

Numéro 017

Octobre 2011



Un grand merci à Jean-Baptiste BOURGAIN, qui a grandement participé à la rédaction de ce numéro. S'il pouvait faire des émules, petits ou grands, débutants ou confirmés, dans le tir à l'arc ou dans la rédaction, ce serait un grand plaisir que de publier leur prose.

Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

Le Tranche Fil

Bienvenue

La saison 2011-2012 vient juste de débuter et le Tranche Fil vous souhaite la bienvenue.

Merci à tous ceux qui ont renouvelé leur adhésion à notre Compagnie et bravo pour leur choix, aux nouveaux qui vont découvrir le tir à l'arc.

A la fois activité de loisir ou sport de compétition, le tir à l'arc va vous permettre de partir à la découverte d'une nouvelle activité mais aussi de vous-même.

Sport à la fois ludique et exigeant, vous allez apprendre, par étape, à vous concentrer, à connaître votre corps, ses multiples possibilités et vos capacités à le commander.

Vous allez aussi découvrir la maîtrise de votre mental, son importance capitale dans la marche vers la réussite.

Le tir à l'arc est un sport physique, mais il est surtout un sport de sensation. Il n'y a pas ou peu de réussite sans la prise de conscience de son corps, de la bonne position.

Il est à la fois un sport individuel et un sport collectif, (il existe des compétitions par équipe), et au sein d'une même compagnie, nous allons former, tout au long de cette année, une équipe et nous allons œuvrer tous ensemble pour le bon déroulement de nos activités.

Votre participation à la vie de la Compagnie, au rangement du matériel, à l'organisation de nos manifestations, à la rédaction d'articles pour le Tranche Fil, le respect de votre matériel, le respect des autres, sont autant d'éléments essentiels à notre collectivité.

Pensez aussi que votre arc est une arme, et comme tout arme, il représente un danger, pour vous et pour les autres, si vous ne respectez pas les règles de sécurité qui vous seront imposées.

Cette année se déroulera avec des temps forts:

- Administratifs avec l'assemblée générale annuelle à laquelle chacun se doit de participer
- Rituel, les compétitions internes et les pots de l'amitié
- Habituel, avec notre concours annuel en décembre
- Traditionnels avec le tir de la Saint Sébastien (Saint Patron des Archers) en janvier, le Bouquet Provincial en mai et le tir du Roy en juin prochain.

(Des précisions vous seront données en temps utile)

Voilà en quelques mots ce qui nous attend.

Le Tranche Fil vous souhaite une bonne année de tir, les Archers de Guyancourt et son équipe dirigeante, bénévole, vous souhaitent, à nouveau, la bienvenue et espère que nombre d'entre vous accepteront de participer aux différentes manifestations qui vont rythmer cette année ou viendront grossir les rangs du comité directeur.

Lionel THEILLAUMAS,
Entraînement, communication, Tranche fil



La page de Jean-Baptiste



La stratégie de tir

Qu'est ce que la stratégie de tir ? Une notion dont on entend beaucoup parler, mais qui n'est pas forcément clairement définie dans l'esprit de chacun...

La stratégie de tir, c'est l'ensemble des actions à réaliser par l'archer, de la prise de l'arc, jusqu'à l'arrivée de la flèche en

cible et la prise de repères arrière.

Il est possible de lister ces actions, ces gestes, qui sont importants et auxquels nous devons tous penser avant, pendant et après chaque flèche tirée. L'objectif du tir est de réduire cette liste à quelques points forts auxquels il est nécessaire de penser.

La stratégie de tir est exclusive, elle appartient à chaque archer, donc chaque archer possède sa propre stratégie. Les archers débutants auront de nombreux points de passage, importants, à insérer dans leur stratégie. Les plus expérimentés, forts de leurs acquis, se concentreront sur quelques actions pour lesquelles ils se connaissent une maîtrise imparfaite !

Le danger, est de croire acquis quelque chose qui ne l'est pas encore. Un petit geste, comme un bras d'arc tombant après la décoche, un repère arrière non régulier, une main d'arc prompte à se refermer ou encore une ouverture des doigts provoquée...

Pour faire un exemple, moi qui suis archer depuis quelques années, je me connais deux points faibles : ma décoche, provoquée, horrible au regard de mes « élèves » et ma stabilité en fin de geste, précaire et mise à rude épreuve lorsqu'il s'agit de compter les points... Ma stratégie de tir comporte ces deux points essentiels... A chaque flèche j'y pense : « relâcher et non ouvrir les doigts de corde et ne pas s'occuper du résultat »...

Vous aussi, vous avez sûrement ces quelques phrases que vous vous dictez lors du tir... Elles font partie de votre stratégie de tir ! Conservez les aussi longtemps que possible.. Lorsque vous n'y penserez plus, parce que vous les saurez acquis, vous aurez réduit la liste des actions de votre stratégie de tir !

La concentration



« Ne demeure pas dans le passé, ne rêve pas du futur, concentre ton esprit sur le moment présent. » *Bouddha*

Voilà qui pourrait donner quelques pistes aux archers se questionnant sur ce qu'est la concentration. Vieille de plusieurs siècles, cette citation reflète les conseils qui pourraient être dispensés aujourd'hui ! La concentration, c'est s'appliquer à penser à ce qu'on fait dans

l'instant, faisant fis des erreurs passées et sans penser à ce

qui va arriver.

Être concentré, c'est finalement ne penser qu'à ce qu'on est en train de faire... Appliqué au tir à l'arc, cela pourrait donner : « Ne penses qu'à la flèche que tu es en train de tirer ».

Préparer un concours

Comme dans tous les sports, les concours de tir à l'arc, véritables compétitions, ne s'abordent pas sans une certaine préparation... Voici quelques pistes pour éviter les impairs et participer de façon optimale à un concours.

Avant la compétition :

Je connais ma catégorie, donc ma distance de tir et mon blason. Lors des semaines précédant l'évènement, je focalise mes entraînements sur ces paramètres. Tirer fréquemment à la même distance et sur les mêmes blasons familiarise l'esprit à la cible à atteindre.

Quelques jours avant, je pratique le tir compté, dans les mêmes conditions que l'épreuve à venir. Deux objectifs : s'habituer au rythme de tir et se fixer un objectif. Il est préférable de sous estimer un peu le score final à atteindre, vis à vis des résultats à l'entraînement, le stress étant une variable pouvant influencer sur le résultat.

La veille du concours :

Les entraînements ne sont plus vraiment de mise. Si je veux vraiment tirer quelques flèches, alors je me concentre sur le geste, en privilégiant un repère visuel proche voir identique au blason imposé au concours, sans me soucier du résultat.

Mes entraînements terminés, je prends le temps de faire un point sur le matériel. Flèches marquées, passeport à jour, certificat médical en poche, arc au complet dans son moyen de transport.

Je prépare aussi de quoi me restaurer pendant la compétition : eau (très important) voir boisson énergétique et sucres rapides tel que barres de céréales (pour éviter une fringale).

Enfin, je prévois le réveil, et je fais une nuit complète (un café n'a jamais remplacé une bonne nuit de sommeil).

Le jour J :

Je m'assure d'un réveil à l'heure, prévoyant le temps de trajet et pour certains ,un peu plus dur à lever, le temps d'émerger.

Arrivé sur les lieux du concours, je m'inscris dès que possible, et je m'échauffe. Si lors d'un entraînement les muscles peuvent mettre une ou deux volées à se réveiller, lors d'un concours, les flèches d'échauffement et d'essais sont comptées et finalement

Pendant le tir :

Il ne reste plus qu'à répéter les séances d'entraînement, et le mieux est de se dire que justement on s'entraîne, bien que cela ne soit pas facile... Le stress naît dans l'obligation de résultat... Il faut donc oublier le résultat et se concentrer sur chaque flèche...

N'est-ce pas cela le plus difficile ?

Jean-Baptiste BOURGAIN

Entraîneur, site internet

Roy 2011 des Archers de Guyancourt

En bref

Déménagement du site internet.

En quête de modernité, et pour pallier à l'arrêt progressif des sites internet du fournisseur « free », les Archers de Guyancourt ont entrepris de déménager le site du club.

Vous pourrez, dès le 01 novembre retrouver toutes les informations relatives au club, aux manifestations sportives et traditionnelles, les informations pratiques, les photos, les vidéos sur le nouveau site des archers accessible à l'adresse suivante :

www.archers-guyancourt.fr

Cette nouvelle interface de communication, pratique et accessible, tentera de répondre à toutes les questions que vous vous posez sur la Compagnie et sur le tir à l'arc en général.

Les rubriques « livre d'or » et « forum », auxquelles vous avez accès vous permettront de donner votre avis sur la construction actuelle et sur ce que nous pourrions améliorer !

JB

Finales des Divisions Départementales

Le 18 septembre dernier, était organisée la finale des Divisions Départementales à Villiers Saint Frédéric. Ayant terminé troisième des Yvelines, l'équipe des Archers de Guyancourt s'est présentée, représentée par Gilles, René, Stéphane et Willy...

Le tir de classement du matin, moyennement réussi d'après eux, les a menés à une treizième place, et leur réservait une poule plutôt relevée, comptant notamment Neuilly sur Marne, troisième le matin avec le meilleur score en individuel...

Les archers n'ont pas démerité pour autant et se sont battus sur chaque flèche ! Après deux matchs perdus, logiquement, mais de peu, nos quatre archers ont sorti le grand jeu et se sont imposés face à Saintry sur Seine sur un score de final de 212 sur 240, une très belle performance...

Reléguée malgré tout pour jouer les dernières places, l'équipe termine seizième, sous les averses intermittentes, et avec le sentiment d'avoir fait ce qu'il fallait...

Si le résultat n'est pas à la hauteur de ce qu'elle avait espéré,

notre équipe classique homme à tout de même gagné le prix du meilleur « fan club », car nombreux étaient ceux qui les ont soutenus lors de cette journée de finale.

Il ne nous reste plus qu'à leur souhaiter, pour l'année prochaine, la même réussite que cette année en Division Départementale.

JB

Coupe du Monde à Shanghai

*Béregère SCHUH et le Mixte arc à poulies en argent
10/09/2011*

A l'issue de la dernière journée de la 4ème manche de la Coupe du Monde à Shanghai, Béregère SCHUH en arc classique et l'équipe mixte arc à poulies composée de Pierre-Julien DELOCHE et Pascale LEBECQUE décrochent chacune la



médaille d'argent. La France ramène 4 médailles de sa campagne en Chine. Deux archers, Gael PREVOST et Béregère SCHUH, disputeront la Finale de la Coupe du Monde à Istanbul. Le bilan est satisfaisant dans le clan français.

Finale Mixte arc à poulies



Contre le Mexique, le mixte arc à poulies Pascale LEBECQUE - Pierre-Julien DELOCHE disputait sa première finale pour l'Or de la saison dans cette épreuve. Lors de

la première volée, le Mexicain et le Français tiraient chacun un 8. N'ayant pas su trouver la faille pour se tirer d'un duel très disputé de bout en bout, le mixte français perd sa cadence. Le mixte mexicain s'approprie le match et en sort victorieux, 154 à 150.

*L'équipe masculine arc classique en Bronze
09/09/2011*

L'équipe de France arc classique composée de Romain GIROUILLE, Jean-Charles VALLADONT et Gael PREVOST s'est adjugée ce matin, sur le terrain de Shanghai, la médaille de bronze à l'issue du match qui l'opposait à la Finlande, 210 à 207. Il s'agit de la seconde médaille pour l'équipe arc classique après celle en Bronze remportée par le mixte PREVOST / SCHUH.
Source FFTA



bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

Siège Social
Hôtel de Ville
14, rue Ambroise Croizat

Téléphone : 06 17 91 41 81
Mail : president.archers@free.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.
[http://
archers.guyancourt.](http://archers.guyancourt.fr)

Voyage en Estonie

Suite à mon voyage en Estonie, une légende nous a été racontée par notre Guide. Je l'ai retrouvée sur internet et vous la fait découvrir...

Il y a très très longtemps, à Tallinn, vivaient sur une plage, une pauvre veuve, prénommée Kala-Mai et son fils Toomas. Mai avait l'habitude de partir très tôt le matin en ville, pour vendre son poisson aux habitants. Dès que le soleil se levait, les portes de la ville s'ouvraient et le pont levis s'abaissait. Les gardes connaissaient très bien Mai et son fils, car chaque jour, le jeune garçon restait dans la tour de guet, avec eux, pendant que sa mère travaillait.

Toomas passait de bons moments et étudiait minutieusement leurs armes mais il était encore trop petit pour soulever une lance ou projeter une flèche avec un arc. Un jour, les gardes lui dire "nous te fabriquerons un arc et une lance, spécialement pour toi" et ils tinrent promesse.

Lorsque Toomas eut 16 ans, un vieux lui apprit à lire et à compter. Il pouvait alors partir en ville pour vendre lui-même le poisson. Régulièrement, il s'entraînait au tir à l'arc avec les gardes, près des murs de la ville. Ils lui enseignèrent également le maniement de l'épée et comment se protéger des lances ennemies.

En ce temps, au printemps, se déroulait à Tallinn, le festival de tir au Perroquet. Dans le jardin des Roses, un Perroquet en bois était placé au sommet d'un long mât. Celui qui réussissait à atteindre l'oiseau avec sa flèche devenait le Roi des archers pendant une année entière.

Toomas attendait patiemment le cortège des chasseurs, dans le jardin. Par le passé il était souvent arrivé que des audacieux essaient de toucher l'oiseau avant l'arrivée des compétiteurs, mais sans succès. Toomas décida de tenter sa chance et au grand étonnement de la foule, fit tomber le perroquet avec sa flèche. La nouvelle se propagea très vite partout dans la ville et le nom de Toomas devint connu de tous les habitants de Tallinn. Le chef des gardes proposa alors au jeune homme de devenir l'un des leurs, ce qu'il accepta sans aucune hésitation.



Toomas fut si brave qu'après sa mort, les habitants décidèrent d'appeler le garde de la ville, situé au sommet de l'hôtel de ville "Vieux Toomas" en sa mémoire.

Nota: petite différence avec la version de notre guide, Toomas avait 10 ans Son arc et ses flèches étaient inadaptés pour ce genre de tir.

Alain MONTGERMONT, trésorier

Ndlr : Cette histoire ressemble étrangement à une de nos manifestations, ça ne serait pas le tir du Roy ?

Un tir, qui traditionnellement consistait à abattre un papegai posé en haut d'une perche de 30m, tir impossible de nos jours et à Guyancourt, pour des raisons de sécurité, de difficulté à dresser une perche aussi haute et d'inaccessibilité pour les arcs à poulies. Pour des raisons de sécurité, les pointes des flèches sont recouvertes d'un embout protecteur appelé « maquet » ou « boute »

L'assemblée générale annuelle

Moment important de la vie de notre club, celle de cette année prendra une tournure bien particulière, puisque notre Président actuel, Dominique BEAURIN nous a annoncé depuis longtemps son souhait de ne pas se représenter à ce poste.

Je salue au passage sa réelle compétence et sa générosité dans le don de soi, qu'il a démontré tout au long de son mandat.

Nul n'est irremplaçable, mais la succession sera difficile. J'ai pour ma part admiré sa disponibilité pour les autres et pour la Compagnie, ses connaissances dans tous les domaines, son excellent travail de représentation dans les différentes instances départementales, régionales ou municipales.

Cette assemblée se tiendra le samedi 19 novembre à 13h45, réservez dès à présent cette date.

Votre présence est indispensable, votre participation aux débats sera appréciée

LT