



L'édito

Réunion du comité directeur, organisation du Forum des Associations, organisation de la rentrée (quel entraîneur sur quel groupe et avec combien d'élèves), préparation du tir du Roy (décalé à septembre et non juin) !

Ça y est, on repart pour une nouvelle saison, une vraie cette fois-ci ... Enfin, c'est notre souhait à tous. Quel plaisir de se retrouver ! J'en avais besoin, nous en avons tous besoin.

Au nom des « Archers de Guyancourt », je vous souhaite une belle saison 2021-2022 au sein de notre association.

Dominique

La peste et le Roy

En l'an 20, la peste s'était répandue sur le royaume du Roy Bruno 1^{er}. Ce bon Roy vivait confiné en ses appartements, et lors des rares apparitions qu'il fit à l'extérieur, nous ne le vîmes que masqué.

En cette année 20, la joute traditionnelle du mois de juin, ne put se dérouler. Le prévôt avait pris des mesures draconiennes pour endiguer la propagation de la peste et chacun, Roy comme gentilshommes et autres serfs vivaient reclus, n'osant affronter ni les foudres du prévôt, ni les miasmes du dehors.

Le temps passa et la peste se fit moins envahissante, l'heure était venue de retourner à une existence plus proche de la normale.

Le prévôt autorisa même le déroulement de la joute annuelle, mais avec un peu de retard et sans les agapes traditionnelles. Ce qui fut fait le 11 septembre de l'an 21. Bruno 1^{er} avait bénéficié de plus d'une année de règne supplémentaire.



Or donc, ce samedi 11 septembre, après le rappel des troupes combattantes, la joute put avoir lieu.

Aux alentours de midi, les premiers participants montrèrent un visage masqué, puis nous reçûmes la visite du Bailli de la ville accompagné de deux de ses meilleurs échevins. Le porte parole du royaume laissa échapper un flot de verbes dans un discours court mais dense, le bailli y alla de belles phrases,

Seul le Roy méditait en silence, se demandant si son règne allait prendre fin cet après midi.

Après les discours, la gorge est sèche et un petit rafraîchissement offert par le grand argentier nous permit d'être un peu plus guilleret et la soif était

étanchée, c'était bientôt l'heure de se remplir la panse. Chacun avait apporté de quoi se rassasier.

Vers 14h30, les écuelles vidées, vint l'heure du combat, trois titres étaient en jeu : celui de Roy des poussins, celui de Roitelet et bien sûr celui de Roy.

A la deuxième volée, l'oiseau d'Ewen, roitelet précédent, fut abattu par Alexia, laissant coi les autres archers qui n'avaient pu tirer qu'une seule flèche. Peu après ce fut l'oiseau de Lyna qui fit les frais de la flèche de Liam, sous les yeux fiers de ses parents.

Il fallut attendre, pas beaucoup moins ou pas beaucoup plus de 20 volées, pour que la flèche de Raymond, à sa grande surprise, transperce l'oiseau que Bruno 1^{er} avait confectionné avec amour et devoir. Un ouf de soulagement monta des archers épuisés.

C'en était fait, le Roy Bruno 1^{er} était vaincu, vive le Roy Raymond 1^{er} du nom.

Il ne restait plus qu'à tirer une flèche sur la carte et la signer pour clore une joute fort sympathique, et se dire à la revoyure pour le tir de la Saint Sébastien, pour peu que la peste ait fuit devant l'adresse des archers..

Lionel

Le retour de la sucette



La sucette, pas celle avec le bâton, mais celle qu'on fixait sur la corde de l'arc, de telle sorte qu'elle venait se placer au niveau des lèvres en repère supplémentaire de visée, avait pratiquement disparu.

Elle fait sa réapparition chez les compétiteurs, pas toujours sous la forme d'un petit disque plastique, mais souvent par un rajout de tranche fil sur la corde permettant d'améliorer la régularité des repères de visage.

Chez certains, elle s'est transformée en « **nasette** ». Selon le même principe, la surcouche de tranche fil vient se placer sur le bout du nez.

Il y a quelques années on voyait très souvent sur la corde de l'arc un petit bout de plastique en forme de disque. Ce petit appendice servait de repère supplémentaire pour la visée.

Il y avait trois points de repère : le nez, le maxillaire inférieur et la lèvre. Ce petit objet avait plus ou moins disparu, il est de retour. Pas en plastique mais souvent en tranche fil, ce qui évite d'alourdir la corde. Il est même devenu une « **nasette** » pour Brady Elisson, qui ne garde que deux repères de visée, le nez et le maxillaire.

Il est sûr que ce repère supplémentaire améliore la sensation du contact au bon endroit, assurant une régularité tant pour la verticale que pour le latéral

Lionel

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 flèches »

Un autre vantait la qualité de sa flèche
« regardez ma flèche. Elle 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 là 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

De même le corps ne peut se passer de la tête tout comme la tête ne peut se passer du corps.

Quand vous tirez une flèche, vous commandez à votre corps une succession d'actes que vous avez appris. Ces actes nécessitent que votre tête les commande à votre corps. Comme on l'a vu lors du précédent numéro du tranche fil, la sensation joue un rôle capital dans la reproduction d'un mouvement. Et c'est au niveau de votre tête qu'est enregistrée cette sensation, pour pouvoir être commandée et reproduite par votre corps.

Retour sur France-Usa à Charléty

Un regard attentif sur les archers permet de voir que :

Brady Elisson utilise une nasette.

Jacob Wukie :

Archer de l'équipe américaine a une façon personnelle de venir en visée.

Si l'on en croit les images, il ne part pas en visée dans le centre de la cible mais légèrement décalé vers la droite. Pour ramener ensuite le bras d'arc et la main de corde en alignement avec le centre.

Jack William n'a pas une fin de geste vers le repère arrière régulière.

Pierre Pilhon ne centre pas la corde sur le bout du nez mais légèrement sur le côté gauche.

Thomas Chirault présente un mouvement plus académique, quoi que se rapprochant de l'armement de Valladon .

Jean-Charles Valladon exagère franchement le passage sous le maxillaire avant de rejoindre ses points de contact

La prise de poignée d'arc varie selon les archers.

<https://www.dailymotion.com/video/x822vgy>

Conclusion : à un certain niveau, un défaut peut devenir une technique, même si l'on s'écarte un peu, voire beaucoup des fondamentaux qui nous ont été enseignés.

Une rentrée dans les normes, mais ...

Comme chaque année, notre compagnie ouvre ses portes à de nouveaux adhérents, et les règles sanitaires seront les mêmes pour tous.

Présentation du « pass sanitaire » pour les adultes, autant pour les archers que pour les parents :

Port du masque recommandé, mais non obligatoire pendant la pratique sportive.

Gel hydro alcoolique

Enfin, des règles que tout le monde est censé connaître

Grégory, Virginie, Jacques, Dominique et Lionel encadreront les nouveaux et certains anciens.

Les horaires seront les mêmes que l'an passé.

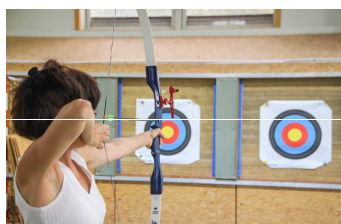
Bon an, mal an, nous accueillerons le même nombre d'adhérents que l'an passé.

Le Tranche Fil et la Compagnie des Archers de Guyancourt souhaitent que cette nouvelle saison soit bénéfique à tous, et espère que le virus ne contrariera pas nos souhaits.

Yvelines. Dernière semaine pour Vive l'été !

La deuxième édition de Vive l'été a lieu à Guyancourt (Yvelines) et propose chaque jour des activités diverses et variées. Immersion dans l'activité du tir à l'arc en salle.

La deuxième édition de Vive l'été à Guyancourt bat son plein. Au programme cet été depuis le 19 juin : spectacles et concerts, sport, cinéma en plein air, et activités en tout genre.



Isabelle s'essaye au tir à l'arc avec
L'association des archers de
Guyancourt

Les plus vaillants ont pu découvrir le tir à l'arc avec l'association des archers de Guyancourt.

« Pour la deuxième année consécutive, on propose du tir à l'arc en salle à 7 mètres, avec dix postes de tir », explique Dominique Beaurin, président de l'association des Archers de Guyancourt. Deux sessions étaient proposées. Le matin est réservé aux adultes, mais c'est bien l'après-midi, qui est réservé aux enfants et attire le plus de monde. « En général, j'ai plus d'enfants que d'adultes, ils sont plus curieux. Il y a en général seulement trois à quatre adultes et une dizaine d'enfants. L'idée est de découvrir le tir à l'arc en 1h30, les bases, un peu de technique, et puis si ce sport plaît aux gens, ils peuvent s'inscrire chez nous ! », détaille Dominique Beaurin.



Avant de commencer l'initiation le choix du bon arc est primordial.



Une fois les trois flèches tirées, les retirer de la cible est tout un art.

Isabelle, habitante de Guyancourt est venue s'initier à cet atelier. « C'est l'occasion de découvrir de nouvelles choses. C'était la première fois que je faisais du tir à l'arc. Les conditions étaient optimales, le fait qu'il n'y ait pas grand monde était très agréable. Ça permet d'avoir de vrais conseils individuels. » La deuxième session de tir à l'arc en salle est prévue le 25 août au gymnase Maurice Baquet.

Antonin Albert

Par la Rédaction Saint-Germain
Publié le 23 Août 21 à 14:32

Glossaire du tir à l'arc

Les unités de mesure utilisées dans le tir à l'arc sont anglo-saxonnes. Les conversions au système métrique données ci-dessous sont données à titre indicatif car fort peu utilisées par les archers.

Unités de longueur

Ell - = 37 pouces = 0,94 mètres

Pouce(s) - *inch, inches* - symbole " - Un pouce = 2,54 centimètres. Hauteur courante pour un arc classique d'adulte : 64 à 70"; pour un arc à poulies : 32 à 44".

Allonge standard de référence pour un arc classique : 28" (71 cm). Le diamètre extérieur des tubes alu s'exprime en 1/64 de pouce, l'épaisseur de la paroi en 1/1000 de pouce (ex : X7 - 20.14).

Pied(s) - *foot, feet* - Un pied = 12 pouces = 30,48 centimètres.

Pole - = 5,03 mètres.

Score - = 20 yards = 18,30 mètres.

Yard(s) - Un yard = 0,914 mètres. Tir à 30 yards : 27,42 m ; tir à 120 yards : 109,68 m

Unités de masse

Grains - symbole **gr** - Un grain = 0,0648 gramme. Un gramme = 15,43 grains. Masse des pointes de flèches : 75 à 115 gr.

Shilling(s) - = 87 grains = 5,63 grammes.

Unités de puissance

Livre(s) - *pound (s)* - symbole # ou **lb** - Une livre anglaise = 454 grammes. Puissance courante pour un arc classique à 28" d'allonge : 20 à 40 # ; pour un arc à poulies : 40 à 60 #. Cette puissance est indiquée sur la branche inférieure de l'arc sous la forme 60#@28".

Unités de vitesse

Mètres/seconde ou pieds/seconde - symbole **m/s** ou **ft/s** - Vitesse de la flèche pour un arc classique de 45#@28" : 49,5 m/s (178 km/h) ou 150 ft/s ; pour un arc à poulies de 60#@28" : 92,4 m/s (333km/h) ou 280 ft/s.

Les nocksets sont les repères d'encoche

Upper est noté sur la branche haute de l'arc

Lower est noté sur la branche basse de l'arc

Band : distance entre le creux de la poignée et la corde

Tiller : *tiller* haut est la distance entre la corde et la base de la branche haute (à l'extrémité de la poignée). De la même manière, le *tiller* bas est la distance entre la corde et la base de la branche basse de l'arc. TH-TB compris entre 2 et 8mm



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

Dates à Retenir

Bouquet provincial, le 26 septembre 2021 à Montfermeil, sous réserve des impératifs sanitaires (**Annulé**)

Notre concours, samedi 18 et dimanche 19 décembre 2021 au gymnase Maurice Baquet

Le championnat régional adulte, les 19 et 20 février 2022 au gymnase Maurice Baquet

Tir de la Saint Sébastien, le samedi 22 janvier 2022

Accueil d'une entreprise saint-quentinoise

03 septembre 2021, le soleil est là, moi-aussi. Dès 8h30, je suis déjà au jardin d'arc. Au programme : un séminaire d'entreprise. Neuf personnes, séance de travail en plein air, repas sur place, initiation au tir à l'arc puis une compétition par équipe de trois. Pierre m'a rejoint en début d'après-midi.

A la fin de la séance, les sourires sont sur les visages. C'est gagné pour nous ! Nos élèves sont enchantés de la journée. A tel point que tous nous aident à ranger le matériel et nous sommes gentiment invités à nous joindre à eux pour prendre un verre, bien mérité par cette chaleur inhabituelle.

Au final, une équipe repartie avec des beaux souvenirs et fière de sa prestation, deux encadrants fatigués mais contents également et pour la Compagnie, une entrée d'argent non prévue, de quoi bien commencer la saison.



N'hésitez pas à en parler au sein de vos entreprises, on a des possibilités d'accueil diverses et si besoin, on s'adapte, on trouve des solutions ou des propositions.

Dominique

Pourquoi respecter l'axe vertical

La tendance des archers est de laisser le buste partir en arrière, tout simplement parce que ce déplacement s'associe naturellement à la traction de la main de corde, parfois aussi parce que la puissance de l'arc est trop élevée.

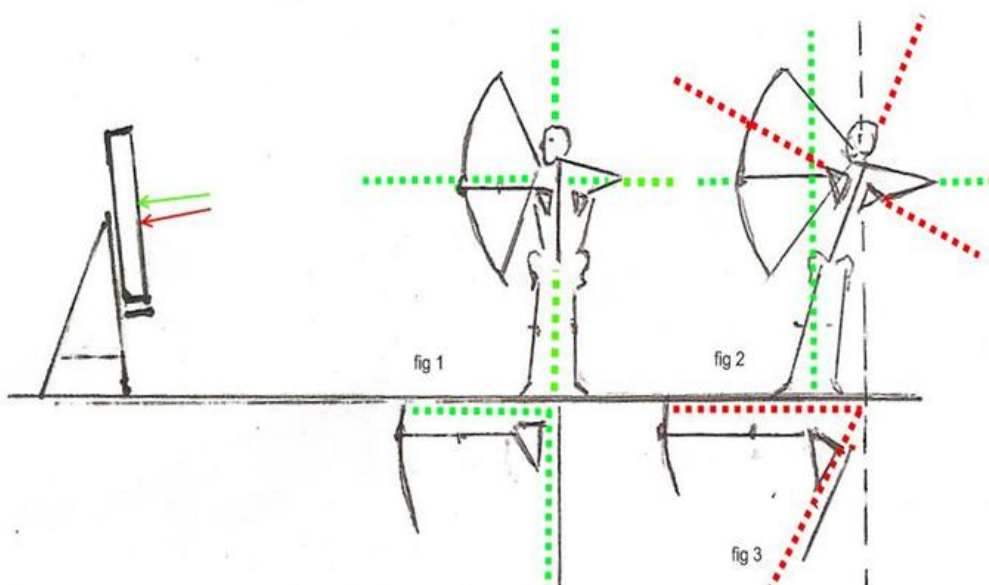
En déplaçant le buste vers l'arrière, on modifie le placement des insertions musculaires compliquant la tâche des

muscles impliqués, déstabilisant l'axe de visée et modifiant l'allonge. C'est de la biomécanique.

Plus on se penche vers l'arrière, plus c'est difficile de supporter le poids de l'arc, plus on se fatigue et moins on est précis.

Pour lutter contre ce défaut, il suffit de mettre un peu plus de poids sur la jambe avant.

Une fois acquis cet élément, il faut revenir à une répartition du poids du corps égale sur les deux jambes.



L'angle droit formé par le bras d'arc et l'axe du corps facilite la tâche des muscles qui le maintiennent dans l'axe de tir.

L'angle aigu formé par le bras d'arc et l'axe du corps complique sérieusement la tâche des muscles qui maintiennent le bras à l'horizontal.