

LA GAZETTE DE LA COMPAGNIE

01

■ avril 2021



LE SOMMAIRE

01

L'édito du Président

04

Évènements passés et à venir

10

Travaux de la compagnie

14

Sportif et formation

22

Quoi de neuf ailleurs ?

26

Pratico pratique

30

Le mot d'un membre

31

Les petites annonces

Editeur : La Compagnie d'Arc de Cannes Madelieu
Rédacteur chef : Jérémy Caillard
Direction artistique : Stéphanie Soutif
Directeur média : Pascal Caillard
Rédacteurs : Clara Hérant · Marie-Chantal Guzeman
Stéphanie Soutif
Jérémy Caillard

L'ours

L'EDITO DU PRÉSIDENT

“

La force d'une association et de son équipe, ce sont ses valeurs et le sens qu'elle donne à ses actions.

Notre Compagnie se distingue d'un Club sportif traditionnel par son attachement à perpétuer la tradition de la chevalerie d'arc. En plus des cours, des entraînements, des compétitions, elle organise entre autres des tirs traditionnels et transmet ainsi la genèse du tir à l'arc aux générations futures.

Depuis sa création en 1969, notre compagnie d'arc au fil des années s'est agrandie pour prendre une réelle place dans notre sport, tant au niveau régional que national.

De part son nouveau comité de direction, notre compagnie d'arc, reconnue par la Fédération Française de tir à l'arc pour la qualité de son encadrement et pour la qualité de son organisation des compétitions régionales et même nationales, a la volonté de se développer.

Nous enseignons à nos jeunes et moins jeunes, les qualités indispensables pour leur épanouissement et nous souhaitons ouvrir au plus grand nombre les 6 bonnes raisons et bienfaits de pratiquer le tir à l'arc :

- ◆ Un sport accessible à tous
- ◆ Un sport qui développe le contrôle et la coordination
- ◆ Un sport qui canalise l'énergie et demande concentration et la précision
- ◆ Un sport qui fait gagner confiance en soi
- ◆ Un sport bon pour le corps et l'esprit
- ◆ Un sport qui se pratique toute l'année
- ◆ Fair-play, tolérance, respect, partage et convivialité

Etre encore plus acteur du monde sportif auprès des villes de CANNES et MANDELIEU est notre priorité.

Et même si depuis 1 an nous ne vivons pas normalement avec des cours annulés à cause du couvrefeu ainsi que des compétitions annulées, le comité de direction (bénévole) est force d'adaptation pour faire profiter du tir à l'arc, qu'il soit tant dans les cours que dans nos manifestations.

L'avenir nous appartient, bénévoles et licenciés. Nous sommes tous acteurs dans la réussite de notre Compagnie.

Que chacun y trouve son bonheur et sa réussite personnelle, tel est mon souhait.

Sportivement,

Jérémy Caillard

”

ÉVÈNEMENTS PASSÉS

TIR DE NOËL

Le samedi 19 décembre



SAINT SEBASTIEN

Tir de la Saint Sébastien
le samedi 30 janvier

Nous étions 35.

Résultats :

- ◆ 10m : Elisa 1ère et meilleure flèche.
- ◆ 15m : Maude 1ère et Antoine meilleure flèche.
- ◆ 30m : Robin 1er et Louis meilleure flèche.
- ◆ 50m : Jérémy 1er et meilleure flèche.





Messe de la Saint Sébastien le dimanche 31 janvier

A l'église Notre Dame du Liban à Mandelieu.
Nous étions entre 15 et 20 archers et accompagnants.

Le Tir à l'Arc est un sport issu d'une tradition millénaire :

Après avoir été une arme pour la chasse puis pour la guerre, le Tir à l'Arc est devenu au cours des siècles un sport que l'on appelait autrefois «Le Noble Jeu de l'Arc».

Un peu d'histoire : A Rome, l'armée comptait de nombreuses compagnies d'archers. L'une de ces centuries était commandée par un officier de la région Narbonnaise : Sébastien. Cela se passait dans les années 280 sous l'empereur Dioclétien.

Converti au christianisme, Sébastien fut sommé d'adjurer sa foi, ce qu'il refusa et fut alors condamné à mort. La sentence prononça sa condamnation à mort, transpercé par les flèches de ses propres soldats.



Ceux-ci, néanmoins bienveillants, prirent soin de ne viser que les parties non vitales. Notre Saint Martyr fut recueilli par Irène, veuve de Saint Catulle. Guéri de ses blessures, il alla trouver l'empereur afin de lui reprocher sa conception de sa tolérance religieuse. Dioclétien le fit alors exécuter. Cela s'est passé le 20 janvier 290. L'évêque de Soissons, six cents ans plus tard, arma Chevaliers les archers de la compagnie de Soissons et les chargea de rapporter les reliques de Saint Sébastien dans son diocèse.

Ainsi naquit la Chevalerie de l'arc et Saint Sébastien devint patron des archers.

Une compagnie de tir à l'arc se doit tout au long de l'année de pratiquer trois grandes Traditions de l'Archerie Française :

- ◆ Deux d'entre elles, la Saint-Sébastien et l'Abat l'Oiseau sont des traditions internes à chaque Compagnie.
- ◆ Le Bouquet Provincial, lui, les réunit toutes.

Tous les ans, le weekend le plus proche du 20 janvier, les compagnies d'arc fêtent la Saint Sébastien par le tir de la saint Sébastien et ... se clôture toujours par un repas amical (lorsque celui-ci est réalisable).



Le tir suit le règlement du tir Beursault : le tir Beursault se fait sur cible noire et blanche comportant trois zones marquées 1, 2 et 3 et comportant elles-mêmes deux zones. Le tir se fait par volées de deux flèches. Chaque flèche dans la cible compte un honneur et le nombre de points correspondant à sa situation sur la carte.

Attention : le cordon est, contrairement aux cartes colorées, au désavantage. C'est-à-dire que, par exemple, la flèche touchant le cordon extérieur est comptée comme une paille (on dit alors un brûlé).

Le nombre de haltes (volées aller/retour) est de 20, le maximum d'honneurs est donc de 40. Le classement se fait au nombre d'honneurs, le nombre de points servant à départager les éventuels ex-aequo. A 50 mètres, l'archer qui loge sa flèche la plus proche du centre du blason tout au long du tir est nommé meilleure flèche.

Les archers participants doivent impérativement être en tenue de la Compagnie ou bien en blanc. Comme tous les tirs traditionnels, ils doivent également saluer la cible à la 1ère flèche : « ARCHERS JE VOUS SALUE ».

ÉVÉNEMENTS À VENIR

TIR DU ROY

8 MAI 2021

DEROULEMENT DU TIR DU «ROY»
OU «ABAT-OISEAU»

Le tir se fait à 50m (pour le roitelet 30m, plus deux autres cibles pour débutants) sur un oiseau de bois large large comme le pouce, au centre d'une cible de BEURSAULT.

Chaque tireur remet une flèche marquée à l'organisateur pour permettre un tirage au sort de l'ordre de passage des tireurs.

L'Empereur tire en premier, puis le Roy de l'année précédente, puis le Président de la Compagnie, ensuite le doyen des licenciés de la Compagnie, enfin les tireurs dans l'ordre du tirage au sort.

Chaque tireur ne tire qu'une seule flèche, le suivant se prépare et prend la place.

A la première flèche, tirée la tête couverte, chaque tireur doit saluer l'ensemble de la Compagnie: «Mesdames, messieurs, je vous salue», il doit recevoir un salut en réponse.

Si l'oiseau est abattu, le tireur reste sur le pas de tir jusqu'à la confirmation par deux membres du Comité de Direction.

Si l'oiseau n'est pas abattu à la première flèche, une seconde flèche est tirée dans l'ordre précédent et ainsi de suite jusqu'à ce que l'oiseau soit abattu.

Le tireur abattant l'oiseau est proclamé «ROY» et préside l'assemblée qui suit le tir.

Le tir débute à 14h00, passé ce délai, le nouveau tireur se place en dernière position.

Bonne chance à tous!



COMPETITION INTRA CLUB

16 MAI 2021

Au jardin d'arc
de la Compagnie

Rythme ABCD avec duels
2 x 6 volées de 6 flèches

HORAIRES

Tir qualificatif

Ouverture du greffe & Contrôle Matériel 9h00
Echauffement (30mn) 9h30
Début du tir 10h00

Duels

Début des duels 14h30

Arbitre : Marie-Chantal Guzman
Stagiaire : Jérémy Caillard

La compétition se déroulera dans le strict respect des mesures barrières.
Port du masque obligatoire pour tous sauf pour les séquences de tir des archers.
Tenue de club ou blanche exigée.

Récompenses à la fin de la journée

Merci de voir avec vos entraîneurs les distances appropriées
N'oubliez pas votre pique nique !

TRAVAUX DE LA COMPAGNIE TRAVAUX PASSES

Réparations du mobilier de la compagnie suite à l'inondation en novembre 2019

Travaux réalisés par l'entreprise Comptoir du
Panneau les 25 et 26 février et suivis par Pascal.

Caroline, Maurice, Pierre et Pascal ont rangé
tout le matériel dans les nouveaux meubles le 4
février.

Caroline est allée différentes boîtes afin de
ranger les accessoires.

Il est de la responsabilité de chacun de garder
les rangements propres et ordonnés comme à
présent. Si une personne utilise du matériel dans
une boîte, elle doit ranger au même endroit.



Deux nouveaux murs mobiles

Pascal, Claude, Caroline, Jérémy, Pierre
et Sébastien ont participé au montage
des deux murs mobiles.

Merci à tous les participants qui depuis
septembre œuvrent pour monter
et terminer les murs.



Renforcement du portail principal

Le portail principal a été forcé le
weekend du 24 janvier.

Claude nous a trouvé le système
pour bloquer l'accès au penne.
Il est désormais sécurisé.

Stéphanie nous a réalisé deux
affiches sur support en aluminium
pour dissuader les personnes qui
achètent un arc chez Décathlon.



Achats et mise au propre de nos installations



- ◆ Achat de nouveaux élastiques pour le renforcement musculaire lors des entrainements
- ◆ Achat d'un nouveau meuble métallique extérieur pour ranger les blasons
- ◆ Achat d'un escabeau 7 marches et d'une échelle pour remplacer le matériel vétuste
- ◆ Rangement du club house et du chapiteau et nettoyage complet du club par Marie-Pierre, Pascal et Maurice le 11 février

TRAVAUX À VENIR

Rénovation des cibles extérieures par changement de la paille (bandes stramit)

Adaptation des cibles métalliques fixes afin de les rendre mobiles et pouvoir moduler facilement les distances lors des cours avec les entraîneurs

Déplacement des murs fixes extérieurs à transférer sous le chapiteau

Remplacement de la menuiserie OUEST du club house

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	👍	👍	👍	👍	08/12/20			
THANNER Astrid	Adulte	👍	👍	👍	👍				
DUGUET Philippe	Adulte	👍	👍	👍	👍	👍	👍		
LEFEVRE Philippe	Adulte	👍	👍	👍	👍	👍			
DUMONT Sofia	Jeune	👍	👍						
HERANT Yohann	Jeune	👍	👍	17/03/21					
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	👍	👍	👍	30/01/21				
MARINO Angelo	Adulte	👍	👍	👍					
CHANAL Olivier	Adulte	👍	👍	👍					
GRASSIES Brigitte	Adulte	👍	👍	18/12/20					
PESCINI Killian	Jeune	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	
THOMAS-GUYON Robin	Jeune	👍	👍	09/01/21	17/03/21				
ROMEO Frederic	Adulte	👍	👍						
GUIMARD Maxime	Adulte	👍	👍						
CHANAL Antoine	Jeune	👍							
GARRIDO Kat	Adulte	16/01/21							
GASSMANN Maud	Adulte	16/01/21							
SABBAH Natasha	Jeune	16/01/21							
SOLER Audrey	Adulte	23/01/21							

👍 : Validé les années précédentes

STAGE PPR

Du 17 au 20 octobre et du 20 au 23 février :
Présence de Clara

Prochain stage du 03 au 06 mai.

But : Le stage PPR (projet de performance régional) ouvert aux catégories benjamin et minime en recherche de performance sportive, réunit sur plusieurs jours pas moins d'une vingtaine d'archers de la région PACA. Plusieurs jours de tir à l'arc non-stop pour ces jeunes archers : les journées sont ponctuées de renforcement musculaire, d'entraînement avec matériel vidéo, de match en duel, double mixte, course d'orientation, etc.



En tant qu'archère compétitrice de la Compagnie d'Arc de Cannes Mandelieu, j'ai pu postuler à plusieurs stages PPR au sein du CREPS de Boulouris.

Ces stages, qui durent entre 3 et 5 jours, sont une véritable opportunité de progression dans la pratique du tir : le geste, la position sont observés par les entraîneurs, qui donnent ensuite leurs conseils pour améliorer ceux-ci. Les archers ont également la possibilité de se rendre compte eux-mêmes de leurs défauts et de les corriger plus facilement grâce aux nombreux équipements mis à disposition (caméras, webcams, vidéos en différé ou même miroirs).

Le nombre de stagiaires étant restreint, chacun a un suivi personnel plus poussé qu'en club, où les archers sont plus nombreux. Selon la période, les séances d'entraînement diffèrent : en début de saison, les entraîneurs du CREPS privilégient la technique au profit de la recherche de performance (tirs comptés variés), et à l'approche de la saison extérieure, nous faisons beaucoup de tirs comptés, dans la mesure du possible, à distance officielle. Après une journée complète de tir (250 à 300 flèches environ, à raison de 10 à 12 flèches par volée), l'entraînement ne s'arrête pas là : on enchaîne des séries de temps de tenue avec l'arc, puis pendant une heure, c'est préparation physique générale. Cela peut être du cardio, sous forme de jeux collectifs (ultimate par exemple) ou de courses d'orientation (en équipes, il faut parcourir les 83 hectares du CREPS, à la recherche de balises particulières, selon les consignes). Quand il s'agit de musculation, qu'elle soit « traditionnelle » (poids de corps : pompes, gainage, squats, chaise, ...) ou sous forme de PAH (parcours acrobatique en hauteur), elle est là pour aider les archers à mieux tenir la puissance de leur arc, ou même à envisager une future augmentation de celle-ci. Personnellement, j'ai même eu l'occasion de faire de la sophrologie à la place de la PPG avec les archers du CREPS, durant un stage d'été.

Après de bons étirements, une douche et un repas au self, tous les stagiaires se retrouvent pour une réunion, où l'on traite de sujets variés (toujours en rapport avec le tir à l'arc bien sûr), allant de notre ressenti personnel jusqu'à la place du tir à l'arc en Corée du Sud par exemple. Après un petit temps libre, tous les archers rejoignent leurs chambres respectives (chambres de 2 à 4 personnes) à 21h30 dernier délai, et extinction des feux à 22h.



Personnellement, j'ai toujours constaté une progression importante dans ma position et mon geste après un stage. Mais au-delà de cette évolution, c'est également l'occasion de rencontrer, côtoyer des gens de son âge avec qui on partage la même passion. A chacun de ces stages, on revoit des amis, on vit exclusivement entre archers, et nous sommes tous là pour la même raison : progresser toujours plus.

Pour moi, c'est une expérience incroyable à chaque fois et j'attends tous les stages avec impatience. Malheureusement, au dernier stage (durant ces vacances de février 2021), le CREPS n'a pas pu héberger les archers à cause des mesures sanitaires liées au coronavirus, et très peu d'archers sont venus. J'espère que la situation s'améliorera rapidement.

Les stages sont absolument géniaux, mais je tiens à mettre en garde : ils ne sont pas faits pour tout le monde. Un rythme de 250 à 300 flèches par jour (sans pause, à l'exception de celle du midi) suivi de préparation physique à chaque fois, et cela durant 3 à 5 jours n'est pas anodin : les courbatures et la fatigue font vite leur apparition, malgré les étirements quotidiens et le temps de sommeil suffisant. De plus, ce sont des journées durant lesquelles on pratique, on pense, on vit tir à l'arc, et ce non-stop. Il faut aimer ce sport, être compétitif et avoir une réelle envie de progresser, d'aller toujours plus loin dans la pratique, car ces stages sont beaucoup plus intensifs que les entraînements classiques en club.

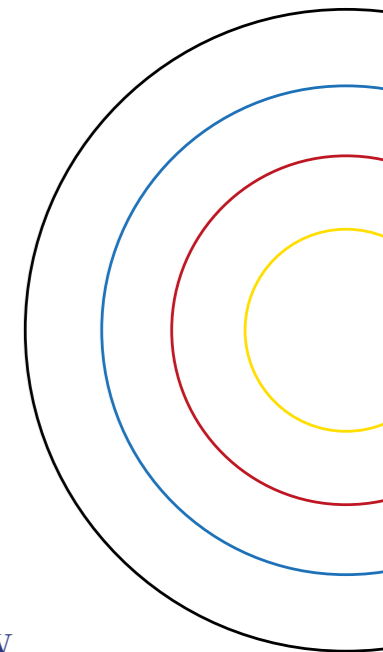
En alternance à Boulouris

Depuis septembre 2020, je suis partenaire d'entraînement au CREPS de Boulouris. C'est-à-dire que j'ai la possibilité, deux fois par semaine, de m'exercer avec les archers du CREPS, en plus des séances à la compagnie. C'est en octobre 2019, lors de ma première année en tant que compétitrice, que je découvre pour la première fois le CREPS de Boulouris, lors d'un stage. Ce qui j'y ai vu m'a fait rêver, mais cela me paraissait inaccessible, inimaginable à atteindre. En décembre, j'ai parlé à mon entraîneur de mon envie d'essayer d'entrer au CREPS. Sous ses conseils, j'ai monté un dossier mais je n'ai pas été acceptée à cause de mon âge (je suis cadette 2 et le CREPS recherche plutôt des minimes) et de mon « manque d'expérience » (en comptant l'impossibilité de tirer durant les longs mois de confinement, cela fait 2 ans que je pratique le tir à l'arc). Malgré tout, on m'a proposé de devenir partenaire d'entraînement. Ce partenariat, pour moi (car je ne suis pas la seule, nous sommes deux), inclut 2 entraînements par semaine au CREPS, et je dois faire 2 autres séances à la compagnie. Durant ces temps de 5h avec les archers du CREPS (de 14h à 19h), je tire de 14h à 17h15, puis je fais des séries de temps de tenue pour finir avec une heure de préparation physique générale (cardio ou musculation). Ces séances sont plus poussées qu'en stage : j'ai accès à la salle de musculation et je suis le même programme que les archers du CREPS, qui s'entraînent tous les jours. Malheureusement, en ces temps de couvre-feu à 18h, je ne peux plus aller au CREPS car cela implique 1h de train et de bus pour aller sur place, et l'entraînement se termine une heure après le couvre-feu. Pour compenser, je m'exerce plus souvent à la compagnie et mon entraîneur du CREPS me propose d'y aller certains samedis, quand il y est. En ce qui concerne le tir, au début de l'année, on m'a observée, filmé ma position et mon geste afin de voir tous mes défauts. On m'a également montré les films pour que je puisse moi-même constater mes erreurs. Mon entraîneur m'a ensuite fait un programme de séance sur-mesure avec des mises en tension (avec grip trainer, arc en bois et mon arc), puis différentes phases de tir (caméra, vidéo en différé puis « feedback », au ressenti), que je devais réaliser en alternant arc en bois et mon arc. Ce programme évolue avec le temps et la progression de l'archer. Au début de mon partenariat, on m'a également baissé la puissance de mon arc de 6 livres, afin de corriger ma position et pour que mon geste soit plus aisé (tous les archers du CREPS passent par-là). Ces livres se regagnent petit à petit en réussissant des « max » (une série de 12 temps de tenue de 10 secondes avec 3 secondes de pause entre chaque), sans trembler ni se déformer.



Pour moi, ce partenariat a été et est une véritable opportunité de progresser ainsi qu'une chance, car je n'avais pas été acceptée au CREPS (c'est la première année qu'un partenariat d'entraînement se fait avec le pôle tir à l'arc de Boulouris). J'ai un suivi plus poussé qu'à la compagnie (il y a moins d'archers et plus de matériel, de moyens) et mes séances sont plus longues et complètes (je fais de la PPG en plus du tir). Bien sûr, ces entraînements sont complémentaires avec ceux à la compagnie. De plus, je partage mes séances de tir avec des sportifs de haut-niveau (qui se préparent pour entrer en pôle France), ce qui me pousse à faire toujours mieux et à chercher en permanence à m'améliorer. Je me suis vite sentie acceptée par les archers du CREPS et ils n'hésitent pas à me donner des conseils, que ce soit dans mon tir ou en musculation. J'espère pouvoir vite y retourner en semaine. Encore une fois, cela ne peut plaire qu'aux archers extrêmement motivés à progresser et qui cherchent à faire des performances en compétition, car ce sont les buts du CREPS : entraîner les futurs sportifs qui représenteront la France.

FORMATION de l'encadrement



Passerelle entraîneur fédéral pour Jérémy et Caroline

- ◆ 1er weekend de formation le 4 février en visio.
- ◆ 2ème weekend de formation le 21 mars en visio.
- ◆ 3ème weekend de formation les 25 et 26 septembre.
- ◆ Examen : printemps 2022.

Assistant entraîneur pour Pascal

- ◆ 1er weekend de formation le 7 mars en visio
- ◆ 5 et 12 septembre en présentiel à Mouans Sartoux

L'assistant entraîneur, intervient dans les clubs affiliés à la FFTA au sein de l'équipe technique du club. A ce titre, sous l'autorité des dirigeants du club et sous la responsabilité pédagogique des encadrants diplômés, l'assistant exerce les activités suivantes :

Participer à l'intégration des débutants dans le milieu associatif.

Gérer le matériel d'initiation mis à la disposition des débutants.

Participer à l'animation de la vie du club.

Veiller à la sécurité des pratiquants, des tiers et du lieu de pratique.

Assiste l'entraîneur responsable de la séance.

Arbitre pour Jérémy

- ◆ Formation par visio les 14 et 29 novembre
- ◆ 13 décembre 2020
- ◆ 21 février en visio

Sans arbitre, il ne peut y avoir d'équité sportive. L'arbitre est donc un personnage indispensable dans l'activité sportive d'une Fédération.

Il se distingue par passion pour la discipline, par sa disponibilité, sa motivation et ses connaissances dans la réglementation. Toutes ces qualités valent d'être aidées et encadrées pour accomplir sa mission.

C'est la raison pour laquelle la FFTA permet aux jeunes, soucieux de préserver les valeurs de notre sport, d'accéder à la fonction de Jeune Arbitre dès 14 ans.

QUOI DE NEUF AILLEURS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FFTA du 20 mars 2021

3 heures de réunion en vidéoconférence pour cette édition de l'assemblée générale 2021 qui débute avec le mot de Denis Masseglia, le président du CNOSE. Il traite du contexte très spécial du sport et des fédérations sportives.

Il parle du décalage entre l'engagement des bénévoles du milieu sportif et associatif et leur perception par les pouvoirs publics.

L'AG s'est poursuivie par un mot du Président, Jean-Michel Cléroy, le rapport moral de Dominique Ohlmann, le secrétaire général, puis celui des trésoriers et du commissaire aux comptes. Retrouvez l'ensemble de cette AG sur la chaîne Youtube de la FFTA.

COUPE DU MONDE HYUNDAI

Un questionnement réside quant aux incertitudes liées à la crise sanitaire mais une priorité est donnée à la tenue de l'événement.

Les institutions et les partenaires seront un soutien solide pour le maintien de l'évènement.

Le tir à l'arc sera d'ailleurs l'un des rares événements mondiaux, tous sports confondus, cet été en région parisienne.

L'enjeu est colossal pour les sportifs car le tournoi de qualification final pour Tokyo se fera du samedi 19 au 21 juin 2021.

La semaine se poursuivra avec la troisième étape de la coupe du monde du 22 au 27 juin.



© Photo issue du site de la FFTA



© Photo issue du site de Worldarchery

Nîmes

une expérience inoubliable ! SUD DE FRANCE NIMES ARCHERY TOURNAMENT 2021

Que l'on soit archer, visiteur ou bénévole, le tournoi de Nîmes est une exception. Tu côtoies l'élite mondiale ou l'archer lambda. La première année où je me suis rendue au tournoi c'était en simple visiteur. Je n'avais même pas un an de licence. Des arcs d'un autre monde, des conseils à profusion et les finales... Voir Brady Ellison tirer. Toi qui galère pour que ça passe à 15 mètres et là Brady avec son joli arc rose, à l'époque, nous fait une démonstration grandeur nature. C'était décidé Nîmes serait un week-end incontournable chaque année. Et chaque année le plaisir est renouvelé. Que tu sois archer (ce qui n'est pas mon cas j'ai le sens du ridicule), accompagnateur ou bénévole. J'ai connu tous les rôles. Depuis maintenant trois ans je suis bénévole sur le tournoi. C'est difficile à expliquer car c'est une très grosse machine et en même temps, c'est une chouette équipe simple qui s'implique à fond avec pour seul objectif réussir le tournoi. On est juste une bande de potes qui travaillons beaucoup mais qui nous amusons en même temps et qui faisons, à notre niveau, la promotion de notre sport. Ma plus dure expérience à Nîmes : un dimanche matin dans l'arène des finales une jeune fille à soutenir. Un souvenir exceptionnel avec tout le staff derrière elle, une salle remplie de bénévoles venus la soutenir. Elle finira 4ème du tournoi et trois semaines après championne de France.

Rédigée par Marie-Chantal Guzman



© Photo Stéphanie Soutif - Nîmes Archery Tournament 2020

PRA TIC CO PRATI QUE

LES GESTES BARRIÈRES

AU TIR À L'ARC *au 23 février 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

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



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.



Arc & accessoires

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



Respect des mesures sanitaires

Le port du masque en dehors du temps de pratique.



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.



Limitez les contacts avec le matériel

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

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.



Réservation de créneaux

Pour accéder au terrain, je réserve mon créneau d'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

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

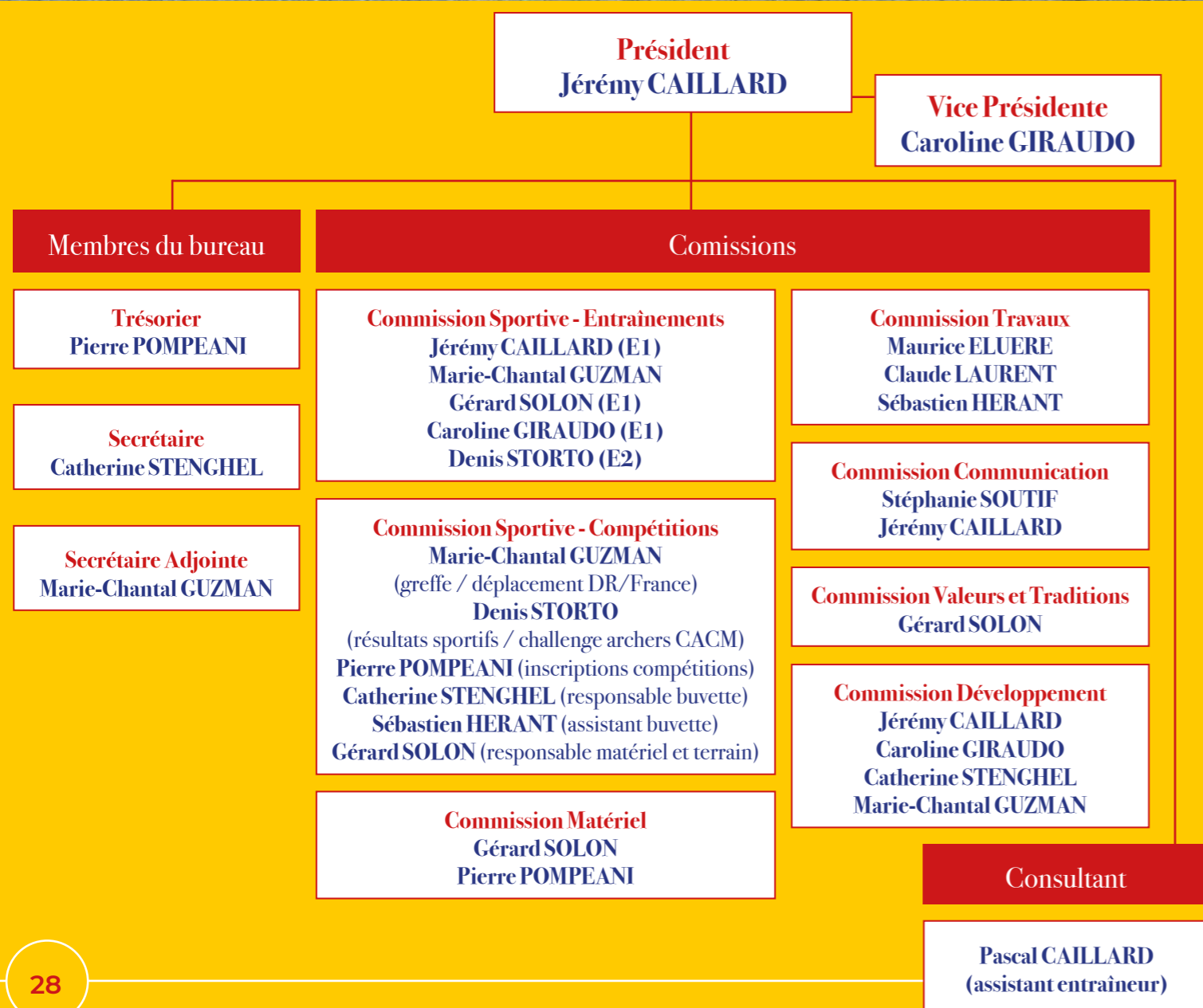
MARDI	MERCREDI	VENDREDI	
14H15 > 16H30 Gérard Adultes débutants retraités et loisirs	14H00 > 16H30 Caroline Jeunes compétiteurs + adultes débutants	14H15 > 16H30 Gérard Adultes débutants retraités et loisirs	
18h00 > 20h00 Denis Adultes + jeunes débutants et adultes avec matériel		18h00 > 20h00 Jérémy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

Quelle découverte fabuleuse faite il y a presque deux ans déjà! Ma petite histoire avec le tir à l'arc est assez spéciale car je suis en situation d'obésité. Une maladie qui entrave le corps et l'esprit. Encouragée par mon fils Killian que vous connaissez tous, nous avons décidé d'essayer et nous avons été instantanément séduits lors d'un essai sur le pas de tir d'une amie qui possède une archerie à proximité de Lyon. Et voilà qu'est née une passion partagée entre une mère et son fils.

Le premier pas vers la guérison est de libérer l'esprit et pour accomplir cette mission il faut se libérer d'un corps qui est votre ennemi.

Le secret réside dans la compréhension et l'acceptation de son corps. Visualiser son encreage avec la terre pour adopter la posture de l'archer.

Gagner en puissance

On a toujours depuis la nuit des temps vu les archers comme des personnes sveltes, agiles et affûtées. On les a illustrés à tort ainsi... Un archer doit être fort et stable. Pour maintenir tendue sa corde et libérer la flèche demande d'être puissant, énergétique et d'avoir un corps gainé par une musculature.

Gagner en force mentale

Savoir se mettre dans sa bulle... savoir, se concentrer pour que la flèche atteigne son but, le cœur de la cible. Mentaliser, visualiser sa posture, quelle tâche ardue quand il faut accepter un corps lesté et emcrombrant. J'ai gagné en force mentale, j'ai appris à visualiser, à verticaliser ma posture et à être fière. Je suis une archère qui accepte les hauts et les bas, qui accepte les faiblesses et qui est reconnaissante des réussites. Il ne suffit pas d'accomplir des prouesses pour gagner en force mentale, il faut se faire confiance et être accompagné d'un entraîneur qui vous élève, qui vous fait grandir. J'ai cette chance! celle d'avoir un entraîneur qui vous projète dans un cercle vertueux grâce à la rigueur, à l'organisation et à l'écoute.

Etre puissante, fière, concentrée et constante, voilà ce que m'apporte la pratique du tir à l'arc... Amis archers, longue vie à une pratique déjà ancestrale.

Stéphanie Soutif

**Le tir à l'arc,
un sport physique,
introspectif
et méditatif.**





LES PETITES ANNONCES

Tu veux vendre ton matériel,
contact Jérémmy pour passer
ta petite annonce...

cacm06@free.fr



Suivez @cacm_06 sur  

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