

A.L.K.	<b>Régler son <i>Yumi</i> selon Nagano</b> (Cette fiche n'engage que son auteur. Elle sera modifiée si nécessaire)	Page 1 / 4
Ch-L ORIOU		2013-12

Le grand facteur de *Yumi* Nagano distribue un document en Anglais pour bien régler ses arcs. J'ai fait faire la traduction par Paul-Henri Bleu et je la mets à votre disposition. Ces photos sont intéressantes mais il est préférable de demander d'abord à des personnes qui ont vu faire ces réglages de vous montrer. On peut s'entraîner avec les arcs en fibre de verre étant le plus souvent fabriqués en bois.

Afin d'optimiser les capacités d'un arc, il convient d'accorder le plus grand soin à la façon de le tendre, et d'en ajuster la forme aussitôt la corde mise en place. Le bon maintien d'un arc dépend tout particulièrement de l'habileté du pratiquant à mettre la corde. La mauvaise répartition des forces imposées par la méthode courante constitue, en effet, la première cause de déformation d'un arc. Elle semble notamment favoriser le *Dekiyumi* (arc dont les branches sont anormalement tordues vers la gauche). Dans ce document, j'explique, à l'aide de photos, la méthode qui me sert depuis le collège pour tendre et pour corriger la forme d'un arc, méthode que chacun pourra maîtriser avec un peu d'habitude. Je serais très heureux que ce document puisse vous être utile.

La mise en place de la corde s'effectuant la pointe supérieure de l'arc (*Uwahazu*) au sol, il faut toujours vous munir d'un coussin ou d'une serviette comme indiqué sur les photos afin d'éviter de glisser, ce qui risquerait d'endommager l'arc ou le sol. Au début, il peut être plus facile de tendre l'arc en calant la pointe dans un coin de la pièce. Il est également recommandé d'effectuer les manipulations montrées à partir des photos 8 à 14 sur des tatamis ou autre revêtement non agressif pour l'arc.



1



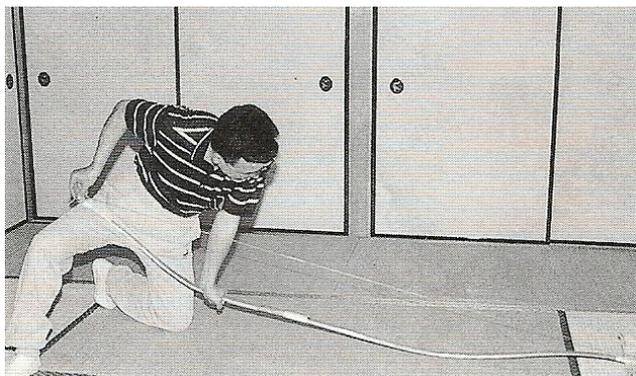
2



3

#### Photos 1 à 3 :

Les photos 1 à 3 présentent la façon de pousser sur l'arc pour mettre la corde. La répartition des forces lors de la poussée est d'environ 8 pour la main droite contre 2 pour la main gauche qui sert juste à empêcher l'arc de vaciller sur les côtés. Pour les arcs ayant un fort *Iriki* (torsion interne des branches), pousser en exerçant une torsion dans la direction du *Tsunomi* (côté droit de l'arc). La torsion doit être proportionnelle au *Iriki*. Pousser avec une torsion dans la direction opposée dans le cas de *Dekiyumi*. En outre, même avec les arcs qui ne présentent pas de déformation, il semblerait que la corde se mette plus facilement dans la position idéale si la poussée est également accompagnée d'une légère torsion dans la direction opposée au *Tsunomi*.



&lt; Photo 4 :

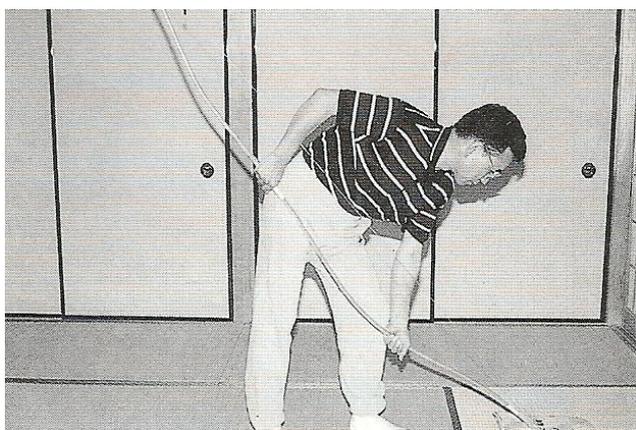
Une fois l'arc suffisamment courbé pour que l'on soit en mesure d'accrocher la corde (photo 3), garder la main droite en place et lâcher la main gauche pour la repositionner environ 25 cm en dessous de la poignée (cette distance peut varier en fonction des particularités de l'arc). Lâcher ensuite la main droite et accrocher la corde comme sur la photo.



5



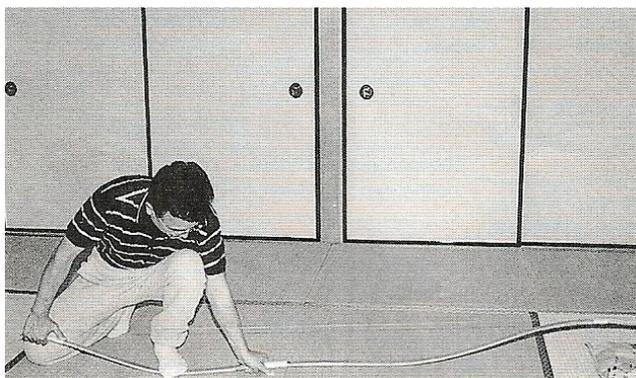
6



7

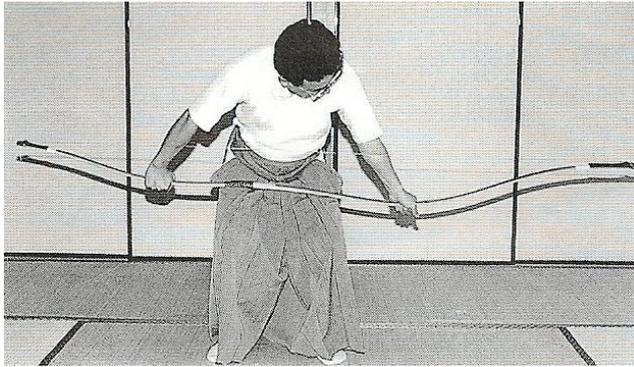
Photos 5 à 7 :

Après avoir accroché la corde, saisir à nouveau le *Shimonari* (courbure inférieure de l'arc) avec la main droite, la poignée avec la main gauche. Relâcher la pression tout en vérifiant le positionnement de la corde puis ajuster la forme de l'arc. Si l'arc n'est pas stable et vacille (cela peut arriver avec un arc neuf encore un peu raide ou lorsque le temps est particulièrement chaud), déplacer la main gauche le plus loin possible comme sur la photo 6 et, en même temps que l'on se relève, changer la position des mains comme sur la photo 7 pour ajuster la forme de l'arc. Si la courbure supérieure de l'arc (*ôtori*) est trop raide, pousser vers le bas avec la main gauche en exerçant une légère torsion sur la gauche. Considérez le sens dans lequel exercer une torsion en fonction de la position de la corde. Afin d'éviter que l'arc ne se retourne, stabilisez-le en serrant fortement la corde entre les bras.



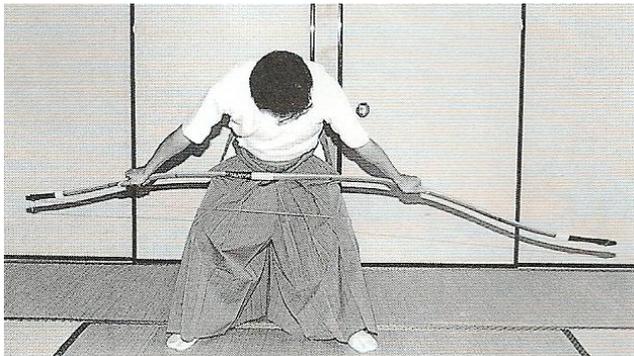
&lt; Photo 8 :

Lorsque le *Teshita* (zone située juste sous la poignée) est trop fort, s'aider du pied comme sur la photo et relever la pointe inférieure de l'arc (*Shitahoko*) avec la main droite. Lorsque la courbure supérieure *Uwanari* est trop raide, tenir l'arc comme sur la photo 7 et pousser vers le bas avec la main gauche afin de l'assouplir.



&lt; Photo 9 :

La photo 9 présente la façon de pousser pour renforcer la partie centrale d'un arc. Presser la corde à l'intérieur des avant-bras de sorte qu'elle s'y enfonce et pousser vers le bas. Les bras doivent toujours se situer de part et d'autre de la corde comme sur la photo.

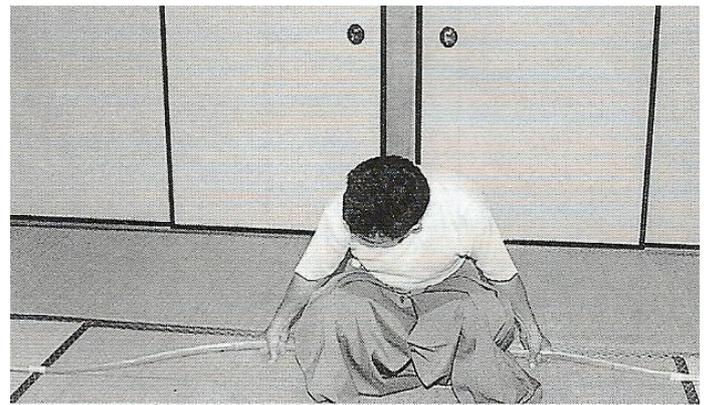


&lt; Photo 10 :

Comment corriger un *Dekiyumi*. L'arc posé sur le haut des cuisses, pousser ensemble l'arc et la corde. Dans le cas d'un *Iriki* trop prononcé, exécuter la même opération en renversant l'arc. Les photos 11 à 14 présentent une méthode plus efficace. Dans cette dernière, les pieds doivent toujours maintenir l'arc et la corde au sol. Considérer la forme de l'arc pour déterminer où le saisir et où poser les pieds.

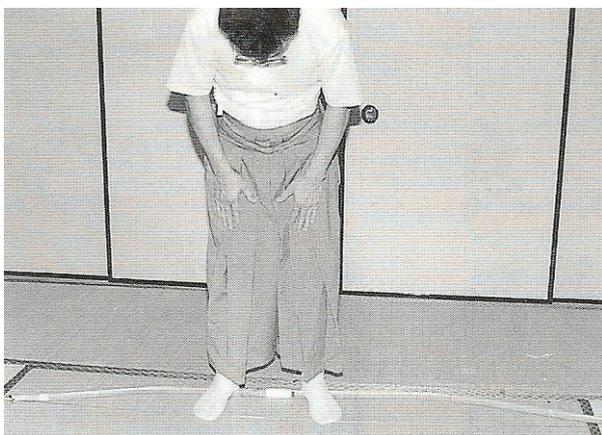


11

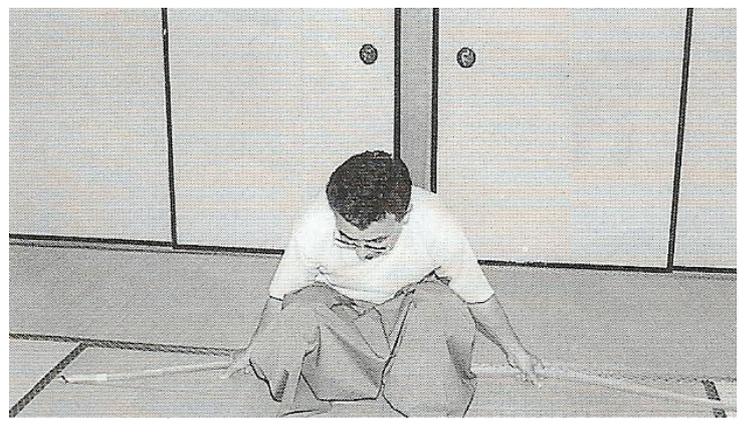


12

Photos 11 et 12 : Comment corriger un *Dekiyumi* en marchant sur l'arc. Poser les talons sur l'arc et la pointe des pieds sur la corde comme indiqué sur la photo 11, puis saisir l'arc et le tirer doucement vers le haut en repoussant le sol avec les pouces comme sur la photo 12. (Vous devez absolument garder les pieds sur l'arc et la corde.)

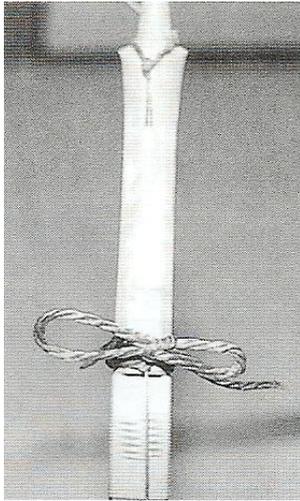


13



14

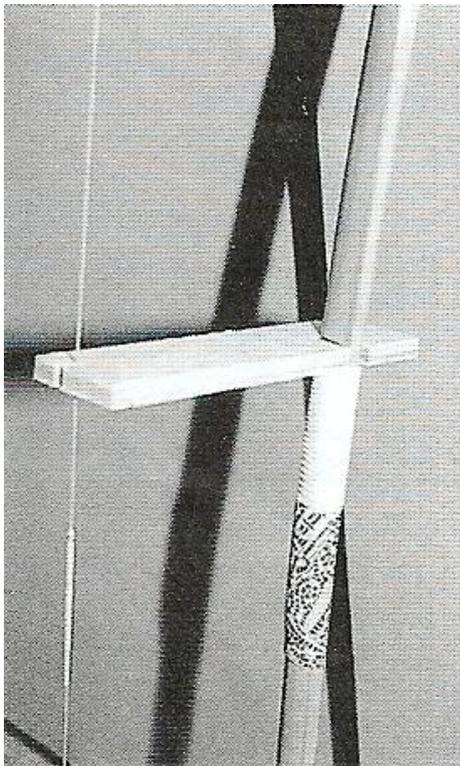
Les photos 13 et 14 montrent comment corriger un *Iriki* trop fort. Agir sur l'arc comme précédemment.



&lt; Photo 15 :

Attacher ainsi ensemble la corde et l'arc quand celui-ci doit rester tendu permet d'éviter au cou de casser si jamais l'arc se retournait, ce qui peut arriver lorsque la corde se détend ou si l'arc n'est pas stable. De même, lorsque vous mettez la corde ou que vous ajustez la forme de l'arc, attacher préalablement la corde et l'arc comme sur la photo permet d'éviter à l'arc des dégâts importants en cas d'accident de manipulation. C'est une astuce toute simple que je vous recommande vivement.

&lt; Photo 16 :



Comment fixer un stabilisateur. Un arc normal étant fabriqué de sorte à présenter un *Iriki*, si on le laisse simplement tendu, les forces se concentrent et s'additionnent à droite de l'arc. Ainsi, la tension de la corde et la rétraction de l'arc sur le côté droit ont tendance à augmenter le *Iriki*. Bien entendu, un arc qui ne serait pas fabriqué avec un *Iriki* deviendrait assurément *Deki* au fur et à mesure de son utilisation. On utilise un stabilisateur afin d'empêcher le *Iriki* de s'accroître et pour stabiliser rapidement la position de la corde. Celle-ci doit donc être bien fixée dans l'encoche prévue à cet effet, de sorte qu'elle ne puisse bouger sur la droite, même en forçant dessus. Toujours installer le stabilisateur par la gauche de l'arc, la corde devant soi, comme sur la photo. Accroché par la droite, le stabilisateur serait tout à fait inutile. En outre, si vous estimez que le *Iriki* est trop prononcé lorsque le stabilisateur est en place, vous pouvez le régler à tout moment en faisant une nouvelle encoche plus à gauche pour la corde, ou bien en rajoutant du papier dans l'encoche destinée à l'arc. Ajuster également la longueur de la corde si celle-ci s'est détendue. En revanche, si la corde bouge lorsqu'on la pousse sur la droite alors que le stabilisateur est bien positionné, assurez-vous que l'arc n'est pas en train de devenir *Dekiyumi*. Si c'est le cas, utilisez les méthodes présentées sur les photos 10, 11 et 12, en forçant légèrement pour que l'arc retrouve son *Iriki*.

On peut dire sans exagération que « **la façon de tendre un arc est déterminante pour son maintien** ». Je souhaite vivement que vous preniez l'habitude de tendre votre arc sans lui imposer de tensions excessives et d'en ajuster la forme avant de l'utiliser.

Issui Nagano, 4204-1, Umekita-chô, Miyakonojô-shi, Miyazaki-ken, Japon

Tél. : 0986-39-2512

Fax : 0986-39-5423

#### Ndt :

*Deki* : Torsion anormale des branches de l'arc vers la gauche.

*Dekiyumi* : Arc présentant une torsion anormale des branches vers la gauche.

*Iriki* : Torsion naturelle des branches de l'arc vers la droite.

*Tsunomi* : Côté droit de l'arc.

Traduction : Paul-Henri Bleu