



LA GAZETTE DE LA COMPAGNIE

02

mai 2021



LE SOMMAIRE

01

L'édito du Président

04

Évènements passés et à venir

10

Travaux de la compagnie

14

Sportif et formation

26

Pratico pratique

30

Le mot d'un membre

31

Les Poussins en image

Editeur : La Compagnie d'Arc de Cannes Madelieu
Rédacteur chef : Jérémy Caillard
Direction artistique : Stéphanie Soutif
Directeur média : Pascal Caillard
Rédacteurs : Jérémy Caillard, Sandrine Fialon,
Stéphanie Soutif, Audrey Soler,

L'ours

L'EDITO DU PRÉSIDENT



“

Notre première gazette sortie le mois dernier était une réussite et félicitée par un grand nombre d'archers de la Compagnie, ainsi que des clubs et instances du département et de la région. Elle a galvanisé notre commission "communication" et cette dernière renouvelle le défi pour ce deuxième numéro.

Les beaux jours arrivent et nous pouvons entrevoir une sortie progressive des restrictions qui nous

freinent dans notre épanouissement de tous les jours. Malgré tout, l'équipe dirigeante, aidée par les entraîneurs et certains bénévoles n'a pas hésité à travailler pendant des heures en coulisse afin d'organiser l'avenir de notre Compagnie, orchestrer notre tir traditionnel, participer à la performance de nos jeunes et au renouvellement de nos installations vieillissantes. Tout cela dans l'intérêt général et pour les 63 licenciés de la Compagnie.

Je ne peux que renouveler tous mes remerciements et mes encouragements à celles et ceux qui se démenent jours et nuits pour les autres et qui font preuve de sérieux à tout instant. Ces personnes ne sont pas nombreuses mais sans elles, la Compagnie tournerait bien lentement.

Nous avons réussi à organiser notre tir du Roy qui n'avait malheureusement pas pu être réalisé l'an dernier.

Nous préparons déjà la rentrée pour septembre 2021, quatre mois avant. L'organisation et l'anticipation sont mon leitmotiv, raisonnement tellement important pour vous, archers licenciés et parents mais également pour l'image que nous donnons aux nouveaux.

Nous avons décidé il y a quelques semaines, de vous proposer une compétition intra club dans le respect des règles sanitaires et sur autorisation de notre Fédération. Quitte à ne pas pouvoir faire de compétitions dans des conditions normales, il était important de vous proposer cette manifestation. Nous savons que vous êtes demandeurs de moments festifs qui changent des simples entraînements.

Nous engageons également cette année des travaux de rénovation générale de nos installations vieillissantes pour la sécurité et le renouveau de notre Compagnie. Notre image est importante et nous devons redonner un coup de jeune à notre bâtiment, ainsi qu'à notre matériel. Prochainement, vos entraîneurs auront la possibilité de vous faire évoluer à différentes distances avec le remplacement des cibles fixes par des cibles mobiles. Nos cours et notre méthode d'apprentissage évoluent et nous ne pouvons pas nous permettre de rater le train de l'évolution.

L'avenir est devant nous et vu que tous les feux sont au vert, nous allons pouvoir organiser notre compétition officielle le weekend du 19 et 20 juin.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce numéro.

Sportivement.

Jérémy Caillard
Président

”

ÉVÈNEMENTS

PASSÉS **TIR DU ROY** Le samedi 8 mai

OYÉ OYÉ!

Lors de son tir du Roy aussi appelé tir à l'oiseau, ou abat d'oiseau, une des plus anciennes traditions de l'archerie Française, l'archer de notre Compagnie d'Arc qui a abattu l'oiseau en premier de façon bonne et valide est Jérémy. Il est donc proclamé ROY de la Compagnie. A cette occasion, et comme le décrit la tradition, lui sont remis un joyaux (cadeau) et un ruban porté en sautoir (une écharpe de couleur rouge).

Le Roy Jérémy Caillard, dès sa 1ière flèche
Les roitelets sont
30m Roitelet, Olivier.
20m Roitelet, Catherine.
10m Roitelet, Hajar.



Un bon moment de partage



Et vive le Roy, vive le Roy!

COMPETITION INTRA CLUB

Le dimanche 16 mai

Suite aux mesures sanitaires, sur proposition de notre fédération seules les compétitions intraclub pouvaient être organisées.

En lieu et place d'une journée d'entraînement classique, c'est avec enthousiasme que notre comité de direction a organisé cette rencontre entre archers de la compagnie.

Le matin nous avons fait un tir de qualification avec un groupe pour les catégories poussins/benjamins/minimes, et un second groupe pour les catégories cadets à seniors 3.

L'après-midi, nous avons organisé des tirs en équipes. Ce fût une découverte et une bonne expérience pour nos jeunes et adultes pas encore compétiteurs.

Afin d'avoir des équipes de niveau équilibré, dans le but de laisser la même chance à tous, nous avons scindé le classement scratch en 3 tiers, et nous avons tiré au sort un archer de chaque tiers.

Toutes les équipes se sont rencontrées en duels afin de déterminer le classement final.

Une belle organisation respectant les gestes barrières.

Encore un très bon moment de convivialité en plein air.



« Cool, c'est quand qu'on fait une autre compétition ! » dit par le plus jeune de la compagnie



COMPETITION MOUANS SARTOUX

Les 22 et 23 mai

ENFIN!

C'est avec hâte et plaisir, que nos trois cadets (ttes) Clara, Fanny, Killian ont renoué avec la compétition TAE (60m), à Mouans-Sartoux, samedi 22 mai.

Luigi a fait son retour en TAE 50m.

Dominique a arbitré cette rencontre.

Les conditions météorologiques étaient correctes, ni vent, ni grosse chaleur.

Je salue le bon comportement de nos archers et leurs résultats prometteurs.



ÉVÉNEMENTS

À VENIR

COMPÉTITION À CANNES

19-20 JUIN 2021

Suite aux autorisations de notre Fédération et de la Préfecture, nous maintenons notre compétition dominicale TAE du 19 et 20 juin au stade Eric ESTIVAL à Mandelieu.

Un protocole sanitaire stricte sera mis en place afin d'assurer la sécurité de tous les participants.



UN MOMENT PARTAGÉ AVEC DES ENFANTS EN SITUATION D'HANDICAP

10 JUIN 2021



Les instituts médico-éducatifs (IME) de la Croix-Rouge française accueillent des enfants et jeunes adultes en situation de handicap.

Notre Compagnie d'arc a à cœur de montrer que le tir à l'arc et l'esprit du tir à l'arc sont inclusifs, c'est pourquoi nous avons la joie d'accueillir pour une initiation, les enfants de l'institut médico-éducatif Valfleurs de Grasse.

Nous serons donc ravis de les initier à la pratique du tir à l'arc en compagnie de leurs éducatrices et professeurs encadrants.

L'activité se déroulera sur notre pas de tir, l'après-midi du 10 juin 2021 sous la bienveillante supervision de notre entraîneur et assistant entraîneur bénévoles : Caro et Pascal.

LA JOURNÉE DU SPORT BIEN-ÊTRE

12 JUIN 2021



La Compagnie d'Arc de Cannes Mandelieu sera présente à cette journée du sport bien-être organisée au Parc Robinson de Mandelieu-la-Napoule ce 12 juin 2021.

De nombreuses activités sportives, telles que la gym douce, le yoga, la gym anti-stress, yoga pré et post natal, le qi gong, avifit, le pilates et le fitness en plein air seront proposées.

A cette occasion, nous installerons un pas de tir avec quelques cibles rondes, le filet de protection et des barnums afin de proposer des tirs d'initiation.

Nous fournirons également de la documentation sur notre compagnie sous la forme d'un dépliant dans lequel figurent des informations telles que les tarifs, les horaires, et la configuration du jardin d'arc.

Des archers bénévoles et des membres entraîneurs seront présents toute la journée pour promouvoir la Compagnie et offrir la belle visibilité que notre sport mérite!

TRAVAUX DE LA COMPAGNIE TRAVAUX PASSES

Rénovation des cibles extérieures par remplacement des bandes de paille (stramit)



Une magnifique journée passée au remplacement des bandes stramit et à la consolidation des cibles avec Jérémy, Pascal, Sébastien, Caro, Gégé, Stéphanie, Pierre, Maurice, Claude, et Catherine.

Adaptation des cibles métalliques fixes extérieures pour les rendre mobiles

Afin d'avoir plus de flexibilité lors des entraînements et des événements de la Compagnie, Nous avons adapté nos cibles métalliques afin de les rendre mobiles.

Ainsi avec un transpalette nous pourrions les avancer ou les reculer.

Un travail accompli par nos membres bénévoles du CODIR : Jérémy, Pascal (consultant), Sébastien, Caro, Stéphanie, Pierre, Maurice, Gégé, Claude, et Catherine.



Réparation des cibles 40m, 50m et 60m

Plusieurs interventions ont été menées afin de réparer les cibles à 40 m, 50 m et 60m en compagnie de Claude, Maurice, Pascal, Jeremy et Stéphanie !

Assurer la pérennité et la solidité du matériel est essentiel pour plus de sécurité !



TRAVAUX À VENIR

Remplacement d'une baie vitrée du club House soumis à la décision de la ville de Cannes.

Déplacement des murs fixes extérieurs à transférer sous le chapiteau lorsque nous aurons acheté les cibles mobiles de remplacement.

Travaux de remise en peinture de l'intérieur du club house.

Travaux de ravalement extérieur du club house.

SPORTIF

&

FORMATION



SPORTIF

Passage de flèche

Plumes de progression

Nom Prénom	Cat	Plume Blanche 1 x 100pts	Plume Noire 1 x 110pts	Plume Bleue 2 x 120pts	Plume Rouge 4 x 130pts	Plume Jaune 5 x 140pts
ERRAOUI Hajar	PF	👍	👍			
PANNUZZI Gabriel	PH	👍	👍			
PERRONE Milan	BH	👍	👍			

Flèches de progression

Nom prénom	Catégorie	Flèche Blanche 10M	Flèche Noire 15M	Flèche Bleue 20M	Flèche Rouge 25M	Flèche Jaune 30M	Flèche Bronze 40M	Flèche Argent 60M	Flèche Or 70M
STENGHEL Catherine	Adulte	👍	👍	👍	👍	👍			
BERNARD M.	Adulte	👍	👍	👍	👍	👍			
THANNER Astrid	Adulte	👍	👍	👍	👍				
DUGUET Philippe	Adulte	👍	👍	👍	👍	👍	👍		
LEFEVRE Philippe	Adulte	👍	👍	👍	👍	👍			
DUMONT Sofia	Jeune	👍	👍						
HERANT Yohann	Jeune	👍	👍						
PITHON Louis	Jeune	👍	👍		👍				
LIAUDOIS Fanny	Jeune	👍	👍	👍	👍	👍			
HERANT Clara	Jeune	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	
ROMEO Zoé	Adulte	👍							
DUGUET Philippe	Adulte	👍	👍	👍	👍	👍	👍		
HERANT Sebastien	Adulte	👍	👍	👍	👍	👍			
BROSSON Lucas	Jeune	👍							
BORGYE Victor	Jeune	👍							
SOUTIF Stéphanie	Adulte	👍	👍	👍	👍	👍			
MARINO Angelo	Adulte	👍	👍	👍	👍				
CHANAL Olivier	Adulte	👍	👍	👍	👍				
GRASSIES Brigitte	Adulte	👍	👍	👍	👍				
PESCINI Killian	Jeune	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	
THOMAS-GUYON Robin	Jeune	👍	👍	👍	👍				
ROMEO Frederic	Adulte	👍	👍						
GUIMARD Maxime	Adulte	👍	👍	👍					
CHANAL Antoine	Jeune	👍							
GARRIDO Kat	Adulte	👍							
GASSMANN Maud	Adulte	👍							
SABBAH Natasha	Jeune	👍							
SOLER Audrey	Adulte	👍	👍						

👍 : Validé les années précédentes

STAGE

PPR

PROJET
DE PERFORMANCE
RÉGIONAL



Le stage PPR se délocalise

Le Comité Régional PACA a décidé de soutenir des journées d'entraînements directement au sein de notre compagnie sur notre jardin d'arc.

Ces 3 journées ont permis aux jeunes archers compétiteurs de notre compagnie de s'entraîner de manière conséquente et intensive afin de favoriser leur progression.

C'est Sandrine FIALON éducatrice sportive professionnelle en tir à l'arc qui a encadré ce stage avec l'aide des entraîneurs et assistant entraîneur (Caroline, Jérémy, Pascal).

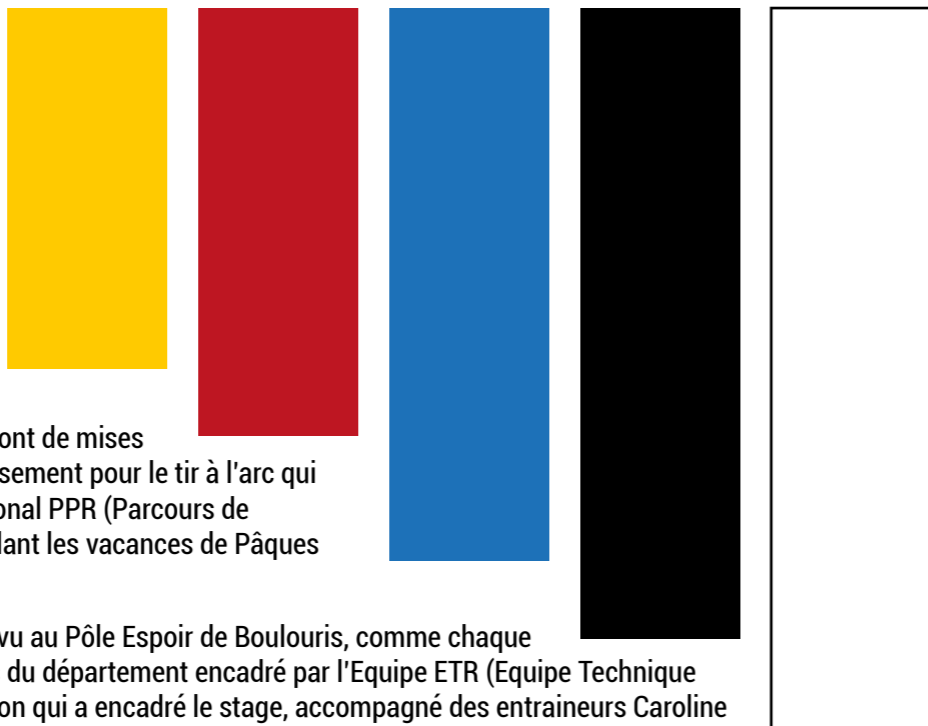
Au programme : rappels et corrections sur la technique avec miroirs, vidéo, stratégie de tir, mise en situation, renforcement musculaire, étirements.

Merci à Sandrine et à Julien Alsberghe (responsable des entraîneurs PACA et directeur sportif) pour cette belle initiative.



PPR CANNES

Rédigé par Sandrine Fialon



En cette période de Covid, les restrictions sont de mises pour éviter la propagation du Virus. Heureusement pour le tir à l'arc qui peut se pratiquer en extérieur, le stage régional PPR (Parcours de Performance Régional) qui était prévu pendant les vacances de Pâques a pu se maintenir.

Sous une tout autre forme, initialement prévu au Pôle Espoir de Boulouris, comme chaque année, il s'est déroulé dans différents clubs du département encadré par l'Equipe ETR (Equipe Technique Régional). Pour Cannes, c'est Sandrine Fialon qui a encadré le stage, accompagné des entraîneurs Caroline Girardo, Pascal Caillard, Jérémy Caillard et Marie-Chantal Guzman.

Ce stage permet de révéler les meilleurs archers régionaux jeunes. 6 jeunes habitués à ces stages de 3-4 jours ont pu tirer plus de flèches qu'en entraînement.

5 nouveaux venus (débutants et niveaux départementaux), ont pu se prendre au jeu de la performance et développer leur potentiel.

Au programme :

- ◆ Travail devant miroir, devant vidéo pour améliorer sa technique de tir
- ◆ Tir compté / Tir en équipe
- ◆ Etre au point avec sa stratégie de tir
- ◆ Pensée positive en toute circonstance

Une belle expérience pour ces jeunes, qui ont compris qu'il ne sert à rien de courir si sa séquence de tir n'est pas parfaite avant de lâcher la flèche.

Fort de ces 3 jours de stage, les entraîneurs ont pu détecter de nouveaux archers Espoirs pour l'avenir, et mieux structurer leurs entraînements avec l'aide de Sandrine Fialon et du CTR (Cadre Technique Régional) Julien Alsberghe.



Qui est ...

Sandrine Fialon, 37 ans, membre de l'ETR (Equipe Technique Régional PACA) de Tir à l'arc depuis 2019, a débuté le tir à l'arc il y a 10 ans à Menton.

C'était d'abord un loisir qui est vite devenu au bout de quelques mois une envie de performer. Un entraînement presque quotidien lui permet de multiplier les podiums au niveau départemental et régional, à 18, 50 et 70m. Sandrine finit, d'ailleurs, ces dernières années dans le top 10 des meilleurs archers nationaux Elite à 70m (distance de tir olympique).

On notera une médaille à la Coupe des Miss en 2016, une 17e place au Tournoi de Nîmes en 2016, une médaille d'Argent au Trophée National des Mixtes par équipe en 2019, et une médaille de Bronze au Tournoi de Bondy en salle en 2020.

Outre ses résultats en individuelle, elle cumule une expérience de tir en équipe, d'abord avec le club de Nice et maintenant avec le club de Boé. En D2, elle n'attend plus que la reprise des compétitions pour retrouver cet esprit d'équipe et pouvoir récolter une médaille afin d'accéder en D1.

Son rêve : décrocher une médaille au France à 70m et intégrer un jour l'équipe de France en concours internationaux.

La Varoise se découvre en parallèle une envie d'entraîner les archers de son club.

Après seulement 2 ans de tir, elle entame une formation d'entraîneur 1 bénévole.

Puis en février 2019, développeur web depuis 10 ans, elle décide de se reconverter en passant le CQP animateur puis le DEJEPS tir à l'arc. Ces 2 diplômes en poche lui permettent désormais de vivre 100% de sa passion avec le Comité Départemental 83, en tant que Cadre Technique Départemental : entraîner les athlètes et s'entraîner pour performer.

Force de cette dualité, elle espère former de nouveaux entraîneurs à son tour, aider à structurer les clubs de la région et élever le niveau de performance des archers régionaux.

Sandrine Fialon

ETR du département 83

PRA TICI CO PRATIQUÉ

LES GESTES BARRIÈRES

AU TIR À L'ARC *au 19 mai 2021

Afin de limiter la propagation de la Covid-19, la Fédération Française de Tir à l'Arc a mis en place des mesures de précaution pour la pratique du tir à l'arc.

Les directives suivantes viennent en complément de celles des autorités sanitaires. Elles ne se substituent pas à des mesures validées par les Pouvoirs publics.

LA PRATIQUE AUTORISÉE



Le tir en extérieur pour tous et en salle pour les mineurs

La pratique en extérieur est autorisée en club sans limitation du nombre de tireurs.

Pour les mineurs, la pratique encadrée en salle est autorisée sans limite de nombre.



Cours collectifs

Les cours encadrés sont autorisés sans limite de participants.

LES CONSIGNES À RESPECTER



Distanciation

Veillez à respecter une distance de 2 m minimum entre chaque archer sur le pas de tir comme aux cibles.



Respect des mesures sanitaires

Le port du masque en dehors du temps de pratique.



Limitez les contacts avec le matériel

Évitez tout contact avec le blason ou du matériel partagé sans lavage et désinfection préalable.



Arc & accessoires

J'utilise mon matériel personnel et je ne le prête pas à un autre archer.



Les vestiaires collectifs sont fermés

Les regroupements doivent être limités. Seuls les WC et le point d'eau sont accessibles. Les vestiaires collectifs demeurent fermés.

LES RECOMMANDATIONS FFTA



Accès aux sanitaires, point d'eau

Lavez-vous les mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique avant et après l'entraînement.



Tenue de sport

J'arrive déjà en tenue de sport et me change à mon retour à mon domicile.



Boissons & alimentation

Je viens muni de ma bouteille de boisson, et je repars avec mes déchets produits lors de l'entraînement.

Vous avez des questions sur les gestes à adopter dans le cadre de votre pratique,
rendez-vous sur www.ffta.fr/gestes-barrieres

PROPOSITIONS D'ARCHERIES POUR VOTRE MATERIEL



FRANCE ARCHERIE

Adresse : 6 Rue Fernand Foureau,
75012 Paris
Téléphone : 01 43 44 00 24
Site web : www.francearcherie.com



LYON ARCHERIE

Adresse : 21 Rue Alexandre Dumas,
69120 Vaulx-en-Velin
Téléphone : 04 72 37 34 64
Site web : www.lyon-archerie-ciblerie.fr



OCCITAN ARCHERIE83

Adresse : 4 Impasse Henri Becquerel,
83160 La Valette-du-Var
Téléphone : 09 62 20 86 43
Site web : www.archerie83.com



STAR ARCHERIE

Adresse : 15B Avenue Léonard de Vinci,
37270 Montlouis-sur-Loire
Téléphone : 02 47 61 00 28
Site web : www.star-archerie.com

PARTENAIRE DE LA COMPAGNIE



Site web : www.archery-equipments.fr

RAPPEL DU PLANNING DES COURS DE LA SAISON (HORS COUVRE-FEU)

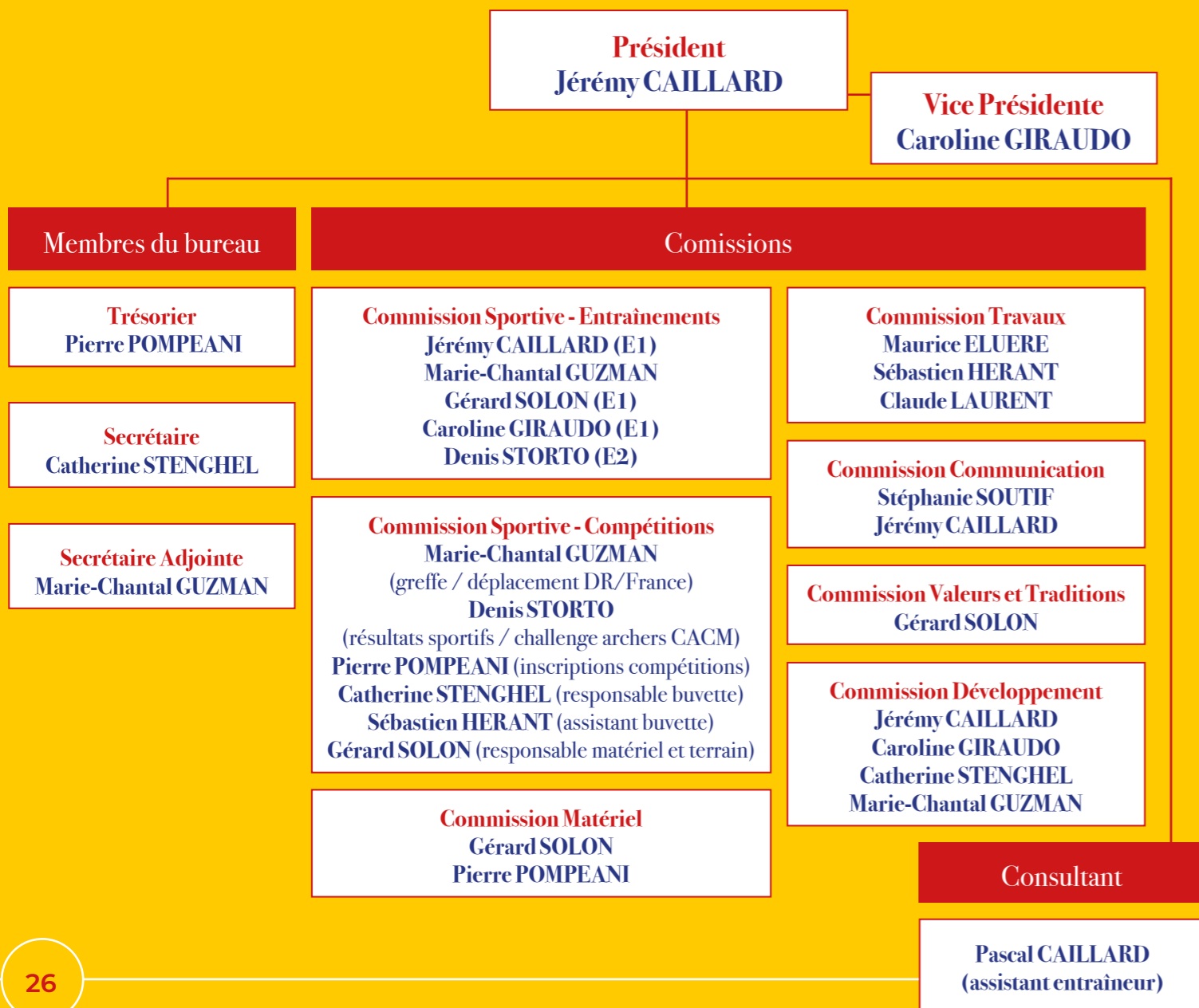
MARDI	MERCREDI	VENDREDI	
14H15 > 16H30 Gérard Adultes débutants retraités et loisirs	14H00 > 16H30 Caroline Jeunes compétiteurs + adultes débutants	14H15 > 16H30 Gérard Adultes débutants retraités et loisirs	
18h00 > 20h00 Denis Adultes + jeunes débutants et adultes avec matériel		18h00 > 20h00 Jérémy Caroline Jeunes compétiteurs + adultes débutants	18h00 > 20h00 Pascal Adultes compétiteurs + Jeunes et adultes perfectionnement

SAMEDI		
9H00 > 12H00 Jérémy + Caroline Jeunes compétiteurs + adultes débutants	9H00 > 12H00 Pascal Adultes compétiteurs + Jeunes et adultes per- fectionnement	10H00 > 12H00 Marie-Chantal Poussins + benjamins débutants
14h00 > 17h00 Gérard Denis Adultes + jeunes débutants		14H00 > 16H00 Marie-Chantal Poussins + benjamins débutants

	Jérémy Caroline	Jeunes compétiteurs + adultes débutants
	Pascal	Adultes compétiteurs + Jeunes et adultes perfectionnement
	Gérard	Adultes débutants retraités et loisirs
	Gérard Denis	Adultes et jeunes débutants
	Marie-Chantal	Poussins + benjamins débutants
	Denis	Adultes + jeunes débutants et adultes avec matériel



ORGANIGRAMME DES MEMBRES BENEVOLES DU CODIR



ORGANIGRAMME DES ENTRAINEURS BENEVOLES



LE MOT D'UN MIEMIBRE

Diverses raisons conduisent chacun d'entre nous à choisir de pratiquer une activité.

Pour ma part, j'ai toujours aimé le tir en général. À force de jeter un coup d'œil aux archers en passant, je me suis décidée, en septembre dernier, à participer à un cours d'initiation.

Ce que j'y ai trouvé ne ressemble en rien à ce que j'avais imaginé. J'ai été très surprise par cette 1ère séance. D'une part, je ne m'attendais pas à ce que ce soit aussi intense et, d'autre part, à ce qu'il y ait autant de paramètres à prendre en compte. À l'issue, j'ai été totalement charmée et convaincue par le fait de vraiment vouloir faire connaissance avec cette discipline.

Au cours de ces quelques mois de pratique, j'ai découvert un sport complet, tant physique que mental, qui amène à se recentrer, à prendre conscience de son corps et qui, par une répétition précise de séquences, procure un réel plaisir lorsque votre flèche atteint sa cible. L'obtention de cette satisfaction est néanmoins conditionnée par un vrai travail sur soi, la correction de sa posture, l'amélioration de détails infimes, la précision des réglages.

La pratique de ce sport, permet à la fois d'obtenir rapidement de petites victoires et, en même temps, réclame travail et concentration sur la longueur, pour corriger et ajuster, parfois de gros écarts, parfois de menus détails. J'ai la chance d'être accompagné dans cette découverte et dans ma progression par un entraîneur bienveillant qui structure, diversifie et gradue les entraînements. Par ses conseils et méthodes, il nous amène à travailler chaque facette de ce sport et à prendre conscience de chaque position ou geste qui peuvent interférer sur le tir.

Une grande championne de tir à l'arc a dit : « Réussir une performance constante est la chose la plus importante pour les archers [...] et développer cette constance est une aptitude. Tout d'abord, il faut apprendre ce qu'il faut faire, ensuite apprendre davantage sur soi-même [...], pour finalement réussir la performance ».

Pour tendre vers cette constance, les membres de la Compagnie sont encadrés par une équipe de bénévoles passionnés, investis et attentifs, qui, dans l'ombre entretient le matériel, prépare et dispense les entraînements, apporte les conseils indispensables à l'amélioration du geste, réfléchit chaque jour à la qualité de vie de la Compagnie aussi bien d'un point de vue matériel, qu'organisationnel.

Ainsi, la Compagnie de tir à l'arc de Cannes Mandelieu regorge de projets et d'idées, dans le respect et l'attachement aux traditions liées à cette pratique ancestrale qu'est le tir à l'arc. Elle est animée par un jeune Président qui souhaite que chacun puisse trouver son propre épanouissement dans la pratique de ce sport.

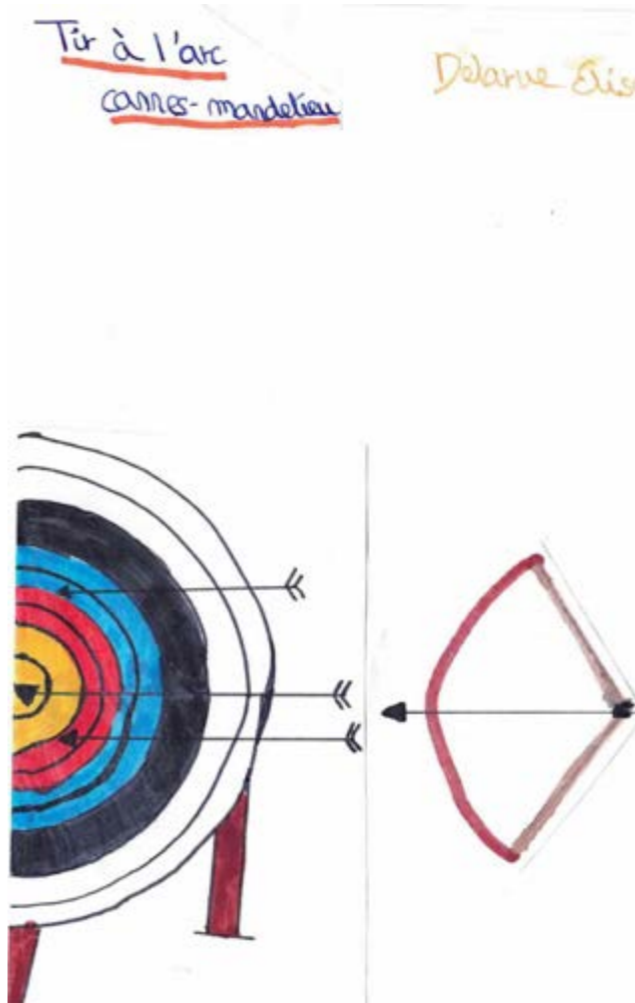
La parole à AUDREY SOLER



NOS POUSSINS À L'HONNEUR

Ils nous montrent qu'ils aiment le tir à l'arc en image!
Merci à Gabriel et Elisa pour leurs magnifiques illustrations!

Elisa



Gabriel





Suivez @cacm_06 sur  

Jardin d'Arc
783 avenue Gaston de Fontmichel
06210 MANDELIEU LA NAPOULE