



Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

Le Tranche Fil

Numéro 070 - Janvier 2025



Dates à retenir

- Le championnat départemental jeunes les 25 et 26 janvier 2025 à Maurice Baquet
- Tir au fromage le samedi 8 février 2025
- Passage de flèches en commun le vendredi 14 mars
- Le tir du Roy en juin 2025 au jardin d'Arc



Nouveau format pour le Tranche Fil

Le Tranche Fil existe sous sa forme ancienne depuis de très nombreuses années.

Nous avons pensé qu'il devait s'adapter à la lecture sur les téléphones portables.

C'est Laurent Pognon, père de Balkisse **Dame d'arc** dans notre compagnie qui nous aide dans ce nouveau format.

Nous espérons qu'il vous en facilitera la lecture.

N'hésitez pas à me faire part de votre avis.

Lionel



Pourquoi on ne dit pas Archère

Parce qu'une archère est une ouverture pratiquée dans les fortifications des châteaux forts pour le tir à l'arc ou à l'arbalète et pas une femme qui pratique le tir à l'arc.

On dit Dame d'arc (mesdames et messieurs je vous salue) parce qu'à l'époque les femmes ne tiraient pas à l'arc et que le "mesdames" s'adressait aux buttes de tir que l'on utilise lors du tir Beursault (la butte maitresse et la butte d'attaque, nous y reviendrons sous peu).



La Saint Sébastien

Comme chaque année, aux environs du 20 janvier nous fêtons la Saint Sébastien.

La cérémonie se déroule en trois temps.

Le 1er consiste en un tir ludique concocté par le ou les gagnants du tir de l'année précédente, cette année c'est Jolan et Juliette qui se sont donnés du mal pour trouver un tir amusant et c'est Grégory et Zayyan qui ont gagné le droit d'avoir à préparer celui de l'année prochaine.

Le 2ème c'est le tir de la Saint Sébastien proprement dit, qui consiste pour chaque archer à tirer une seule et unique flèche sur le blason décoré par le Sébastien de l'an passé et c'était Robert du Gers. Il a dû rendre son écharpe blanche à Raymond, notre Sébastien 2025.



Pendant ce temps Morgan participait au championnat départemental salle et finissait sur la 3^{ème} marche du podium, félicitations à lui.



La 3^{ème} étape c'est le repas.

Nous nous réunissons à la villa Jean Monnet pour nous régaler d'un repas préparé par Saïda, cette année, apéritif, poulet vallée d'Auge et desserts, mignardises variées.



Nous étions une grosse cinquantaine autour d'une table, l'ambiance était conviviale, et les participants semblaient ravis de se retrouver pour discuter parfois de tout autre chose que du tir à l'arc.



La soirée s'est terminée vers 23h30 et nous avons quitté la salle non sans l'avoir rangée et surtout sans déclencher l'alarme.

**Comment devient-on archer ou
chevalier en titre ?**



Blason de la Famille Des Yvelines

Vous tirez à l'arc et pourtant vous n'êtes pas Archers,
vous êtes seulement aspirant Archers

Un archer traditionnel est coopté par l'ensemble des archers et chevaliers de sa compagnie. Sont pris en compte entre autres critères : l'état d'esprit, le dévouement, la générosité, la disponibilité,

Cette nomination, n'est en aucun cas une récompense, ni un grade mais le point de départ d'un engagement personnel.

Il en est de même pour les chevaliers, proposés suivant des critères personnels par leurs pairs à l'assemblée de la Famille des Yvelines.



Insigne de Chevalier

Il faut savoir que l'élévation à la dignité de chevalier n'est en aucun cas systématique.

Tous les Archers ne deviennent pas Chevaliers.



Insigne d'Archer

Comme pour l'Archer il ne s'agit en aucun cas d'une récompense ou d'un satisfecit.

La proposition est affichée, avant décision de la Famille, dans les jeux d'arc et quiconque peut la commenter ouvertement auprès des chevaliers de sa compagnie.

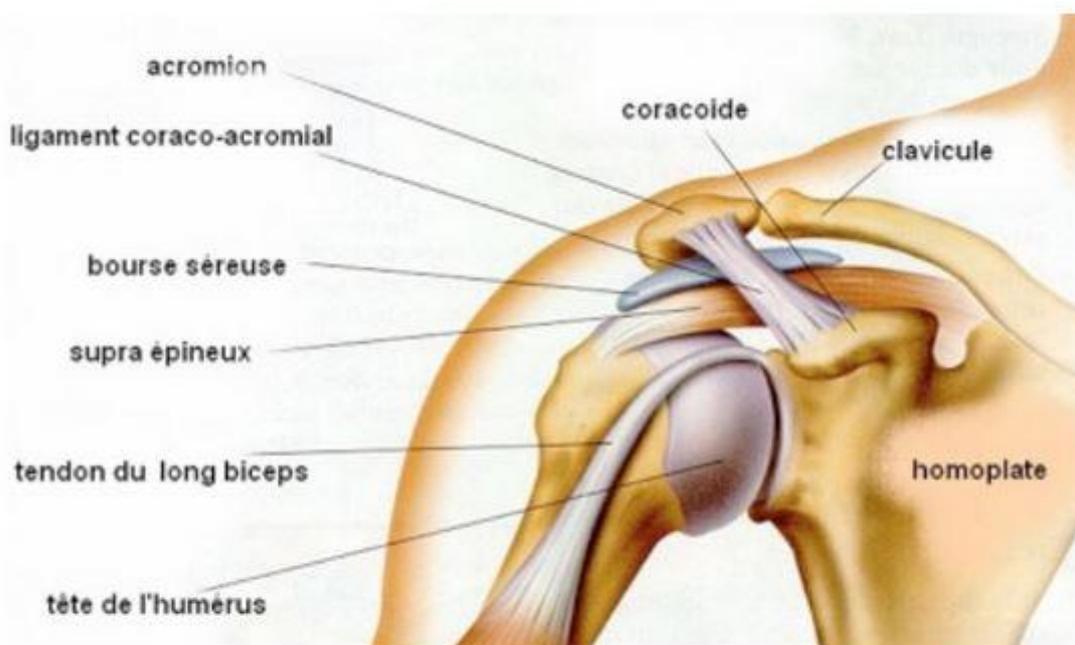
Être Archer ou Chevalier d'arc ne donne aucun droit mais donne uniquement des devoirs librement consentis.



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.



Les tendons de l'épaule

Seules deux sont importantes dans la constitution d'une tendinite : l'articulation 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



L'Archerie au moyen-âge et dans la guerre de 100 ans (suite)

ÉQUIPEMENT



Un archer était vêtu légèrement pour mieux se déplacer et se mouvoir rapidement. Il portait généralement une broigne en cuir, des braies et des chausses ainsi qu'un casque. Outre son arc il possédait un carquois pour loger ses flèches et une arme auxiliaire (épée, couteau) utilisée pour les combats en corps à corps.

Puis, l'équipement a évolué vers des protections plus importantes, telles que des demi-armures pour la partie haute du corps, voire même des armures complètes, comme le montrent certaines gravures du XV^e siècle notamment parce que les compagnies d'archers furent rapidement considérées comme troupe « d'élite » bien rémunérée qu'il s'avérait nécessaire de protéger.

LES ARCS ET LES FLÈCHES



L'arc en bois dit fin, la botte secrète des armées anglaises

On peut confectionner des arcs avec du bois de noisetier, de frêne, d'orme ou de noyer mais aucun bois n'atteint la qualité de souplesse et d'élasticité du bois d'if.

L'arc en bois d'if fut une arme mythique et légendaire connue depuis l'Antiquité jusqu'à Robin des bois et plus historiquement parlant de par son utilisation lors des batailles dans lesquelles les armées anglaises furent engagées.

Dureté, élasticité, homogénéité, finesse du grain,

résistance mécanique et au pourrissement, ce sont les qualités qui font de l'if le meilleur bois pour la confection des arcs (y compris encore de nos jours). Il fut reconnu que la valeur des archers anglais venait à la fois de leur efficacité mais aussi de la nervosité du bois de leur arc.

L'arc était certainement l'arme la plus facile à fabriquer mais nécessitait plusieurs années d'entraînement et de pratique comme on l'a vu précédemment. Les Anglais utilisaient le grand arc droit ou «arc long» (jusqu'à 2 m de long) connu sous le nom de LONG BOW.

Les performances du grand arc sont remarquables. Un archer tirait alors l'équivalent d'un poids d'environ 120 livres, ce qui est considérable, mais qui ne permettait pas un tir avec un long temps de visée, l'archer fatiguant vite à maintenir la corde tendue. Ces arcs étaient au contraire faits pour un tir à cadence rapide comme on l'a vu précédemment : 5 à 6 flèches à la minute en tir ajusté à environ 180m, 10 à 12 flèches en tir courbe.

La portée tir avec de tels arcs et de telles puissances atteignait 400 m, et gênait considérablement l'avancée d'une lourde cavalerie progressant de plus en plus dans la boue et sur un terrain malcommode où elle

ne pouvait pas déployer toute sa puissance.

Au fur et à mesure de l'avancée, le tir devenait plus tendu, plus puissant et plus précis.

La cadence n'est pas le seul élément en faveur de l'arc. Sa puissance et sa force de pénétration lui permettait de traverser une planche de chêne de 2,5 cm d'épaisseur à 200 m de distance.

Pour qu'un arc soit, encore de nos jours, considéré comme un longbow traditionnel anglais, il doit répondre aux caractères suivants issus du British Longbow Society (BLBS) écrit au XIXe siècle :

- . Construction : obligatoirement en bois
- . Longueur minimale : 5 pieds (152 cm) selon la longueur de la flèche
- . Les branches ne doivent pas être recourbées (deflex)
- . Son épaisseur doit être au moins égale aux 5/8 de sa largeur
- . Les poupées doivent être en corne
- . Aucun support de flèches ni fenêtres de flèches n'est tolérée
- . La section de l'arc doit avoir une forme de D et le petit arrondi du D, constitue ce l'on appelle le Belly (ventre) et fait face à l'archer lorsqu'il tire à l'arc. L'autre face (devant) s'appelle paradoxalement le

Back (le dos)

Thierry FERRIER

Mai 2015

La suite dans le numéro 71 à venir

Source internet, l'article complet n'est plus accessible à cette adresse : <https://docplayer.fr/21873511-L-archerie-au-moyen-age-et-dans-la-guerre-de-cent-ans.html>

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 et Laurent Pognon

Avec la participation de toutes les bonnes volontés

Vous pouvez retrouver les numéros précédents du Tranche Fil sur notre site :

archers-guyancourt.fr