

Numéro 019

Avril 2012



Notre Compagnie vient d'obtenir le Label Bronze décerné par la FFTA en fonction de différents critères.

- *La Vie Associative : Organisation du club, sa vie interne et externe.*
- *Les Activités Sportives : Les services proposés aux adhérents (apprentissage, entraînement, encadrement), le projet sportif en individuel et par équipe.*
- *Les Équipements : la Salle, le Terrain et le Parcours*

Les items constituant les fiches attribuent des points. Pour accéder à un label, il faut obtenir le seuil minimal lui correspondant. La durée de validité est de deux saisons sportives.

Dingt ans après ...

Tous les ans, une compagnie et une ville entière se mobilisent pour célébrer ce que nous appelons le « bouquet provincial ». Tradition ancestrale qui remonte au XV^{ème} siècle. Il s'agit aujourd'hui surtout d'une grande réunion des compagnies et des archers de la France entière !

Au programme : un énorme défilé, une messe et une grande fête de jeux d'arcs et d'autres festivités !

Il y a vingt ans, la Compagnie des Archers de la Croix Saint Ouen, organisait la réception du bouquet... Je m'en souviens parce que, du haut de mes neuf ans, j'y étais... Je faisais partie de la compagnie et j'ai défilé, tenue de club passée, branche sur l'épaule, en tête du cortège !

Il faut dire que j'habitais ce petit village, près de Compiègne, et que j'y ai vécu 10 ans... Mon frère, habillé en Robin des Bois et ma sœur, jeune fille chargée du bouquet, de blanc vêtue, étaient de la partie...

Mes souvenirs sont vagues de ce qui s'est passé ce jour-là, mais ce dont je me souviens, c'est que le village entier était fier de recevoir ce bouquet ! Bien que fatigué par la marche imposée et la chaleur ambiante, je me souviens de cette foule sur les trottoirs, applaudissant les archers sur leur passage et le bouquet, comme s'il était roi...

Une immense fête a pris forme sur le stade de foot municipal l'après-midi... J'y ai passé une très bonne après-midi...

Cette année, La Croix Saint Ouen accueille de nouveau le bouquet, et je serais de la partie aussi... Cette fois, je défilerais pour les Archers de Guyancourt ... Avec un peu de chance ma nourrice, le curé de la paroisse, s'il n'a pas bougé, et mes amis de l'époque me salueront !



Au-delà des souvenirs et de la nostalgie, je suis heureux de connaître aujourd'hui une compagnie qui affectionne la tradition, comme un héritage... Je suis le produit de cet héritage !

Rendez-vous le 13 mai prochain pour un bouquet mémorable, dans un magnifique village de l'Oise !

Jean-Baptiste BOURGAIN

Petites annonces et Forum

N'oubliez pas, que sur notre site (archers-guyancourt.fr), vous pouvez passer des annonces pour vendre ou acheter du matériel de Tir à l'Arc.

Sur le forum vous pouvez poser des questions et peut-être y trouver des réponses. C'est facile, il suffit de vous inscrire, pour participer, c'est bien sûr gratuit.

Saison extérieure

La liste des concours est sur le site, n'oubliez pas de vous inscrire, bien à l'avance.

Le jardin d'arc est ouvert à tous ceux qui ont leur flèche bleu, en dessous vous devez être accompagné d'un archer confirmé.

Cérémonie à Ouzouer



Sacré nom d'une pipe, il est 5h15, mon réveil mal programmé, n'a pas sonné ! Heureusement, la cafetière était bien programmée et mon costume de chevalier pendu sur le cintre, avec tous ses accessoires.

Une douche vite prise, un habillage rapide, même si le nœud de cravate m'a pris un peu de temps (la cravate, ça n'est pas mon accessoire habituel)... ah oui, il ne faut pas oublier, l'épée, l'écharpe et l'appareil photo.

Je saute sur (dans) mes chevaux et en route pour l'église de Guyancourt, où le car m'attend.

Comme d'habitude, Dominique a tout organisé : le car, les petits pains au chocolat, et Bernard s'est chargé des tasses, cuillères, sucre, etc. d'autres ont amené le thermos de café. 6h17, seulement deux minutes de retard, mieux que la SNCF ! C'est l'heure à laquelle je pars au boulot, ça n'est pas cool pour un weekend, mais là, le car prend la route pour Ouzouer sur Loire, dans le Loiret, pour assister à un évènement de taille, alors ...

Pour la première fois, la Famille des Yvelines émigre à « l'étranger », un second car part de Poissy pour la même destination. Les Compagnies d'Arc des Yvelines se réunissent pour participer à l'adoubement

des nouveaux chevaliers et la réception des nouveaux archers.

Pas de nouveaux chevaliers pour Guyancourt, mais un nouvel Archer en la personne de Jean-Baptiste, alors cela vaut bien un petit effort.

Nous arrivons, bien en avance, largement le temps de prendre la collation prévue, avant de pénétrer dans l'église. Chacun va entrer à son tour, en suivant l'ordre protocolaire que Christian PEYRUCHAT, le maître de cérémonie, fait respecter avec fermeté.

Une belle cérémonie, toujours orchestrée par Christian, assisté de Marc LORTHOIR (Président de la Famille) et du prêtre, le tout accompagné par une chorale et des cors de chasse (une première pour les cors).

Le moment émouvant, tant pour les nouveaux promus, que pour l'ensemble de l'assistance, a sans doute été la remise des épées et des dagues, et le serment, ça m'a rappelé mon propre adoubement, il y a quelques années.

Fin de cérémonie, encore un petit coup de cor sur le parvis, et direction la salle où nous devons nous remettre de nos émotions avec un petit coup, mais pas de cor cette fois-ci, et un bon repas. La Compagnie d'Ouzouer a bien fait les choses, tant pour la déco, que pour le choix du traiteur.

Chaque compagnie se retrouve autour de sa table, l'ambiance est conviviale, et Marc, comme à son habitude, nous a fait un long discours, enfin, pas trop long, à la fin de repas, pendant la séance photos,

16h30, c'est l'heure de rentrer, direction le car. Nous sommes tous un peu KO, la journée aura été longue, mais elle a été bonne, et pour ce qui me concerne, j'en garderai un excellent souvenir.

Lionel.



Stage Archers les 25 et 26 février 2012 à Maurepas

Nous étions 10 archers à nous présenter ce samedi après-midi, pour la 1ère demi-journée de stage. Étant la seule représentante des Archers de Guyancourt, je me suis au début sentie un peu seule... mais cela n'a duré que quelques minutes, le temps de faire connaissance avec les autres archers. Après avoir dit que j'étais de Guyancourt, un archer de Trappes (Lionel) me dit : " Ah t'es de Guyancourt! Tu connais Willy ?..." Seul archer de Trappes, nous avons décidé de passer ce week-end de stage en binôme.

Une fois les présentations faites et après avoir pris un petit café -ou thé- de bienvenue (car il ne faisait pas très chaud dans la salle), nous sommes vite rentrés dans le vif du sujet... La 1ère partie de ce stage était purement théorique : organisation de la FFTA, présentation des différentes catégories de tirs (FITA, tir en salle, tir campagne, ...) les règles, la stratégie de tir, et bien d'autres aspects ... Le dimanche matin, nous nous sommes retrouvés au gymnase de Maurepas.

Après un petit rappel des sujets abordés la veille, et un nouveau petit café de bienvenue, place à la pratique. Nous avons commencé par un véritable échauffement - bien plus long et dur que celui de Jean-Michel ! . Il faut dire que Marie-Odile, animatrice du stage, était prof de fitness avant !!!!

Une fois les muscles bien échauffés, nous avons monté nos arcs et commencé tous les réglages: prise du band, réglage du berger, réglage du repose-flèche et du berger-button, alignement de la corde, entre autres.

Nous avons ensuite mesuré notre allonge, notre puissance ainsi que le temps de travail. Une fois tous ces paramètres notés, nous avons pris la direction du pas de tir, pour aborder le positionnement de tir. C'était parti pour les tirs et les "critiques constructives" !

En conclusion, je vous encourage vivement à faire ce stage si vous ne l'avez pas encore fait. Je tiens à remercier la Compagnie d'Arc de Maurepas qui nous a accueillis ainsi que Willy et Florence qui sont passés pour nous faire un coucou le dimanche après-midi.

Ce stage, très enrichissant, m'a permis de comprendre le comportement de mon arc et d'améliorer ma technique de tir.

Je pense qu'il m'a aidé à obtenir ma flèche jaune le mardi suivant !!!!!

Florence DUHAMEL

Ndlr : le stage d'archer est un pré requis, dans les Yvelines, pour accéder au stage d'entraîneur niveau 1



Exemple à suivre ?

"P't-êtr ben qu'oui, P't-êtr ben qu'non !!!"

Eh oui, on le répète régulièrement : dans tout sport, l'entraînement est indispensable, même s'il n'est pas nécessairement garant de réussite.



Vous êtes nombreux à l'avoir remarqué, certains ne fréquentent guère les pas de tir et encore moins la salle d'entraînement. C'est le cas de Gaël, cette année (il ne peut pas faire travailler la tête et

« les jambes »). Cinq fois, il a sorti son arc cette année : Un entraînement avec Julien un lundi soir de novembre, le tir du Beaujolais (et une victoire pour la seconde année consécutive), le concours de Magny (un pas de tir tout vert), 2 départs lors du concours de Guyancourt avec une qualif pour les finales, quelques flèches lors de la St Sébastien puis le lendemain, après une soirée éprouvante, le championnat départemental jeune.

Bilan : Gaël est le seul jeune des Yvelines à conserver son titre de champion départemental salle. Le résultat est là ! Pourtant, « Coach JB » ou spectateur endormi que j'étais (c'était le lendemain de la St Séb !), nous pouvions être déçu. 268 à mi-parcours avec une paille et un 6 dans un spot, là où il y a déjà un ... 10. 14 points de perdus en une volée. C'est rageant et c'est un le résultat d'un manque d'entraînement.

Cependant, une qualif pour les finales tout de même, et des adversaires, usés un à un, pour une victoire en flèche de barrage de Gaël : le moral y est pour beaucoup !

Alors, exemple à suivre ? Peut-être bien que oui pour le résultat, peut-être que non pour la manière. Je formulerai une appréciation, du style de ce que les parents peuvent rencontrer sur un bulletin scolaire : Travail minimum, vis sur ses acquis !

Qu'importe. Guyancourt était sur le podium, Jean-Baptiste a su trouver les mots lors "des coups de mou" rencontrer par son élève, Gaël n'a pas tremblé, contrairement à son dernier adversaire.

Maintenant, mon avis ? Je vous le donne : Prenez votre arc, venez au gymnase ou au jardin d'arc aussi souvent que vous le pourrez, exercez-vous, pratiquez avec persévérance ! Vous trouverez dans nos parties d'amusement, dans les nombreux concours annuels, un terrain varié d'entraînement et de saine émulation. Vous éprouverez, lorsque vous y aurez réussi, de réconfortantes satisfactions d'amour-propre. Et dès lors, aucune distraction ne vous semblera plus attrayante, aucun sport ne vous paraîtra plus attachant que le tir à l'arc, pratiqué en compagnie de vos camarades !



Bon tir à Toutes et Tous,
Dominique BEAURIN.

Résultats du concours débutants à Saint Arnoult

Score mini-maxi de la catégorie : 315-196

Maryline BAZIN SFCL 281 finit 11ème sur 39
Stéphanie NGUYEN SFCL 233 finit 27ème sur 39

Score mini-maxi de la catégorie : 325-187

Claude VICO SHCL finit 14ème sur 59
Nicolas DUHAMEL SHCL 304 finit 19ème sur 59
Idriss KHERDJEMIL 282 finit 33ème sur 59
Alain AUDENINO SHCL 253 finit 49ème sur 59

Score mini-maxi de la catégorie : 320-146

Louise XIE VFCL 217 finit 3ème sur 6

Le plaisir du tir à l'arc

Après 6 mois d'entraînement, j'ai participé à mon premier concours : « le Concours Débutants de St-Arnoult ». On tire sur des blasons de 60 cm de diamètre, 2 fois avec 18 flèches à 15 mètres, avec une obligation de tirer 3 flèches en 2 minutes.

J'ai eu 23 points pour les 3 premières flèches. Après, ce n'était pas bien. Jean-Michel a bien trouvé mes défauts. Mais je n'ai eu que 92 points pour la première manche. C'est au-dessous de la moyenne à mon niveau.

Pendant le repos, j'ai discuté avec un entraîneur d'Élancourt, qui était le coach de Mégane MINAUD. Je lui ai posé une question : « Pour être un bon archer, quel est le plus important ? » Ce Monsieur a bien réfléchi, puis il m'a répondu : « Restez Zen ». Et Lionel est arrivé pour nous encourager.

J'ai eu 125 points pour la seconde manche. Au total, j'ai eu 217 points, comparé avec les autres archers, c'était rien du tout. Mais dans la catégorie Vétérain Féminin, il n'y avait que 6 participantes. Les résultats sont : 1ère 320 points, 2ème 288 points, 3ème 217 points, 4ème 192 points, 5ème 188 points, 6ème 146 points.

Finalement, j'ai fini troisième de ma catégorie VF.

En cette occasion, je remercie sincèrement notre entraîneur Lionel. Grâce à ses enseignements, ses explications, ses répétitions, ses corrections, mais aussi à ceux de Jean-Baptiste et Jean-Michel, j'ai pu faire des progrès.

J'apprécie l'esprit d'équipe et la bonne ambiance du club. Je suis encouragée par mes camarades et les anciens archers, surtout par Claude.

Techniquement, je trouve que les choses les plus importants au tir à l'arc sont la position correcte et l'harmonie de tous les gestes suivants :

- 1/ Les pieds doivent être écartés et bien plantés dans le sol pour que la position soit stable ;
- 2/ Le corps doit être dans une position équilibre;
- 3/ Les épaules et les bras doivent former un angle de 90° avec la colonne vertébrale ;
- 4/ La tête doit être dans l'axe de l'arc ;
- 5/ La main d'arc doit être alignée avec le bras ;
- 6/ Le point d'appui est invariable.
- 7/ Une fois que la position du corps est correcte, on encoche la flèche.
- 8/ La main de corde forme une sorte de crochet avec 3 doigts.
- 9/ On tire vers soi la corde avec la flèche.
- 10/ Le point d'ancrage reste invariable, le corde touche le nez ;
- 11/ Le viseur vise le centre de la cible ;
- 12/ On lâche la corde ; la main de corde est tendue vers l'arrière. La fin du geste est très importante.
- 13/ Le mouvement est fluide.

Enfin, j'aurai des progrès à faire. Comme Véronique m'a dit : « chaque chose en son temps ».
Mon plus grand plaisir est de tirer une flèche.

Louise XIE



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

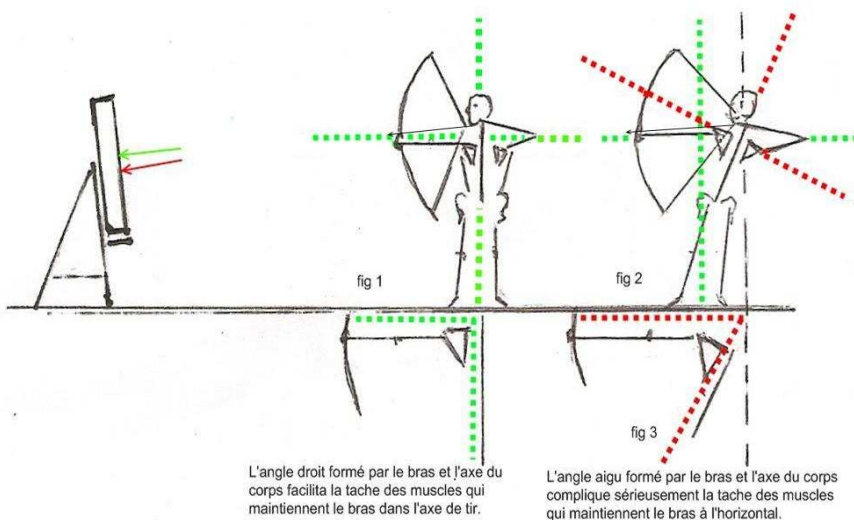


Maquette et rédaction :
Lionel Theillaumas
Avec la participation de toutes les bonnes volontés

vous pouvez
retrouver les
numéros précédents
du Tranche Fil sur
notre site.
<http://archers.-guyancourt.free.fr>

La verticale, c'est fondamental !

Chaque archer le sait, pour bien tirer à l'arc, il faut respecter les fondamentaux. Il en existe au minimum deux : l'axe vertical et l'axe horizontal. Parlons aujourd'hui, de l'axe vertical, qui me semble capital, parce que de lui, va dépendre le respect de l'axe horizontal.



Cet axe passe par le sommet du crâne et va atteindre le sol, au milieu de l'appui que représente vos pieds (fig1). Si vous respectez cet axe, vous pourrez en levant les bras de part et d'autre de votre corps, former une croix, vous avez créé votre axe horizontal et votre bras d'arc est naturellement orienté vers la cible.

Si votre bassin se déplace vers l'arrière, vous emmenez, avec lui, l'ensemble de votre corps et si vous écartez les bras, comme précédemment, votre croix aura une drôle de configuration (fig2), ou alors votre arc sera orienté vers le haut. Pour respecter l'horizontale, et oui, il faut bien viser vers la cible, vous serez alors obligé de baisser votre bras d'arc.

Il existe donc deux problèmes : 1/ en portant votre corps vers l'arrière vous diminuez votre stabilité, 2/ en baissant votre bras vous augmentez les efforts que doivent fournir les muscles qui maintiennent votre bras en direction de la cible.

Pas étonnant alors que certains voient l'ocillon du viseur quitter le jaune et descendre inexorablement vers le rouge, voir plus bas, sans pouvoir le remonter, surtout en fin de séance ou de concours.

Vous pouvez tenir le même raisonnement en partant de l'axe horizontal.

A vous, et à ceux qui vous observent, de corriger le non respect de ces deux fondamentaux, la verticale et l'horizontale.

Lionel.

Légende de la Chine

Eu Lan, orne le drapeau de notre compagnie

Autrefois, six soleils éclairaient la terre. L'empereur Shua trouva que c'était trop. Il ordonna : "Qu'on tue les soleils". Alors les archers se mirent à tirer. Mais les soleils étaient trop loin, aucune flèche ne les atteignait.

Un jour, se présenta un archer célèbre, Eu Lan. Il banda son arc, la flèche partit et tua un, puis deux puis trois, quatre, cinq soleils mais il rata le sixième soleil : il s'était caché.

L'empereur furieux ordonna qu'on fasse sortir ce soleil. On alla chercher un tigre, il rugit le soleil eut peur et resta caché, on alla chercher une vache, le soleil n'aima pas son meuglement et resta caché. On alla chercher un coq, le soleil trouva le chant si beau qu'il sortit pour voir qui chantait. Le peuple poussa des cris de joie et demanda à l'empereur de laisser vivre le sixième soleil.



Pensée : « Quand l'homme s'applique, même les pierres flambent » Daniel Pennac.