



Le Tranche Fil

Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

En ce samedi 9 septembre, c'était reparti pour une nouvelle année de tir pour les archers de Guyancourt. Le nouveau stand au gymnase des Droits de l'Homme devait nous permettre de trouver de nouvelles recrues pour agrandir notre club.

Nous sommes arrivés de bonne heure (9h) afin de tout préparer pour accueillir dans les meilleures conditions nos futurs adhérents, à 10h tout était prêt pour les recevoir, cependant nous étions loin de nous douter d'un petit détail.

C'était la météo, elle avait annoncé des températures très chaudes, pas de problème car nous étions à l'ombre le matin.

Nous étions prêts pour accueillir les nouvelles recrues, beaucoup de monde se pressait devant notre stand. Le créneau de nos pioupious fut vite rempli mais malheureusement nos créneaux adultes ne se remplissaient pas

Les associations en fête



vraiment. Nous espérions que l'après-midi soit plus propice pour recruter nos débutants adultes.

Mais malheureusement, l'après-midi fut un flop total car en plus du manque de recrues, la température n'était pas de notre côté, nous n'étions plus à l'ombre mais sous un soleil de plomb. La température ne cessait d'augmenter et nous avons eu beaucoup de mal à rester sous notre barnum. Malgré tout notre équipe a tenu jusqu'au bout. Nous étions ravis et fiers de notre bel effort.

Comme toute belle fin d'histoire, nous avons participé au pot de clôture auquel la ville nous avait gentiment conviés pour finir cette journée des associations en fête.

The end

Grégory Bayard



Gestion du matériel et des inscriptions aux concours

Afin d'essayer de répondre au mieux aux différentes sollicitations, deux sujets vont être traités un peu différemment : La gestion du matériel de tir à l'arc (Arc et son équipement, flèches, etc, etc) et les inscriptions au concours pour les Archers de notre Compagnie.

1. Gestion du matériel

L'équipe est composée de Claude, Victor, depuis peu, rejoints par David-Olivier (DOC pour les intimes). Depuis des mois, alors que ceux-ci viennent s'entraîner, ils découvrent, au dernier moment, qu'ils ont soit un arc à adapter à la morphologie d'un archer, soit des flèches à changer, soit bien d'autres surprises. Sauf lors d'une urgente intervention empêchant de tirer, on ne peut pas continuer comme cela.

Il est donc impératif que toute évolution de matériel puisse se faire suite à une décision conjointe "Archer/ entraîneur". L'un ou l'autre devra alors confirmer cette demande à l'équipe gestion du matériel via la boîte mail créée à cet effet :

Matériel : Materiel@Archers-Guyancourt.fr

Celle-ci est opérationnelle.

L'objectif de tout ça, c'est de redonner à Claude, Victor et DOC du temps pour tirer et donc de nous orienter vers des évolutions de matériel "programmées" et non plus des évolutions "à la demande". Ceci n'empêche pas, bien au contraire, une discussion préalable avec l'équipe matériel afin d'éviter les aller/retour inutiles.

Claude donnera, si besoin, un complément d'info sur ce qu'il souhaite faire évoluer.

2. Gestion des Mandats (Inscription d'un Archer à un concours)

Assuré depuis plusieurs années par Nicolas, cette tâche lui est actuellement difficile à mener car n'ayant pas le temps de venir aux entraînements (il revient seulement depuis quelques semaines le mardi de 18h00 à 19h30). Patrick a accepté de l'épauler dans cette gestion. Pour ce faire, une adresse mail a été créée :

Mandat : Mandat@Archers-Guyancourt.fr

C'est bien cette adresse qu'il faudra utiliser pour que le club s'occupe des inscriptions. Par cette adresse mail (entre autre), Patrick et Nicolas diffuseront les mandats reçus pour informer les Archers et

Entraineurs des concours qui vont avoir lieu.

Pour les débutants, ce sont les entraîneurs qui communiqueront à Nicolas et Patrick le nom des archers à inscrire à un concours.

Pour les archers "autonomes", c'est par cette adresse mail que vous devrez informer **au plus tôt** Nicolas et Patrick pour qu'ils vous réservent une place sur le départ souhaité. Ceux-ci se chargeront de réserver votre inscription et d'envoyer, pour la date préconisée, la synthèse des inscriptions des Archers de Guyancourt ainsi que le règlement.

Je me permets de transmettre ce qui sera un petit rappel pour certains, une information pour d'autres :

Les engagements des concours sont payants. Dans le budget de l'association, nous avons une somme allouée pour l'année : comme on ne connaît pas à l'avance la participation des archers aux compétitions, il faut bien fixer une limite. La bonne pratique, qui était encore en place avant le Covid, c'est qu'un archer alimente auprès du gestionnaire des mandats un pseudo compte (en fournissant un chèque de 10, 20 ou 30€). Le gestionnaire défalque de ce compte chaque inscription à un concours. Une fois la saison close (c'est à dire le 31 Août), le bilan de la saison totale est fait. Après approbation des comptes en Assemblée Générale, Alain, notre Trésorier, peut alors procéder au remboursement des concours au prorata des participations (toujours afin de rester dans l'enveloppe fixée).

Si vous êtes compétiteurs assidus ou compétiteur en devenir, à partir de mi mars (on arrive à l'intersaison salle-extérieur, on a un peu de temps donc), pensez à transmettre à Patrick un chèque pour qu'il vous ouvre un compte (en gros, une inscription à un concours, c'est 10€)

Patrick et Nicolas donneront les détails complémentaires de leur organisation si besoin et les précisions nécessaires quant aux règles fixées par le comité directeur sur la prise en charge des engagements.

Pensez-bien à ajoutez l'adresse **Matériel** Materiel@Archers-Guyancourt.fr et **Mandat** Mandat@Archers-Guyancourt.fr à vos carnets d'adresse afin que les mail ne se retrouvent pas dans les SPAM.

Merci à vous pour la bonne prise en compte des éléments ci-dessus

Dominique

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait »

Mark Twain ou Churchill ou Pagnol

La semaine prochaine je pars à Arles faire un stage avec Lionel Torrès.

- Mais je croyais qu'il habitait Perpignan !
- Oui, le stage se passe à Arles sur Tech dans les Pyrénées Orientales à 20 km de Perpignan.

C'est comme ça que Dominique m'a donné envie de découvrir ces fameux stages après avoir connu quelques week-ends de préparation à Guyancourt .

Ce mois d'avril 2023, direction le sud pour découvrir ce lieu dont Dominique ne tarit pas d'éloges. Effectivement, le site au bord du Tech, respire le calme. Entouré par les Pyrénées, le centre du Canigou procure instantanément un sentiment de paix et de sérénité. Les dortoirs avec les lits gigognes rappellent les colonies de vacances. Mais nous sommes ici pour le tir à l'arc et le terrain nous attend juste derrière le bâtiment. « Tiens, il a été nivelé et une butte de terre a été ajoutée au fond remarquent les revenants »

Oui, la grande majorité des archers de cette session sont sinon des habitués tout du moins des récidivistes...

Quelques primo-arrivants découvrent le site et le

programme lors de la réunion du samedi soir. Trois demi-journées d'entraînement évaluées par trois entraîneurs différents, une demi-journée de détente, puis on recommence. Jeudi un concours pour évaluer les progrès marque comme un point d'orgue cette semaine.

L'après-midi du jeudi, ce sont les matchs pour finir en beauté la compétition puis la remise solennelle d'une attestation de stage, apéritif puis un repas pris en commun. Venant de tous les horizons, les archers, dont beaucoup se connaissent, échangent leurs impressions, leurs anecdotes et même leurs spécialités (rum au cake, punch). Le vendredi matin est consacré à un dernier entraînement libre où les entraîneurs continuent de dispenser leurs conseils et se conclut par un point sur le matériel.

Bref c'est une semaine fort agréable et enrichissante pour le tireur débutant ou confirmé qui vient se perfectionner à Arles (sur Tech bien sûr).



Championnat de France Tir à l'Arc Extérieur Distance Nationale (tae-dn)

Une première pour moi !

C'est sur les conseils de Lionel (TORRES), notre entraîneur deux week-end par an, que je me suis inscrit à cette compétition. L'objectif défini par Lionel est simple : participer à une compétition exigeante afin de gagner en expérience et trouver ensuite les concours locaux plus faciles et ne plus subir le stress.

Et bien, allons-y alors ! Je n'ai pas fait des scores à la hauteur de ceux des entraînements mais je suis malgré tout qualifié, 50^{ème} et il y a 60 archers retenus.

Vendredi 28 juillet, je débarque au centre de tir régional de tir à l'arc de RIOM. Le départ 1 est en cours. 50 cibles alignées sur le terrain principal, une tribune officielle, l'estrade officielle avec le speaker et l'arbitre « maître du temps ». Plus loin, le terrain d'échauffement, une trentaine de cibles à 5 mètres.

Il fait très chaud. Un portique brumisateur de 20 mètres de long est installé non loin du pas de tir, entre deux volées, certains archers viennent se rafraîchir.

Le décor est planté !

18h15, ouverture de l'entraînement officiel, à la distance donc. Un ami, habitué des podiums, me dit « je ne tire pas, le lendemain, on n'a pas les mêmes conditions, ça ne sert à rien ». Malgré tout, j'y vais pour quelques volées. Je suis gaucher, à cette heure le soleil est de face, légèrement sur la gauche, bien comme il ne faudrait pas. A la 3^{ème} volée, sur une flèche, je lève un peu trop la tête en armant, je suis ébloui, je vois des étoiles, malgré tout, je lâche ma flèche : Paf, dans le pied Arrière sous le chevalet. A l'arrivée, le tube n'est pas perdu, certes, mais il est cassé à ras de la pointe tungstène qui, elle, n'a pas bougé. J'arrête là les frais pour aujourd'hui.



Samedi matin, début des volées de réglage à 8h15. Pas de stress pour une fois, je suis prêt. Échauffement bien, à la 3^{ème} et dernière volée, je fais cinq 10+, un 10 et trois neuf. Les conditions sont idéales pour tirer, pas trop chaud, pas de vent, soleil dans mon dos.

Série 1, je me sens bien. Deux flèches dans le 3 à 4h. Le regard n'y était pas, ça me plombe un peu mais 298 malgré tout.

Série 2, je démarre correctement sur les volées 7 et 8. La Pluie arrive. Perception du Kway. 2 volées en Kway, 2 volées de « M... », deux volées à quarante et quelques points et non plus une cinquantaine. L'archer qui tirait avec moi m'a dit à la fin du concours "tu as bien fait de retirer ton Kway, tu frottais à chaque flèche ". Je ne m'en étais pas rendu compte. Volée 11 ça va. Plus de 50

Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

chez Dominique Beaurin
39, rue Pablo Picasso
78280 Guyancourt

Tel : 06 17 91 41 81

Mail : vice-president@archers-guyancourt.fr



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



Jacques, en direct de LA ROCHELLE, a suivi la compétition sur I@nséo. Post championnat, il m'a avoué que la première série était encourageante car je figurais entre 25 et 30^{ème} place parait-il. Peut-être, je lui fais confiance.

L'objectif pour la saison prochaine est de réussir à me qualifier pour aller à Saint Avertin (proche de Tours) mais aussi d'entraîner un ou deux archers avec moi. Rendez-vous en 2024 !

Dominique



Pourquoi apprendre très tôt à lâcher son arc

Quand vous tenez un verre dans la main, si vous sentez qu'il vous échappe, le réflexe naturel est de serrer la main pour éviter sa chute. Et bien il en est de même pour votre arc, vous craignez qu'il ne tombe en s'échappant de votre main.

Pour éviter la chute, la main se serre sur la poignée, or au tir à l'arc, il faut que l'arc puisse sortir librement de la poignée, c'est pour cette raison que vous avez une dragonne.

Il est très difficile de se débarrasser de ce réflexe de tenue, c'est pour cette raison qu'il faut, dès les premières séances d'apprentissage, se forcer à garder les doigts et le poignet relâchés.

La 1^{er} chose à faire est de sentir si vos doigts sont relâchés, on peut ensuite faciliter le relâchement en maintenant les doigts repliés sur la face externe de la poignée de l'arc, certains poussent le vice jusqu'à poser un scotch bardé de punaises sur le bord antérieur de la poignée, on serre une fois, deux fois par réflexe, la 3^{ème} on hésite parce que ça pique, mais faut être un peu masochiste !

Attention à ne pas tendre les doigts, car en les tendant, vous faites intervenir des muscles qui agissent aussi sur le poignet, relâchés les doigts ne veux pas dire les tendre.

Lionel