l'année dernière et toutes les nouvelles.

Les filles ont été particulièrement créatives cette année, nous avons : une délégation de sœurs, accompagnées de leurs moines, Calamity Jane, une princesse, des danseuses, une nageuse, une bande de baba cool,... bref, il y en avait pour tous les goûts.

La compétition commence : ce sont des duels à 18 mètres, sur des

blasons tri-spots de 40 cm. Toutes les archères rencontrent toutes les autres archères de la poule.

La matinée se passe bien. On est là pour s'amuser, se faire plaisir, et non pour marquer des points à tout prix.

Les 5 matchs passés, une petite pause, on se restaure et c'est reparti !

Selon le classement et le nombre de poules, les archères s'affrontent en 1/4 ou 1/2 finale ou finale.

Léo et Paul, venus nous soutenir l'après-midi, arrivent avec une belle surprise : une banderole confectionnée par leur soin aux couleurs de Guyancourt, pour nous encourager. Avec Tao et Julian, ils forment nos plus jeunes et très sympathiques supporters. Merci les garçons : vous avez été super et très sympas !!!

La fatigue commence à se faire sentir dans l'après-midi. Nous finissons épuisées, mais heureuses de notre journée.

Avant de partir, nous prenons le temps de regarder les matchs de finale (poulie et classique) : le niveau est élevé.

Virginie a été récompensée pour son déguisement, Hélène gagne un protège bras à la tombola, et moi une poignée !

Mais la vraie bonne nouvelle c'est que le week-end a permis de récolter près de 3000 € pour l'association, soit le triple de l'année précédente.

Je suis impatiente de remettre ça l'année prochaine, et espère entraîner encore plus de copines de Guyancourt. Des idées de thème pour nos déguisements ont déjà émergé : vivement l'édition 2016 !!!

Je souhaite remercier toutes celles et ceux qui sont venus nous soutenir : en premier celui sans lequel je ne pratiquerais pas ce sport aujourd'hui : mon Tao, Nicolas qui a passé la journée avec nous et a pris de très belles photos (merci pour ces jolis souvenirs), Willy, Julian et Morgane, les familles Mosnier et Bery/Cartigny au grand complet.

Si vous souhaitez en savoir plus sur cette compétition, n'hésitez pas à consulter le site : www.coupedesmiss.fr



Stéphanie NGUYEN

Disciplines

Le Tir nature

Le tir nature est un parcours de 42 cibles placées à distances variables (5 à 40m) qui se pratique en pleine nature. Les cibles sont des images animalières comportant une zone "tué" et une zone "blessé". Sur chaque cible l'archer doit évaluer la distance et tirer 2 flèches en 30 ou 45 secondes (selon la catégorie), chaque flèche étant tirée d'un pas de tir différent. Un concours officiel se déroule sur 2 parcours de 21 cibles dans la journée. Le but recherché est de recréer une ambiance « chasse ». Il arrive régulièrement que la position du tireur soit complexe pour avoir un bon angle de tir.

Les points sont comptés de la façon suivante :

- 1ère flèche: zone tué 20 points, zone blessé 15 points.
- 2ème flèche: zone tué 15 points, zone blessé 10 points.



Catégories et Distances :

Un peu comme pour le **Tir en Campagne**, les distances de tir sont dans ce cas totalement inconnues. L'archer connaît simplement une fourchette de distances en fonction du type de gibier représenté sur la cible. Il existe quatre types de cibles :

- Grands gibiers (ours, sanglier, cerf, ...)
- Gibiers moyens (chevreuil, loup, lynx, ...)
- Petits gibiers (renard, lièvre, ragondin, ...)
- Petits animaux (faisan, écureuil, bécasse, ...)

Sur un parcours de 21 cibles, les gibiers sont répartis de la façon suivante :

- 4 cibles grands gibiers
- 7 cibles gibiers moyens
- 6 cibles petits gibiers
- 4 cibles petits animaux

Les distances de tir sont matérialisées par des piquets de couleurs différentes. La couleur indique la catégorie d'âge. Chaque cible comprend quatre piquets :

- Piquet jaune (piquet d'attente)
- Piquet bleu
- Piquet rouge
- Piquet blanc

Les tireurs sont regroupés en pelotons comprenant entre trois et six personnes. Chaque archer tire seulement deux flèches à chaque cible du parcours, en tirant une flèche à chaque piquet correspondant à sa catégorie d'âge, le tout en un temps donné.

Voici un tableau récapitulatif :

Catégories	1ère flèche	2ème flèche
Juniors, seniors, vétérans	Piquet rouge	Piquet bleu
Cadets	Piquet bleu	Piquet blanc
Minimes, benjamins	Piquet blanc	Piquet blanc

Les distances de tir sont mesurées à partir du piquet bleu.

Voici un tableau récapitulatif de ces distances :

Type de cible	Piquet rouge	Piquet Bleu	Piquet blanc
Grands gibiers	30m-40m	35m maxi	30m maxi
Gibiers moyen	20m-35m	30m maxi	25m maxi
Petits gibier	15m-25m	20m maxi	15m maxi
Petits animaux	5m-15m	15m maxi	15m maxi

Le comptage des points est effectué d'une manière particulière. En effet, sur chaque animal est dessiné ce que l'on appelle la 'zone tué', ce qui correspond d'habitude à des organes vitaux. Le contour de l'animal est appelé "zone blessé".

Zone	1ère flèche	2ème flèche
Tué	20 points	15 points
Blessé	15 points	10 points

Les Blasons :

Exemples



Willy NALLET

« On hasarde de perdre en voulant trop gagner »

Jean de la Fontaine.

Mon stage Lionel Torres

Il faisait un temps de cochon ce samedi 28 mars mais cela n'a pas empêché une dizaine d'archers de notre compagnie de se retrouver au jardin d'arc de Magny pour suivre le stage dispensé par Lionel Torres.



Après des échauffements bien nécessaires vu la température, nous avons fait des exercices sur visuel de 30 à 70 m. Pendant ce temps Lionel nous observait, identifiait nos défauts et nous donnait des conseils pour les corriger.



Après un repas de crêpes nous avons repris nos exercices et malgré l'insistance de certaines nous n'avons pas eu le droit aux blasons.

Le lendemain, le temps s'étant dégradé nous nous sommes repliés le matin à Maurice Baquet où Lionel a vérifié et réglé nos arcs pendant que nous continuions nos exercices (sur blason).

L'après-midi nous sommes allés dans la salle d'arc de Buc où nous nous sommes livrés à des duels acharnés.



Ce stage est exigeant physiquement, car nous tirons deux jours complets consécutifs mais la bonne ambiance nous fait oublier la fatigue et la qualité des observations et les conseils de Lionel méritent nos efforts. J'ai énormément appris de choses (à travailler) lors de ce stage et j'ai hâte de recommencer.

Léo.

Coup de Gueule

Nous avons la chance d'avoir un superbe jardin d'arc, nous avons la chance de disposer de créneaux horaires suffisants au gymnase, nous avons la chance de disposer de bon matériel, nous avons donc beaucoup de chance.

Un seul bémol, nous n'avons pas la chance de disposer d'un local suffisamment spacieux pour entreposer ciblerie, blasons



et autres objets, et surtout nous avons la malchance que certains d'entre nous ne soient pas conscients que l'exiguïté de ces locaux nécessite un minimum de discipline et de participation, dans l'intérêt de tous.

Certains, hors cadre de la compagnie, disent que je suis maniaque, je réfute ce qualificatif. Tout comme d'autres, je n'aime simplement pas avoir à

ranger derrière les autres et je n'aime surtout pas avoir à chercher ce que d'autres n'ont pas pris le temps de remettre à la bonne place.

S'il faut ranger les supports d'une certaine façon, ce n'est pas sans raison, s'il faut ramasser les bouchons avec clou c'est pour



éviter de se transpercer le pied, s'il faut jeter les blasons usagers c'est par souci d'ordre et de

propreté, s'il faut éviter de les entasser par terre ou au mur, dans n'importe quel ordre c'est pour ne pas avoir à chercher de longues minutes le blason de 80 dont vous avez besoin, etc ...

Vous, nous sommes tous concernés, encadrants comme adhérents, jeunes ou moins jeunes, cela fait partie du bien vivre ensemble dans notre compagnie.



Les schtroumpfs et le tir à l'arc



La stabilisation

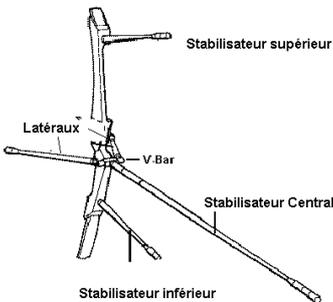
La stabilisation est un élément essentiel pour réguler le tir. Un arc nu a en effet tendance à effectuer une rotation vers l'arrière au lâcher de corde.

Les stabilisateurs sont là pour 3 raisons:

1. Permettre un équilibrage parfait de l'arc, facilitant le pointage en cible lors de la traction de corde
2. Accroître le moment d'inertie et réduire l'effet de torsion qui pourrait affecter le vol de la flèche
3. Réduire/Supprimer les vibrations pendant et après le tir (confort du bras)

Stabilité de l'arc et centre de gravité

Les considérations physiques nécessaires amènent à la conclusion que le centre de gravité de l'arc doit se trouver en avant du grip et soit à son niveau, soit juste sous celui-ci (mais attention, un peu en dessous, sans exagérer, sinon l'arc va basculer trop tôt).

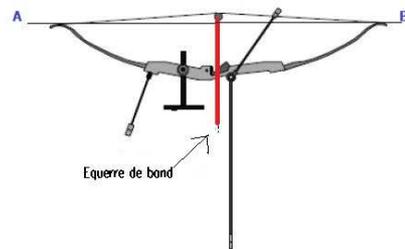


Réglage du centre de gravité:

Mesure et repérage du centre de gravité:

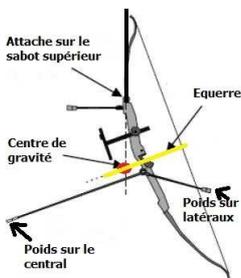
Monter l'arc avec tous ses accessoires (viseur, stab etc..).

1/ Suspending l'arc en un point de la corde tel que la ligne des deux poupées soit horizontale. Installer une équerre à band pour marquer ce point sur la corde.



2) Suspending l'arc (toujours avec l'équerre de band installée au niveau du point supérieur de la poignée (sabot de la branche supérieure)).

On peut s'aider d'un fil à plomb attaché au point de suspension de l'arc (sabot supérieur) pour matérialiser le croisement de l'équerre et de la verticale du sabot.



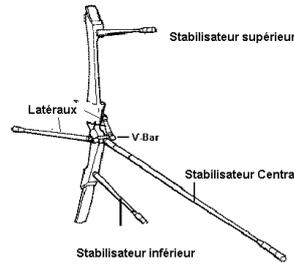
Avancer le centre de gravité: il suffit d'ajouter du poids à l'avant du grip (poids sur le central) ou d'en retirer à l'arrière (latéraux).

Pour le reculer, simple c'est l'inverse!

Réglage et confort de l'archer:

Tout est donc dans le choix de la stabilisation (seule, latéraux etc..) et des poids ajoutés de-ci de-là sur la stabilisation centrale et les latéraux. Attention: ajouter des poids de réglage accroît la fatigue de l'archer, il faut donc faire les bons choix.

Si porter l'arc devient épuisant lors de la visée, les tremblements détruiront tout l'intérêt de la stabilisation. Il vaut mieux enlever du poids!



Historique et conseils de base:

Le premier arc anti-torsion a été introduit par Hoyt en 1961 ! (Eh, oui ça fait si longtemps déjà qu'ils sont parmi nous!) Le même a introduit plus tard les TFC (Torque Flight Compensators) sur les stabs supérieures et inférieures pour améliorer la sensation suivant le tir.

A la fin des années 60 d'autres systèmes 'actifs' sont apparus sur le marché incluant des tiges avec des cylindres remplis de mercure, eau, huile and autres liquides propres à absorber les vibrations, ils ont été abandonnés pour des raisons écologiques évidentes.

Puis est venu le règne de la mousse et du sable pour remplacer les liquides.

Doinkers:

La plupart des archers actuels utilisent des stabilisateurs légers en aluminium ou carbone équipés de « Doinkers TM ». Ce sont des éléments en caoutchouc montés entre l'extrémité de la tige et les masses terminales pour absorber les vibrations. Un petit Doinker monté sur le haut de la poignée (vis pour stab supérieure sur la poignée), aide à amortir les vibrations les plus gênantes sans impacter trop le centre de gravité) - c'est un test personnel....



Doinker court

La dernière variante la plus efficace pour le poids et le confort est le stabilisateur multitubes, avec des masses mobiles/coulissantes ou fixes (Beiter TM, Arc SystèmeTM..) qui permettent à l'archer de faire un réglage très fin des nœuds de vibrations.

Stabilisations supérieures et inférieures:

Elles n'ont plus la faveur des archers sur les pas de tirs.

Démarrer simple et pas trop cher:

Au départ une simple stabilisation centrale fera l'affaire! Il faut la choisir de la bonne longueur et ne pas se laisser vendre la dernière en stock dans le magasin, se faire donc

Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

Chez Jean-Baptiste Bourgain
43, rue de Paris
78470 Saint Rémy les Chevreuses

Tel : (06) 62 08 74 21

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*

aider d'un archer expérimenté On peut couper une Beiter multi-tubes (je l'ai fait), pas une mono tube.

Ne commencez pas à charger l'arc en stabilisations pour la frime et l'aspect "high tech", commencez avec une stab centrale unitube, en carbone de préférence, puis ajouter au fur et à mesure d'autres stabilisateurs pour améliorer la sensation d'équilibre de l'arc.

Tentez, si vous avez les moyens, la stab multi-tubes (type Beiter) et voyez la différence dans les vibrations.

Prendre une stabilisation avec une terminaison à vis (pour installer des poids plus tard), sinon il faudra changer la tête de stabilisation plus tard...Les Beiter sont souvent vendues avec une terminaison sans vis, méfiance!

Pour protéger cette vis de tête, acheter un bouchon spécial.



Central Beiter

Tout est question de test. Il faut expérimenter soi-même par de nombreux tirs la configuration idéale et vérifier la fatigue ajoutée par le poids additif versus le gain apporté en réduction des mouvements de l'arc et en précision.

A courte distance (18m), la stabilisation simple suffira dans la majorité des cas, les latérales et la V Bar se montreront efficaces au-delà de 30 m, mais également avec un réglage minutieux et de nombreux tests d'inclinaison et d'écartement.

V-Bar et stabilisations latérales:

V-Bar: vérifier qu'elle permet un réglage de l'inclinaison vers le bas des stabilisations latérales, c'est un plus important pour un réglage fin du centre de gravité final.

Le bon réflexe:

Toujours tester sur votre arc avant achat (tester avec celle d'un copain), ainsi que la V-Bar.

A savoir:

Les poignées Win&Win ont quelques soucis avec la vis de fixation centrale de

certaines V-Bar et de certaines stabilisations (elle ne va pas en butée dans la poignée, car trop longue, il faut couper la vis....).

On peut mélanger une V-Bar d'un type avec les latérales de l'autre (c'est souvent moins cher), mais pareil, faire le test.

Pour les latérales, la pratique est de prendre la même marque et type que la stabilisation centrale pour une compatibilité des poids que l'on peut passer de l'un à l'autre.

Comme la centrale dans la poignée, les latérales doivent toujours se visser à fond dans la V-Bar.

Ne pas ajouter d'extension entre la poignée et la V-Bar, la V-Bar doit être plaquée sur la poignée, sinon on va avancer le centre de gravité et changer les caractéristiques de l'arc que l'on a mis si longtemps à régler.

La stabs "déportée" récente est à éviter pour les débuts en compétition et ne s'imposera qu'après un test avec celle d'un archer confirmé qui voudra bien vous la confier (et quelques économies à réaliser).

Toujours vérifier que c'est bien autorisé avec un arbitre!!!



V-Bar Beiter et latérales Beiter



Votre main d'arc ne doit pas basculer hors de contrôle lors du tir. A terme, les stabilisateurs vont améliorer votre précision, mais n'y voyez pas un palliatif pour une mauvaise technique et un lâcher de corde hasardeux.



Philippe Fressard

Pour les possesseurs de Smartphone

Il existe différentes applications qui peuvent vous servir dans votre pratique du Tir à l'Arc, aussi bien à l'entraînement que pendant une compétition, en voici quelques-unes disponibles sur Play Store pour Android, la liste n'est pas exhaustive :

Pour le décompte du temps : Chrono Arc

Pour enregistrer les points : Archery Score Book

Archery Score Keeper

My Targets