



Des cibles, des archers, un coach !*

Les 26 et 27 mars, la Compagnie des Archers de Guyancourt proposait aux adhérents FFTA un stage technique avec Lionel Torres ! Retour sur cet intense week-end coaché par cet ancien champion du monde de tir à l'arc (également professeur de sport au Service départemental à la jeunesse, à l'engagement et au sport des Pyrénées-orientales).

Samedi, 9h45, le soleil réchauffe déjà de ses rayons le gymnase Baquet (Guyancourt). Les stagiaires commencent à monter leurs arcs dans les gradins de la salle principale au premier étage. Dominique Beaurin, président de l'association, est déjà arrivé, accompagné de son fils et de... Lionel Torres !

Le coach, ancien champion du monde, deux fois champion d'Europe et huit fois champion de France, balaie la salle de son regard perçant. Grand, athlétique, les traits fins, le crâne rasé, rien ne semble échapper à ses yeux clairs.

Tandis que le groupe de onze archers termine de préparer leur matériel, Lionel ouvre les panneaux des cibles en fond de salle et s'occupe d'y épingler des carrés de papier d'une quinzaine de centimètres.

La bonne humeur est tangible

Parmi les pratiquants, Alexia, 14 ans, la benjamine de la Compagnie avec deux ans de pratique au compteur, et Marie-Jo qui pratique au Archers du Plessis-Bouchard dans le Val-d'Oise depuis 11 ans.

Cette archère a déjà fait un stage avec l'ancien champion du monde. « Je vais pouvoir contrôler mon évolution », explique-t-elle. « C'est l'occasion de poser quelques questions que j'ai préparées et voir avec Lionel le nouveau travail à mettre en place pour évoluer. »

Pour Cédric, un adulte débutant, c'est une découverte : « Dans toute pratique, le fait de pouvoir participer à ce type de stage est toujours bénéfique. Alors, j'ai hâte de commencer ! ».



Le mot du « Coach »

L'ouverture du stage est annoncée par Dominique. Chacun se présente et Lionel annonce la couleur : « C'est une évaluation individuelle. Je passerai avec chacun d'entre vous, vous regarderai tirer une volée de flèches. Ensuite, je vous donnerai un axe de travail personnalisé pour que vous puissiez vous améliorer. Ces axes évolueront pendant ces deux jours de pratique ».



C'est parti !

Chaque stagiaire choisit une cible à 18 mètres et commence à tirer.

Calepin et stylo en main, le Perpignanais passe auprès de chaque archer. Son regard aiguisé voit tout, et surtout les défauts des pratiquants ! Le champion sait expliquer les choses avec justesse et distille ses conseils. Ces derniers sont toujours acceptés avec joie : tout le monde ici veut progresser, s'améliorer et corriger des gestes parasites qui empêchent un tir juste.

Les volets de flèches se succèdent toute la matinée, avec une petite pause café pour échanger entre pratiquants.

À l'approche du midi, tous les stagiaires démontent leurs arcs et prennent la direction du restaurant qui les accueillera pour le déjeuner. Là encore, la bonne ambiance est présente et chacun échange ou raconte une anecdote sur le tir à l'arc.

Tirs en extérieur

L'après-midi, le groupe prend la direction du jardin d'arc de Guyancourt. Placé devant une cible plus ou moins éloignée en fonction de son niveau, chaque stagiaire met en application les corrections demandées par Lionel.

Le formateur continue de proposer à chacun des ajustements pour gommer un défaut ou améliorer sa pratique.

Malgré un vent frais, le soleil reste présent et les tirs s'enchaînent pendant plusieurs heures.

La fin de cette première journée arrive doucement. La fatigue est là : chaque stagiaire a tiré entre 200 et 250 flèches !



Pour Alexia, la plus jeune, « c'était vraiment très bien ! Ça m'a permis de voir des choses qui n'allaient pas dans mes tirs. Je vais pouvoir m'améliorer

pour les prochains cours... dès que mon bras ne me fera plus mal ! » dit-elle en montrant un énorme bleu à son avant-bras gauche. C'est le fameux « steak », bien connu des pratiquants : un hématome formé par des vaisseaux sanguins qui éclatent au passage brutal de la corde, lorsque le bras d'arc est mal positionné. Malgré cette douloureuse blessure, ce stage est un beau souvenir qui restera longtemps dans sa mémoire.

À ceux qui ne reviendront pas le lendemain, Lionel confie la fameuse « feuille de route » sur laquelle il a noté pour chacun tous les points à améliorer. La liste est longue, mais elle permet de ne pas oublier les conseils de ce coach hors du commun.

« Moi, ça me motive vraiment à fond » confie Cédric. « Je ne pensais pas revenir demain, mais comme il reste une place suite à un désistement je reviens avec plaisir ! »

Tirs du dimanche

Début des tirs à 10h en intérieur, pause méridienne et reprise vers 14h30 au jardin d'arc. La plupart des stagiaires sont revenus pour profiter de l'expertise de Lionel. D'autres, absents le samedi, le découvrent et savourent le stage de « champion ». Vers 17h, il est hélas temps de se séparer.

À quand le prochain stage ?

Marie-Jo est aux anges. « C'était un super stage avec une ambiance sympa. C'est toujours un plaisir d'échanger avec d'autres archers. La proposition d'axe de travail de Lionel est bien expliquée et je l'ai comprise », affirme-t-elle. « La durée du stage m'a permis d'appliquer et d'enregistrer un automatisme afin de pouvoir le réaliser ensuite seule. Il n'y a plus qu'à continuer à travailler afin de pouvoir l'appliquer en compétition. »

L'ancien champion du monde repart avec le président du club en direction d'Orly.

Rendez-vous les 24 et 25 septembre pour un nouveau stage avec lui ! Avis aux stagiaires : entraînez-vous ! Il se languit de voir les progrès que vous aurez accomplis grâce à ses conseils !

Cédric Giroux / Greg Cervall

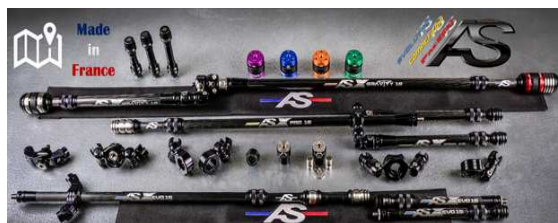
* Titre en référence au slogan du site internet de Lionel Torres : « Une cible, un arc, un coach ! » – www.stagelioneltorres.com



Encore une marque française ! Elles ne sont pas nombreuses dans le tir à l'arc, alors il faut en parler ! Si Uukha fabrique des arcs classiques, Arc Système fabrique uniquement des accessoires et là aussi il s'agit de matériel de qualité.

L'entreprise a été fondée par Philippe Barlet, ancien membre de l'équipe de France olympique qui a été 13 fois champion de France ! La société est née en 1990 en Auvergne à 15 km de Clermont-Ferrand. L'atelier a quitté le garage familial il y a belle lurette, mais est resté discret. Si au départ la fabrication des accessoires se faisait de manière très artisanale, Philippe Barlet raconte que les premières stabilisations étaient taillées dans des bâtons de ski, aujourd'hui, il est possible de parler de haute technologie. Gravure laser, pour remplacer les autocollants, machine à usiner quatre axes, impression 3D pour les prototypes. Arc Système est aujourd'hui un véritable industriel qui exporte un quart de sa production, principalement en Europe. Sa gamme va des viseurs aux stabilisations, en passant par les bergers buttons, les décocheurs... Fabriquant tant pour les arcs à poulie que les arcs classiques, il s'appuie sur deux ambassadeurs de choix : Jean-Charles Valladon pour l'arc classique et Pierre Julien Deloche pour l'arc à poulie. Ce dernier est d'ailleurs commercial pour cette société. La qualité des produits se double d'un service après-vente très efficace et gratuit. Pour des prix très compétitifs par rapport aux bonnes fabrications asiatiques, l'archer peut équiper son arc de très bons accessoires fabriqués en France.

Jacques Lanza



J'ai juste gardé les choses simples
Acceptez qu'il puisse y avoir une mauvaise flèche
Allez-y, restez fort et battez-vous jusqu'au bout
Mike Schlosser



BUDOQUE Fédération de Kyudo Traditionnel - France

Shahin-shakaku : la noblesse dans le Kyudo

«L'un des premiers présidents de la fédération japonaise de Kyudo, le défunt Maître Yozaburo UNO décrivait ainsi ce qu'est la pratique du Kyudo :

- étudier les principes du tir (Shahô) et l'art du tir (Shagi)
- mettre en application les mouvements formalisés (Taihai) basés sur l'étiquette (Rei)
- améliorer le caractère du tir (Shakaku) et la noblesse du tir (Shahin)
- tendre vers la perfection en tant qu'être humain.

Ces quatre points constituent les principaux objectifs du Kyudo moderne. En combinant mouvements formalisés, principes de tir et art du tir en un tout unifié, on forgera un tir qui exprime à la fois la noblesse et le raffinement. Notre but dans le Kyudo n'est pas de toucher la cible. L'objectif du tir est au contraire l'expression d'une beauté harmonieuse.

La clé du Kyudo réside dans la sincérité et la courtoisie. Etre sincère a plus de valeur que de gagner contre quelqu'un. Dans la pratique du Kyudo, il est très important de garder cela présent à l'esprit, d'en être réellement convaincu et d'avoir le courage de le mettre en pratique.» <MK>

De nombreux textes donnent des explications extensives sur la manière de mettre en œuvre les deux premiers points de Maître Uno, qui sont les objets principaux et les plus visibles de l'étude "quotidienne" dans tous les dojos de Kyudo. Nous n'aurons pas ici l'ambition de décrire comment "tendre vers la perfection en tant qu'être humain" et encore moins de définir ce qu'est un "être humain parfait", mais nous proposerons d'explorer quelques pistes pouvant contribuer à «améliorer le caractère et la noblesse du tir».



Ishikawa Sensei, Hanshi 8e dan
(photo Alain Scherer)

ESSAI DE DÉFINITION

Les termes Shahin-Shakaku (射品-射格) sont souvent mentionnés ensemble, et dans cet ordre. D'un sens très clair, même si tout à fait subjectif, pour les pratiquants japonais de Kyudo, ce couple de mots est difficile à traduire en français.

Sha (射) littéralement c'est le tir. Mais en Kyudo le tir n'est pas seulement l'acte de tirer à l'arc, car le mot recouvre l'ensemble des gestes et postures, depuis le moment où l'on entre dans le dojo jusqu'à celui où on en sort (soit de dix à vingt minutes pour un "tir" formalisé). Il est même souvent recommandé d'être déjà "dans le tir" depuis le moment où l'on va saisir l'arc (hors du dojo) jusqu'à celui où on le repose. Pour le pratiquant plus avancé qui a totalement intégré le Kyudo comme une voie, il n'y aura même plus du tout de frontière entre le dojo, la pratique, et la vie de tous les jours.

Hinkaku (品格) est traduit dans le dictionnaire par : noblesse, dignité, distinction. On peut aussi trouver dans la presse et la littérature des définitions moins objectives, telles que «une sorte d'aura quasi-mystique et innée de dignité» ou «mot complexe que l'on traduit par "grâce", "raffinement", "dignité"... une des "valeurs innées" japonaises, synonymes d'équilibre et de mesure», définitions

certainement très subjectives, mais qui ont l'intérêt de montrer la profondeur de l'enracinement du terme dans la culture japonaise. Nous adopterons ici le sens de « la noblesse exprimée dans la pratique du Kyudo » comme équivalent de l'expression Shahin-Shakaku.

Les quatre composantes de l'étude du Kyudo exposées par Maître Uno ne sont pas quatre étapes successives sur la Voie, mais bien quatre dimensions d'une même pratique qu'il faut appréhender simultanément et comme un tout, chacune soutenant les autres à tout moment. C'est par exemple la recherche de la noblesse qui permettra d'atteindre la justesse dans la technique du tir (Shahô-Shagi) et la réalisation des mouvements formalisés (Taihai), tout comme la connaissance précise de chaque forme, mouvement ou technique et leur exécution correcte sont nécessaires à l'expression de Shahin-Shakaku.



Satake Sensei et Toba Sensei, Hanshi 8e dan, assistants lors d'un tir de cérémonie (photo Alain Scherer)

DÔZUKURI : LE POSITIONNEMENT DU TORS

L'importance d'une posture correcte de la partie supérieure du corps est soulignée pratiquement dans chaque point de l'enseignement pratique, qu'il concerne Taihai ou le Shahô-Shagi. Le Dôzukurï correct est en effet essentiel pour l'expression de la noblesse et pour l'élégance dans le maintien corporel. Il est aussi fondamental à l'utilisation ergonomique du corps, en même temps qu'il a un impact positif sur l'atteinte d'une respiration harmonisée, et le contrôle des émotions. Ce positionnement correct n'est pas aussi simple que les mots peuvent le laisser entendre ; c'est une recherche permanente et sans fin qui demande de solliciter la totalité du corps car chacune de ses parties est reliée à toutes les autres.

En particulier le regard dont la direction a une grande influence sur le port de tête, et donc par l'entremise de la colonne vertébrale sur la position de l'ensemble du corps. Son intensité (Hangen : "demi-regard" ; moitié porté sur l'extérieur, moitié tourné vers l'intérieur – sensations et émotions) a une relation importante avec l'état émotionnel et la concentration.

Jon Kabat-Zin illustre très bien la relation entre la posture et Hinkaku : «Quand j'utilise le mot "dignité" au cours de mon enseignement ... chacun corrige immédiatement sa posture ... Mais il n'y a pas de contraction. Les visages se détendent, les épaules se relâchent, la tête, le cou et le dos viennent naturellement en alignement. La colonne vertébrale se redresse pleine d'énergie en s'appuyant sur la base du pelvis.» <JKB>

SEÏKITAÏ : LE CORPS ANIMÉ DE VIE

La « vie » doit s'exprimer aussi bien dans les phases statiques du cérémonial du Kyudo que dans ses phases les plus dynamiques. Le Dôzukurï correct est bien sûr une composante essentielle de l'expression de la vitalité à chaque instant. Pour les phases statiques, qui sont cependant toujours énergiques car prélude au mouvement qui va suivre, on utilise souvent le mot Ikasu ("faire vivre"). Assis en Kiza

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*

Maurice nous a quitté



Tous les ans ou presque, nous lui fêtions son anniversaire. Maurice, que beaucoup d'entre nous appelaient Momo, nous a quitté.

Il venait d'avoir 89 ans, était le doyen de notre Compagnie et le vice-doyen de la Famille des Yvelines.

Ancien menuisier, il était devenu notre menuisier attitré, ne refusant jamais de rendre service et mettant ses compétences au service de notre ciblerie, et à la réalisation de projet.

Il a été longtemps un archer performant et de nombreuses coupes et médailles ornaient sa maison.

Il avait participé à l'initiation des

jeunes dans le club et était toujours préposé à la confection des sandwiches lors de notre concours.

A sa grande joie, en septembre 2021, j'avais pu l'emmener à notre tir du Roy et tout récemment à l'adoubement des Chevaliers à Aubergenville. Maurice était plus qu'un copain archer, plus qu'un frère Chevalier, Maurice était un ami.

Je suis triste, et nous le sommes tous.

La Compagnie des Archers de Guyancourt et le Tranche Fil adressent leurs plus sincères condoléances à sa fille et à ses deux petites filles.

Momo, tu resteras dans nos cœurs et nos mémoires.

Lionel

Le tir du Roy

Le Roy Raymond 1^{er} savait sa fin de règne arriver et n'avait pas voulu monter sur l'échafaud. Son règne aura été le plus court depuis l'an 1980 date de la fondation du royaume, puisqu'il fut couronné dans le mois de septembre et découronné sitôt le mois de mai.



L'avènement du nouveau Roy, Pierre 1^{er}, fut long et laborieux, il fallut même user d'un stratagème pour que la butte, d'un Roy puisse enfanter.

Depuis longtemps roitelet et Roy des poussins avaient contre l'oiseau durement ferrailé, ils l'avaient abattu et pouvaient se reposer pendant que les seigneurs poursuivaient leur tâche, mais le piaf des flèches semblait bien se moquer et les jeunes vassaux commençaient à sérieusement s'ennuyer.

Dans un ultime effort, pour ne pas devoir abandonner, les nobles, une dernière fois se sont fort concentrés.

Chacun disant que c'était la dernière flèche, et que l'oiseau, si petit soit-il, il ne fallait pas le manquer.

Pierre pris son temps, respira profondément, arma au plus juste et lâcha la flèche dévastatrice qui fit exploser le bel oisillon.

Le visage de Pierre s'illumina de fierté et le sourire rayonna sur le visage des autres prétendants, libérés d'une tâche, enfin exécutée.

Ainsi après les agapes rituelles, c'est Élise qui subtilise le titre

de roitelet. te. à Alexia et Maël le titre de Roy des poussins à Liam.

Pour se faire pardonner son absence le Roy Raymond avait fort bien décoré une carte que tous les présents ont pu signer et qui restera dans les archives de la Compagnie pour la postérité.

