



LES NEWS DES PAS DE TIR LIGUE POITOU - CHARENTES

DANS CE NUMERO

Depuis plusieurs années, la ligue propose des entraînements régionaux pour nos meilleurs archers afin de les aider à progresser dans leur technique et dans la réalisation de leurs objectifs sportifs. Ce dispositif s'appelle « G.R.E » Groupes Régionaux d'Entraînement et ont toute légitimité dans l'organisation et le fonctionnement de la filière sportive.

Retour sur compétition : BOE, 1^{er} & 2 juin 2013
1^{ère} manche DNAP & 2^{ème} manche de D1

A chaque niveau de la filière, correspond un ou des objectifs bien définis et un volume d'entraînement:

Club : Entre 1 et 2 entraînements par semaine (environ 200 flèches/semaine)
Apprentissage et acquisition des fondamentaux qui régissent la discipline Tir à l'Arc,
Accompagnement aux premières compétitions afin d'aider l'archer à bien vivre ces moments.

Départements : Entre 2 et 3 entraînements par semaine (environ 300 flèches/semaine)
Perfectionnement de la technique de tir et élaboration d'une stratégie de tir efficace.
Préparation aux championnats départementaux et régionaux.

Région : Minimum 3 entraînements par semaine (environ 400 flèches/semaine)
Poursuite du perfectionnement et automatisation de la technique de tir avec optimisation de la stratégie de compétition.
Elaboration d'un programme d'entraînement individualisé.
Préparation aux compétitions de niveau régional et national.



A ce jour, ne subsiste plus que le GRE Arc à Poulies et les stages régionaux jeunes. En effet, par manque de participants la ligue a dû annuler (pour cette saison sportive), les GRE « Arcs Classiques Adultes » et « Nature, 3D ».

Le GRE Arc à Poulies

Ce groupe est constitué de 10 archers, 8 arcs à poulies (dont un jeune) et 2 arcs classiques.

MICOU Christophe	ROYAN	Poulies
ROUX Vivian	ROYAN	Poulies
DURIVAUD Manuel	POITIERS	Poulies
MARTINEAU Donatien	ROCHFORD SUR MER	Poulies
ROUX Sacha	ROYAN	Poulies
ROMANTEAU Sonia	ROCHFORD SUR MER	Poulies
DURIVAUD Florian	POITIERS	Poulies
COUSSOT Claudine	NIORT	Poulies
SECHET Nadine	NIORT	Classique
NOURISSON Patrick	VERRUYES	Classique

Comme chaque année, une grande rencontre nationale est au programme, et quoi de mieux que la 1^{ère} manche de la DNAP ?
(Pour plus de détail, suivre ce lien : [ici](#))

Cette compétition regroupe les meilleurs archers Français. Nous y retrouvons tous les grands noms de la discipline. C'est un excellent objectif sportif de saison, une expérience de terrain indispensable, formatrice et le meilleur moyen d'évaluer son niveau de performance par rapport au classement national. Le groupe était pratiquement au grand complet, seule Claudine COUSSOT n'aura pu participer à cette compétition. Arrivée, le vendredi 31 mai vers 15h à Boé(47) afin de faire les formalités d'usage et de profiter de l'entraînement officiel.

Le climat n'était franchement pas de la partie. Grisaille, froid et vent ont accompagné nos valeureux athlètes durant tout l'après-midi. Malgré cela, la bonne humeur semblait présente au sein du groupe. Je dis « semblait » parce que, je pense qu'il aura fallu attendre le repas du soir au restaurant pour que l'ambiance soit tout à fait débridée. Et sans doute, la « petite mise en bouche » de Patrick ???
Tout le monde avait trouvé ses marques.

Retour sur le terrain, le samedi matin à 8h pour un démarrage de la compétition à 8h30. D'ailleurs le seul problème (de ces 2 jours) à signaler, c'est à ce moment-là qu'il est survenu. En effet, pas de possibilité de prendre les petits déjeunés à l'hôtel, servis beaucoup trop tard. Aussi, en bon gentleman que je suis et aussi, parce que je devais me sentir un peu coupable de ne pas avoir prévu cela, j'ai trouvé la meilleure boulangerie d'Agen et fait une petite razzia sur les viennoiseries. Ouf !!!

Ça y est, tout est prêt et les hostilités sont ouvertes. Début de l'échauffement officiel (30') pour les catégories Hommes Classiques et Femmes Poulies. Bon jusque-là, tout va bien ! Seul 2 archers prennent le départ : Sonia et Patrick. C'est plus facile pour moi de suivre le déroulement de la compétition et d'être présent si le besoin s'en fait ressentir. Ce ne sera, évidemment pas la même chose au prochain départ ! Ils seront 7 !!!

La fraîcheur est toujours là et l'on attend le soleil avec impatience. Le vent de la veille est plus ou moins tombé, mais pas inexistant et sera d'ailleurs, franchement de retour lors du 2^{ème} départ et des phases finales individuelles.



Les minutes, les volées, les séries passent et nos athlètes tiennent bon. Ils ont tous leurs propres objectifs (tantôt techniques, tantôt de performance...).

Le plus difficile, c'est d'essayer de discipliner son mental pour qu'il puisse fonctionner uniquement dans le présent : **Ici et maintenant.**

L'athlète doit rester maître et acteur de son tir. C'est au travers de l'élaboration et de l'utilisation d'une stratégie de tir que l'archer devient plus régulier, plus précis.

Quand il est sur le pas de tir, il sait exactement ce qu'il a à faire, obligeant son mental à organiser cette stratégie.

Elle forme une sorte d'écran qui devrait « masquer » l'avenir en modifiant le système de pensée du tireur.

Il ne dira plus « *j'espère faire 650pts ?* » (ça, c'est l'avenir !!!, le résultat final, mais cela ne renseigne pas le tireur sur ce qu'il a à faire pour y parvenir) mais plutôt « *pour faire 650pts, je dois maintenant faire ainsi, sur cette flèche et recommencer sur toutes les autres* » (ici, c'est le présent, la performance finale n'est que la somme des flèches tirées avec la bonne stratégie, le bon fonctionnement)

Fin du 1^{er} départ : Sonia est dans le cut (soit dans les 32 premières). Elle participera donc aux phases finales !

Patrick ne passe pas le cut, mais est assez satisfait du travail qu'il a entrepris et qu'il concrétise peu à peu aux fil des compétitions.

Midi sonne et c'est le signal pour attaquer le 2^{ème} départ, les Classiques Femmes et les Poulies Hommes.

Le vent est de retour, bien qu'il ne nous ait jamais vraiment quitté. Le soleil s'invite aussi sur le terrain (enfin !!!).

Les archers sentent bien que le vent est redoutable, d'ailleurs les niveaux de performance sont plutôt bas pour la plupart d'entre eux, à la fin du tir.

Fin du 2^{ème} départ : Manuel est dans le cut. Il participera donc aussi aux phases finales ! Malgré un mal de dos très handicapant.

Pour les autres, l'aventure s'arrêtera là, mais avec un bilan plutôt positif, une belle expérience et des informations importantes pour la suite des entraînements et de la saison.

Tous les résultats dans l'encadré ci-dessus.

15h30, début des 16^{ème} de finales. Sonia et Manuel sont dans les starting-block, peut-être un peu tendus, mais prêts à aller jusqu'au bout de leurs possibilités. Sur les 5 volées du match, les deux premières ont été un peu difficile pour tous les 2 et les 3 autres à l'image des capacités de chacun. Seulement, la concurrence en face n'a rien lâché et s'est battue jusqu'au bout.

Ils finiront respectivement à la 24^{ème} et à la 22^{ème} place à la fin de ce match.

Tout le groupe était là pour les soutenir, les encourager !!!

En tant qu'entraîneur et coach de ce groupe, j'ai réellement été satisfait de ces deux jours.

Les autres archers du Poitou-Charentes :

Il est à noter aussi la présence d'autres archers de la ligue :



- Dominique GENET de Smarves qui termine 1^{er}
- Karen BRUNERAU de Rochefort sur mer, à la 74^{ème} place
- Bruno RODRIGUES de Périgny, 38^{ème}
- Samuel PRIEURE de Périgny, 57^{ème}
- Cédric BYROTTEAU de Périgny, 58^{ème}
- Maxime GUERIN de Rochefort sur mer, 67^{ème}
- Jérôme PITOR de Périgny, 76^{ème}
- Christophe ROYER de Périgny, 84^{ème}

Périgny participait à la 2^{ème} manche de D1, après Montpellier où elle terminait à la 14^{ème} place à la fin des tirs de classement et 16^{ème} à la fin des phases finales.

Même résultat pour cette 2^{ème} participation.

« Allez les gars, on donne tout jusqu'au bout. »

Bonne continuation à tous !!!

INFO: Le groupe : un écosystème fragile !
Objectif: trouver le bon équilibre.

Le groupe est représenté comme un ensemble dynamique d'individus où chacun y occupe une place importante. Les actions, les attitudes, les comportements de l'un d'eux provoquent toujours un effet sur les autres, parfois plutôt positif, parfois plutôt négatif ou bien neutre. A l'image du petit caillou jeté à l'eau qui ride sa surface de petites ondulations concentriques, jusqu'à ce qu'elles recouvrent toute la mare (représentant ici l'ensemble).

L'équilibre nécessaire à souder le groupe et à le faire avancer peut donc être rompu !!!

Cet équilibre n'est possible que si chacun accepte les différences des autres, si chacun prend conscience de l'intérêt à faire partie de ce groupe, si chacun prend un peu sur soi...

En effet, chacun possède sa propre personnalité (avec son histoire, ses caractéristiques, ses envies, ses besoins...) qui induit des comportements et attitudes visibles par les autres. Disons que c'est la partie émergée de l'iceberg de nos sentiments !

Quelqu'un de joyeux, d'heureux aura tendance à sourire, à être rayonnant, à être avenant et fera l'effet d'un aimant, attirant tout ce qui gravite autour de lui.

A l'inverse, quelqu'un de coléreux, triste, stressé aura des comportements d'évitement, de repli, d'agacement ou de détresse qui feront plutôt fuir l'entourage !

L'équilibre, la cohésion et la pertinence du groupe reposent donc sur tous les membres de ce groupe...