



Le Tranche Fil et la Compagnie des Archers de Guyancourt vous souhaitent de très bonnes vacances et espèrent vous retrouver en pleine forme en septembre prochain

Oye, oye bonnes gens et vaillants archers



Notre bon Roy Bruno 1^{er} du nom, va encore régner sur son royaume pendant quelques semaines. Le haut conseil réuni en séance plénière, vient de lui accorder un nouveau sursis

Il avait déjà bénéficié d'une précédente prolongation de son règne grâce à l'intervention de sa majesté Covid 19 qui avait prorogé sa couronne de 12 mois. Il aurait pu abdiquer, mais son grand sens de la responsabilité lui avait interdit d'abandonner son royaume au chaos populaire.

Un royaume sans Roy, c'est comme une rose sans épine, ça n'a pas les moyens de se défendre des agresseurs.

Sur son trône depuis le 08 juin 2019, il aurait dû le remettre en jeu en juin 2020, puis le 5 juin 2021.

Son sursis arrive à échéance le 11 septembre 2021 et, de bon gré ou de mauvaise grâce, il devra se plier à la tradition et accepter une éventuelle

destitution.

De même le Roitelet Ewen et la Reine des poussins, Lyna, remettront leur titre en jeu.

Bonnes gens, vaillants et fiers archers, vous êtes donc conviés à tirer, non pas sur votre seigneur et Roy, mais sur l'oiseau qu'il aura lui-même confectionné selon la tradition.

Si notre seigneur Covid 19, dont la voix prime sur tout autre, nous en laisse la liberté, cette journée se déroulera selon les rites en vigueur, avec d'abord un apéritif, suivi d'un barbecue qui précédera le tir du Roy proprement dit.

Prions Saint Sébastien, notre saint patron, que le ciel soit clément et que l'envahisseur Covid ait quitté notre doux royaume.

Lionel

Bérengère Schuh

Bérengère Schuh, une grande archère française.

Les archers qui ont suivi les jeux olympiques de Pékin s'en souviennent certainement. En 2008, la première médaille française à Pékin a été gagnée par l'équipe féminine de tir à l'arc. Médaillée de bronze avec Sophie Dodemont et Virginie Arnold, Bérengère Schuh est passée pendant quelques années de l'ombre à la lumière.

Bérengère a commencé tardivement le tir à l'arc à l'âge de 13 ans, au club de Brienon (prononcer Brinon) sur Armançon en Bourgogne (à 20 km au Nord d'Auxerre). Néanmoins très rapidement ses qualités lui permettent de briller en compétition. Deux ans plus tard, elle devient championne d'Europe à Nîmes, dans la catégorie cadette. Un an plus tard, en 2000, pas de bug, au contraire, elle bat le record du monde junior en duel avec un score presque parfait de 119/120 en duel !

Durant 17 années, elle va rester au plus haut niveau pendant lesquelles elle glanera un titre de championne du monde en salle à Nîmes en 2003, championne d'Europe 2 x 70 m en 2008 à Vittel. Elle a participé à trois olympiades Athènes en 2004, Pékin en 2008 et Londres en 2012 ! Elle a obtenu de nombreuses autres médailles et places d'honneur. En outre elle a été championne de France à deux reprises. Peu de temps après une médaille d'argent en équipe mixte aux championnats d'Europe, elle a mis un terme à sa carrière internationale en 2016. Cependant elle continue de pratiquer dans le club de ses débuts et reste au meilleur niveau national.

Sébastien Flute qui l'a côtoyée en équipe de France avait salué « son immense carrière, de très loin la plus belle d'une archère française et certainement parmi les plus remarquables au Monde. »



Bérengère Schuh (à d.) et Virginie Arnold
(crédit Rondeau / l'Equipe)

Sa réussite est le résultat d'une détermination sans faille, d'un niveau d'exigence particulièrement élevé et d'un travail acharné. Elle a été la première archère professionnelle de France, ce qui constitue en soi une belle performance.

Jacques Lanza

Un Menuisier à l'Honneur, et quel Menuisier !

Aux Archers de Guyancourt, il n'est pas envisageable d'entreprendre des travaux de menuiserie sans la présence de Maurice (Momo pour les intimes !). Et donc, je me suis retrouvé dans le sous-sol de Maurice un après-midi, suivi de deux autres, trois à quatre semaines plus tard, car je n'avais pas de disponibilité. L'objectif : entreprendre la fabrication de deux chevalets de taille réduite.



Je dois le dire, j'ai eu droit à des rappels à l'ordre sur ma façon de faire : « Tu fais comme tu veux mais moi, je ferai comme-ci ou comme-ça ! ». Paroles de professionnel, j'écoute le Maître, pas le choix !

Le hasard du calendrier a voulu que je sois chez Maurice ce 21 avril 2021. Grand sourire sur son visage quand je lui ai dit « Bon anniversaire

Maurice ! ». « Tu connais la date de mon anniversaire ? Je suis touché ! ».

Eh oui Momo, on connaît la date de ton anniversaire. Mais, cette année, les restos étaient fermés, on n'a pas pu se retrouver pour t'aider à souffler tes bougies. Malgré tout, BON ANNIVERSAIRE, aux nom des Archers de Guyancourt.

Maurice a toujours la maîtrise du rabot et du réglage du fer. A 88 ans, je ne sais imaginer la distance parcourue par les rabots de Maurice.

Les deux premiers chevalets ont été assemblés et ont été depuis adoptés par Virginie et Jacques.

Quatre autres sont en prévision pour la rentrée, après une ou deux évolutions mineures.

Dominique Beaurin

Du Tir à l'Oiseau

127. - Le tir à l'Oiseau a pour objet la désignation du roi de l'année. Il a lieu de préférence avant le 1^{er} mai.

Le jour, l'heure et la durée du tir sont fixés par la Compagnie dans l'assemblée trimestrielle de janvier et indiqués par une affiche qui, placée dans la salle après cette assemblée, y reste jusqu'au moment du tir (voir l'Art. 77).

128. - Une Assemblée générale obligatoire est convoquée pour un des jours de la semaine qui précède le tir.

Dans cette Assemblée sont réglés tous les différends, s'il en existe, entre les membres de la Compagnie et tous les frais ainsi que les amendes arriérés sont payés, car nul ne peut prendre part au tir s'il a conservé une dette envers sa Compagnie ou s'il a un grief contre quelqu'un de ses camarades.

On y décide aussi la valeur du prix qui sera offert au Roi, et chaque membre, quel que soit son rang, y contribue pour une part égale au paiement de laquelle il est tenu, sauf le cas de maladie bien et dûment constaté, soit qu'il tire ou non, soit qu'il ait ou non voté la somme accordée pour le prix, soit qu'il ait ou non assisté à l'assemblée. Celle somme se paie immédiatement sous peine de ne pouvoir tirer aucun des prix de Compagnie.

Le Tir à l'Oiseau se fait dans l'ordre suivant :

Le ou les Empereurs, le Roi, le Connétable, le Capitaine honoraire, le Capitaine, les Officiers, puis les Chevaliers, Archers et Aspirants dans l'ordre du tirage au sort.

129. - Au jour et à l'heure indiqués, les Officiers, Chevaliers, Archers et Aspirants doivent se trouver dans le jardin du tir avec tambour et drapeau, les Officiers revêtus des insignes de leur grade. Toutefois, il n'est pas nécessaire que la majorité de la Compagnie soit réunie pour que le tir commence : il suffit pour cela, à l'heure indiquée, de la présence de trois Chevaliers ou Archers.

130. - Nul ne peut tirer hors de son tour sous peine de nullité du coup. Pour éviter les discussions, la liste du tour est affichée.

Le secrétaire fait l'appel à la première halte seulement et, à ce coup, de même qu'à tous les autres ensuite, le Chevalier ou Archer absent au moment où le numéro qui précède immédiatement le sien vient de tirer perd son tour, sans pouvoir le reprendre si ce n'est à la halte suivante.

131. - L'oiseau, du volume du pouce à peu près, les ailes et les pattes serrées contre le corps et ne faisant aucun relief, est placé devant le noir de chaque carte, à l'aide d'une lige à collet enfoncée dans la carte, tige sur laquelle il est fixé par la queue, au moyen d'un collage solide, mais sans fil de fer ou de laiton.

132. - L'oiseau peut se tirer à la perche, si les localités le permettent.

La Compagnie décide du règlement dans sa réunion préparatoire.

133.- Il faut, pour que l'abat de l'oiseau soit bon et valable, que le corps de l'animal, et non pas une de ses parties, soit abattu, et qu'il ait été touché de la pointe de la flèche, ce qui se vérifie par la marque que laisse le coup.

134.- Si l'oiseau n'est pas abattu ci à la fin de la première journée, on désigne, avant de se séparer, un autre jour pour continuer le tir en indiquant l'heure à laquelle il doit commencer et celle où il doit finir. Le tir a lieu le second jour

Suite page 4

Pourquoi utiliser un élastique ?

L'usage de cet outil doit en effet t'aider à maîtriser ton arc et t'éviter d'être blessé afin de pratiquer ta passion dans les meilleures conditions.

Pour être performant en tir à l'arc, il faut (notamment) maîtriser son arc. Pour maîtriser son arc, il faut s'entraîner.

Pour s'entraîner, il faut pouvoir tirer. Pour pouvoir tirer, il faut ne pas être blessé. Pour ne pas être blessé, il faut avoir une technique parfaite et du matériel adapté.

Mais pour ne pas être blessé, il faut aussi s'échauffer avant chaque séance et renforcer les muscles les moins utilisés et/ou les plus faibles.

Pour avoir une bonne technique et un matériel adapté, il faut appliquer les consignes des entraîneurs (tout en s'interrogeant sur la discipline).

Pour s'échauffer et renforcer certains muscles, il suffit d'utiliser convenablement un élastique.

En résumé pour être performant en tir à l'arc, il suffit d'entraînement, d'une bonne technique, de beaucoup de détermination et d'un élastique !

L'échauffement :

L'échauffement est essentiel à la performance sportive. Il doit être réalisé avec sérieux et avant chaque séance.

Il permet d'éviter les blessures et d'être efficace dès les premières flèches.

Chaque séance d'entraînement n'en est donc que meilleure, sans parler des premières flèches en compétition !

Un bon échauffement dure 10 à 20 minutes. Il est organisé en 4 phases :

1^{ère} phase 5 minutes : "Tu t'actives"

Tu trottes, tu joues avec les autres archers (brouette, jeux de lutte,...) ou tout simplement tu sautes à la corde en utilisant l'élastique.

3^{ème} phase 2 à 5 minutes : "Tu te renforces et tu te protèges"

Grâce à l'élastique, tu effectues 2 séries de 10 répétitions de deux des exercices ci-dessous choisis au hasard (accompagné d'un des deux exercices réalisés sans élastique) :

Recommandations

Tu peux augmenter progressivement le nombre de séries et de répétitions, en fonction de ta progression. Tu dois choisir des exercices différents à chaque séance.

4^{ème} phase : "Tu rentres dans ta séance"



Concentré sur ta technique (posture, placements et mouvement), tu effectues 20 simulations de tir à l'élastique. Tu peux augmenter progressivement la résistance de l'élastique au fur et à mesure de ces simulations.

Grâce à l'élastique (résistance variable et faible poids), tu découvriras plus facilement qu'avec ton arc :

La posture et les placements optimaux,

La continuité du mouvement, du début de l'armement jusqu'à l'arrivée de la main sur la nuque, derrière l'oreille (les trois doigts en

contact avec la nuque juste derrière le muscle sterno-cléido-mastoïdien),

Les sensations (kinesthésiques) relatives à une posture, des placements et un mouvement adéquats.

Et si tu utilises en même temps un élastique et un miroir, tu pourras "voir ce que tu ressens" et plus facilement comprendre les consignes de ton entraîneur.

Après cet échauffement complet, te voilà prêt à prendre ton arc et à tirer dans les meilleures conditions.

Le renforcement musculaire

Tu peux aussi utiliser ton élastique pour faire un peu de "musculature". Tu réduis ainsi les déséquilibres musculaires (ton côté de corde et ton côté d'arc sont en effet musclés différemment) ce qui te permet de limiter le risque d'apparition de blessures. Il te suffit pour cela de réaliser les exercices de la 3^{ème} phase de l'échauffement

("Tu te renforces et tu te protèges"). Pour une pratique efficace, tu dois les réaliser 2 fois par semaine (en plus de ceux effectués dans le cadre de l'échauffement). Tu dois absolument veiller à changer d'exercices, chaque fois.

Pour être complet, tu peux également réaliser des pompes, des tractions obliques ("pompes belges" et des exercices d'abdominaux.

Le renforcement musculaire avec l'arc

En plaçant l'élastique autour de ton arc, tu peux réaliser des mises en tension et des temps de tenue avec un arc plus fort. Attention, tu dois contrôler la force de ton arc avec un peson (la force ne doit augmenter que de 5 à 10%). Une force d'arc trop élevée induirait les effets inverses à ceux recherchés (blessures, mauvais placements,...).

Afin d'améliorer la maîtrise de ton arc, tu peux effectuer, en fin de séance :

2 à 3 séries de 5 mises en tension ou de 1 à 2 séries de 5 temps de tenue de 10 secondes alternés avec 10 secondes de récupération.

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

Dates à Retenir

Les associations en fête, le samedi 4 septembre 2021 au gymnase des Droits de l'Homme

Le tir du Roy, le samedi 11 septembre 2021 au Jardin d'Arc

Bouquet provincial, le 26 septembre 2021 à Montfermeil, sous réserve des impératifs sanitaires

Notre concours, samedi 18 et dimanche 19 décembre 2021 au gymnase Maurice Baquet

Le championnat régional adulte, les 19 et 20 février 2022 au gymnase Maurice Baquet

Ta technique doit rester parfaite (bassin en légère rétroversion, épaules alignées, en position basse, coude d'arc "verrouillé", alignement main/poignet/coude de corde respecté, main de corde relâchée,...) et ton viseur doit rester au centre de la cible. Tu pourras augmenter le nombre de séries et/ou de répétitions en fonction de ta progression.

En conclusion,

En utilisant régulièrement ton élastique, tu vas éviter de te blesser et tu pourras donc continuer de progresser. Ton élastique doit également te permettre d'améliorer ta maîtrise de l'arc et donc de renforcer ta confiance en toi et sans doute ton niveau de performance.

L'élastique apparaît donc comme un allié indispensable de tout archer inscrit dans une pratique compétitive.

Texte issu du fascicule de la FFTA

J'ajouterais que l'élastique ne s'inscrit pas seulement dans une démarche compétitive, mais dans la pratique générale du tir à l'arc

Du Tir à l'Oiseau (suite)

ou les jours suivants dans le même ordre et suit les mêmes règles que le premier jour.

135.- Lorsque l'oiseau a été abattu, celui qui a fait le coup reste sur le pas tandis que les Chevaliers présents vont relever l'oiseau et constater si l'abattage est bon et valable. Dans le cas de décision négative, l'oiseau est remplacé par un autre et le tir continue. Dans le cas de décision affirmative, l'oiseau est apporté à celui qui l'a abattu par le capitaine ou par l'officier du plus haut grade, à la tête de la Compagnie, qui s'avance avec tambour et drapeau, par l'allée centrale du jeu qu'on appelle pour cette raison « allée du Roi ». Le Capitaine donne l'accolade au vainqueur, le proclame Roi, lui passe au cou la banderole insigne de sa dignité et lui remet immédiatement le prix voté par la Compagnie.

136.- Le Roi proclamé, il n'y a plus d'officiers et ceux de l'année précédente se dépouillent de leurs insignes qu'ils déposent entre les mains du nouveau Roi.

137.- Une assemblée se forme, aussitôt après, pour procéder à la nomination des officiers. C'est le Roi qui préside et les élections se font en la forme et sous les conditions prescrites par l'article 48.

137 bis.- Si le Roi est un Junior ou un Pupille, il délègue immédiatement sa présidence au Capitaine sortant qui fait procéder aux élections.

138.- L'assemblée ne peut toutefois se former qu'autant qu'il y a plus de la moitié des Chevaliers de la Compagnie présents. Si l'on n'est pas en nombre, l'assemblée pour la nomination des officiers est remise au dimanche suivant ou une autre date très rapprochée à déterminer.

139.- Dès que la nomination des Officiers est achevée, le Roi déclare la Compagnie constituée pour l'année et remet la présidence au Capitaine. Celui-ci se fait immédiatement dresser par le secrétaire un contrôle de la Compagnie qui indique les noms et adresses du Roi, des Officiers, des Chevaliers, des Archers, des Aspirants et Honoraires, rangés par ordre d'ancienneté réception, et qui reste affiché dans la salle de réunion.

140.- En échange du prix qu'il a reçu de la Compagnie, il est d'usage que le Roi offre à son tour à ses camarades un prix dont les conditions seront indiquées par lui.
Ce prix est facultatif.

Règlements généraux des chevaliers de l'arc et archers de France - Paris, 21 décembre 1934