

Numéro 061

Décembre 2023



AMBITION  
LABEL CLUB FFTA

2022

Les Archers de Guyancourt vous souhaitent de bonnes fêtes de fin d'année

### Mon arrivée à Guyancourt

Je connais Dominique depuis de nombreuses années, en tant qu'archer, puis en tant que président de club et organisateur de compétitions auxquelles j'ai toujours participé avec grand plaisir.

Depuis peu, je suis diplômée DEJEPS, Dominique avait suivi ma formation de près, en envisageant déjà de me faire venir pour donner des cours à Guyancourt, si j'obtenais mon diplôme bien sûr !

Après un premier contact avec les archers, au printemps dernier de mémoire, nous avons rapidement été d'accord, Dominique et moi, sur le fait qu'une collaboration serait utile aux archers, au bénéfice de leur progression.

J'ai commencé les cours du mardi soir début septembre, avec l'assistance de Dominique, étant donné le nombre d'archers présents.

J'ai été agréablement accueillie par les archers, ils ont tout de suite fait part de leurs demandes diverses et variées et nous avons pu mettre en place un travail personnalisé pour chacun en fonction des besoins que j'ai identifiés et de leurs attentes me semble-t-il ...

Les cours se passent dans une bonne ambiance, où le travail est réel et sérieux, tout en s'amusant, un cours où on ne rigole pas ne peut pas être un bon cours ... n'est ce pas? (je ne citerais pas de noms il y en a trop, à bon entendeur ...)

J'arrive maintenant à retenir tous les prénoms, c'était un gros challenge pour moi !

Une vraie dynamique est en route, plusieurs archers sont engagés en compétition et d'autres ont décidé de tenter l'expérience prochainement, Dominique et moi en sommes ravis.

Merci à tous de me faire confiance. Je vous remercie pour votre bonne humeur et votre implication pour cette passion que nous avons en commun : le Tir à l'Arc.

L'aventure ne fait que commencer et nous avons encore du travail à faire ensemble chaque mardi.

Nathalie



### Mon premier vrai concours

Allez, je prends quelques minutes pour vous raconter mon expérience lors de ma première compétition de tir à l'arc au concours de Fontenay le Fleury. J'ai déjà participé à des compétitions débutants l'année dernière, donc en quelque sorte pas trop dépayssé.

Mais je sens néanmoins que je ne suis plus avec des débutants, l'ambiance transpire la compétition, dès mon arrivée l'envie de résultat !

Pour ma part j'efface de mon esprit tout désir de score. Mon objectif : participer et cibler ma zone 7 de réussite "that's all" !

La bonne nouvelle j'arrive en retard sans parler de la difficulté à trouver une place de parking. Donc le temps de monter mon arc, plus le temps de m'échauffer à 5 mètres.

Tant pis il faut y aller, je reste focalisé sur ma routine et m'imagine à l'entraînement. La première série se passe bien, je suis dans ma zone de réussite, je tourne autour des 22/23 points par volée : super.

Avant dernière volée, mon groupement s'est amélioré. Dominique me glisse un "tu devrais

mettre un coup de viseur, tu es au dessus à droite...". Je m'exécute. Dernière volée, je reste dans ma routine : 10-9-8. Ça y est je suis bien réglé.

C'est la pause, étirements, gâteaux et café. Puis c'est reparti. Première volée : 10-10-9, c'est magique. Je m'impose d'oublier ce résultat, de ne penser qu'à ma séquence de tir. 2 et 3ème volées : entre 25 et 29 points. Je reste sur ma lancée et maintient ma concentration au maximum.

Je finis très content avec une 2ème série à 253 points et un score final à 480. J'ai dépassé mes attentes pour cette première fois.

Je garde de cet événement qu'il ne faut pas se laisser polluer par son résultat qu'il soit mauvais et encore moins quand il est bon. Rester concentré sur sa routine et se faire confiance.

Maintenant que je suis accro je vais continuer en 2023.

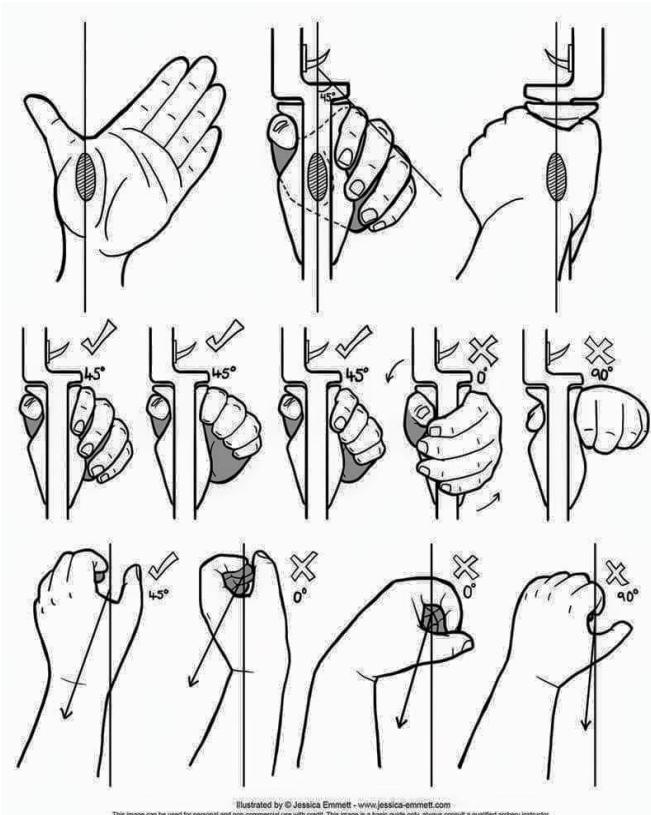
Laurent



# Le Tranche Fil

Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

## La position de la main dans le grip



This image can be used for personal and non-commercial use with credit. This image is a basic guide only, always consult a qualified archery instructor.

Comme toutes les étapes de votre séquence de tir, la position de la main dans le grip doit toujours être la même et régulière.

Elle doit respecter certaines règles pour optimiser le résultat en cible.

1/ la ligne médiane du poignet doit se placer au niveau de la ligne du milieu de la poignée d'arc.

2/ l'appui se fait sur la partie centrale de ce qu'on appelle l'éminence thénar (masse musculaire arrondie à la base du pouce)

3/ La ligne des doigts doit former un angle de 45° avec l'axe vertical de la poignée. Peu importe le choix que vous ferez pour la position des doigts, l'essentiel est qu'ils soient relâchés (relâchés et non tendus)

4/ La ligne d'appui sur la poignée doit être dans le prolongement de l'axe de votre avant-bras.

Il est physiologiquement impossible d'avoir le poignet relâché si les doigts ne le sont pas. Si vous serrez vos doigts sur la poignée, vous faites travailler des muscles qui fléchissent également le poignet, si vos doigts sont tendus vous faites travailler des muscles qui sont extenseurs du poignet.

Pour assurer le libre sortie de l'arc de la main il faut à la fois un poignet et une main relâchée.

Lionel

## La Compagnie royale des Archers écossais

En 1676, un groupe d'aristocrates écossais forma un club d'archers, soigneusement choisis en vue de s'exercer au noble sport du tir à l'arc. Cette arme très ancienne était depuis longtemps abandonnée et remplacée par l'arquebuse, autrement plus efficace.

Transmis de génération en génération les vénérables arcs de ces gentilshommes sont parvenus jusqu'à la Compagnie royale des Archers écossais, corps spécial qui, symboliquement, a la charge d'assurer la sauvegarde et la sécurité de Sa Majesté britannique, lorsqu'elle va visiter la grande province du Nord, l'Écosse montagneuse et romantique.

Tirer des flèches est, aujourd'hui encore, le passe-temps préféré des archers royaux qui s'entraînent en permanence : à deux cents mètres, atteindre une cible de un mètre carré à peine, en tenant compte du vent, exige une force musculaire correspondant à une traction d'une trentaine de kilos, en plus d'une habileté et d'une adresse peu communes.

Nommés gardes royaux en 1822, ces « Robin Hood » écossais sont aujourd'hui vingt-deux en tout et pour tout. Le commandant est le président du conseil de la compagnie. C'est le commandant qui, à l'occasion de chaque visite de la reine, est chargé de lui offrir le présent traditionnel des trois flèches, un joyau splendide infiniment précieux, qui symbolise la sujexion de la compagnie des archers à la Maison royale. Le rang militaire de ce corps n'a jamais été bien défini ni réglementé, mais à en juger par les rangées de décorations que les membres de cette vieille confrérie arborent fièrement sur leur poitrine, il ne semble pas que ce soit nécessaire.

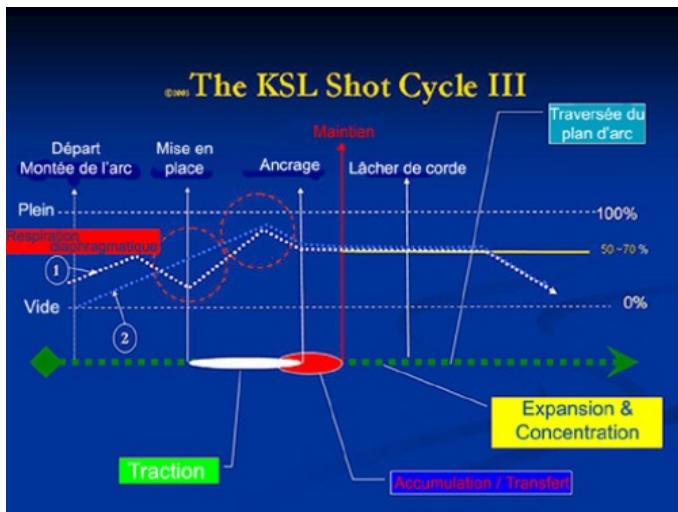
L'armée anglaise est la seule au monde qui puisse, à l'heure, actuelle, se vanter de posséder un corps d'archers. Ces soldats portent un bérét appelé kilmarnock, un des couvre-chefs écossais les plus typiques, Le nombre de plumes d'aigle qui ornent le bérét indique le grade.

Source internet



## Le contrôle de la respiration pendant le cycle de tir.

Il y a de nombreuses théories à ce sujet, mais le coach Lee, riche de ses vingt cinq années d'expérience en tant qu'entraîneur, va exposer les deux options qui ont donné les meilleurs résultats avec ses archers. Cf. diagramme ci dessous :



Ces deux options sont : la première, en pointillés blancs, la plupart du temps utilisée avec des archers en perfectionnement, peut tout aussi bien fonctionner avec des archers expérimentés. La seconde, en pointillés bleus, pour les archers de compétitions qui ont acquis une bonne technique.

1<sup>o</sup> option :

1. Prendre une grande respiration diaphragmatique avant d'élever l'arc afin « d'entrer » dans son tir.
2. En même temps que l'attention se porte vers la cible, il convient de prendre une respiration diaphragmatique de volume normal entre le lever de l'arc et la mise en place. Non seulement cela a un effet rassérénant mais en plus, cela va abaisser le centre de gravité. De plus, cela aidera l'archer à augmenter son attention et à ne pas précipiter la traction de la corde.
3. Durant la traction, juste après la mise en place, inspirer par le nez dans le rythme de la traction, cela donnera l'impression naturelle de gagner des forces.
4. Dès le début de la phase d'accumulation / transfert vers le maintien, au moment où la visée doit débuter,

approximativement 30 à 50 % de l'air doit être expiré, permettant au viseur de venir s'installer naturellement dans la zone voulue.

5. A partir de cet instant la respiration doit être retenue jusqu'après le lâcher de corde puis doit être relâchée pendant la traversée du plan d'arc.

Quand un archer a bien progressé et a acquis une bonne technique, le cycle respiratoire peut être modifié comme suit :

2<sup>o</sup> option :

1. Prendre une grande respiration diaphragmatique et l'expirer avant de lever l'arc
2. En même temps que l'arc est élevé, inspirer profondément par le nez en utilisant la technique de respiration diaphragmatique, ce qui donnera une impression naturelle de gain de force.

A l'approche de la pleine allonge, mais avant l'ancrage, environ 30 à 50 % de l'air doit être expiré lentement et naturellement puis le reste doit être gardé dans les poumons et libéré naturellement pendant la traversée du plan d'arc. Après que les 30 à 50% de l'air aient été expulsés des poumons, la respiration est retenue (manœuvre de Valsalva). Cela solidifiera le tronc et donc l'intégralité du corps. Il serait aussi bon de se référer au ratio de mouvements dans l'étape 9 du KSL Shot Cycle, ailleurs sur ce site.

Note:

De nombreux archers parmi les meilleurs du monde, dont des Coréens, utilisent la deuxième option ou une variation de celle-ci. Toutefois, le coach Lee pense que la première option présente de nombreux avantages y compris pour des archers de niveau international. En prenant cette première inspiration pendant qu'il lève l'arc, l'archer se place mieux dans son rythme et améliore sa concentration. Toutefois, quelle que soit la méthode employée, il faut utiliser la manœuvre de Valsalva (abdomen gonflé / contracté). Néanmoins, au final, chaque archer doit trouver ce qui lui convient le mieux.

### Extrait du site KSL International Archery

*Ndlr : Honnêtement, je ne vois pas ce que vient faire la méthode de Valsalva dans ce contexte puisqu'elle consiste à équilibrer les pressions de l'oreille interne et la pression extérieure. Ce que l'on fait lors d'une plongée, en avion ou à la montagne.*

## Et pour terminer l'année en beauté



Les 17 et 18 décembre de cette fin d'année 2022, la Compagnie des Archers de Guyancourt recevait près de 240 archers lors de son concours annuel.

L'ensemble des bénévoles avait tout fait pour que l'évènement se passe bien, et ça s'est bien passé.

Pas de nouveauté, si ce n'est la gestion des scores par INSEAO, ce qui permettait de connaître les scores en direct et dans le gymnase et sur notre site. A noter, aussi une participation record des archers guyancourtois à la compétition.

Deux tirs de barrage des duels n'ont pu être réalisés en raison d'un malaise d'un spectateur dans les tribunes, le corps arbitral a décidé de les classer ex aequo.

Après avoir remis la salle en état, une grosse vingtaine de participants à l'organisation a traditionnellement fini ce weekend dense et éprouvant autour d'un repas au restaurant l'Ile aux Crêpes de Voisins .

## 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



croissant pour son jardin, sourire attendri devant une canne à pêche et attrait de plus en plus vif exercé par un bon fauteuil et la télévision, sur le sujet atteint.

Les bénévoles décimés par le découragement risquent de disparaître, et il n'est pas impossible que, dans quelques années, qu'on rencontre cette espèce uniquement dans les zoos où, comme tous ces malheureux animaux enfermés, ils n'arriveront plus à se reproduire.

Les "yaqua" avec leurs petits cerveaux et leurs grandes langues, viendront leur lancer des cacahuètes pour tromper leur ennui. Ils se rappelleront avec nostalgie un passé pas si lointain où le bénévole abondait et où on pouvait le traquer avec succès et sans contrainte.

(source inconnue)

## Les dates à retenir

La Saint Sébastien le 21 janvier 2023  
Stage Torres 25 et 26 mars 2023  
Tir du Roy le 10 juin 2023

## Une espèce menacée :

### Le bénévole des milieux associatifs

Le bénévole (*actus benevolus*) est un mammifère bipède qu'on rencontre surtout dans les associations où il peut se réunir avec ses congénères ; les bénévoles se rassemblent lors d'un signal mystérieux appelé "convocation".

On les rencontre aussi en petits groupes dans divers endroits, quelquefois tard le soir l'œil hagard, le cheveu en bataille et le teint blafard, discutant ferme de la meilleure façon d'animer une manifestation ou de faire des recettes supplémentaires pour boucler le budget.

Le téléphone est un appareil qui est beaucoup utilisé par le bénévole et qui lui prend beaucoup de son temps, mais cet instrument lui permet de régler les petits problèmes qui se posent au jour le jour.

L'ennemi héréditaire du bénévole est le "yaqua", (nom populaire) dont les origines n'ont pu être, à ce jour, déterminées : le "yaqua" est "aussi un mammifère bipède, mais il se caractérise surtout par un cerveau très petit qui ne lui permet de connaître que 3 mots, "y'a qu'à" ce qui explique son nom.

Le "yaqua", bien abrité dans la cité anonyme, attend le moment où le bénévole fera une erreur, un oubli, pour bondir et lancer son venin qui atteindra son adversaire et provoquera chez celui-ci une maladie très grave "le découragement".

Les premiers symptômes de cette implacable maladie sont visibles rapidement : absences de plus en plus fréquentes aux réunions, intérêt



Avec la fonte des glaces, plusieurs vestiges du Moyen-âge refont surface en Norvège. Les chercheurs du Programme archéologique des glaciers de Oppland (Secret of the Ice) étudient régulièrement la plaque de glace de Digervarden, et y trouvent de nombreux vestiges des Vikings. Cet été (2022) une expédition a permis de découvrir une flèche bien conservée dont l'âge est estimé à 1 500 ans.

En 2007, une première équipe trouve une flèche datée de l'époque Viking. En août 2022, les archéologues décident de retourner sur la plaque de Digervarden pour une nouvelle expédition. Sur sa page Facebook, ils expliquent avoir trouvé l'objet ancien dans des pierres, à proximité de la bordure inférieure de la masse de glace. "La flèche s'est probablement retrouvée exposée quelques fois après avoir été perdue dans la neige parce que l'empennage a disparu et que le tendon et la résine ne sont pas parfaitement préservés", ont détaillé les archéologues. "Malgré tout, sa préservation est assez impressionnante".

Les chercheurs remarquent que la tête est fabriquée en fer et le corps est probablement issu du pin. Sur Instagram, ils précisent : "C'est une flèche médiévale (800-900 ans) avec l'extrémité avant cassée. La partie intéressante se trouve cependant à l'autre bout. Le chasseur a réussi à casser une partie de l'encoche et a dû la réparer en fixant la pièce cassée avec des tendons."

Source internet

## Une flèche de 1500 ans