

## **« Le chargement de la vieille horloge »**

*Cet article est une reproduction d'un article écrit il y a quelque temps pour Fly Fishing Magazine. Il est publié à la suite de discussions en ligne avec des lanceurs novices qui ont eu des difficultés parce qu'on leur a appris « le système d'horloge »*

Lancez en déplaçant la canne de dix à deux heures sur un cadran d'horloge imaginaire », si vous avez pratiqué la pêche à la mouche et effectué des cercles de lancer à la mouche pendant plus de quelques minutes et que vous avez réussi à éviter ce conseil dangereusement trompeur, vous pouvez vous estimer extrêmement chanceux. Au cours de mes ateliers de lancer et de mes séances de tutorat, je passe plus de temps à essayer d'aider les pêcheurs à la mouche à désapprendre les mauvaises habitudes des mauvais conseils de tutorat du passé que je n'en passe jamais avec les nouveaux venus.

Le conseil le plus pernicieux, et celui qui a entraîné une frustration sans fin pour des générations de pêcheurs, est le système d'horloge.

Si vous avez appris à utiliser cette méthodologie, il y a de fortes chances que vous ayez besoin d'exercices correctifs pour défaire les habitudes prises.

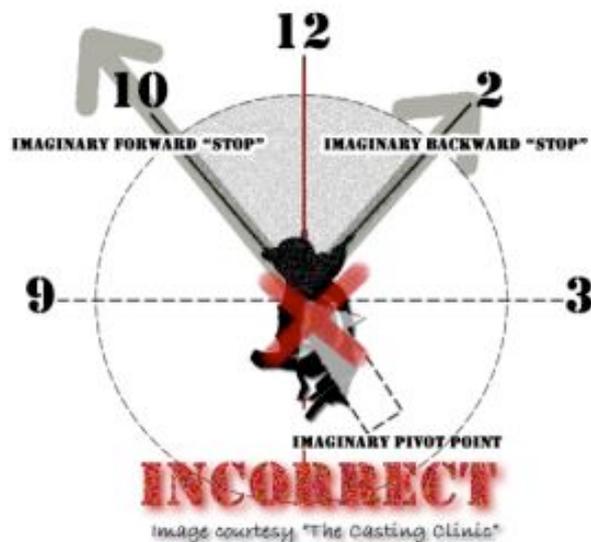
Mais avant d'y aller, examinons peut-être pourquoi le système d'horloge est si trompeur. L'horloge de lancer suggère que la pointe de la canne doit être accélérée jusqu'à l'arrêt à chaque coup (AU MOINS CELA EST VRAI).

Les arrêts sont ensuite indiqués sur un cadran d'horloge imaginaire, la position d'arrêt étant à deux heures pour le lancer arrière et à dix heures pour le lancer avant.

Le premier problème avec cette méthode est que cela implique que la canne tourne autour d'un pivot fixe, dans ce cas votre main, comme si elle était coincée au milieu d'un cercle imaginaire comme le sont en fait les aiguilles d'une horloge.

Ce n'est pas le cas lors d'un bon lancer à la mouche.

## THE "CLOCK SYSTEM"

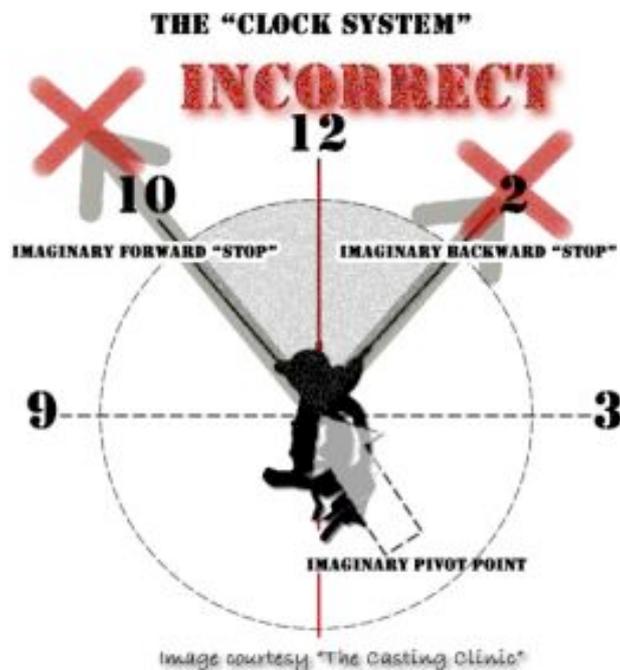


L'idée selon laquelle la tige tourne autour d'un pivot fixe comme le font les aiguilles d'une horloge est incorrecte. FIG #1

Deuxièmement, le système d'horloge suggère que l'arrêt/la pause à la fin de chaque course peut être facilement désigné comme des positions constantes indépendamment d'autres variables, telles que la courbure de la canne ou la longueur de la ligne.

À vrai dire, la position d'arrêt/pause à la fin de chaque course varie en fonction de la courbure de la canne lorsqu'elle est sous charge.

La cause la plus probable (mais pas la seule) des différentes courbures de la canne est la quantité différente de fil sortant de la pointe de la canne lors de lancers plus ou moins longs, car plus la ligne pèse plus et moins la ligne pèse moins et donc plus ou moins la canne se pliera.



L'idée selon laquelle les positions de pause/arrêt sont fixes est incorrecte FIG#2

Dans un lancer idéal, la pointe de la canne se déplace le long d'une trajectoire rectiligne imaginaire en se courbant et en se redressant, et cette trajectoire rectiligne est pratiquement impossible à reproduire par une simple rotation de la canne autour d'un point de pivot, en particulier lorsque la quantité de fil et donc nécessairement la masse de ce fil changent sur des lancers plus ou moins longs.

En fait, la canne ne devrait pas du tout tourner autour d'un pivot ; la canne a deux mouvements principaux, un mouvement longitudinal (comme si le milieu de l'horloge se déplaçait horizontalement, appelé COURSE) et un mouvement de rotation (comme si la canne se déplaçait comme une aiguille d'horloge appelé ROTATION).

Ainsi, en effet, « l'horloge de lancer » (si l'on doit utiliser ce terme) n'a pas de pivot fixe, mais plutôt ce pivot se déplace « d'avant en arrière » comme le montre la figure 3

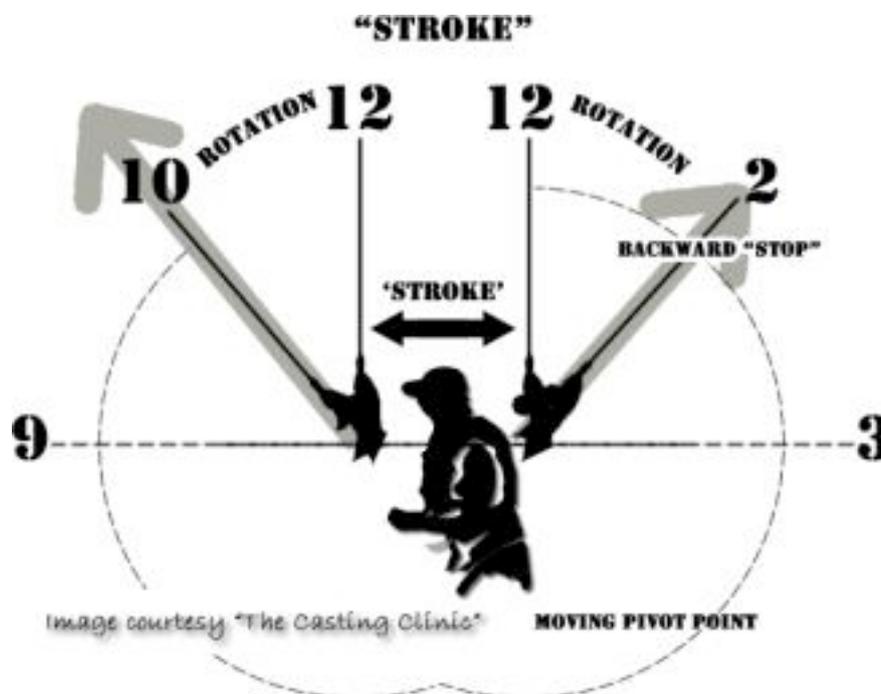


FIG 3

De même, les positions d'arrêt/pause doivent changer en fonction de la courbure plus ou moins importante de la canne pendant le lancer.

Dans un lancer au-dessus de la tête, plus la canne se plie, plus la trajectoire imaginaire idéale de la pointe de la canne est proche du sol et, par conséquent, les positions d'arrêt/pause idéales varieront en fonction de cette flexion maximale.

Pour mieux comprendre cela, nous devons définir quelques éléments de terminologie :

- « **Arc** » est la variation angulaire entre la pause sur le lancer arrière et la pause sur le lancer avant.
- « **Stroke** » est le mouvement linéaire de la main ou de la crosse de la canne le long d'une ligne droite imaginaire à l'intérieur de l'arc pendant le lancer.

- « **Longueur effective de la canne** » est la longueur apparente de la canne une fois qu'elle est pliée (fléchie) pendant le lancer.  
En d'autres termes, lorsqu'elle est pliée, la canne est effectivement plus courte et la pointe plus basse par rapport au sol, de sorte que la trajectoire imaginaire en ligne droite est également plus basse par rapport au sol.
- « **L'angle équivalent de la tige** » est l'angle auquel une tige non fléchie doit être tenue pour faire correspondre la pointe avec une ligne droite imaginaire le long de laquelle la tige fléchie se déplacera.  
Imaginez, quel angle auriez-vous pour tenir la tige à l'intérieur pour toucher le plafond. Si le plafond est votre ligne droite imaginaire, alors l'angle de la tige pour toucher le plafond est l'endroit où vous arrêteriez la tige pendant un lancer.  
Plus la tige se plie, plus le plafond est bas.

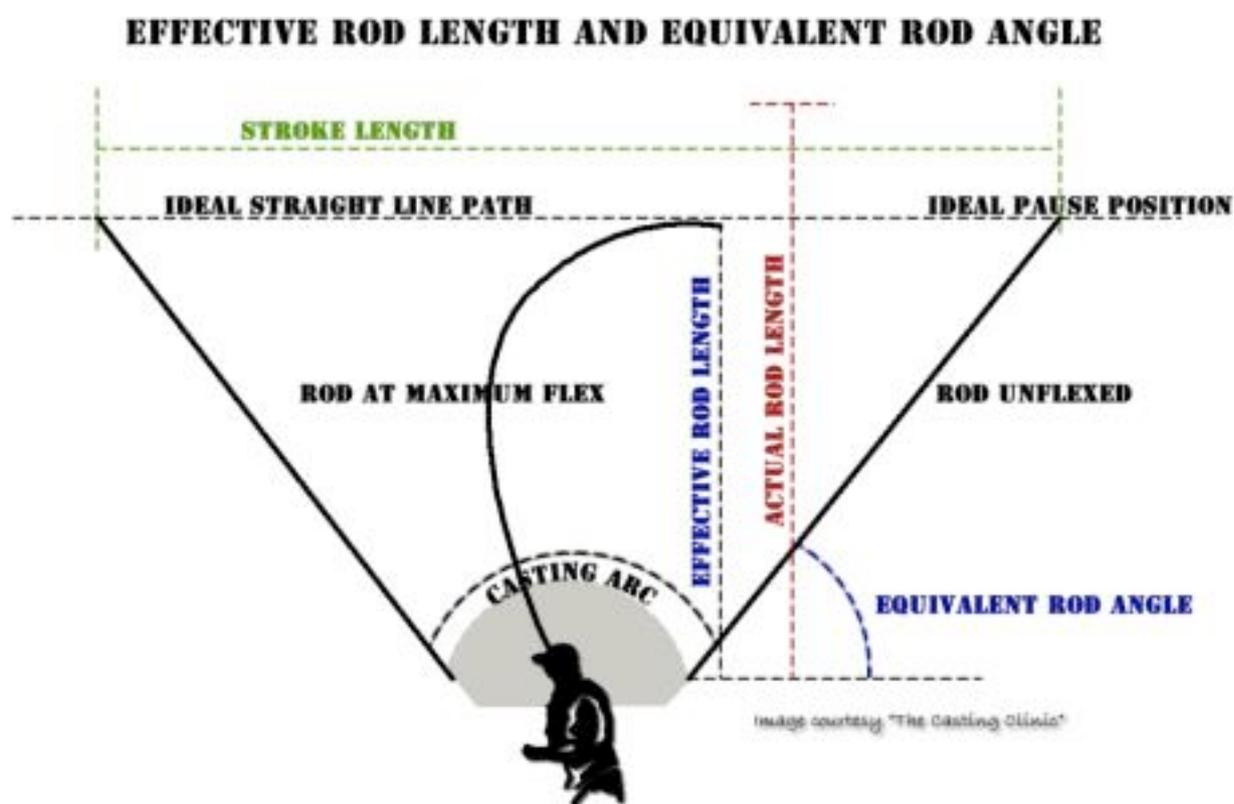
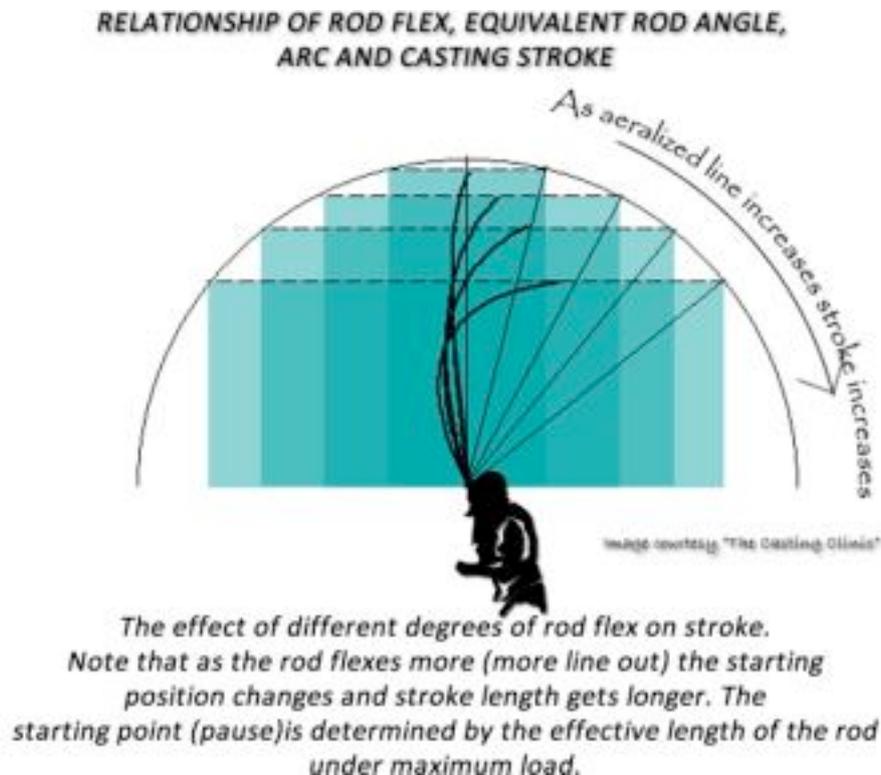


FIG 4

Tout cela semble assez compliqué, mais j'espère que nous pouvons clarifier les choses. En termes simples, si la pointe de la canne doit suivre une trajectoire en ligne droite, ce que nous voulons, elle doit alors commencer le mouvement (sans être fléchie) dans une position qui correspondra à la hauteur au-dessus du sol de la canne lorsqu'elle est complètement fléchie pendant le lancer.

Il devrait donc être logique que moins la ligne sort de la pointe de la canne et moins la canne se plie (fléchit) pendant la charge maximale, plus la longueur effective de la canne est longue et moins l'angle équivalent de la canne est aigu.

En d'autres termes, plus la ligne sort de la pointe de la canne, plus le point de pause du lancer est bas, plus l'angle équivalent de la canne est aigu et plus la course réelle est longue.



L'effet des différents degrés de flexion de la canne sur la course.

Notez que la canne fléchit davantage (plus de fil est sorti), la position de départ change et la longueur de course s'allonge. Le point de départ (pause) est déterminé par la longueur effective de la canne sous charge maximale.

FIG 5

Que signifie tout cela en termes de « l'horloge de lancer » ?

Cela signifie que l'horloge ne peut pas être exacte sauf pour une longueur spécifique de ligne.

(Il est au moins théoriquement possible que les angles de 10 à 2 correspondent à un degré particulier de flexion de la canne, mais après cela, cela ne peut pas fonctionner).

Il est essentiel que les points de pause/arrêt de votre lancer correspondent à la longueur effective de la canne lorsqu'elle est pliée et nécessite donc un ajustement constant pour différentes longueurs de ligne.

(La flexion de la canne peut également être affectée par la composition de la canne elle-même, la puissance/vitesse du lanceur, la direction du vent, la traction de l'eau et plus encore).

Vous ne pouvez tout simplement pas obéir à ces lois si vous vous en tenez à dix heures et à deux heures et il est absolument certain que vous ne pouvez pas faire de lancers plus longs si vous arrêtez la canne dans les positions préconisées par le système d'horloge.

Observez n'importe quel lanceur raisonnablement compétent lancer une longue ligne et il est certain qu'il n'arrêtera pas la canne à 10 heures et à 2 heures.

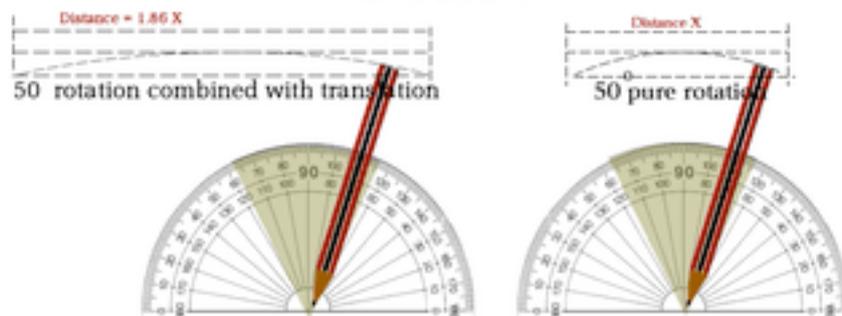
Un bon lancer comprend à la fois la course (translation) et la rotation.

Une autre illustration de la combinaison correcte de course et de rotation dans un bon lancer est présentée dans le graphique ci-dessous.

Notez qu'avec la course (translation), l'accélération se produit sur une distance plus longue, ce qui signifie que vous obtenez la même vitesse de ligne avec beaucoup moins de force.

Un concept clé pour un lancer bon et facile.

### A simple graphic example of imaginary tip path: rotation with and without translation.



In this example rotation combined with translation produces 1.86 times as much acceleration distance in the same time (t), and a more linear tip path. Longer tip path in the same time and a straighter line must result in more effective casting.

Graphics: Tim Holston

## **Mesures correctives pour les lanceurs à horloge.**

Si vous avez été assailli par le système de l'horloge et que vous avez du mal à vous défaire de vos vieilles habitudes, voici quelques points à prendre en compte.

Le problème le plus courant chez les lanceurs à horloge est qu'ils lancent de larges boucles.

En effet, si vous faites simplement tourner la canne autour d'un point fixe, comme le suggère le système de l'horloge, la pointe de la canne se déplacera dans un large arc convexe et lancera une large boucle.

Concentrez-vous sur les aspects de la course de votre lancer, ajoutez un mouvement linéaire de votre main, d'avant en arrière pendant que vous lancez et observez ce qui arrive aux boucles.

N'oubliez pas que la boucle dans la ligne reflétera exactement le mouvement de la pointe de la canne.

Le deuxième problème le plus courant chez les « lanceurs à horloge » est que dès qu'ils essaient de lancer plus loin que la normale, ils se retrouvent avec des boucles de queue.

Il existe d'autres raisons pour lesquelles les boucles de queue se forment, mais si vous avez appris le système d'horloge et que vous constatez que vous lancez des boucles de queue dès que vous parcourez une certaine distance ou que vous lancez face au vent, il y a fort à parier que vous n'ouvrez pas votre arc (en changeant l'angle équivalent de la canne) pour tenir compte du poids supplémentaire de la ligne et de la flexion de la canne.

La position incorrecte de la pointe de la canne pendant la phase de pause de votre lancer ne sera pas alignée avec la pointe de la canne lorsqu'elle est pliée et entraînera la traction de la pointe de la canne vers le bas puis son rebond vers le haut pendant le lancer, provoquant des boucles de queue et des enchevêtrements. Entraînez-vous en observant la position de la pointe de votre canne pendant la pause.

Changez-vous cette position lorsque vous lâchez plus de ligne ou la laissez-vous telle quelle ? Si vous n'ouvrez pas cet arc de lancer et ne changez pas la position de votre pause sur les mouvements avant et arrière, vous vous dirigez vers des ennuis.

### **À propos de l'auteur :**

**Tim Rolston** a participé à trois championnats du monde en tant que membre de l'équipe nationale sud-africaine de pêche à la mouche.

Il a été capitaine et entraîneur des équipes de pêche à la mouche du Commonwealth d'Afrique du Sud.

Il a été le premier Sud-Africain à obtenir la certification d'instructeur de lancer de l'IFFF (Fédération internationale des pêcheurs à la mouche) et est désormais le seul instructeur de lancer certifié IFFF en Afrique.

Tim propose des cours de lancer en groupe et individuels par le biais de son entreprise « The Casting Clinic ».