



L'Édito du Président (Lionel désespérait ... mais il est arrivé !)

La rentrée est passée, c'est donc le moment de saluer les nouveaux adhérents, Petits et Grands.

C'est une rentrée un peu déroutante que nous venons de vivre. En effet, au lieu de prendre toutes les inscriptions le jour du forum des associations, les arrivées se sont étalées sur plus d'un mois. Entraîneurs et Responsables du matériel ont fait preuve d'agilité pour permettre un accueil dans les meilleures conditions mais ça y est, c'est parti, la saison est lancée !

Elle est lancée pour les entraînements, elle est lancée pour les concours aussi, certains archers sont déjà allés se jauger à Trappes ou à Buc.

Elle est lancée aussi pour les événements

qui vont rythmer la vie de la Compagnie des Archers de Guyancourt, je n'en fais pas la liste ici, vous les avez sur notre site mais aussi, pour les principaux, dans ma signature lorsque je vous envoie un mail.

Tous les ingrédients sont réunis pour que la saison se passe pour le mieux : des archers sympathiques, des parents à l'écoute, des entraîneurs passionnés, un comité directeur expérimenté.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter une Excellente Saison aux Archers de Guyancourt et sur les pas de tir de France et de Navarre. Bon tir à Tous !

Dominique



La saison est repartie!

Le 06 octobre 2018, j'ai participé à la compétition de Trappes.

Nous étions 8 jeunes de Guyancourt à concourir.

Il y avait une bonne entente mais aussi de la concentration.

Nous étions sous l'œil de notre coach Damien qui tirait également à quelques cibles de nous.



J'ai fait 364 points. C'est mon meilleur score. J'espère que les autres concours seront aussi bien!!!

Joris NOËL



Simulateur de tir

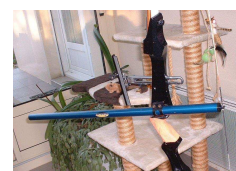


Il est plus que fortement déconseillé de lâcher la corde d'un arc à vide, il est donc bien difficile de s'entraîner dans son appartement. Pour ce faire, il existe plusieurs types de simulateurs. Certains sont des pseudo-arcs à poulies que l'on peut régler à la puissance voulue, d'autres sont des systèmes que l'on peut adapter sur son arc, classique ou poulies, ou son bras. Et, là encore, deux possibilités, la première ne permet pas de travailler la fin de geste mais seulement la mise en tension jusqu'aux repères de visage (Shot Trainer Astra Archery sur www.mon-archerie.com et You Tube), la seconde permet également de travailler la fin de geste., le retour de



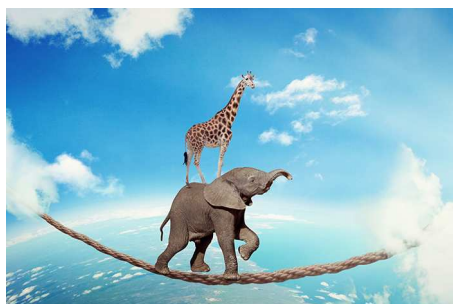
la corde étant freiné par un piston. (You Tube : kis Archery Training Device)

Il semblerait que ces accessoires , pourtant utiles, soit difficile à trouver à l'heure actuelle. L'appareil , ci contre, était visible il y a quelques temps chez France Archerie, et permettait de tester les décocheurs pour arcs à poulies



La confiance

Avoir confiance en son tir nécessite d'avoir confiance en son matériel, en son arc et aussi et surtout avoir confiance en soi.



Hors, pour avoir confiance en soi, il faut avoir confiance en son mental et en son physique. Avoir confiance en son physique n'est pas trop difficile, encore que cette confiance

nécessite une bonne connaissance de son corps, de ses capacités et de ses sensations. De cette connaissance du corps naît la confiance physique, mais que devient cette confiance physique si elle n'est pas confortée par la confiance mentale.

Il y a une interdépendance indéniable entre le corps et la tête. J'ai l'habitude de dire que le corps n'est rien sans la tête et que la tête n'est rien sans le corps. Vous pouvez avoir des gros muscles, si votre tête n'est pas capable de les amener à faire ce que vous voulez, ils ne servent à rien. De même pour amener un muscle à faire ce que vous voulez, il faut que vous sentiez votre corps.

Si fort que vous soyez, vous ne pourrez jamais soulever une tasse de café, si vous n'arrivez pas à sentir que vous en avez atteint l'anse, là encore, c'est l'interaction corps/tête qui va agir. Votre peau va transmettre des informations à la tête. La peau, les muscles, les tendons, les articulations, les yeux vont dire: ton bras est étendu, tes doigts tiennent la tasse, tu peux la prendre et la porter à ta bouche. C'est toujours la tête qui va décider ce que vous pouvez faire.

La réussite d'un tir est d'abord le résultat d'une bonne connaissance de soi, d'une bonne connaissance technique, d'une bonne connaissance de son matériel, et c'est de ces connaissances que naît la confiance. Hors ces connaissances ne s'acquièrent qu'avec la tête.

Conclusion il ne peut y avoir de confiance sans une bonne tête.

Vous avez trois heures pour vous prendre la tête et pour commenter, ou encore prendre vos jambes à votre cou, mais la encore c'est la tête qui va commander.

Lionel

Prendre ses jambes à son cou = s'enfuir très vite

Quand on appelait quilles les jambes d'un homme, on appelait aussi jambes les quilles qui servaient au jeu et, lorsqu'une partie était terminée, on enfermait ses jambes ou quilles dans un sac et l'on s'empressait de s'en aller, le sac étant suspendu sur les épaules.

Cette expression très hardie paraît fondée, dit Bescherelle, sur ce que, dans la rapidité de la fuite, la tête, jetée en avant du corps, à l'air de se mêler au mouvement des jambes.

« Il ne faut pas concourir à l'entraînement, et s'entraîner en concours »

La respiration 1

La respiration est primordiale dans tout exercice physique prolongé ou fréquent.

Le tireur doit contrôler sa respiration pour avoir un bon équilibre pendant son tir. La respiration stimule la vitalité de son corps, stabilise son métabolisme et équilibre son système nerveux. Le tireur doit respirer calmement, sur les bases d'un cycle respiratoire durant 4 à 5 secondes : une inspiration, expiration puis une pause respiratoire nécessaire avant une autre inspiration.

Pendant la visée, l'archer ne doit retenir sa respiration qu'après l'expiration et doit faire en sorte que cette suspension représente la pause respiratoire naturelle. A cet instant, les muscles respiratoires doivent être décontractés. De cette façon, le tireur peut étendre la pause respiratoire de plusieurs secondes, c'est à dire qu'il peut retenir sa respiration sans effort, ni effet désagréable, jusqu'à 20 secondes. Ce temps est très suffisant pour lui permettre de tirer sa flèche convenablement.

Avant la traction, le tireur doit exhaler l'air de ses poumons.

Avant la visée, aucune tension ne doit être accomplie. L'expiration du tireur doit être naturelle. L'air ne doit pas être emprisonné dans ses poumons : une expiration inachevée conduit à une fatigue importante des muscles respiratoires et la stimulation des nerfs du centre qui règle la respiration et la concentration de l'archer serait visiblement troublée et distraite.

Lors d'un tir de longue durée, le tireur ne doit pas retenir sa respiration trop longtemps pour garantir que l'interruption du cycle ou rythme respiratoire n'a pas un effet néfaste sur l'organisme de l'archer. Si le tireur n'a pas le temps de tirer sa flèche en 10 secondes, la visée devra être interrompue, l'arc détendu et le tireur devra reprendre sa respiration avant de recommencer son tir après avoir bien ventilé ses poumons grâce à quelques inspirations profondes. Pendant tout le tir, le tireur doit impérativement répéter ces gestes entre chaque flèche, afin de ne pas être atteint d'un épuisement violent et soudain.

Après avoir placé sa flèche sur son arc, le tireur doit prendre une grande inspiration, plus profonde qu'à la normale. Cette action doit être répétée lorsque l'archer monte son arc et le tireur doit respirer une dernière fois en expirant jusqu'au point de retenue.

Grâce à un entraînement régulier, la respiration du tireur sera contrôlée. Peu à peu, il pourra prolonger sa pause respiratoire sans en être conscient. Il en résulte que toute l'intensité de la concentration du tireur doit être sur une visée et une décoche contrôlée.

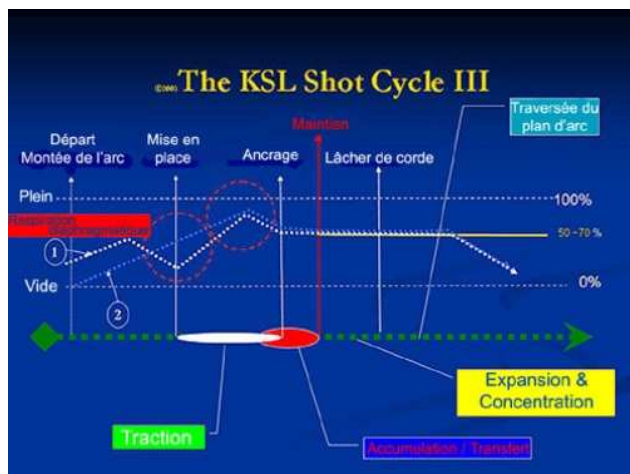
Texte de 2014 : Remerciements à Claude et Sandra

La respiration 2

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 après :



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° 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° option :

1. Prendre une grande respiration diaphragmatique et l'expirer avant de lever l'arc
 2. En même temps que l'arc est élevé, inspirez 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'ancre, 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 (texte de 2009)

La respiration 3

Je n'ai pas la prétention d'aller à l'encontre des deux textes précédents, mais je vais m'autoriser à mettre mon grain de sel.

J'ai, grâce à mon expérience personnelle dans le tir à l'arc et des connaissances professionnelles en biomécaniques, essayé de me créer ma propre séquence respiratoire lors de ma séquence de tir.

- 1/ Facultatif : j'inspire et j'expire profondément avant de m'engager dans ma séquence de tir.
- 2/ J'inspire profondément en levant mon bras d'arc.
- 3/ J'expire profondément pendant la mise en tension de la corde jusqu'aux repères de visage.
- 4/ Une fois ceux-ci atteints, je laisse l'air pénétrer, puis je bloque la respiration.
- 5/ Je ne remplis complètement mes poumons qu'après l'échappement de la flèche.

Ce qu'il faut savoir : l'expiration n'engage pas d'action musculaire, ça n'est que le relâchement des muscles inspireurs, seule l'expiration forcée met en fonction des muscles propres à cette action.

L'inspiration, après une expiration profonde (forcée), n'est ni plus ni moins que le retour des tissus musculaires, articulaires, osseux à la position neutre, ou de repos.

Le blocage de la respiration demande la mise en œuvre volontaire, à la fois des muscles inspireurs et des muscles expirateurs. Ils vont fixer, immobiliser la cage thoracique, donnant ainsi, un point fixe aux muscles des membres supérieurs qui tiennent l'arc, la corde et la flèche, et assurant la stabilité de l'édifice.

En conclusion, je dirais qu'il est souhaitable de bloquer sa respiration, non pas dans la phase de repos, mais dans le début de la phase inspiratoire, peu après la phase de repos, mais aussi, bien avant la phase d'inspiration ample.

Ce sujet m'a inspiré ces quelques réflexions, si vous n'avez pas tout compris, reprenez votre souffle, avant d'expirer définitivement, moi je vais reprendre le mien (de souffle).

Lionel

Ndlr : (La rédaction, c'est moi) : je n'ai pas trouvé les deux textes précédents, ni faciles à lire, ni faciles à comprendre. J'espère que mes mots ne seront pas à l'origine de prise et de maux de tête. Et puis, c'est ma façon de ressentir et faire les choses, ça n'engage que moi.





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

Dates à Retenir

Assemblée générale ordinaire le 15 novembre à 19h30
Concours de Guyancourt les 15 et 16 décembre 2018
Saint Sébastien le samedi 19 janvier 2019
Concours régional les 16 et 17 février 2019
Bouquet provincial le dimanche 26 mai 2019

L'archerie au moyen-âge et dans la guerre de cent ans (la suite)

Compte tenu de leur importance majeure au sein des armées anglaises, les archers bénéficiaient d'un traitement particulier. Ils devaient être en possession de tous leurs moyens physiques en arrivant sur le champ de bataille. Ils ne marchaient pas plus de vingt kilomètres par jour en portant, outre leur équipement personnel, l'arc en bandoulière et un fagot de vingt-quatre flèches.

Autre exemple de leur importance, Édouard, Prince de Galles, fils du roi Édouard III (le Prince Noir) et vainqueur de la bataille de Nouaillé, accordait des droits de pâturage, de fenaison et de coupes de bois à ses archers.

Parfois même, il arrivait qu'on pardonne aux archers des vols et des meurtres dès lors qu'ils allaient guerroyer en France. Le tir à l'arc est rapidement devenu une forme de « sport » très prisé en Angleterre au point que les seigneurs se sont mis à le pratiquer notamment en organisant des tournois d'adresse. Ainsi, très

rapidement l'arc s'imposa comme un équipement majeur des hommes de guerre de toutes conditions si bien que de nombreux hommes de petite noblesse intégrèrent les compagnies d'archerie, attirés notamment par le statut et les soldes relativement élevées.

Il est à noter également que, toujours en Angleterre, furent créées des troupes d'archers à cheval.

Plusieurs noms furent donnés aux archers. Notamment, Yeoman et



Beefeaters.

Yeoman (Yeomen): Nom donné, au moyen-âge, au paysan, propriétaire de la terre qu'il cultive et qui par ailleurs intègre les effectifs des compagnies d'archers. Cette troupe d'élite continue à exister de nos jours. Elle garde la Tour de Londres.

Beefeaters (mangeurs de bœuf) : Cette dénomination, qui pourrait s'expliquer par la puissance de ces fantassins, vient en fait, de la déformation du vieux mot français "buffetier". En effet, à l'origine, ces troupes étaient chargées de surveiller les coffres ou buffets dans lesquels étaient conservées les affaires personnelles de la maison royale.

De nombreux autres patronymes anglais et parfois français rappellent le maniement des arcs : Archers, bien sûr, mais aussi Arrowsmith, Bowman, Bownocker, Bowyer, Butts, Fletcher, Stringer ...

Dans le même temps, en France, une autre tactique prévaut et une autre arme de jet est choisie :

Quelles que soient les circonstances (typologie du terrain, météo ...) les Français considèrent que la guerre ne peut être menée, et la victoire obtenue, que par la puissance et la lourdeur des charges de chevaliers armés de lances et d'épées. Et ceci, au prétexte que seuls les hommes nobles peuvent accéder au rang de chevaliers et qu'ils sont nés pour combattre à cheval et porter l'épée. De fait, ils sont formés depuis leur enfance au maniement des armes. D'autre part, même si les différentes armées françaises sont

également composées de combattants à pied, issus du peuple (paysans principalement) armés de piques et de coutelas, on estime qu'ils sont juste là pour achever le travail effectué par la chevalerie et n'ont qu'une piètre valeur.

- Enfin, la présence de l'arc est très rare. (Peu d'archers entraînés) Même s'il a déjà fait ses preuves au cours de différentes batailles en s'avérant une arme offensive, efficace, facile à maîtriser et à utiliser rapidement, les différents rois de France lui préférèrent l'arbalète en équipant quelques hommes de troupe et en enrôlant des mercenaires génois (Italie) spécialisés dans cette arme. C'est une arme d'une technologie infiniment plus élaborée, d'une puissance et d'une précision très supérieure à l'arc à tel point que le pape en interdit un temps l'usage, la considérant comme une arme diabolique "indigne des chrétiens".

Mais, sa manipulation est peu aisée et très lente. Ainsi, quand l'arbalétrier français lançait 1 carreau en 1 minute, les archers anglais envoyaient en moyenne 5/6 flèches en tir tendu et 10/12 en tir courbe.

A suivre dans le prochain numéro

