

Numéro 063

Avril 2023



Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

Le Tranche Fil

Trophée des Mixtes extérieur à Guyancourt

Quelques jours auparavant nous avons refait le stramit des 30 et 50 m, rajouté des drapeaux et la mairie avait fait le nécessaire pour effacer les ravages des sangliers et l'herbe était tondue.

Le samedi matin nous étions quelques uns pour installer le pas de tir, mettre en place les egertons, le numérotage des cibles et des positions sur la ligne de tir, ouvrir les barnums, solidement maintenus au sol par de lourdes gueuses, et oui le vent fripon était de la partie.

Jean et Guillaume, nos arbitres, ont vérifié la justesse des distances, le jardin d'arc était prêt à accueillir cette épreuve loisir du Trophée des Mixtes, nous avons fait tout ce qui était dans notre pouvoir pour que ça se passe pour le mieux.

Mais notre maîtrise de l'organisation, ne va pas jusqu'à dicter au ciel ce qu'il doit être, et

il faisait froid dimanche, il a plu et pour assaisonner le tout, il y avait du vent.

Malgré la mauvaise volonté du ciel, les participants ont fait c o n t r e mauvaise fortune bon cœur et ont fait de leur mieux pour performer.



C'était la 1ère édition du Trophée des mixtes des Yvelines, sûr qu'il y en aura une seconde l'an prochain et les années suivantes.

Lionel

Le tir à l'arc en Islam

Le prophète Mahomet était assez bon avec un arc et appréciait les avantages du tir à l'arc dans les sports et la guerre. Un arc recourbé en bambou, et attribué à Muhammad, est conservé dans les reliques sacrées (palais de Topkapı) dans la chambre des reliques sacrées du musée de Topkapı à Istanbul.

Il y a plusieurs commentaires de Muhammad concernant le tir à l'arc dans le Hadith. Umm Salama a raconté que Muhammed était tombé sur deux groupes pratiquant le tir à l'arc, et il les a félicités.

Malik ibn Anas a parlé du moment où, lors de la bataille d'Uhud, les troupes ont laissé Muhammad derrière, où l'archer, Talhah, est resté derrière et a protégé le Prophète avec son bouclier.

Uqbah ibn Amir raconte comment Muhammad a dit que le tir à l'arc lui était plus cher que l'équitation.

Le Prophète possédait six arcs : az-Zawra', ar-Rauha', as-Safra', al-Bayda', al-Katum - qui a été brisé pendant la bataille d'Uhud et a été pris par Qatadah bin an - Nu 'homme - et as-Saddad. Le Prophète avait un carquois appelé al-Kafur, et une sangle pour celui-ci en peau tannée, ainsi que trois anneaux circulaires en argent, une boucle et un bord en argent. Selon un érudit sunnite médiéval, "Nous devrions mentionner qu'Ibn Taymiyyah a dit qu'il n'y a pas de récits authentiques selon lesquels le Prophète ait jamais porté une sangle autour de sa taille."

Source Wikipedia traduction

Sensation et tir à l'arc

Le tir à l'arc nécessite l'apprentissage de gestes techniques complexes et précis.

La répétition de ces gestes est nécessaire à l'acquisition d'automatismes qui doivent mener à la régularité du tir et à la concentration sur la visée.

Il serait vain de mettre toute vos aptitudes à la concentration sur la visée du centre de la cible si vous n'avez pas au préalable intégré tous les paramètres de la gestuelle du tir.

Comme je l'ai dit ces gestes, ou du moins leur enchaînement, ne sont pas simples et si vous voulez aboutir à un geste global efficace il faut en analyser chaque séquence, l'une après l'autre, pouvoir les répéter individuellement pour les réunir ensuite dans un mouvement composé, fluide, esthétique et efficace.

L'analyse consiste en l'étude du mouvement, étude que l'on peut faire avec l'œil, en regardant l'autre, par l'oreille en écoutant ce que dit l'autre, par le vécu en ressentant ce que l'on fait soi-même, c'est à ce niveau que le tir à l'arc devient un sport de sensations.

Livré à vous même sur le pas de tir, à l'entraînement d'abord, puis lors des compétitions, il vous appartient d'être à la recherche de la bonne sensation. Cela suppose une bonne connaissance de votre corps et de sa position dans l'espace, par rapport aux notions de verticale et d'horizontale, mais aussi par rapport à votre arc. Ce dernier vous donne des points de repères par rapport aux lignes horizontales et verticales, mais vous renvoie aussi des informations sur la position de votre main d'arc, sur votre ancrage de main de corde, sur l'état de tension des muscles fixateurs de l'omoplate, etc.

La sensation n'est que le résultat de l'analyse que vous faites de vos actions.

C'est parce que vous aurez appris que la ligne passant par le milieu du poignet doit être en face de la ligne du milieu de la poignée de l'arc, que vous serez à même de sentir que votre main a glissé soit en dedans soit en dehors. C'est ainsi que vous serez capable de comprendre pourquoi depuis quelques séances vos flèches sont toujours à droite ou à gauche de votre point de visée alors qu'hier encore, votre flèche était centrée.

De même, vous serez capable de savoir que votre flèche a été bien tirée, parce que vous l'aurez bien décochée. Et c'est parce que vous aurez appris que le point de repère de fin de décoche se situe en arrière de la base du crâne, et que vous aurez effectivement ressenti le contact avec ce point lors de la libération,

de la flèche que vous aurez réussie.

Vous pourrez petit à petit, avec un peu d'expérience et beaucoup de persévérance, savoir presque à l'avance que votre flèche est un dix.

Sport de sensation, le tir à l'arc est sport de plaisir, plaisir de la réussite qui accompagne le plaisir de la bonne sensation.

La connaissance des bases techniques associée à une bonne connaissance de votre corps vous amènera à coup sûr, après un peu de pratique et d'entraînement, à obtenir de bons résultats.

Alors ne tirez plus idiot, tirez en ressentant et en analysant, sans pour autant vous prendre la tête, la sensation corporelle peut être source de plaisir, prenez du plaisir à sentir votre corps !!!

Lionel

Passage de flèche en commun

Le vendredi 10 mars, à 19h, s'est tenu un passage de flèche en commun pour les jeunes et les moins jeunes.

Lors de ce passage de flèche, une quinzaine d'archers débutants et confirmés se sont réunis pour tenter d'avoir leur flèche noire, rouge ou jaune. Pierre, Lionel et Greg, en bons entraîneurs, étaient présents pour soutenir leurs élèves et collègues archers, en compagnie de Jean, notre arbitre.

Après quelques volées d'échauffement, en attendant que tout le monde arrive, nous fûmes réunis par Jean, qui nous expliqua les règles. Un passage de flèche sous forme de concours. Après deux volées mêlant échauffement et réglages, le tir allait enfin commencer.

Un chronomètre en main, un sifflet dans l'autre et les archers à deux mètres du pas de tir, Jean siffla une première fois. Tout le monde s'avança et nous nous préparâmes à tirer quand un deuxième sifflement retentit. Après six volées et trente-six flèches, le dernier coup de sifflet. Un soulagement pour certains, une déception pour d'autres, mais sans regret car tout le monde avait donné son maximum lors de ce tir.

Tout le monde se réunit donc pour la remise des flèches mais aussi des médailles pour les trois meilleurs scores.

Après ça, nous nous réunîmes autour d'une petite collation avant de nous quitter.

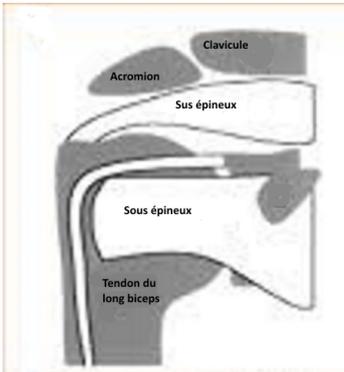
Morgan



Les tendinites de l'épaule

Les tendinites de l'épaule ne sont pas choses rares dans le tir à l'arc, nous allons voir pourquoi.

D'abord, voyons le contexte anatomique. L'épaule est une articulation complexe, en réalité, c'est un groupe de plusieurs articulations, je ne vous encombrerai pas le cerveau en vous citant les cinq articulations qui la composent.



Seules deux sont importantes dans la constitution d'une tendinite : la scapulo-humérale qui réunit l'omoplate et l'humérus et la sous deltoïdienne qui est une surface de glissement sous ce qu'on appelle le défilé sous acromio-claviculaire.

C'est un défilé car comme à la montagne, c'est un passage étroit entre deux blocs rigides, ici, l'humérus et l'acromion (une des parties de l'omoplate).

Dans ce défilé passent deux tendons, celui du supra-épineux et celui du long biceps. Si ce défilé est ou devient trop étroit, il ne laisse que peu de place pour le passage des tendons.

A force le frottement génère des lésions vite douloureuses.

La douleur est un signal d'alarme qu'il faut respecter. Elle implique : l'arrêt des mouvements douloureux, ou

trouver le moyen d'augmenter la place pour le tendon.

Augmenter la place pour le tendon, c'est faire travailler les muscles qui maintiennent l'épaule basse, les abaisseurs de l'épaule, soit le grand dorsal, les faisceaux inférieurs du grand pectoral et encore d'autres muscles. Un travail régulier de ces muscles améliore bien souvent les choses.

Voyez avec votre entraîneur, il vous dira quels exercices vous pouvez faire pour les faire travailler.

Mais inutile d'attendre d'avoir mal pour se préoccuper de l'épaule, tant de l'épaule d'arc que de l'épaule de corde, les deux sont concernées.

Si malgré vos efforts, la douleur persiste, vous n'aurez d'autre choix que d'arrêter temporairement le tir à l'arc.

L'application de froid suivi de chaud sur l'épaule peut faire diminuer les douleurs. Si elles sont trop violentes consultez votre médecin, il pourra vous prescrire des anti-inflammatoires ou même une infiltration.

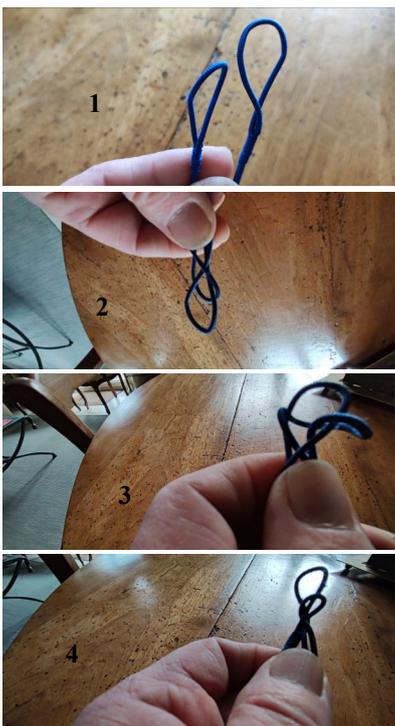
Vous pouvez également vous voir prescrire des séances de kinésithérapie.

Ne prenez jamais une tendinite de l'épaule à la légère, la tendinite peut évoluer jusqu'à la rupture, on parle alors de rupture de la coiffe des rotateurs.

Le meilleur des traitements étant la prévention, pensez à toujours tirer épaules basses, et les épaules doivent être basses avant même l'élévation de l'arc à l'horizontale et avant l'élévation du coude de corde.

Lionel

Maintenir le même band



Le band de l'arc doit être toujours le même. Il dépend du fabricant de l'arc et quand on ne le connaît pas, il faut se reporter à un tableau de référence ou encore au son de l'arc lors de l'échappement de la flèche. N'oubliez pas qu'une corde plus courte augmente le band et la puissance de l'arc, alors qu'une corde plus longue diminue le band et la puissance de l'arc.

Le band va dépendre du nombre de tours fait sur votre corde et gare à celui qui mettra sa corde en vrac dans son sac, car ce nombre peut changer, d'où l'intérêt de maintenir le même nombre de tours d'une séance à l'autre.

Certains utilisent une pince à linge, d'autre un anneau de clé, si vous ne disposez ni de l'une ni de l'autre, vous pouvez régler le problème en passant la boucle la plus grande (1) dans la plus petite (2), vous la rabattez autour de la petite (3) et vous tirez.

C'est fait votre nombre de tours ne changera pas, à condition d'être vigilant lorsque vous remettrez votre corde.

Taille de l'arc	band initial proposé			
	en pouces		en cm	
	de	à	de	à
64"	8 1/4"	8 1/2"	21.0	21.6
66"	8 3/8	8 5/8	21.3	21.9
68	8 1/2	8 3/4	21.6	22.2
70"	8 5/8	8 7/8	21.7	22.5



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

Pour ce qui est de la branche du haut, on constate que la première et la deuxième flèche ne sont pas parallèles, la branche du haut est voilée.

Pas de panique, si vos branches sont neuves ou récentes, le revendeur vous les changera, dans le cas contraire, il est parfois possible de les redresser en utilisant un sèche-cheveux pour assouplir puis corriger la branche manuellement et la refroidir rapidement sous de l'eau froide., c'est un peu à vos risques et périls. La dernière des solutions est de continuer à tirer avec des branches voilées (si elle ne le sont pas trop) ou à réinvestir dans une paire de branches neuves.

Lionel

Les dates à retenir

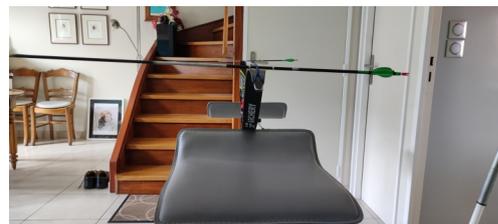
Bouquet provincial le dimanche 14 mai à Macon
Tir du Roy le 10 juin 2023

Mes branches sont-elles voilées



Pour le savoir, il faut un arc bandé bien sûr, et 4 flèches. Les deux premières sont insérées entre la corde et la branche près de la poupée, les secondes sont posées en équilibre sur la branche au niveau de son insertion dans la poignée.

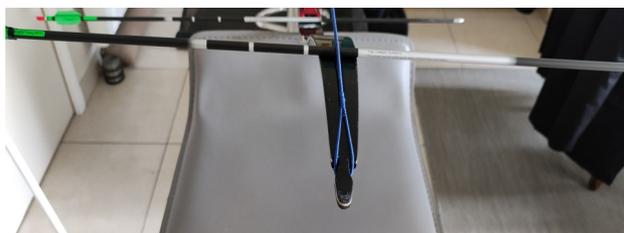
Sur l'image ci-contre on voit que les deux premières flèches ne sont pas parallèles, ce qui indique qu'une des branches est voilée. Oui, mais laquelle ?



C'est là qu'intervient l'utilité des deuxièmes flèches.



Pour ce qui est de la branche du bas, la première et la deuxième flèche sont parallèles, elle n'est pas voilée



Le mental

Dans le tir à l'arc, le mental est bien plus important que l'on ne pense. Si la condition physique et le matériel sont également importants, c'est en définitive le mental qui, en contrôlant l'action, domine l'ensemble.

Il est, par conséquent, fondamental de bien comprendre ce que l'on fait, ce que votre esprit fait. Je voudrais amener les archers à bien comprendre que tout réside en dernière analyse dans l'esprit. En analysant les raisons de l'efficacité du tir, vous ne ferez jamais assez de place au mental, à votre contrôle mental.

Vous ne donnerez jamais le meilleur de vous-même tant que vous n'aurez pas compris ce que vous faites, et vous ne parviendrez, à cette compréhension que si votre esprit est en alerte, et admet ce qu'il doit admettre.

A Henderson, Objectif le jaune