



Le Tranche Fil

Nous la préparions depuis fin juin mais ça y est, la rentrée est passée, avec son surcroît habituel d'activités lié à l'accueil des nouveaux archers.

Et elle s'est bien passée, malgré quelques évolutions sur la répartition des groupes et leur encadrement, durant nos 14h30 de créneaux à Baquet : C'est la création d'un groupe de perfectionnement chez les jeunes, sous la responsabilité de Virginie, l'embauche de Stéphane, entraîneur pour le perfectionnement de certains compétiteurs (2 groupes de 1h30) et aussi l'augmentation du nombre de jeunes débutants le vendredi soir, rendu possible par la présence de Damien pour seconder Grégory. A cela, si on ajoute les groupes d'initiation de Jean-Michel et Lionel, cela fait 75% des membres de l'association qui sont suivis par des entraîneurs.

Je remercie vivement les entraîneurs pour le temps passé à transmettre leur passion aux débutants et à faire progresser les membres déjà initiés. Merci à toute l'équipe de bénévoles qui a travaillé, dans l'ombre, pour réservé le meilleur accueil aux débutants ou mener à bien différents projets.

Mais la vie d'une association, ce n'est pas que les séances d'entraînement : bien des événements vont avoir lieu d'ici la fin d'année 2016, voire fin janvier 2017 et au delà. Nous en reparlerons d'ici peu. Je tiens cependant à revenir celui qui me paraît être le plus important dans la vie d'une association, c'est l'Assemblée Générale Ordinaire, NOTRE Assemblée Générale Ordinaire.

Il ne faut pas voir en cette réunion que le côté purement légal (et donc administratif), il y a quelque chose de bien plus important lors de cette assemblée générale, c'est le dialogue entre les adhérents d'une association et les dirigeants en place. Dialogue, échange, ce sont des mots auxquels je suis très attaché. C'est grâce à ces échanges que nous progressons collectivement, que notre Association grandit ! La présence de Stéphane le mardi soir depuis cette saison en est l'exemple même.

La convocation est arrivée chez vous, vous ne l'avez peut-être pas remarquée, c'était le début des vacances scolaires : Samedi 19 Novembre à 14h00, gymnase des 3 mousquetaires. Convocation est le terme « légal », « Invitation » me paraît plus dans l'esprit.

Je compte sur vous, je compte sur votre présence ! Je vous promets, je serai synthétique ... mais attentif !

Mesdames, Messieurs, je vous salue !

Dominique



Nous sommes une quinzaine pour gérer la compagnie, lui donner ses grandes orientations, faire avancer ses projets et initier les débutants.

Nous pouvons, grâce à la municipalité, profiter durant la saison intérieure, de créneaux d'entraînement dans la salle omnisport du gymnase Maurice Baquet et toute l'année, d'un pas de tir couvert, dans notre très beau jardin d'arc.

Le tir à l'arc est une activité individuelle pratiquée collectivement. Collectivement, cela signifie que chacun, à son niveau, selon ses possibilités, participe à la vie de notre compagnie et à son animation. Que le tir à l'arc soit pour vous, un sport loisir, ou l'occasion d'affronter des adversaires lors des compétitions, il sera bénéfique à votre concentration, à la maîtrise de votre esprit et de votre corps.

Les points forts de chaque année sont notre concours, la Saint Sébastien et le tir du Roy, auxquels nous vous demanderons d'apporter vos compétences et votre aide. Lors de ces manifestations vous verrez que notre sport associe à la fois compétition, performance, jeu et convivialité. Le tir à l'arc, c'est aussi un état d'esprit avec la perpétuation de traditions, et ce qu'elles supposent de respect de certaines valeurs humaines : honnêteté, respect des autres, sportivité, participation, politesse, honneur, loyauté etc.

Pour vous qui débutez le tir à l'arc, nous, les « anciens » essayerons de vous faire partager notre passion, nous essayerons de vous apprendre, non seulement à bien tirer mais aussi à aimer notre vie en collectivité, à aimer la Compagnie des Archers de Guyancourt.

Lionel



Pourquoi les flèches se gondolent-elles ?

Dans le tir à l'arc, il n'y a pas que la corde qui soit flexible : la flèche aussi se plie. C'est même un véritable serpent qui se contorsionne dès que l'archer laisse glisser la corde entre ses doigts. La flèche commence par s'incurver en arc de cercle, puis oscille dans le sens inverse, de telle sorte qu'au moment de dépasser la poignée, les plumes ne touchent jamais le manche. Malgré cette trajectoire ondulante, la flèche file ensuite parfois... en plein mille !

Évidemment, le phénomène est très rapide et seuls des films prenant plusieurs milliers d'images par seconde montrent cette trajectoire. Le physicien Jean-Michel Courty de l'université Pierre-et-Marie-Curie de Paris et du CNRS a même remarqué sur son blog (Blog.idphys.fr) que le dernier film de Disney, *Rebelle*, sorti mercredi 1^{er} août, reproduisait fidèlement ce phénomène. L'amateur inexpérimenté peut toutefois vite se rendre compte que ce n'est pas de la fiction : dans les pires conditions, s'il serpente mal autour du manche, le projectile peut se briser contre la poignée...

Libérée des doigts, la corde de l'arc communique à la flèche non seulement une violente impulsion vers la cible, mais aussi un mouvement latéral, car elle vibre malgré tout le soin mis par l'archer au moment du lâcher. Immobile à l'avant et violemment poussé à l'arrière, le tube de la flèche ne peut que se gondoler. Cette cambrure se propage le long du fût vers l'avant. Et, miracle, la courbure est la plus forte au moment où les plumes arrivent sur la poignée. L'empennage - indispensable pour assurer la stabilité - ne touche absolument rien. Ensuite, la vitesse et la rotation de la flèche sur elle-même stabilisent la trajectoire. Et en une seconde, le projectile parcourt les 70 mètres qui séparent l'archer de la cible.

Ce phénomène a été étudié par l'Américain Paul Klopsteg dans les années 1930-1940, conduisant à quelques modifications sur les arcs. Avant lui, les flèches étaient bien moins précises. Elles reposaient directement sur le manche et n'étaient donc pas dans le même axe que l'arc, accroissant l'amplitude des oscillations. Aujourd'hui, un décrochement de la poignée corrige cet écart. En outre, la flèche repose sur un petit piston réglable, appelé berger : ce support mobile, en appuyant perpendiculairement sur le projectile, le guide et amortit le gondolement.

Un archer de niveau olympique doit être capable de choisir la meilleure flèche possible. Celle-ci doit posséder une raideur très précise, car c'est ce critère qui conditionne l'ampleur de l'oscillation. Il existe une quinzaine de raideurs différentes.

Pour tester les flèches et leur incurvation, les fabricants suspendent une masse au centre du fût, en laissant reposer ses deux extrémités sur de petits supports. Entre deux raideurs distinctes, la différence d'affaissement n'est que de 0,13 millimètre ! "Deux archers avec un même arc choisiront deux raideurs différentes car leur manière de décocher n'est pas la même", explique Vincent Argoud, étudiant en licence de mécanique à l'université Pierre-et-Marie-Curie et archer depuis une douzaine d'années.

Avec leurs réglages de haute précision, les champions olympiques mettent la plupart de leurs flèches dans la zone des 9 et 10 points, soit un cercle de 12 centimètres de diamètre. Reste à savoir comment faisait Guillaume Tell...

Ancien article dans LE MONDE SPORT ET FORME
par David LAROUSSERIE

NDLR : moi je me gondole de sourire, pour cinq raisons ☺ ☺ ☺

1/ Si la flèche se gondole, c'est-à-dire qu'elle oscille horizontalement, elle marsouine aussi, (oscillation verticale) comme le fait le marsouin (cétacé de l'ordre des odontocètes) pour avancer.

2/ Le petit piston cité, s'appelle plus précisément le Berger Button, à ne pas confondre avec le bâton de berger de Justin, qui ... ?, la flèche ne repose pas sur le berger button, mais sur le repose flèche.

3/ Guillaume Tell n'était pas archer mais arbalétrier. Il ne tirait pas des flèches mais des carreaux ou des traits. Ces derniers, beaucoup plus courts, plus rigides réagissaient beaucoup moins aux pressions.

4/ Il faut un arc « costaud pour parcourir 70m en 1 seconde

5/ C'est uniquement le 10 qui fait 122 mm de diamètre, pas 12 cm, et pas tout le jaune (9 et 10)

Ceci étant, cet article est bien évidemment très intéressant. Il omet toutefois le marsouinage, oscillation verticale, qui est lié à la hauteur du point d'encoche. Les mauvais réglages du point d'encoche, comme du berger button, sont bien visibles et individualisables lors du test du papier. Ces deux mauvais réglages peuvent, en dehors des erreurs de l'archer, conduire à un mauvais groupement des flèches.

Voilà une bonne explication et une bonne excuse pour les débutants, qui cumulent difficultés techniques et inadéquation des flèches, avec l'arc et avec l'archer.

LT.

Tir à l'arc et Smartphones

Il existe une multitude de programmes gratuit ou non sous android pour vous aider à gérer vos entraînements, enregistrer vos scores en compétition, ou chronométrier les volées. La liste qui suit, n'est pas exhaustive, à vous de trouver celle qui vous satisfera :

ArcherNotepad / Archery Score Book / Archery Score Keeper /

Archery Sight Mark / Archery Score Sheet / Archery Timer / ArcheryTune / ArcherZUpshot / ArtemisLite / Chrono Arc / My Target / Rchez. Certaines applications incluent le chrono, d'autres ne sont qu'en anglais.

N'étant pas utilisateur d'Iphone, je n'ai pas d'application à vous proposer.

En Indonésie, le tir à l'arc à l'ancienne revit

Assise par terre jambes croisées sur un terrain dans la nature, Supadmi tire une flèche en visant au loin une tige



en bois qui représente une silhouette. A 68 ans, cette femme appartient à une nouvelle génération qui fait revivre le tir à l'arc à l'ancienne en Indonésie.

Elle était parmi les hommes et femmes à la coiffure traditionnelle habillées en sarong - une pièce d'étoffe longue et étroite enroulée autour des hanches, couramment portée en Asie du sud-est - à participer à un récent tournoi très festif, animé au son d'instruments à percussion.

Appelée "jemparingan", cette forme particulière de tir à l'arc est pratiquée depuis des siècles dans la région du sultanat de Yogyakarta, le cœur culturel de l'île de Java, où des temples bouddhistes et hindous côtoient des rizières.

Contrairement au tir à l'arc moderne, les tireurs ne sont pas debout mais assis par terre les jambes croisées. Et ils ne visent pas un cercle rond mais une tige en bois représentant une silhouette faite d'éponge et de foin, enveloppée dans un tissu et mesurant 33 centimètres de haut.

La partie haute, de couleur rouge, est supposée être la tête d'une personne. Juste en dessous, la partie en jaune représente le cou, et le reste, en blanc, le corps.



Un archer remporte le plus de points en plaçant la flèche au niveau de la tête. Une sonnette retentit à chaque flèche touchant la cible, pour avertir le tireur assis à une trentaine de mètres.

Après avoir décliné pendant des décennies et presque disparu après le décès il y a environ 20 ans de l'un des plus grands protecteurs de ce sport, le duc Paku Alam VIII, un noble de Java, le "jemparingan" a repris des couleurs grâce à une nouvelle génération d'enthousiastes.

- La jeune génération ciblée -

"Ce sport forme notre caractère car nous devons atteindre la paix intérieure avant de tirer les flèches", explique Supadmi.

La passion du tir à l'arc se perpétue dans l'ère contemporaine et c'est l'une des seules disciplines dans

laquelle l'Indonésie excelle dans les compétitions internationales. Le pays a décroché en tir à l'arc la première médaille olympique de son histoire, toutes disciplines confondues, un sésame remporté aux JO de Séoul en 1988.

Pas moins de 140 archers ont participé au récent tournoi de Yogyakarta, sous les yeux de nombreux spectateurs. Au palais du sultan de Yogyakarta, un nouveau groupe de "jemparingan" s'est formé il y a deux ans. Ses membres se retrouvent toutes les semaines pour une partie de tir à l'arc dans le style royal originel.

En 2012, un nouveau club a été créé par des archers dans la ville voisine de Solo et le gouvernement indonésien a commencé à allouer des fonds pour soutenir cette tradition.



"La jeune génération est maintenant notre principale cible, et le message que nous voulons faire passer est que le tir à l'arc est un sport cool", explique Agung Sumedi, du club local de Langenastro, qui entraîne des enfants de moins de 10 ans.

- 'Sport pour l'âme' -

Depuis les années 1990, chaque région autour de Yogyakarta organise son tournoi de "jemparingan". Et la compétition est couronnée chaque année par la coupe du duc au palais du duché, raconte Rahmat Sulistyawan, qui avait remporté le trophée en 2000, à l'âge de 15 ans. D'autres athlètes locaux se plaignent que des vétérans aient abandonné depuis longtemps le "jemparingan". Ce sport était à l'origine réservé aux membres de la famille du sultan de Yogyakarta et à d'autres personnes considérées comme des nobles, avant de devenir un sport pratiqué par tous.

Le "jemparingan" n'est pas seulement un exercice physique mais aussi un sport pour l'âme, disent les passionnés. Dans sa forme la plus traditionnelle, la corde de l'arc est portée à hauteur de la poitrine et non de la bouche comme dans le style moderne, une méthode pour exercer son calme et sa concentration.

Supadmi a terminé première dans la catégories femmes au tournoi à Yogyakarta qui s'est tenu en mai. Outre un trophée, elle a remporté 500.000 roupies (34 euros) et un poulet vivant, bonus pour trois tirs consécutifs sur la cible.

Malgré son âge avancé, la sexagénaire est décidée à enseigner la discipline à deux de ses petits-enfants.

"Nous devons maintenir ce sport en vie", dit-elle.

Article de l'AFP sur Portail FREE le 16 août 2016

Bulletin de liaison des Archers de Guyancourt

Chez Dominique Beaurin
39, rue Pablo Picasso
78280 Guyancourt

Tel : (06) 17 91 41 81
Mail : 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

Tir à l'Arc et prévention des tendinites

Les irritations de certains tendons des muscles de l'épaule et du coude peuvent aller de la simple gène passagère à la tendinite. Aussi est-il judicieux d'essayer de les prévenir avant qu'elles ne soient installées.

Étirements : quelques étirements spécifiques sont très utiles, vous les verrez avec vos initiateurs avant les séances de tir.

Adaptation du matériel : ne tirez pas un arc dépassant vos capacités physiques et réglez votre arc de façon à ce qu'il vibre le moins possible.

Modification de la position : votre position (coude trop haut, épaule haute) peuvent être à l'origine de vos problèmes.

Votre main d'arc ne doit pas être crispée en permanence.

Musculation spécifique : pour ce qui concerne l'épaule, il existe des exercices spécifiques qui peuvent vous aider à contrôler les problèmes, vous pourrez les voir lors de l'initiation ou bien vous me les demandez.

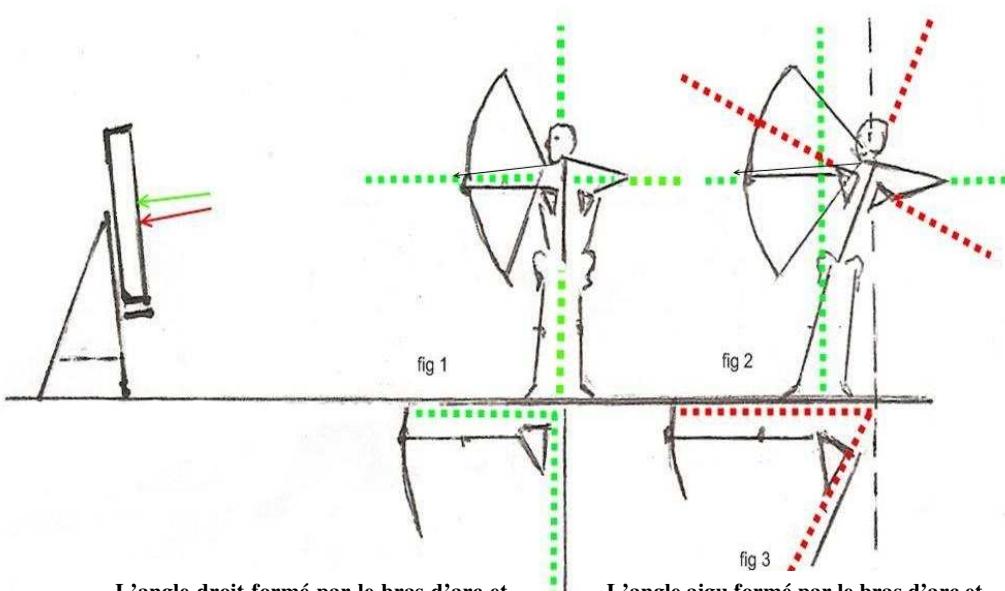
Progression dans l'intensité de l'entraînement : ne jouez pas les Rambos pour qui tout est possible, n'en faites pas trop, sachez vous arrêter quand votre corps vous dit qu'il commence à en avoir assez.

Hydratation : Il faut boire (prévoir une boisson pour les séances d'entraînement et les compétitions), de l'eau bien sûr !

Repos : en désespoir de cause, si malgré toutes vos précautions et même d'éventuels soins, votre coude ou votre épaule continuent à se manifester alors, arrêtez le tir à l'arc pendant une quinzaine de jours, parfois plus, tout en recevant les soins que vous aura prescrits votre médecin.

Lionel

L'horizontale et la verticale, c'est fondamental



L'angle droit formé par le bras d'arc et l'axe du corps facilite la tâche des muscles qui le maintiennent dans l'axe de tir.

L'angle aigu formé par le bras d'arc et l'axe du corps complique sérieusement la tâche des muscles qui maintiennent le bras à l'horizontale.

L'horizontale et la verticale sont les fondamentaux du tir à l'arc parce que si vous ne respectez pas l'un, vous ne respectez pas l'autre (fig. 1)

Inclinez votre buste de quelques degrés vers l'arrière et inévitablement vous cassez la croix que doit former l'axe du corps avec l'axe bras tendus (fig. 2).

De là vous serez obligés de compenser en modifiant votre position de bras d'arc, imposant aux muscles des épaules des efforts supplémentaires qui vont perturber votre visée