

Numéro 065

Octobre 2023



Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

Le Tranche Fil

Les associations en fête



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

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



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 (rhum 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

*vous pouvez retrouver
les numéros
précédents du
Tranche Fil sur notre
site.
archers-guyancourt.fr*

Dates à retenir

Les 16 et 17 décembre 2023 le concours de Guyancourt à Maurice Baquet
Les 23 et 24 septembre 2023 stage Lionel Torres à Maurice Baquet
Les 27 et 28 janvier 2024, le championnat départemental jeunes des Yvelines à Maurice Baquet
Le 28 avril 2024, le Challenge des Lacs à Maurice Baquet à Guyancourt
Le 19 mai 2024, bouquet provincial à Saint Maximin dans l'Oise

points. Volée 12, 3 flèches centrées mais un peu basses et 3 en bas à droite (avec la fatigue, le regard n'y est plus).

Nelson MANDELA disait « Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends ». Effectivement, ce championnat aura été pour moi une compétition enrichissante.

La durée de l'épreuve, je n'avais jamais imaginé que cela serait aussi long ; première flèche lâchée à 8H15, dernière à 12h20. Pas habitué à être aussi longtemps concentré, je n'y étais pas préparé

La météo : on a la chance d'avoir un pas de tir couvert à Guyancourt. Du coup, on ne tire jamais sous la pluie, on tire à l'abri, on ne se mouille que pour aller chercher les flèches. Pour la prochaine saison, je ne manquerai pas de faire quelques entrainements sous la pluie avec l'équipement adéquat

Confiant dans ma préparation et ma technique, je n'ai pas subi le stress qui me paralyse habituellement (Merci Laurie, une des coachs quand je suis en stage chez Lionel, qui me répète régulièrement : Dominique, point numéro 1 de ta stratégie de tir « je suis capable, je sais le faire »)

Finalement, je finis 46^{ème}. Je gagne 4 places par rapport au classement national, mais ça, c'est anecdotique.

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 reflexe 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