



Le Tranche-Fil

Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

La saison 2021-2022 est à peine terminée. Depuis longtemps, une saison « normale » s'est déroulée, enfin, quasi normale. Nous avons pu organiser la majeure partie de nos évènements et goûter au plaisir de nous retrouver, goûter au plaisir d'accueillir les compétiteurs de la région Ile de France ou de plus loin encore.

Le premier septembre est passé, ça y est, la saison 2022-2023 est lancée. Et pour le comité directeur de notre association, c'est au printemps qu'elle a débutée. Le cap a été fixé avec un seul objectif, progresser. Progresser, en termes de matériel, cela passe par une évolution progressive des arcs mis à disposition des archers débutants et « ex-débutants ». Progresser en encadrement, cela passe par le retour d'un entraîneur diplômé salarié, pour compenser le départ de Stéphane il y a 2 saisons. Et ça, tout en continuant l'intervention de Lionel Torres (archer de renommée mondiale), deux week-ends d'entraînement par an.

Durant l'année, de nombreuses manifestations, réservées aux Archers de Guyancourt aussi bien qu'ouvertes à tous, sont prévues. Des manifestations ludiques, des manifestations sportives, des manifestations traditionnelles et conviviales. J'ai l'habitude de dire qu'une Association, ce sont « Des Hommes au service des Hommes ». Certes, mais il y a une chose qu'il ne faut pas oublier, la meilleure récompense pour un organisateur, c'est une participation en nombre. Un comité directeur ne peut rien faire sans l'implication

des adhérents. Cela veut dire quoi ? Cela veut dire qu'à l'approche d'un évènement, les adhérents sont sollicités, sollicités aussi bien pour aider que pour être acteurs.

En tant que Président, je n'ai qu'un voeu : « Je vous en supplie, **LISEZ** les mails qu'on vous envoie et **REPONDEZ** rapidement ». Faire « Répondre » au mail reçu, c'est rapide. « Oui, je m'inscris à l'entraînement tel jour », « oui je viens aider au concours toute la journée de dimanche », « oui, au repas de la St Sébastien, on vient en famille, on sera 2 adultes et 2 enfants », croyez-moi, ça nous suffit pour savoir comment nous organiser.

Pour vous aider, les dates importantes sont dans ce numéro du Tranche-Fil (dernière page), vous pouvez les noter sur votre agenda dès à présent.

Je ne pourrais terminer ces quelques mots sans souhaiter une bonne arrivée aux Archers de Guyancourt à tous les nouveaux inscrits, une belle arrivée à Nathalie, notre entraîneur des archers confirmés.

Et à Toutes et Tous, je vous souhaite une belle saison 2022-2023. Profitez bien de la salle, profitez bien de notre splendide jardin d'arc, prenez du plaisir à tirer.

A bientôt sur nos pas de tir,

Dominique

Président des Archers de Guyancourt



Tout tireur à l'arc doit tendre à faire partie de cette élite morale que constitue la chevalerie d'arc. Il n'est aucunement besoin d'être un champion pour être élu chevalier, mais simplement d'avoir de solides qualités humaines (loyauté, camaraderie, franchise etc.).

Un peu à l'étroit

La salle polyvalente de Maurice Baquet est grande, ce qui l'est beaucoup moins c'est le local dont nous disposons dans cette salle. Nous devons y ranger les egertons, les chevalets, les blasons, les reposes arcs, les moquettes de protection, le bandoir et j'en oublie ...

Comme chaque année, nous vous incitons à respecter l'ordre dans ce local. Les chevalets ont un ordre et un sens précis de rangement pour pouvoir tenir à l'intérieur, et il est désagréable, voire dangereux, de marcher sur des bouchons cloutés.

Les blasons qui traînent sur le sol ou sont en désordre, c'est inesthétique et gênant, les feuilles de marque rangées en dépit du bon sens font perdre du temps.

Je ne suis pas un maniaque de l'ordre, mais j'ai horreur de perdre du temps à chercher et à ranger ce que d'autres ont laissé traîner, et je ne suis pas le seul.

La vie en communauté impose des règles minimum que chacun d'entre nous se doit de respecter, dans l'intérêt de tous.

Nous espérons que vous en êtes conscient et que cette année ensemble se passera dans de bonnes conditions.

Lionel



Le glossaire du tir à l'arc

Les unités de mesures 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 poulières : 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 poulières : 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 poulières de 60#@28" : 92,4 m/s (333km/h) ou 280 ft/s.

Saint Sébastien à Vale de Vargo

Quel ne fut pas mon étonnement en découvrant que le Saint Patron des Archers et celui de mon village étaient le même

Eh oui Saint Sébastien est partout



D a n s

mon village de Vale de Vargo, c'est la grande fête avec des rues illuminées, on sonorise les rues pour écouter de la musique.

La statue de St Sébastien parcourt les rues du village en procession.

J'ai appris cette année que le village aurait choisi Saint Sébastien comme Saint Patron lors du départ à la guerre dans les colonies. Les femmes ont choisi Saint Sébastien pour protéger leurs hommes, et ils seraient tous rentrés vivants.



V i c t o r Carrasqueira



Saint Sébastien dans le cimetière de Vale de Vargo

Ndlr : Vale de Vargo est une commune au sud du Portugal

on "fait vivre" le genou du côté de la main qui tient l'objet le plus important (généralement l'arc), c'est-à-dire que l'énergie qui anime le corps entraîne le genou à se séparer du sol. De même, en Kiza ou debout, le coude du côté de l'arc, rempli de l'énergie qui lui sera communiquée lors des phases de tir, donne l'impression de déjà soulever l'arc, au contraire d'une posture de facilité – sans vie – où il reposera son poids sur l'arc. Ce travail de Iksu signifie aussi le respect vis-à-vis de l'objet tenu, et participe à l'établissement d'une relation menant à l'unité recherchée entre l'arc, le corps, et l'esprit (Sanmi-Ittaï).



Kamogawa Sensei, Hanshi 10e dan (photo D. Guillemin d'Echon)

Deux conditions doivent être recherchées pour réaliser Seikitaï dans les phases dynamiques du Kyudo : l'appropriation totale et l'harmonie de la respiration. Karlfried Graf Durkheim explique bien la démarche qui préside au premier point : «La première étape consiste à s'assimiler, par une longue pratique du tir, exactement tous les éléments du processus de sorte que la maîtrise absolue de sa "loi naturelle" élimine la plus légère tension du corps, la moindre crispation.» (<KGD> p 118). L'assimilation totale permet qu'il n'y ait plus d'espace entre penser un mouvement et le réaliser ; c'est le corps dans sa totalité qui pense le geste en même temps qu'il le réalise "naturellement". Ceci n'est possible que quand la respiration est parfaitement et naturellement harmonisée avec le mouvement. On comprend bien que la réalisation de ces conditions du Seikitaï demande une pratique assidue et répétée, basée une sur connaissance précise des référentiels (Kihon) du Kyudo. Au fur et à mesure des progrès, le tir (au sens le plus large donné plus haut) gagne en fluidité, en beauté, en vie, et en noblesse (Shahin-Shakaku).

HEIJOSHIN : L'ESPRIT DE TOUS LES JOURS

La noblesse du Kyudo est aussi l'expression d'un esprit stable, serein, indépendant des circonstances – Heijoshin. Il est indispensable pour permettre aux qualités mentionnées précédemment de se manifester quel que soit le lieu, le moment ou les conditions. Dans le Kyudo on doit aborder chaque flèche avec Heijoshin, cet état d'esprit qui ne réside pas sur les résultats antérieurs, ni ne se projette dans le désir d'un succès futur, ni ne s'émeut dans la peur de l'échec. Chaque mouvement est naturellement réalisé pour lui-même, sans se soucier d'en obtenir un résultat particulier – Mushin. Au moment d'entreprendre chaque tir, ou d'entrer dans le dojo, on est prêt à accepter, avec sérénité, tout ce qui peut arriver. Qu'il s'agisse d'un simple entraînement, d'une démonstration, d'un examen ou d'un tournoi, chaque tir est abordé de la même façon naturelle ; son aboutissement, quel qu'il soit, sera accepté de la même manière objective.



Miyazawa Sensei, Hanshi 9e dan (photo D. Guillemin d'Echon)

On ne participe pas à un tournoi pour gagner, ni à une démonstration pour se faire valoir, ni à un examen pour obtenir un grade. On y va pour affiner notre pratique, développer notre maîtrise et polir notre caractère grâce à des conditions plus exigeantes que celles de l'entraînement quotidien. On y va pour éprouver la capacité de notre esprit à rester fort, concentré et stable dans des situations potentiellement génératrices de stress. Un archer noble, un archer qui a construit Shahin-Shakaku sera en mesure de manifester Heijoshin en toute circonstance, parce qu'il n'est pas attaché aux résultats de son tir, mais entièrement en harmonie avec le présent, quel que soit ce que le moment lui apporte.

OMOIYARI

«C'est seulement en vivant au sein de la société qu'on peut construire la dignité humaine». <Granet> page 489

Le Kyudo pourrait être considéré comme une pratique très personnelle et individuelle. Bien entendu, à l'apogée du tir, aux moments du Kai (l'union, juste avant le décoché) et du Hanaré (le lâcher), on peut effectivement être intensément et presque exclusivement en relation avec soi-même. Cependant c'est le Shareï – tir de cérémonie en groupe – qui exprime le mieux les plus hautes valeurs du Kyudo. La beauté et l'intense émotion spirituelle qui peuvent émaner d'un Shareï dépendent fondamentalement de l'harmonie réalisée entre les différents archers. Cette harmonie exige que chacun prenne pleinement en considération ses partenaires et qu'il s'efforce de les aider à réussir. Cela est particulièrement vrai pour Omaé – le leader du groupe – qui doit à la fois diriger et suivre le rythme des autres archers. Il doit fournir l'énergie et le rythme à l'ensemble du groupe, tout en prenant en considération le niveau, le style, la situation et la progression de tous les autres.



Mochimato sharei (photo Alain Scherer)

Plus généralement, Omoiyari – la bonté et la considération pour les autres – doit être présent à tout moment sur le dojo. On dit parfois que le Kyudo est « Ku-gyô-dô », la voie de la pratique intransigeante. Cette intransigeance se réfère cependant principalement, voire uniquement, à l'attitude envers soi-même et ne doit pas être imposée aux autres. Au contraire, en Budo en général et dans le Kyudo en particulier, Omoiyari est une des vertus les plus respectées. L'adepte doit être très attentif et en relation intime avec tout son environnement, en particulier avec ses partenaires dans le Shareï, au point que le groupe respire d'un seul commun, vibre d'une même émotion, n'est plus qu'un seul être qui "danse" la cérémonie sur le dojo.

CONCLUSION

En conclusion, il n'est certainement pas exagéré de dire que toute la pratique du Kyudo est totalement imprégnée par l'intention et le besoin de développer Shahin-Shakaku. Le Kyudo étant compris comme une méthode pour «tendre vers la perfection en tant qu'être humain» ne peut être abordé à aucune des étapes de l'entraînement sans avoir à l'esprit la recherche de la noblesse. L'incomparable beauté de l'arc japonais, l'utilisation efficace des compétences techniques et l'exécution harmonieuse de mouvements ritualisés ne sont pas suffisantes pour développer la «beauté spirituelle intérieure révélée dans l'apparence et les formes extérieures». <KM> page 18 Les règles de tir, les postures et mouvements fondamentaux, ainsi que leurs combinaisons ritualisées dans le Shareï, offrent à l'adepte du Kyudo des outils remarquables pour l'observation de soi, et pour ennobrir ses relations avec les autres. Cette pratique lui fournit une opportunité de polir son attitude – corporelle, mentale, spirituelle, personnelle et dans ses relations avec les autres – afin de «tendre vers la perfection en tant qu'être humain». C'est là que réside la vraie noblesse, qui imprègne la personnalité de l'archer, non seulement dans son tir ou dans son attitude dans le dojo, mais aussi dans sa vie entière, ce qui donne son sens réel à l'expression «Le tir c'est la vie (Sha Soku Jinsei)». <MK> page 21

Claude Luzet, Kyoshi 6e dan ANKF

Références

- <Granet> La pensée chinoise, Marcel Granet, Albin Michel
- <JKB> Wherever you go there you are, Jon Kabat-Zin, 1994, Hyperion
- <KGD> Le Japon et la culture du Silence, Karlfried Graf Dürckheim, Le courrier du Livre, 1985
- <MK> Manuel de Kyudo Volume 1 (traduit du japonais)

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

Les dates à retenir

Stage Lionel Torres les 24 et 25 septembre 2022
1200 flèches le 19 novembre 2022 à partir de 16h
Assemblée Générale 3 décembre 2022
Notre Concours les 17 et 18 décembre 2022
La Saint Sébastien le 21 janvier 2023
Stage Torres 25 et 26 mars 2023
Tir du Roy le 10 juin 2023

La boîte mail

Vous savez tous ce qu'est une boîte à lettres. Vous savez, cette boîte qu'on peut voir dans les entrées d'immeuble ou à l'extérieur de votre maison. Cette boîte où s'empilent parfois des monceaux de publicité mais aussi les factures, les avis d'imposition, parfois une lettre d'un ami, ou de plus en plus rarement une carte postale de vos enfants ou petits enfants.



De tous ces papiers vous faites le tri; pub direction poubelle, à moins que, les factures, les lettres et les cartes postales vous les ouvrez pour les lire avec plus ou moins de plaisir, et vous y répondez si ça se justifie.

Et bien la boîte mail, c'est la même chose, si vous ne voulez pas passer à côté de quelque chose de plus ou moins important mais qui vous concerne, il faut l'ouvrir et lire pour savoir ce qu'on a bien pu vous envoyer. Entre autre, les Archers de Guyancourt utilisent les mails pour vous informer.

Un certain nombre d'entre vous n'ouvrent pas leur boîte mail et encore moins les mails qu'elle contient. Imaginez ce qui se passerait s'ils faisaient de même avec les courriers postaux, les factures à régler, les avis d'imposition, les lettres d'amis et j'en passe.

Alors soyez sympa, ouvrez nos mails, ils peuvent contenir des infos importantes, demandent parfois une réponse et ça ne demande que peu de temps.

Lionel

Le quiz de la rentrée : Répondez par mail à :

lionel.theillaumas@gmail.com avant le 15 octobre, en jeu : un arrache-flèche pour le meilleur et le plus rapide des adhérents.

les fiches Archers

Testez vos connaissances

1) Certaines situations présentent un danger pour les personnes. Lesquelles ?

- a / L'encocher la flèche alors que quelqu'un me parle
- b / Tirer à l'arc dans un état de醉 (drunken)
- c / Venir sur le point de tir au moment où un archer vise
- d / Mettre une flèche sur l'arc en dehors du pas de tir
- e / Enlever la flèche de la cible sans regarder derrière soi
- f / Partir à l'archer en train de viser
- g / Tirer dans derrière l'archer alors qu'il a déjà enlevé un enlève de la cible
- h / Aller aux flèches alors que quelqu'un tire encore
- i / Tirer avec des flèches trop longues
- j / Viser le bleu au dessus du centre de la cible
- k / Parler pendant qu'un archer tire
- l / Aller à plusieurs sur la même cible, de distances différentes
- m / Tirer à plusieurs sur la même cible, de distances différentes
- n / Tirer alors que quelqu'un en est en train de revenir des cibles
- o / Lâcher sa flèche en même temps qu'un autre archer
- p / Tirer avec des flèches trop courtes

2) Certaines situations risquent d'abîmer le matériel. Lesquelles ?

- a / Lâcher la corde sans flèche
- b / Ne pas mettre de protège-bras
- c / Poser la poupe de l'arc au sol
- d / Tirer avec une flèche
- e / Tirer avec un arc plus grand que soi-même
- f / Tendre l'arc sans flèche sur la corde
- g / Tirer l'arc à l'envers
- h / Enlever les flèches de la cible en les prenant par les plumes
- i / Tirer sans galette
- j / Maintenir la flèche sur le repos-flèche avec le doigt

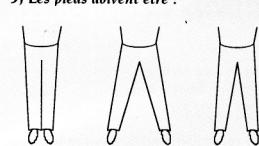
3) Où se situe l'appui de l'arc sur la main ?

- a
- b
- c
- d

4) Quelle est la bonne position de la main de corde ?



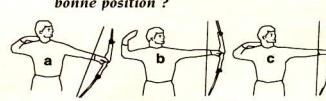
5) Les pieds doivent être :



6) Ces dessins représentent un archer en train de tirer. Lequel est en bonne position ?



7) Ces dessins représentent un archer après l'échappement. Lequel est en bonne position ?



8) Cette position (après le départ de la flèche) doit être maintenue :

- 0 seconde : a
- 3 secondes : b
- 10 secondes : c
- Sans importance : d

9) Dans cette position, les doigts doivent être :

- Ouverts : a
- Refermés : b
- Sans importance : c

10) Si je règle mon viseur dans le sens indiqué par la flèche :

- je le rentre : a
- je le sort : b

11) Si mes flèches sont trop basses, je dois :

- Monter le viseur : a
- Baisser le viseur : b

12) (pour droitiers) Si mes flèches sont trop à droite, je dois déplacer mon viseur :

- Vers la droite : a
- Vers la gauche : b

12 bis) (pour gauchers) Si mes flèches sont trop à droite, je dois déplacer mon viseur :

- Vers la droite : a
- Vers la gauche : b

13) En position de visée, où la corde doit-elle être vue ?

- En a
- En b
- En c
- En d

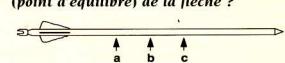
14) Si elle n'est pas alignée avec son arc, que faut-il faire ?

- Bouger la tête : a
- Déplacer le bras d'arc : b
- Déplacer la main de corde : c
- Déplacer le viseur : d

15) Que signifient les inscriptions sur la flèche ?

- a / Il faut 66 poids de 18 grammes pour tendre la corde de 28 cm.
- b / Le développé de l'arc mesure 66 pouces et sa tension est de 18 livres anglaises à une allonge de 28 pouces.
- c / Il faut utiliser des flèches de 66 cm pour tirer 18 grammes pour tirer à 28 mètres avec cet arc.
- d / Il s'agit de numéros de série sans intérêt pour un archer.

16) Où est situé le centre de gravité (point d'équilibre) de la flèche ?



- Entre le milieu et l'encoche : a
- Au milieu de la flèche : b
- Entre le milieu et la pointe : c

17) 1#, c'est :

- 1 pouce : a
- 1 pied : c
- 1 livre anglaise : b
- 1 yard : d

18) 1" c'est :

- 1 pouce : a
- 1 pied : c
- 1 livre anglaise : b
- 1 yard : d

19) 1 livre anglaise, (en grammes) :

- 343 : a 454 : b 500 : c 545 : d

20) 1 pouce, (en mm) :

- 18.7 : a 24.5 : b 25.4 : c 28.9 : d