

Numéro 050

Avril 2020



Tir à l'arc et confinement

La saison 2019/2020 est pour le moins amputée par cette vague pandémique et chacun d'entre nous se doit de rester chez lui.

Pour se protéger bien sûr, mais aussi pour protéger les autres.

Toutes les infrastructures sportives de Guyancourt sont en sommeil. Pour encore combien de temps ? Bien malin celui qui pourra le dire avec certitude. En tout cas la réouverture n'est pas d'actualité.

Certains ont la chance d'avoir un jardin suffisamment grand, une cible et un arc personnels. Ils peuvent tirer à condition bien sûr de respecter les règles de sécurité qui s'imposent.

D'autres n'ont que leur arc, et rien ne les empêche de le monter et de s'entraîner sans flèche. Les mises en tension répétées, le maintien en position, le travail devant une glace, sont autant d'exercices réalisables à domicile.

D'autres n'ont ni jardin ni arc personnel, mais ils ont un élastique avec lequel ils peuvent faire travailler les muscles et articulations mis en jeu dans notre activité. Vous n'avez pas d'élastique, pas d'haltères, pour faire travailler biceps, triceps ou autres muscles, servez-vous de bouteilles d'eau, de boîtes de conserves, elles feront l'affaire.

Avec jardin ou sans, avec arc ou sans, vous pouvez aussi travailler sans difficulté, le gainage, l'équilibre, la sensation, la rotation du cou, etc.

Bien sûr ça n'a pas le même goût que de se retrouver à Baquet ou sur le jardin d'arc, mais bon cela reste des moyens pour préparer votre grand retour vers la compétition, le loisir ou le simple plaisir de bavarder, d'être ensemble.

Au-delà de l'absence des entraînements, toutes les compétitions ont été annulées, de même que les cérémonies officielles, bouquet provincial, adoubement et autres.

L'annulation du challenge des Lacs, du passage de flèches en commun, du stage de Lionel TORRES, des 1200 flèches, sont autant d'évènements qui auront nui également à la rédaction et la publication de ce bulletin de liaison.

J'essaierai de faire mieux la prochaine fois.

En attendant, prenez soin de vous.

Lionel

La respiration

La respiration est primordiale dans tout exercice physique prolongé ou fréquent.

Le tireur doit contrôler sa respiration pour avoir un bon équilibre pendant son tir. La respiration stimule la vitalité de son corps, stabilise son métabolisme et équilibre son système nerveux. Le tireur doit respirer calmement, sur les bases d'un cycle respiratoire durant 4 à 5 secondes : une inspiration, expiration puis une pause respiratoire nécessaire avant une autre inspiration

Pendant la visée, l'archer ne doit retenir sa respiration qu'après l'expiration et doit faire en sorte que cette suspension représente la pause respiratoire naturelle. A cet instant, les muscles respiratoires doivent être décontractés. De cette façon, le tireur peut étendre la pause respiratoire de plusieurs secondes, c'est à dire qu'il peut retenir sa respiration sans effort, ni effet désagréable, jusqu'à 20 secondes. Ce temps est très suffisant pour lui permettre de tirer sa flèche convenablement.

Avant la traction, le tireur doit exhaler l'air de ses poumons.

Avant la visée, aucune tension ne doit être accomplie. L'expiration du tireur doit être naturelle. L'air ne doit pas être emprisonné dans ses poumons : une expiration inachevée conduit à une fatigue importante

des muscles respiratoires et la stimulation des nerfs du centre qui règle la respiration et la concentration de l'archer serait visiblement troublée et distraite.

Lors d'un tir de longue durée, le tireur ne doit pas retenir sa respiration trop longtemps pour garantir que l'interruption du cycle ou rythme respiratoire n'a pas un effet néfaste sur l'organisme de l'archer. Si le tireur n'a pas le temps de tirer sa flèche en 10 secondes, la visée devra être interrompue, l'arc détendu et le tireur devra reprendre sa respiration avant de recommencer son tir après avoir bien ventiler ses poumons grâce à quelques inspirations profondes. Pendant tout le tir, le tireur doit impérativement répéter ces gestes entre chaque flèche, afin de ne pas être atteint d'un épuisement violent et soudain.

Après avoir placé sa flèche sur son arc, le tireur doit prendre une grande inspiration, plus profonde qu'à la normale. Cette action doit être répétée lorsque l'archer monte son arc et le tireur doit respirer une dernière fois en expirant jusqu'au point de retenue.

Grâce à un entraînement régulier, la respiration du tireur sera contrôlée. Peu à peu, il pourra prolonger sa pause respiratoire sans en être conscient. Il en résulte que toute l'intensité de la concentration du tireur doit être sur une visée et une décoche contrôlée.

Source internet

8 Bienfaits du tir à l'arc

Le tir à l'arc est une activité physique qui apporte plusieurs bienfaits, allant du développement musculaire à la santé mentale.

Le tir à l'arc en tant que sport requiert de la précision, du contrôle, de la concentration, des aptitudes physiques et de la détermination. Les meilleurs athlètes s'entraînent quotidiennement des heures durant, mais même le tir à l'arc de loisir peut apporter de grands bienfaits pour votre santé. Qu'il soit pratiqué en salle ou en extérieur, en compétition ou entre amis, et bien qu'il soit souvent perçu comme un sport fixe, le tir à l'arc vous fait bouger, brûler des calories et vous place dans un meilleur état d'esprit.

En voici huit raisons...

1. DE L'EXERCICE

Le tir à l'arc est un sport qui peut être pratiqué par tous, peu importe l'âge, le sexe ou la capacité physique. L'action de tirer à l'arc fait dépenser de l'énergie, mais aussi le fait de marcher jusqu'à la cible après chaque volée pour récupérer les flèches. Pendant les Jeux Olympiques de Londres en 2012, le magazine d'actualité britannique *The Economist* a comparé

l'utilisation de calories des médaillés d'or olympiques à 10 minutes d'autres activités telles que la danse, la plongée, balayer ou passer l'aspirateur.

Au cours de son parcours jusqu'à la première place du podium olympique, un archer brûle selon une estimation 1084 calories: c'est seulement 747 calories de moins que les marathoniennes, mais plus de 1054 de plus que les sprinteurs du 100 mètres. (Oui, les durées des épreuves sont différentes, mais ce point reste valable!)

Lors des compétitions, les archers marchent environ huit kilomètres (cinq miles) chaque jour, et peuvent brûler entre 100 et 150 calories toutes les 30 minutes.

2. DE LA FORCE

L'action de tirer à l'arc est un exercice qui nécessite de courts déploiements d'énergie par les muscles centraux, en exerçant un effort du thorax, des mains, des bras et des grands muscles du haut du dos, et des muscles secondaires de l'anatomie comme la coiffe des rotateurs, qui soutient l'épaule. La répétition correcte et régulière de ce mouvement renforce ces muscles.

ANDREA VASQUEZ

mai 2017

Traduction par Alexane Scelles.

À suivre

Mike Schloesser.

Dans un précédent numéro je vous ai raconté que j'étais adhérent dans le même club que Mike Schloesser alias « Mister Perfect » alias « XX. » Dans cette édition, je vais vous le présenter succinctement. Je l'ai côtoyé deux ou trois fois durant mon séjour et j'ai découvert un archer très simple, qui est resté naturel et n'a pas vu son ego gonfler démesurément. Premier point à évacuer de suite, d'accord, il tire avec un arc à poulies, mais ce n'est pas un crime ! Et puis je donnerais cher pour tirer aussi bien avec un arc à « roulettes. »



Figure 1 le panneau d'affichage du Wilhem Tell SC

Mike a commencé le tir à l'arc en 2000, dès l'âge de 6 ans. Il est donc archer depuis 20 ans. Licencié au Wilhem Tell S.C. de Hoensbroek, on peut voir sa photo alors qu'il était encore tout petit avec un arc à poulies entre les mains. En 2008, il fait ses débuts en compétitions internationales, il a alors 14 ans !

À 26 ans son palmarès est déjà impressionnant : Dès 2011, il est champion du monde en équipe mixte junior et se classe deuxième en équipe homme junior à Legnica en Pologne. Champion du monde FITA en 2013 à Belek en Turquie, il l'est également en salle en 2018 à Yankton aux États-Unis. Il est la même année champion du monde en tir campagne à Cortina en Italie.

Entre 2010 et 2011 il battra trois fois le record du FITA 4 distances l'amenant à 1414 points sur 1440 possibles.

Mais bien sûr comment parler de Mr. Perfect sans rappeler l'exploit qu'il a réussi au concours de Nîmes en janvier 2015. En effet lors du 18^e tournoi international en salle qui constituait la 3^e étape de la coupe du monde en salle, Mike Schloesser réalisa le score parfait de 600 points sur 600 avant d'emporter la finale lors de la phase des duels.

Toujours décontracté, Mike Schloesser peut se rencontrer (si vous allez tirer aux Pays-Bas) tranquillement avec les autres archers de son club, lors d'une compétition de week-end. Si vous lui demandez un renseignement, il vous répondra naturellement sans avoir le « melon. » Pourtant quel régal de le voir tirer et taper des 10 à répétitions avec ce qui semble de la facilité. Mais ça c'est le fruit d'un travail acharné et d'un talent peu commun !

Voilà quelques lignes pour encourager nos plus jeunes archers à persévérer et aux plus anciens à vérifier que comme pour le Cid, **« la valeur n'attend pas le nombre d'années »**



Jacques Lanza

L'arc et la flèche

Un homme vantait la qualité de son arc : « Regardez mon arc, il est si bon que je n'ai nul besoin de flèche »
Un autre vantait la qualité de sa flèche : « Regardez ma flèche est si bonne que je n'ai nul besoin d'arc »
Juste à ce moment vint à passer un maître archer qui s'arrêta pour leur dire : « Ce que vous avancez est absolument insensé. Sans arc comment ferez-vous partir les flèches ? Et sans flèche, avec quoi frapperez-vous la cible ? »

Puis il demanda à l'un son arc et à l'autre sa flèche, et se mit à leur enseigner le tir à l'arc.
C'est alors que les deux hâbleurs comprirent pour la première fois que l'arc ne peut se passer de la flèche, pas plus que la flèche ne peut se passer de l'arc.

Han Feizi

Je rajouterai que pour atteindre la cible, il est préférable d'avoir un bon arc, une bonne flèche et d'être un bon archer

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

- Entraînement compétition saison extérieure **28 et 29 Mars 2020**, Gymnase Maurice Baquet (sortie ponctuelle au Tir au Jardin d'Arc si le temps est clément)
- Session réglage Damien : **samedi 14 mars 2020**
- Challenge des Lacs : **dimanche 22 mars 2020** (date prévisionnelle)
- Passage de flèches en commun : **vendredi 3 avril 2020**
- Le Bouquet provincial : **dimanche 17 mai 2020** à Gisors
- Le tir du Roy : **samedi 6 juin 2020** au jardin d'arc des Droits de l'Homme
- Concours interne (duels) : **samedi 16 mai 2020**

Il est bien évident que ce calendrier n'est plus d'actualité, reste peut-être le tir du Roy

Beursault

Le Beursault est un style de tir typiquement français et même très localisé à la Picardie et l'Île de France

C'est un style qui a pour origine l'entraînement des archers dans leurs anciennes missions de gardien de l'ordre dans les villes et de fantassins dans les troupes royales.

Le terrain de Beursault (le jeu d'arc) est composé de deux cibles se faisant face, situées à 50m environ (dixit le règlement), chacune abritée dans une petite construction, genre abri de jardin ou en maçonnerie plus élaborée si la compagnie en a les moyens.

On tire une seule flèche depuis la cible A vers la cible B. Le trajet parcouru par la flèche est isolé du monde extérieur par des palissades verticales (appelées gardes), de façon à ce que les flèches n'aillent pas en dehors du terrain. Il y a aussi des protections pour empêcher la flèche de passer au-dessus de la cible

On tire donc une seule flèche, puis on passe de l'autre côté des gardes, on marche jusqu'à la cible B et on y récupère sa flèche. De là, on tire la flèche vers la cible A et ainsi de suite. Un aller-retour s'appelle une halte. Les tirs Beursault les plus fréquents se font sur 20 haltes, soit 40 flèches tirées

Le tir en aller-retour permettait de se mettre dans des conditions atmosphériques réelles de combat où la position du soleil, la vitesse et la direction du vent sont ce qu'elles sont.

Le blason s'appelle la carte Beursault Il est fait de cercles, de disques et d'anneaux noirs sur fond blanc. L'origine guerrière du Beursault se retrouve dans certaines dimensions :

Le centre de la carte doit être placé à 1m du sol, hauteur censée correspondre à celle du nombril d'un fantassin de l'époque (debout).

Le cercle extérieur a un diamètre de 450mm, largeur supposée d'un fantassin de l'époque

Le cercle central a un diamètre de 130mm largeur supposée du cœur d'un fantassin de l'époque

Contrairement aux disciplines sur cibles (anglaise ou campagne) au Beursault, le cordon est défavorable, sauf sur le petit disque central noir, à l'intérieur du cercle central.

Outre un espace adapté et sécurisé pour que les flèches ne puissent pas sortir du jeu d'arc, le tir Beursault exige une grande discipline de la part des pratiquants. En compétition, ceux-ci sont groupés par 5 (plus rarement 6) : ils constituent alors un peloton. Ils doivent définir leur ordre de tir et s'y tenir rigoureusement pendant toutes les haltes de la compétition.

Le premier tireur lâche sa flèche, passe de l'autre côté des gardes et se dirige vers l'autre cible. Le second prend place, tire et se dirige aussi vers l'autre cible. Ainsi, les archers (sauf le dernier du peloton) sont susceptibles de se faire doubler par des flèches pendant qu'ils marchent ou bien d'être à quelques mètres de la cible quand les flèches les atteignent

Lors d'un premier Beursault, c'est assez impressionnant.

Pierre ROSINGER

