



Aux membres de l'Arc Club Jussy

Jussy, le 16 septembre 2022

Chères archères, chers archers, chers bénévoles,

L'été indien persiste à brouiller les cartes, mais depuis le début de ce mois, tous les cours ont bien lieu en salle au centre sportif des Beillans (Ecole de Jussy). Nous y resterons à priori jusqu'à Pâques.

Cela ne vous empêche pas de profiter de la douceur actuelle pour aller tirer quelques flèches au milieu des feuilles mortes, dans la douceur de certains après-midis.

Arrive la saison des concours indoor. C'est une bonne occasion pour les archers débutants de s'essayer à la compétition à une distance plus adaptée à des puissances d'arc plus faibles. Il y a pléthore de compétitions dans la région, en Suisse ou en France voisine.

Les invitations à ces compétitions apparaissent soit sur le site de la fédération suisse www.swissarchery.org (compétitions suisses), soit sur le site du club pour les autres (compétitions françaises voire italiennes).

Pour les archers débutants, et en fonction du nombre de personnes intéressées, la commission sportive du club pourrait organiser un déplacement et un accompagnement pour l'un ou l'autre de ces concours.

Jeunesse + Sport



Le comité et la commission sportive félicite **Margot JANOSSY** qui a réussi son examen de moniteur C Jeunesse et Sport. Elle rejoint les cadres de notre commission sportive. Nous la remercions pour son dévouement et nous espérons qu'elle pourra donner envie à d'autres jeunes archers, de suivre cette belle formation.

Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux moniteurs, **François SCHWAGER** est à votre disposition pour vous renseigner sur les modalités ou pour vous inscrire aux cours J+S.

Initiation et cours pour adultes

Les cours d'initiation d'automne se sont achevés ce week-end. Nous souhaitons la bienvenue au club à tous ceux qui ont suivis ces cours ou les précédents et désirent nous rejoindre. Ils peuvent dès lors adhérer au groupe « Adultes » dont les cours-entraînements ont lieu chaque samedi (sauf vacances scolaires) de 14h00 à 15h00 à la salle de gymnastique de l'école de Jussy. Pour cela, il suffit de s'y présenter. Les entraînements libres en salle, ont lieu : samedi de 15h00 à 16h00, mardi de 20h00 à 22h00 et jeudi de 19h30 à 22h00.

Un minimum de matériel personnel doit être acquis par l'archer : un carquois, 8 ou 9 flèches, un protège doigts et un protège bras, une dragonne (matériel adapté à votre morphologie à acquérir auprès d'une archerie). L'arc, la stabilisation et le repose arc sont prêtés par le club avant l'acquisition d'un arc personnel.



Indoor jeunes

Les jeunes du club, et plus particulièrement les ados des groupes A&B ont pris en mains l'organisation du concours jeunes du 6 novembre prochain. Le comité les remercie de cette belle initiative et plus particulièrement ceux qui ont pris la direction des opérations : **Silvana GUBELMANN** (buvette), **Margot JANOSSY** (Préparation salle et direction des tirs), **Carmen ZAROLA** et **Daniel CAMESI** (Informatique et communication).

Vous pouvez, si vous appartenez aux catégories Piccolo, Mini, Jeunesse, Cadet ou Junior, vous inscrire sur le site de Swissarchery : www.swissarchery.org



Choisir son arc ou sa discipline



Une question nous revient souvent, essentiellement par ceux qui débutent dans notre sport : **quel arc ou quelle discipline choisir ?**

Le tir à l'arc comporte 4 disciplines importantes que sont le tir en ligne (olympique) à l'extérieur ou à l'intérieur, les parcours Field ou 3D et 3 disciplines secondaires que sont l'arc trap, le run arc et le ski arc.

En Suisse, les premières disciplines se tirent avec 5 types d'arc différents : l'**arc recurve** ou arc olympique qui est l'arc le plus utilisé comportant un viseur et une stabilisation, son frère le **barebow** ou arc nu, le même sans viseur ni stabilisation, l'**arc compound** ou arc à poulies qui est le plus puissant et le plus précis de tous, le **bowhunter** ou arc de chasse, généralement en bois et d'une seule pièce et le **longbow** ou arc droit qui lui s'utilise avec des flèches en bois.

Tous ces arcs se tirent dans notre club, les entraîneurs et moniteurs connaissent bien leurs caractéristiques. Certains sont plus adaptés au tir en ligne, d'autres préfèrent des infrastructures comportant des forêts et des reliefs.

Toutes les initiations commencent par l'usage du barebow, le plus simple à enseigner et à utiliser, ensuite il est d'usage, dans notre club, de passer rapidement à l'arc recurve, plus populaire et permettant un meilleur contrôle de la progression des archers et de leurs performances.

Par la suite, une fois les techniques de base acquises, l'archer opte pour le ou les arcs qu'il préfère.

Il n'est pas rare de trouver des archers utilisant par exemple, un type d'arc pour les concours en ligne et un autre pour les parcours 3D.

L'acquisition du matériel personnel est indispensable pour assurer une certaine progression. En effet la puissance et les dimensions d'un arc sont intimement liés à la morphologie de l'archer. L'usage d'un arc trop puissant peut causer des dégâts au niveau de la musculature du tireur, à contrario, tirer avec un arc trop faible ne permet pas une progression physique et technique adéquate.

Pour les adolescents et les adultes, la poignée, le viseur, le bouton Berger peuvent être de bonne qualité car ces éléments suivent la progression de l'archer, par contre les branches, les flèches et dans une certaine mesure la stabilisation devront être remplacés en suivant l'évolution de l'archer. Dès lors, et en fonction de cette progression, il n'est pas nécessaire d'acquérir tout de suite du matériel de haut de gamme.

La meilleure solution consiste à essayer ces différents arcs afin de voir lequel correspond le mieux à vos envies... l'essentiel étant comme toujours, de prendre du plaisir.



Horaires des cours et entraînements libres en salle

Quoi	Jour	Groupes	Heures	Annonce
Entraînement libre	Mardi	Tous	20h00 à 22h00	Annoncer votre présence / WhatsApp
Entraînement libre	Jeudi	Tous	19h30 à 22h00	Annoncer votre présence / WhatsApp
Cours	Samedi	A & B	08h30 à 10h30	Excuser votre absence éventuelle
Cours	Samedi	C1	10h30 à 12h00	Excuser votre absence éventuelle
Cours	Samedi	C2	12h00 à 13h30	Excuser votre absence éventuelle
Cours	Samedi	Adultes*	14h00 à 15h00	Excuser votre absence éventuelle
Entraînement libre	Samedi	Adultes	15h00 à 16h30	Présence dès 15h00 sans annonce

AGENDA DE L'ARC CLUB JUSSY

Concours / Evènements	Dates	Dates préparation
Indoor jeunes (jeunes bénévoles)	06.11.2022	05.11.2022
Tir de Noël (pour tous)	17.12.2022	

A très bientôt sur nos pas de tir.
Amitiés sportives

Pour le comité et la commission sportive

Jean-Noël de Giuli

Président Arc Club Jussy

