



# Le Tranche Fil, il

## Pas de geste de la Fédération

Le trésorier de la Fédération Française de Tir à l'Arc a annoncé qu'il n'y aurait pas de remboursement de la part fédérale de la licence pour cette année, ni de réduction de cette même part pour la saison prochaine.

Il laisse ainsi les clubs assumer les difficultés liées à la pandémie.

Nous avons déjà fait une remise de 20€ sur la part club et une remise de 10€ sur la location des arcs, nous poursuivrons nos efforts pour la saison prochaine.

Soyez certains que nous comprenons la déception de tous ceux qui subissent l'absence des créneaux salle et l'absence des séances d'initiation, et que nous ferons tout ce qui nous sera possible pour les compenser, sans pour autant mettre en danger le fonctionnement de notre compagnie.

En attendant des jours meilleurs et en espérant pouvoir répondre à vos attentes, Mesdames et Messieurs les archers, je vous salue.

Lionel

## Le tir à l'arc et les lauriers

Souvent tressés en couronne, les lauriers récompensent traditionnellement les vainqueurs. La légende qui entoure cette gratification remonte à l'Antiquité grecque.

La mythologie rapporte qu'Éros, dieu de l'Amour, aurait choisi de punir Apollon, dieu du Soleil, qui se moquait de lui lors d'une séance de tir à l'arc. Éros lui aurait alors décoché une flèche d'or pour le faire tomber amoureux de Daphné, une nymphe.

Entre-temps, celle-ci aurait aussi reçu une flèche de plomb, la condamnant à détester Apollon. Afin d'échapper à ce prétendant, Daphné aurait demandé à son père, le dieu Pénée, de la transformer en laurier. Toujours épris de Daphné, Apollon aurait alors décidé de vouer un culte à cet arbre. Enfin, l'image divine associée au laurier a été reprise par les Romains pour récompenser les généraux en cas de victoire.

## Robin des Bois

Si tout le monde a entendu le nom de Robin des Bois, peu le connaissent réellement. Si ce nom évoque plus particulièrement pour les archers l'exploit de planter une flèche dans une flèche déjà en cible, ce héros de légende a connu une vie mouvementée. Quelle est l'épopée de ce rebelle qui volait les riches pour donner aux pauvres ? Très simplement, il a vécu uniquement dans les livres. Sa première apparition dans une œuvre romanesque est datée entre 1360 et 1390. Elle est signée de William Langland dans la ballade Piers Plowman (Pierre le laboureur).



"On ne réussit véritablement qu'à force de patientes défaites"

Alexandre Arnould  
1884-1973

Ce prince des voleurs a-t-il été inspiré par plusieurs brigands célèbres ? C'est ce que tend à démontrer la page française de Wikipédia à ce sujet. Mais une chose est sûre dès le début du XVe siècle cette légende est si populaire en Angleterre qu'elle donne lieu à des dictons : « beaucoup d'hommes parlent de Robin Hood et n'ont jamais tiré son arc, » dans « La réponse de frère Daw » (vers 1402) et une plainte dans Dives and Pauper (1405-1410) que « les gens préfèrent écouter les contes et les chansons de Robin Hood que d'assister à la messe. » ce héros a vu sa légende redorée sous la plume de Walter Scott dans Ivanhoé. En effet dans ce roman c'est là qu'il devient celui qui sauve Richard Cœur de Lion afin de l'aider à retrouver sa couronne usurpée par Jean.



Avez-vous remarqué qu'en English, Robin des bois s'appelle Robin Hood ? Pourquoi nos voisins d'outre-manche se trompent-ils toujours ? En fait la première traduction a connu une erreur. Le traducteur a confondu « hood », la capuche dans la langue de Shakespeare et « wood » le bois dans la langue de Boris Johnson. Comme l'action se déroulait dans la forêt de Sherwood, l'erreur est devenue juste et donc c'est bien ainsi que nous le connaissons depuis, en France. Comme Jesse James aux États-Unis, Robin est le bon voleur qui se dresse contre l'injustice. C'est ainsi qu'il est devenu le héros de nombreuses adaptations cinématographiques.



Jacques LANZA

## Faire un Robin

C'est enfiler une flèche dans une autre déjà en cible.

C'est rarement volontaire, sauf au cinéma pour Robin des Bois.

En général, une des deux flèches devient inutilisable, voire même les deux, c'est bête, non ? Vers la 11ème minute de



la vidéo, ci-dessous, vous pourrez voir JC Valladon réussir après une centaine de flèches

<https://www.youtube.com/watch?v=aSXgmiGqhUk>



## 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 toutes 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 bons résultats.

Alors ne tirez plus insensible, 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 THEILLAUMAS

## Acheter son arc

Même si les circonstances ne vous semble pas idéales, n'hésitez pas à envisager l'achat d'un arc personnel car les arcs d'initiation limitent nécessairement votre progression.

Il existe sur le marché des kits (d'environ 150 à 1000€) grâce auxquels vous pourrez maîtriser votre budget et trouver un arc adapté à votre niveau de pratique. On y trouve généralement une poignée, une paire de branches, un berger button, un viseur, un stabilisateur, un repose flèche, une corde et une valise de rangement. Il peut être évolutif et il suffira de remplacer la paire de branches si la puissance devient trop faible après quelques mois de pratique.

Évidemment un kit de milieu de gamme offre une meilleure optimisation des performances.

On peut aussi concevoir son achat en choisissant un ensemble poignée/branches auquel on associera tous les autres accessoires.

### La poignée :

C'est la partie centrale de l'arc. On trouve des poignées vendues séparément à partir des arcs moyenne gamme et destinés à la compétition, ce qui peut expliquer leurs prix.

Elle est composée :

- de la fenêtre où viennent se fixer les accessoires supports de flèche et de visée
- du grip (parfois interchangeable) dans lequel se glisse la main ;
- les logements des branches qui peuvent accueillir, sur certains modèles, des réglages de force, et parfois des branches de marque différente.

Elle est essentiellement, en métal moulé ou usiné, pour les arcs de qualité supérieure. Elle sera choisie au regard de son esthétisme et de son confort.

C'est un investissement qui dure et son prix varie entre 100 € et 600 €, voire plus.

Nous vous déconseillons d'acheter seul votre premier arc. Il vous faut les conseils d'un archer confirmé et vous être fixé un budget (les bons vendeurs savent comment vous forcer la main). Internet est un bon moyen de se renseigner sur les prix, avant de se lancer dans un achat, et il ne faut pas hésiter à mettre les archerries en concurrence.

### Les branches :

Elles sont les parties flexibles de l'arc qui emmagasinent l'énergie lors de la traction. Il existe globalement trois types de branches : en bois, en carbone/bois et en carbone. Une paire de branches en carbone restitue beaucoup plus de vitesse qu'une paire de branches en bois. L'achat d'une paire de branches implique de prendre une puissance supérieure à celle tirée avant (cette puissance peut se mesurer avec un peson). Il est donc essentiel de déterminer la puissance que vous allez tirer ainsi que la hauteur de branches.

La branche inférieure porte sur sa face interne les caractéristiques de l'arc tels :

- le modèle et éventuellement n° de série
- la hauteur de l'arc exprimée en pouces ("")
- la force normalisée exprimée en livres (#) à l'allonge considérée.

L'allonge correspond à la distance entre la corde et l'axe du repose-flèche (ou le fond du grip) lorsque l'archer est en position de tir. Cette allonge est propre à l'archer et évolue selon sa taille. Pour le marquage des branches, ces valeurs sont normalisées et sont généralement de 28" ou 26"1/4.

Le tableau ci-dessous donne une idée de la puissance des branches en fonction de l'âge ou du type d'archer.

Choix de la puissance (en livres #)

Débutants Expérimentés, poussins et benjamins homme (-11ans) 15 à 18

Minimes à cadets (-15ans) Hommes 20 à 25 25 à 30 Femmes 18 à 20 / 20 à 30

Adultes Homme 25 à 30 30 à 40 Femmes 20 à 25 / 25 à 30

Cette puissance s'exprime en livre (#), l'équivalent d'environ 450g. Ce ne sont bien sûr que des indications qu'il faudra adapter en fonction de la morphologie de l'archer et qui peuvent évoluer selon le nombre et l'intensité des séances auxquelles vous participez.

Une méthode plus personnalisée consiste à mesurer la puissance maximum de traction de l'archer et à choisir une puissance de 40 à 50% de cette puissance maximum.

Des branches un peu souples offrent un meilleur confort pour l'archer alors que des branches plus dures, et donc plus rapides, améliorent la précision. Mais attention, une puissance trop importante amène rapidement à des défauts de compensation, des problèmes physiologiques et bloque l'évolution de l'archer.

La puissance marquée sur les branches est donnée généralement pour une allonge moyenne de 28" (un pouce = 2,54 mm). Il faut ajouter 1 livre par pouce d'allonge supplémentaire ou retrancher 1 livre par pouce en moins. Autre caractéristique de l'arc : sa hauteur (en fin de compte son développé qui suit les courbures). Elle est fonction de la taille de l'archer et de son allonge. Donc, une fois choisi le modèle de poignée et de branches, il faut adapter la longueur de l'arc (en réalité la longueur des branches pour une poignée donnée) à la taille de l'archer ou à son allonge.

## 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



guidage de la flèche.

Cependant, pour tard, le modèle métallique à effacement sera un plus car il favorise, associé au « berger button » (bouton compensateur), une meilleure sortie de flèche et donc une meilleure précision.

Le prix de l'ensemble varie entre 20 et 50 € (voire plus)

### La corde :

Elles sont réalisées en fibres de polyéthylène haute performance. La corde du débutant est en Dacron car les branches de l'arc ne sont pas renforcées et son nombre de brins varie en fonction de la puissance (8 brins jusqu'à 25# et 10 brins jusqu'à 30#). La corde de compétition, pour les arcs plus performants, est en Fast-Flite (12 brins jusqu'à 30# et 14 brins de 30 à 35#) plus solide et plus stable. Elle est également plus légère et donc plus rapide que la corde en Dacron et nécessite de veiller à ce que l'arc soit prévu pour résister. A titre indicatif, la longueur de la corde est d'environ 8cm plus courte que la hauteur de l'arc afin de respecter un band moyen prévu par les fabricants de matériel.

Pour son entretien, la cire (à base de silicone) permet de rassembler les brins de la corde et offre une meilleure pénétration dans l'air lors de la décoche tout en la protégeant également de l'humidité et en réduisant l'usure liée aux frottements.

La corde est protégée des contacts sur l'arc (et les poupées) mais aussi sur la main, par un enroulement de fil appelé « tranchefil ». La rupture de corde sur un arc classique est rare. Cependant les signes d'usure sont à surveiller : les plus visibles apparaissent au niveau des poupées et des tranches fils. Cela fait partie de l'entretien de l'arc.

La corde est équipée de repères d'encoche placés de façon à ce que le détalonnage moyen, qui se mesure avec une équerre graduée (c'est la hauteur de la position de la flèche sur la corde par rapport à l'horizontale de son point d'appui sur le repose flèche), soit entre 7 et 13mm. Ce réglage permet à la flèche de sortir de l'arc sans onduler verticalement (marsouinage) et son réglage peut être affiné.

*Il faut enfin préciser que le bon choix d'un arc se fait lors d'essais en magasin spécialisé, avec des personnes dont c'est la profession et qui sont en mesure de vous renseigner objectivement. Il est indispensable de fixer son budget de départ avant de se rendre dans un magasin (source internet les Archers de Champagnole)*

### Choix de la taille de l'arc (en pouce")

Taille de l'archer < 125cm < 135cm < 150cm < 160cm < 175cm < 185cm

Hauteur de l'arc 54" 58" 62" 66" 68" 70"

Allonge de l'archer <= 24" 25 à 27" 28 à 30"

Le prix d'une paire de branches varie de 100 € à 400 € (voire plus).

### Le viseur :

Le premier critère de choix est la facilité d'utilisation du réglage et du verrouillage. Il vaut mieux préférer un modèle avec molettes de réglage métallique car les pièces mobiles en nylon ou en plastique vieillissent mal. Les écarts de prix s'expliquent par la légèreté, la rigidité, le nombre réduit des vis de réglage et la disponibilité d'un réglage micrométrique.

Lors de l'achat, il faut se rappeler que c'est un investissement durable car adaptable sur d'autres arcs et on peut donc raisonnablement choisir du haut de gamme dès le début.

Le prix d'un viseur varie entre 50 et 150 € (voire plus).

### La stabilisation :

Après la prise en main du nouvel arc, l'ajout du stabilisateur est valorisant. Le VBAR (barres latérales) pourra venir plus tard. Les écarts de prix s'expliquent par la légèreté et la rigidité des composants. Elle est aujourd'hui majoritairement en carbone pour des raisons de légèreté. Éviter les modèles avec des possibilités de réglages trop nombreux, notamment l'écartement et la hauteur des stabilisateurs latéraux, difficiles à mettre en œuvre.

C'est un investissement durable car adaptable sur d'autres arcs et, comme pour le viseur, on peut donc envisager de choisir du haut de gamme dès le début.

Il est important d'ajouter un amortisseur de stabilisation, se vissant à l'extrémité et destiné à limiter les vibrations se diffusant dans la perche et donc d'apporter un confort indiscutables. À la décoche, un effet de « caisse de résonance » se produit à l'intérieur du stabilisateur car, très rigide, il est incapable d'absorber correctement les vibrations.

Le prix d'un stabilisateur varie entre 50 et 150 € (voire plus)

### Le repose-flèche :

Un simple modèle en plastique peut suffire pour le débutant et satisfaire au bon