

Numéro 021

Juin/juillet 2012



Voilà, l'année de tir est terminée, nous vous souhaitons à tous de très bonnes vacances et espérons vous retrouver nombreux en septembre prochain. Vous pouvez, d'ores et déjà, réserver votre place auprès des membres du comité directeur ou par mail (coordonnées et fiche de réinscription dans ce numéro).

Le Jardin d'arc reste accessible pendant les vacances scolaires, aux adultes qui ont au moins leur flèche bleue, à ceux qui ont l'autorisation de leur entraîneur, et aux autres, sous réserve qu'ils soient accompagnés d'un archer confirmé.

Vous devez pouvoir présenter votre licence en cas de contrôle.

Bonnes vacances, bons barbecues et bons tirs.

Et le nouveau Roy est ...



Julien, à droite, Louise à gauche et Julie au centre, voilà le tiercé gagnant de l'été :
Le Roy, la Roitelette et la Reine des poussins, cuvée 2012

Ce samedi 23 juin dernier, nous avons tous rendez-vous (50 sur 70 inscrits, pas vraiment cool pour les organisateurs et les finances du club), afin de participer au « tir du Roy », un tir traditionnel disputé chaque année dans les compagnies d'arc. Jean-Baptiste, Roy 2011, remettait son titre en jeu, tout comme Léo et Florian. Ils avaient préparé de beaux oiseaux, sur lesquels devaient se déchaîner les foudres de la détermination de tous les prétendants aux trônes.

Le Roy se fit rapidement connaître, puisque l'oiseau fut abattu à la première volée, à 70 mètres par un tireur compound. Il en fut de même pour le Roy des poussins et l'oiseau ne fit pas long feu.

Pour le roitelet, la réussite se fit un peu attendre, et nous commençons à désespérer. A plusieurs reprises, les plumes frissonnèrent, mais les chevaliers, seuls habilités à juger, décidèrent que l'oiseau n'était pas marqué.

A la énième volée (et oui je ne sais pas combien), alors que je lui disais : « Allez Louise, c'est ta dernière chance ! », et bien Louise la saisit. Elle marqua l'oiseau, oh, pas beaucoup, mais suffisamment pour que les Chevaliers, après observation et concertation, puissent juger que l'oisillon était abattu. Pour ce qui est de l'oiseau du Roy, comme pour celui du Roy des poussins, le marquage était net et sans bavure. Voilà, c'en était fait des espoirs de Jean-Baptiste et Léo qui partaient à la

conquête du titre envié d'Empereur, et c'en était fait pour tous les autres, qui espéraient revenir le soir avec un titre et une écharpe.

A oui, j'oubliais, le Roy est Julien LALLEMAND, archer de bonne renommée dans notre compagnie et ailleurs, la roitelette est Louise XIE, une vétérane habituée des podiums débutantes et Julie MASVIGNIER, de la riche lignée des archers MASVIGNIER (Virginie et Elodie). Julie et Louise ne cachèrent pas leur bonheur, surtout Julie, dont la mère, Virginie, n'était pas peu fier. Louise fit montre d'une retenue toute asiatique et Julien ne bouda pas son plaisir, même s'il tenta de le cacher derrière une apparente stupeur.

Quand à moi, je suis ravi pour tous, surtout pour Louise (ma débutante) et pour Julie, sa joie était tellement éclatante. Et puis, plus de risque pour moi, d'avoir de la concurrence, au moins pour les deux prochaines années.

Ce tir du Roy, fut, comme l'avait promis Dominique, ensoleillé, enfin, partiellement et la chaleur, si elle était humaine, n'était pas climatiquement suffocante.

Votre Empereur, rédacteur, Lionel 1^{er}



Amazones 2011

Je prends le temps de me poser un peu pour vous dire combien tous vos messages de soutien m'ont vraiment fait plaisir durant cette compétition.

Loin de tous ceux que j'aime, j'ai vécu des moments forts en tout genre... des moments que nous aurions préférés ne pas vivre, mais aussi des moments que nous aimerions revivre à l'infini.... Avoir vos petits messages chaque soir nous a bien fait rire, parfois pleurer, mais ça fait tellement chaud au cœur. Se savoir soutenu de cette façon donne du courage lorsque le moral chute ...

Pour ma part, c'était la première fois que je participais à un raid de ce genre, la première fois que je dormais sous tente, première fois que je vivais une vie de "colonie de vacances" comme dit Nono. Ce raid restera de loin l'un de mes plus beaux souvenirs, c'est certain, et ce, grâce à Cathy et Émilie.

Pour ce qui est du résultat, Oui, nous avons un objectif ... mais nous en avons que faire, car notre plus belle victoire est d'être rentrées à 3.

Le coup du sort qui a touché notre Cathy, nous a fait voir l'aventure d'un autre œil ... Se surpasser, aller au-delà de nos limites, à quoi bon si c'est pour y risquer la vie.

Car c'est de ça dont il s'agit... Cathy a failli ne jamais revenir de là où elle est allée, 3h de coma et une température corporelle montée à 44° auraient pu lui être fatal... heureusement qu'elle est "solide" et qu'elle a un pouvoir de résistance incroyable.

D'ailleurs, elle était prête à prendre le départ dès l'épreuve suivante ...

Maintenant que nous sommes rentrées, nous nous laissons un peu de temps pour atterrir et revivre nos 10 jours d'aventure.

Je reviens un peu déboussolée par tous ces moments riches en émotions mais aussi tellement heureuse d'avoir construit de tels souvenirs grâce à mes 2 superbes co-équipières, qui me manquent déjà beaucoup ...

Je vous remercie encore pour tous vos messages, merci pour vos appels, ainsi que votre présence.
Valérie

Bienvenue aux nouvelles Amazones



Amazones 2012

Les voilà !

Forte de son entraînement acharné, durant la saison dernière, au sein du club des Archers de Guyancourt, c'est sans hésitation que Valérie

CIOR (déjà là, l'année dernière) est venue nous présenter Isabelle GRIS et Nathalie GAUTHIER qui complètent sa nouvelle équipe d'Amazones.

Comme tous les ans, le "Raid Amazones - Arbre Vert" organise un raid multisports exclusivement féminin où, pendant 10 jours, elles vont alterner Course à pied, Vtt, Canoë mais aussi escalade et tir à l'arc...

C'est l'île Maurice qui accueillera nos Amazones Guyancourtoises cette année, mais, en attendant, Nathalie, Isabelle et Valérie poursuivent leur entraînement intensif pour parfaire leur aventure.

Extrêmement motivées et passionnées par leur projet, nos 3 amazones n'ont qu'un objectif "Vivre une aventure inoubliable".

Vous pouvez les rencontrer les vendredis soir avec leur "super coach JB".

N'hésitez pas à leur poser des questions, elles seront ravies de vous expliquer ce qu'est le Raid Amazones.

NDLR : Vous retrouverez les liens vers le blog Amazones2012 et celui vers le site officiel du raid sur archers-guyancourt.fr La première épreuve du raid est la course aux sponsors alors si vous avez des contacts, n'hésitez pas à informer Valérie par courriel à l'adresse : valerie.cior@gmail.com

Chronique critique sur les locaux et le matériel.

1/ Local de ciblerie : ordre ... et malheureusement désordre

Pour votre information, le rangement et le nettoyage de ce local nous incombent et non aux services municipaux. Malheureusement, nous ne sommes pas beaucoup à le faire.

Cette fois encore, ce sont les mêmes qui s'y sont collés et ça n'est pas juste car tous les membres de notre club ont les mêmes droits et les mêmes obligations.

Cela serait moins pesant si chacun y mettait du sien

- Les vieux blasons directement dans la poubelle à l'entrée de la salle 10 mètres plus loin !!! Si si, vous pouvez le faire !!!
- Les blasons encore utilisables au fond dans les cases en bois suspendues
- Les clous/bouchons dans les boîtes suspendues
- Les affaires trouvées descendues au gardien
- Etc.

Nous comptons sur vous, MERCI.

2/ Rappel des règles de prêt des arcs

a / Le club prête des arcs d'initiation avec dépôt de garantie, seulement la première année pour les adultes. Pour les enfants, nous prêtons jusqu'à la fin de la croissance, afin

que les parents n'aient pas à acheter un arc tous les ans.

Remarque : le reste du matériel (kit : carquois, flèches, palette, etc.) est fourni une seule fois, c'est aux archers de le renouveler en cas de perte ou de casse.

b/ le club prête des arcs d'évolution aux archers adultes que les initiateurs jugent aptes à les utiliser (nombre réduit d'arcs). Ces arcs sont eux aussi prêtés pour la première saison.

Remarque : dans certains cas le prêt d'arcs d'évolution peut être prolongé au début de la deuxième année en attente de l'achat de son propre arc. Priorité de prêt est donnée aux nouveaux débutants.

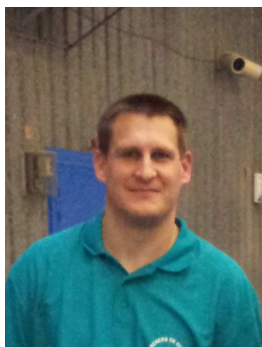
c/ Dans tous les cas les arcs doivent être réintégrés au plus tard le jour de la distribution du matériel de la nouvelle saison. Dans le cas d'un renouvellement de prêt, une nouvelle fiche doit être faite.

Rappel : seuls les titulaires de la **flèche bleue** ont le droit de tirer sans initiateur, sauf les mineurs qui doivent toujours être accompagnés d'un archer adulte responsable.

Alain LAPORTE et l'équipe matériel



Décidemment les Nicolas sont forts



L'an passé, en fin de saison nous vous avions parlé de Nicolas COURSIMAULT, qui avait obtenu dès la fin de saison sa flèche jaune et sa flèche de bronze !

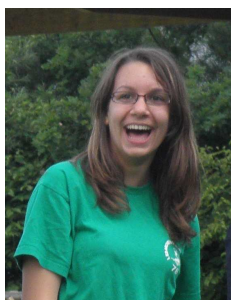
Cette année, c'est Nicolas, mais DUHAMEL, qui obtient sa flèche jaune, avant même d'avoir passé sa flèche rouge.

Nicolas a fort à faire avec son 2^{ème} coach, Florence, son épouse qui ne lui passe rien. C'est un pointilleux qui cherche peut-être un peu trop la perfection.

Au concours débutants des Essarts, Nicolas finit 1^{er} et Idriss finit 3^{ème}, Sarah 1^{ère}, Emmanuelle 1^{ère}, Louise 2^{ème} et Stéphanie au pied du podium, pas mal pour des débutants.

Une mention particulière pour Elodie MASVIGNIER qui a obtenu sa flèche de bronze.

Nous leurs souhaitons à tous de continuer sur le chemin de la réussite et de continuer à progresser, au sein de notre compagnie.



Sensations et tir à l'arc

Le tir à l'arc nécessite l'apprentissage de gestes techniques complexes et précis.

La répétition de ces gestes est nécessaire à l'acquisition d'automatismes qui doivent mener à la régularité du tir et à la concentration sur la visée.

Il serait vain de mettre toute vos aptitudes à la concentration sur la visée du centre de la cible si vous n'avez pas, au préalable, intégré tous les paramètres de la gestuelle du tir.

Comme je l'ai dit ces gestes, ou du moins leur enchaînement, ne sont pas simples et si vous voulez aboutir à un geste global efficace il faut en analyser chaque séquence, l'une après l'autre, pouvoir les répéter individuellement, pour les réunir ensuite dans un mouvement composé, fluide, esthétique et efficace.

L'analyse consiste en l'étude du mouvement, étude que l'on peut faire avec l'œil, en regardant l'autre, par l'oreille en écoutant ce que dit l'autre, par le vécu en ressentant ce que l'on fait soi-même, c'est à ce niveau que le tir à l'arc devient un sport de sensations.

Livré à vous même sur le pas de tir, à l'entraînement d'abord, puis lors des compétitions, il vous appartient d'être à la recherche de la bonne sensation. Cela suppose une bonne connaissance de votre corps et de sa position dans l'espace, par rapport aux notions de verticale et d'horizontale, mais aussi par rapport à votre arc. Ce dernier vous donne des points de repères par rapport aux lignes horizontales et verticales, mais vous renvoie aussi des informations sur la position de votre main d'arc, sur votre ancrage de main de corde, sur l'état de tension des muscles fixateurs de l'omoplate, etc.

La sensation n'est que le résultat de l'analyse que vous faites de vos actions.

C'est parce que vous aurez appris que la ligne passant par le milieu du poignet doit être en face de la ligne du milieu de la poignée de l'arc, que vous serez à même de sentir que votre main a glissé soit en dedans soit en dehors. C'est ainsi que vous serez capable de comprendre pourquoi depuis quelques séances vos flèches sont toujours à droite ou à gauche de votre point de visée alors qu'hier encore, votre flèche était centrée.

De même, vous serez capable de savoir que votre flèche a été bien tirée, parce que vous l'aurez bien décochée. Et c'est parce que vous aurez appris que le point de repère de fin de décoche se situe en arrière de la base du crâne, et que vous aurez effectivement ressenti le contact avec ce point lors de l'échappement, que vous aurez réussi.

Vous pourrez petit à petit, avec un peu d'expérience et beaucoup de persévérance, savoir presque à l'avance que votre flèche est un dix.

Sport de sensation, le tir à l'arc est sport de plaisir, plaisir de la réussite qui accompagne le plaisir de la bonne sensation.

La connaissance des bases techniques, associée à une bonne connaissance de votre corps, vous amènera à coup sûr, après un peu de pratique et d'entraînement, à obtenir de bon résultats.

Alors ne tirez plus idiot, tirez en ressentant et en analysant, sans pour autant vous prendre la tête, la sensation corporelle peut être source de plaisir, prenez du plaisir à sentir votre corps !!!

Lionel

Aborder l'arc à poulie

Fort de plus de dix années de pratique de l'arc classique, cette année, j'ai décidé de passer à l'arc à poulie. Longtemps intimidé par cette arme, je me la suis timidement appropriée.

Mais le choix doit être réfléchi, pas forcément longtemps, mais mûrement. Avant de me lancer, j'ai essayé, plusieurs fois, et j'ai pris soin de prendre des avis différents, d'anciens et de nouveaux archers pratiquants l'arc à poulie. J'ai également fait plusieurs recherches sur internet, qui foisonne de renseignements sur les arcs compound.

Certain de vouloir m'y mettre, je me suis lancé. Les différences ne sont, à mon sens, pas fondamentales, mais techniques. La séquence reste la même dans son ensemble. D'après moi, seule change la prise des repères arrières, la main sur le visage, en raison de l'utilisation du décocheur. C'est un point technique qu'il faut travailler pour acquérir une régularité, gage de maîtrise.

Ceux qui pensent que l'arc à poulie induit de meilleurs résultats immédiats se trompent. L'entraînement et la rigueur sont les mêmes qu'en arc classique. Mais le plaisir est identique, lorsqu'une fois la corde libérée, la flèche va se planter en cible.

Pour ma part, je continue à prendre du plaisir à chaque flèche tirée et j'espère que cela durera.

Jean-Baptiste.



**bulletin de liaison des
Archers de Guyancourt**

chez : Sébastien Gouit
11 rue, André Leroi Gourhan
78280 Guyancourt

Téléphone : 06 64 65 10 96
Mail : president@archers-guyancourt.fr



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

1200 flèches : A Guyancourt le Trophée



C'est dans un cadre verdoyant, situé sur la commune de CHEVREUSE, que s'est déroulée, ce samedi après midi 2 mai, la dernière étape des 1200 flèches.

Pour cette étape l'équipe de Guyancourt était au grand complet avec en plus, le renfort de la petite Julie. Une majorité de filles était présente dans l'équipe (Guillaume était bien accompagné !). La plupart d'entre eux n'avait jamais participé à une épreuve de ce type : en effet 5 animaux 3D et 9 cibles 2D étaient répartis sur le parcours situé en plein bois (moustiques compris). Les cibles étaient situées à des distances non connues.

C'est avec un peu d'appréhension, et vu l'importance de l'enjeu, (possibilité de réaliser le GRAND CHELEM et de gagner le trophée des 1200 flèches)

vous pouvez
retrouver les
numéros précédents
du Tranche Fil sur
notre site.
[http://
archers.guyancourt.
free.fr](http://archers.guyancourt.free.fr)

qu'ils ont débuté cette épreuve. Avec de bonnes flèches, le soutien des accompagnateurs et de leurs entraîneurs, ils ont finalement remporté haut la main cette étape et de ce fait LE GRAND CHELEM ET LE TROPHÉE.

Cet après midi s'est terminé, toujours sous le soleil, avec la remise des médailles et le pot de l'amitié, et c'est tout heureux qu'ils ont pris le chemin du retour.

Merci à eux pour ce moment de bonheur qu'ils m'ont procuré.

Jean-Michel MATHIEU



Confucius et la mauvaise flèche

*«L'archer a un point commun avec l'homme de bien : quand sa flèche n'atteint pas le centre de la cible, il en cherche la cause en lui-même...»
Confucius.*

Oublions la citation et accordons au texte l'importance de son inspiration en pensant à nous les archers...

Que se passe-t-il lorsque nous, archers, nous produisons une mauvaise flèche ? Nous en cherchons la cause... Et notre réflexion nous amène à mettre en cause, le matériel, l'environnement, moins souvent la qualité de la flèche tirée...

Rebondissons, qu'est ce qui nous amène à tirer une

mauvaise flèche ? Le non respect de la stratégie de tir.... Cette même stratégie qui, respectée nous octroie le droit de tirer une belle flèche...

Interprétons Confucius... «Quand l'archer n'atteint pas le centre de la cible, il cherche la cause dans sa stratégie de tir... » Qu'est ce qui n'a pas été observé ? A vous de vous poser la question... Et à vous d'agir...

Soyez précis dans l'exécution de votre stratégie ; vous serez, non pas forcément un homme de bien, mais sûrement, un bon archer !

Jean-Baptiste BOURGAIN

