

L'ARCHER

Le magazine d'information de la Ligue Francophone Belge de Tir à l'Arc



Sarah championne d'EUROPE et médaille d'argent au championnat du monde universitaire


LFBTA

Adresse expéditeur : HANIQUE Francine - Rue André Renard, 38 - 4430 ANS

Boulevard des Fusillés, 21 9600 RENAIX - Tel : 00 32 (0)55 21 50 96 - courriel : info@lfbta.be - Fax: 00 32 (0)55 21 50 96

Ouverture du bureau : du Lundi au Jeudi : 7h à 12h30 et 13h à 16h30. Le Vendredi : de 8h à 12h Pas de réponse au téléphone, le mardi après-midi et le mercredi matin et après-midi

COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION AU 21 février 2015.
Nombre de dames au sein du CA : 2 - Nombre d'hommes au sein du CA : 5

Président :

VANDERVELDEN Vincent - Privé : 085 / 82 61 63 - Rue Alphonse Libert, 14b 4520 Wanze - Courriel : vincent.vandervelden@lfbta.be - GSM : 0493 / 65 52 41

Secrétaire générale :

HANIQUE Francine - Privé : 04 / 263 05 34 - Rue André Renard, 38 4430 Ans - Courriel : francine.hanique@lfbta.be - GSM : 0498 / 13 24 47

Trésorier :

DE BEVERE Erik - Privé : 02 / 356 52 91 - Patrijzenlaan, 46 1600 Leeuw-Saint-Pierre - Courriel : erik.debevere@lfbta.be - GSM : 0495 / 83 66 99

Administrateur : Responsable Arbitrage

DIPIERDOMENICO Toni - Privé : 071 / 45 77 43 - Rue de Gosselies, 31 6183 Trazegnies - Courriel : toni.dipierdomenico@lfbta.be - GSM : 0472 / 10 96 24

Administrateur : Responsable de la Gestion Sportive

ENGLBERT Eric - Privé : - Rue Colonel Piron, 247 4624 Romsée - Courriel : eric.englbert@lfbta.be - GSM : 0476 / 59 37 73

Administratrice : Responsable Antidopage

THIROT Wivine - Privé : - Avenue du Général Ruquoy, 52-D7 1420 Braine-l'Alleud - Courriel : wivine.thirot@lfbta.be - GSM : 0498 / 85 85 72

Administrateur : Responsable Ressources humaines

DURLET Philippe - Privé : - Rue de l'Épargne, 73 4032 Chénée - Courriel : philippe.durlet@lfbta.be - GSM : 0476 / 60 72 03

DÉLÉGUÉS PROVINCIAUX

Brabant :

VAN WALLENDIAEL Pierre - Chaussée de Waterloo, 773 bte 4 1180 Uccle - Courriel : pvw_gau@yahoo.fr - GSM : 0474 / 12 35 80

Hainaut :

de RYCKERE Eric - Rue A. Briart, 28 7160 Chapelle-lez-Herlaimont - Courriel : hainaut@lfbta.be - GSM : 0498 / 10 27 86

Liège :

PAGANELLI Geoffrey - GSM : 0497 / 39 93 93 - Rue de la paire, 60 4400 Flemalle - Courriel : geoffrey.paganelli@outlook.com

Namur :

MEUNIER Patrick : avenue du progrès, 5 5060 Sambreville - Courriel : pmeunier5@icloud.com - GSM : 0499 / 80 77 61

Luxembourg :

PALASTI Marika - Burtonville, 8 6690 Vielsalm - Privé : 080 / 67 21 81 - Courriel : luxembourg@lfbta.be - GSM : 0475 / 41 28 81

Commission Nature 2D et 3D :

DELMARCHE Jean-Marc - Rue de l'Indépendance, 16 4420 Saint-Nicolas - Courriel : jm.delmarche@gmail.com - GSM : 0499 / 35 24 23

Autre fonctions

Directeur Technique :

RONSSSE Marc - Walleweg, 36 8510 Bellegem - Privé & Fax : 056 / 22 43 11 - Courriel : mronsse@lfbta.be - GSM : 0476 / 52 10 38

Chargé de mission

Site web :

KYRITSOGLOU Sam - Rue de Braives, 11 4210 Vissoul - Courriel : sam.kyritsoglou@lfbta.be - GSM : 0494 / 88 14 58

Conseil de discipline

Brabant : STEURS Daniel - Chaussée de Haecht, 1139 - 1140 BRUXELLES

Hainaut : **A POURVOIR**

Liège : MABILLE Georges - Rue des Blés, 190 - 4420 SAINT-NICOLAS (Lg)

Luxembourg : ALBERTY Muriel - Rue Porte Haute, 7 - 6900 MARCHÉ-EN-FAMENNE

Namur : **A POURVOIR**

Nature : **A POURVOIR**

Conseil de discipline d'Appel

Cour Belge d'Arbitrage pour le sport

Responsables Provinciaux à l'Arbitrage

Brabant :

BOES Rudy - Rue Vervloesem, 59 1200 Bruxelles - Courriel : backinback@dxadsl.be

Hainaut :

DIPIERDOMENICO Toni - Privé : 071 / 45 77 43 - Rue de Goselies, 31 6183 Trazegnies - Courriel : dipierdomenico@hotmail.com - GSM : 0740 / 85 10 10

Liège :

BACOT Paul - 25, Thiers Bellevue 4520 Wanze - Courriel : paul.bacot@gmail.com - GSM : 0498 / 39 64 40

Luxembourg :

FLORENT Alexandre - Privé : 080 / 67 21 81 - Burtonville, 8 6690 Vielsalm - Courriel : alex-florent@hotmail.com - GSM : 0498 / 05 18 85

Namur :

MEUNIER Patrick : avenue du progrès, 5 5060 Sambreville - Courriel : pmeunier5@icloud.com - GSM : 0499 / 80 77 61

Nature :

Rondeux Paul - Rue Dieudonné Salmé, 31 4000 Liège - Courriel : iro14796@teledisnet.be - GSM : 0497 / 27 33 43

ROYAL BELGIAN ARCHERY - RBA

COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION AU 08 mars 2013

Président :

WIGGELEER Patrick - Kasteelstraat, 7 bus 5 - 1853 Strombeek-Bever - Fax : 02/267 56 97 - GSM : 0477/47 56 66 - Courriel : patrick.wiggeleer@skynet.be

Vice - président :

VANDERVELDEN Vincent - Courriel : vincent.vandervelden@lfbta.be - GSM : 0493 / 65 52 41

Secrétaire général :

DE BEVERE Erik - Courriel : erik.debevere@lfbta.be - GSM : 0495 / 83 66 99

Trésorier :

RENARD Claude - Courriel : renard.claude@skynet.be

Administratrice :

HANIQUE Francine - Courriel : francine.hanique@lfbta.be - GSM : 0498 / 13 24 47

Administrateurs :

RAYEN Pierre - Courriel : pierre@cpts.be
NOTENBOOM Francis - Courriel : francis@coolarchery.be

Directeur Technique LFBTA :

RONSSSE Marc - Courriel : marc.ronsse@lfbta.be - GSM : 0476 / 52 10 38

Directeur Technique HBL :

MEESSDOM Benjamin - Courriel : sport@handboogliga.be - GSM : 0479 / 55 47 72

Edito

Mot du président :

Celui-ci sera court,

Eh oui, car voir arriver l'archer du mois de juin, cela annonce la fin des examens et l'arrivée des vacances pour une majeure partie d'entre vous.

Donc, je vous souhaite à tous et toutes de **bonnes vacances**, car celles-ci sont souvent **sources de plaisir en famille ou entre amis**.

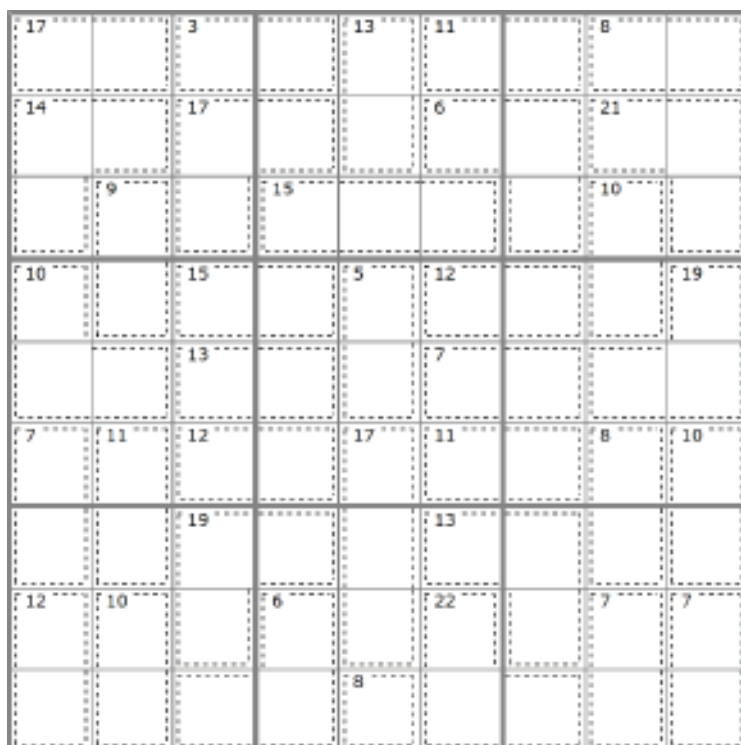
Bien à vous.

Vincent

JEUX D'ETE

Le Sudoku killer est une variante du sudoku, c'est une grille où il y a des nombres dans des zones délimitées par des pointillés. Chaque nombre est égal à la somme des chiffres de la zone correspondante.

La règle : les chiffres de 1 à 9 sont présents une et une seule fois sur les lignes, les colonnes et les régions. Et la somme des chiffres présents dans les différentes zones en pointillés doit être égale aux nombres indiqués dans chaque zone. Un chiffre ne peut pas se répéter au sein d'une zone.



Sommaire

Page 3 :

- Sudoku & Résultats

Page 5 & 7 :

- Tir du roitelet à la Compagnie d'Arc de Wodecq (CAD310)

Page 8 - 10 :

- Pouvez-vous battre le target panic ? OUI, VOUS POUVEZ!

Page 11 :

- Tir du Roy au CAJ

Page 12 & 13 :

- Calendrier

Page 14 - 20 :

- Coupe européenne de la jeunesse

Page 21 :

- Championnat d'Europe à Nottingham

Page 23 :

- Mon job Adeps

SUDOKU

Sudoku & Résultats

RESULTATS SUDOKU

6	2	7	1	3	8	9	5	4
8	1	5	9	7	4	2	6	3
9	3	4	6	2	5	8	7	1
3	6	1	8	4	9	5	2	7
2	4	8	5	1	7	3	9	6
5	7	9	3	6	2	1	4	8
1	9	2	7	8	6	4	3	5
4	8	6	2	5	3	7	1	9
7	5	3	4	9	1	6	8	2

7	6	9	4	1	2	3	8	5
8	4	2	6	3	5	1	9	7
3	5	1	7	9	8	2	6	4
4	7	5	3	2	6	8	1	9
9	2	6	8	4	1	5	7	3
1	8	3	5	7	9	4	2	6
6	3	4	1	8	7	9	5	2
2	1	7	9	5	3	6	4	8
5	9	8	2	6	4	7	3	1

3	2	6			9			5
		5	3	2				6
	6					1		3
	7	9		3		8	2	
1		2					6	
2				9	3	7		
4			7			6	8	2

Niveau normal

		4	9	6		8			
					3			9	
2	8						5		
	5		1	8				3	
7				5	4			8	
		2						9	1
6				2					
				9		7	2	5	

Niveau diabolique

PRIX PUBLIC CONSEILLÉ
360€

SPÉCIFICATIONS:

ENTRE AXE : **31.5"**

BAND : **7"**

POIDS : **1800g**

PLAGE D'ALLONGES : **19-30"**

PLAGE DE PUISSANCES : **20-55 LBS**

LARGE GAMME DE COULEURS:



KINETIC
PAVE

DISTRIBUÉ PAR
SSA SPORTING GOODS
NV - NERINGSTRAAT 2
8370 BLANKENBERGE
BELGIQUE

TÉL +32 50 42 72 40 - FAX +32 50 42 72 45
INFO@SSA-ARCHERY.BE



WWW.ARCHERSGEAR.COM

WWW.FACEBOOK.COM/ARCHERSGEARCOM

WWW.INSTAGRAM.COM/ARCHERSGEAR



PRIX TTC CONSEILLÉ POUR VANT VARIER

RÉALISATION LIVE FX FACTORY



TIR DU ROITELET À LA COMPAGNIE D'ARC DE WODECQ (CAD310)

Pour la première fois de sa courte histoire, le 17 avril dernier, la Compagnie d'Arc de Wodecq a tiré pour désigner son Roitelet. Cette première s'inscrit dans un chemin entamé il y a quelque temps déjà par la Compagnie : nous sommes en quête des racines traditionnelles de notre pratique du tir à l'arc.

Le tir du Roitelet est un « abat l'oiseau » adapté aux juniors. Notre Compagnie compte quelques (très) jeunes sociétaires (7 à 17 ans) et il nous semble important de les ouvrir aux valeurs et aux moments traditionnels du noble jeu de l'arc.

Le vainqueur se voit remettre l'écharpe rouge du roitelet et un prix-souvenir de son exploit. Nous ne tirons qu'avec des arcs droits ou « recurve » sans aide à la visée ni contre-poids.

Tout est donc dans la régularité du geste, le focus, l'instinct. A ce jeu là, nos jeunes excellent rapidement, darrant souvent le pion à leurs aînés : les élèves dépassent leurs maîtres et c'est très bien comme ça !

Chaque tir traditionnel commence chez nous par un « salut aux buttes », drapeau de la Compagnie en tête, et une minute de silence en reconnaissance de tout ce qui nous a été légué et en mémoire des amis archers disparus.

Pour l'occasion, la paille avait été garnie d'une magnifique carte « beursault » décorée par Cyann Scholl, (14 ans). La face visible de l'oiseau ne peut excéder la surface d'un pouce d'homme.



Un bel oiseau à abattre, posé sur une carte décorée pour la circonstance



Le Connetable et Capitaine de la Compagnie explique aux plus jeunes le sens du moment et invite à la minute de silence.

Ensuite, après avoir salué d'un retentissant « Mesdames, Messieurs, je vous salue » chacun tire sa première flèche.

Le tir continue dans le même ordre jusqu'à ce que l'oiseau soit abattu, c'est à dire tombe de la carte où il se trouvait fiché et soit bien marqué du fer.

A ces deux seules conditions, le coup sera déclaré valable et le vainqueur désigné.

Cette année, l'oiseau fut abattu à la 5e volée et c'est Guillaume De Vreese (14 ans) qui est devenu le premier Roitelet de l'histoire de notre Compagnie.



L'oiseau a volé et est marqué du fer: le coup est validé.



OCCA SPORTS
Sport Design

CONCEPTION ET FABRICATION
TENUES DE CLUBS SPORTIFS

www.occasports.fr

Tél. : +33 (0)6 51 96 30 45

contact@occasports.fr

Habillez votre club !



**Vestes et pantalons déperlants
spécialement étudiés pour le tir à l'arc !**

OFFERT : Pour toute commande de club,
votre logo brodé côté cœur !

(Les vestes et pantalons peuvent être vendus séparément.)



Toutes les tenues sont uniques et faites sur commande aux couleurs de votre club.

Découvrez toutes notre gamme de produits sur notre site www.occasports.fr

Contactez-nous pour plus d'informations !

Quelques modèles de T-Shirts



OCCA SPORTS
Sport Design

Tél. : +33 (0)6 51 96 30 45

www.occasports.fr contact@occasports.fr

PARTENAIRE DE LA



TIR DU ROITELET À LA COMPAGNIE D'ARC DE WODECQ (CAD310) (suite)



Encore tout ému, Guillaume prend la pose avec son Capitaine (et Roi 2016).

Par son fondateur, Christian Jolivet, notre Compagnie s'ancre dans la tradition française. Celle-ci demeure très vivace entre Paris et nos frontières, dans la Picardie au sens le plus large.

Nous sommes en Belgique, en Wallonie picarde certes, loin de la France et de ses traditions séculaires : il nous faut donc aller à l'essentiel de cet héritage : une tradition de valeurs, somme toute universelles. Partis de rien, nous avons du chemin à faire si nous voulons vivre ces valeurs et les partager.

Par essence, nous préférons l'émulation à la compétition. Notre adversaire, c'est nous et nos concurrents sont nos amis. Bien sûr nous aimons lancer de belles flèches et nous pouvons nous tirer une bourre d'enfer, mais ce n'est pas là l'essentiel.

Les valeurs qui nous portent sont toutes bêtes : honneur, courtoisie, respect (de soi, des autres, des règles,...), humilité, émulation, transmission.

Pour nous, un bon archer est celui qui, humblement, cherche à toujours se dépasser et n'hésite jamais à, tou-

jours modestement, aider un plus novice ou un plus maladroit à améliorer son tir. L'important c'est le plaisir que chacun prend et partage sur le pas de tir. Dès lors, le résultat, « faire du point », ce n'est pas notre truc.

Nos infrastructures aujourd'hui ne nous permettent pas (encore) de pratiquer le « beursault » (tir en aller et retours d'une flèche à la fois à 50 m) qui est le jeu traditionnel de nos cousins français. Nous n'avons pas les installations nécessaires, nous n'avons pas de « jeu d'arc » et ce n'est pas pour demain...

Mais l'esprit de cette pratique nous convient et nous le faisons nôtre dans nos limites.

La carte de beursault est à l'image de l'esprit du jeu : une flèche à l'intérieur de la cible, c'est un « honneur » et donc un tir honorable ; une flèche dans la zone centrale, c'est une « douleur » (correspondant à la zone du nombril = tué pour l'adversaire médiéval), un joli coup ; un « noir », c'est un coup centré, un coup mémorable, surtout avec nos arcs simples et nos flèches en bois.

Il y a énormément d'humilité, de convivialité et de respect là-dedans. C'est ce que nous voulons et revendiquons.

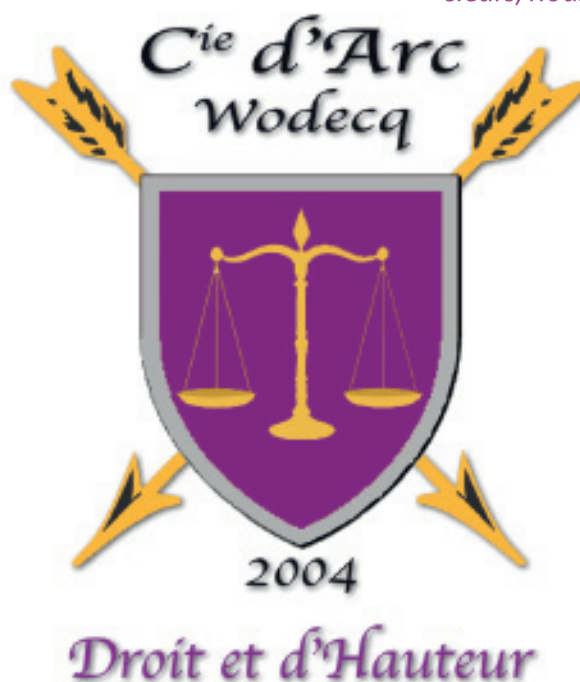
Si notre approche du tir à l'arc peut sembler « décalée », elle n'a pourtant rien de neuf ni de démodé. Nous vivons dans un monde fou et égo-centrique où, cependant, les valeurs humanistes, dont je viens de faire la liste, sont on ne peut plus « à la mode ».

Elles sont des repères que beaucoup recherchent et veulent cultiver. Il y a en Wallonie et à Bruxelles des Compagnies, des Confréries, des Guildes, des clubs qui ont une âme, une histoire, des traditions parfois séculaires.

Il y a à Bruxelles et en Wallonie des groupements d'archers pour qui les valeurs humaines portées ou non par une tradition ont un sens et une existence encore bien réelle.

Nous avons cela en commun ; il nous appartient de le préserver, de le développer et de le partager.

Amis archers, Mesdames, Messieurs, nous vous saluons.



Droit et d'Hauteur (sic) : tout est dans l'équilibre de la balance

Le Target Panic ou «Problème de visée» comme j'aime l'appeler est une chose qui se manifeste de manières différentes chez chaque tireur. Malgré tout, des tendances communes semblent se dégager.

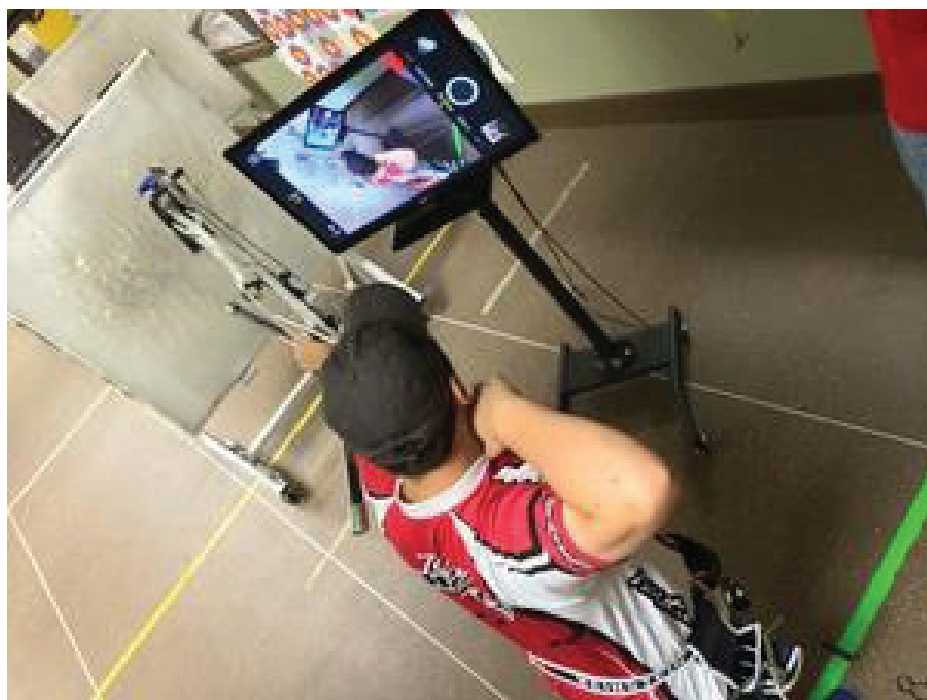
Il y a des points communs dont chacun en fait l'expérience. Voici un article que j'ai écrit pour "The Glade Magazine", et j'espère que vous pourrez en sortir quelque chose de constructif.

Le Target panic ou la peur du jaune est un **gros problème** parmi les tireurs. J'ai le sentiment que les problèmes d'exécution du tir sont un des facteurs les plus importants qui empêchent un archer d'atteindre son plein potentiel. Beaucoup de tireurs rejettent la faute sur leur équipement ou d'autres choses, mais au final, **changer de matériel ne règlera pas le problème.**

Opter pour un décocheur Back Tension (à rotation), un décocheur qui se déclenche avec l'auriculaire (petit doigt), ou l'annulaire (doigt du milieu) n'est que le **premier pas.**

Cela doit être l'opportunité de vous entraîner en prenant une nouvelle et, espérons, bonne habitude. Mais, vous devez **traiter la racine du problème** pour être totalement libéré.

Mais quelle est la racine du problème? Je pense qu'il est très important de l'identifier avant de pouvoir apprendre à exécuter un tir propre depuis le début de votre séquence. Voici comment cela arrive à la plupart des gens...



Tirer dans la paille sans blason à très courte distance va vous aider à maîtriser le décocheur avant même de commencer à tirer sur une cible.

Matthew (ici sur la photo) a passé plusieurs mois à entraîner sa décoche sans blason pour maîtriser sa technique. Son travail a payé : il a gagné le championnat national American indoor et outdoor la même année.

Beaucoup de tireurs **commencent à tirer avec un décocheur** et quelques instructions basiques. « Mets le point au milieu et presses la gâchette ».

Cela paraît assez simple, mais il y a un problème. **En tant que nouveau tireur, vous ne pouvez pas garder votre point au milieu de la cible et apprendre à utiliser un nouveau décocheur en même temps.**

Ils glissent alors inconsciemment vers un **style de tir** où ils appuient sur la gâchette alors que le viseur se balade plus ou moins aux alentours du centre de la cible. Au début, ils y trouvent une précision satisfaisante dans le tir et continuent donc d'incruster leur décoche dans une forme de « reflexe ».

Fondamentalement, au fil du temps, le tireur va développer une connexion

entre le doigt de déclenchement et l'oeil. L'oeil voit le point traverser le milieu de la cible et cela va déclencher le reflex de décoche.

Chez les tireurs sur cible, ce problème se manifeste par une rapide augmentation des points, suivi par une moyenne en dents de scie. **L'écart entre les bons et les mauvais jours est de plus en plus grand** et les mauvais jours s'empirent à cause de la pression et l'envie de trop essayer.

Cette même pression provoque un **effet boule de neige** et cela peut devenir extrêmement frustrant. Le tireur va réellement prendre conscience du problème lorsqu'il essaiera d'augmenter ses scores pour passer au stade supérieur.

Alors qu'il devient plus stables et il peut maintenir le point au centre du

RE LE TARGET PANIC? S POUVEZ!

blason, il va écarter le point du centre de la cible de façon subconsciente car il n'est pas « prêt à tirer ». Cela se transforme lentement en un **sentiment de blocage**. Le tireur va alors essayer de ramener doucement le point au centre de la cible.

Cela fonctionne pendant un petit laps de temps jusqu'à ce que le réflexe de décoche commence à être déclenché trop rapidement. C'est généralement à ce moment précis que le tireur réalise qu'il y a un problème et qu'une sensation de perte de contrôle peut survenir au moment de l'exécution de leur tir. Juste après cette période de blocage vient le mouvement incontrôlable, le tremblement, et la frustration de la perte totale de contrôle.

La bonne nouvelle est que vous pouvez casser cette habitude presque aussi facilement que vous l'avez attrapée.

Premièrement, changer de décocheur va aider car il sera plus facile d'apprendre avec un nouveau style de décocheur. J'ai rarement vu des gens qui pouvaient réapprendre à tirer avec leur « vieux » décocheur de façon efficace.

Par contre, une fois que la technique est correctement maîtrisée, pas mal de tireurs vont renouer avec le succès en retournant sur leur vieux décocheur. Ensuite, vous devez apprendre comment correctement déclencher le décocheur et apprendre à identifier une décoche propre.

A ma connaissance, le moyen le plus simple d'y arriver est d'enrouler une corde en boucle autour de la main d'arc et attachée au décocheur afin de pouvoir tirer dessus comme avec un arc à votre allonge.

Cette boucle va simuler un arc et va vous aider à utiliser correctement le décocheur. La clef est de **tirer avec**

votre nouveau décocheur encore et encore pour développer un sentiment de surprise au déclenchement sans être distrait par l'arc et la visée.

C'est la connexion entre le viseur, votre oeil, et la cible qui provoque ce déclenchement prématuré, c'est pourquoi vous devrez vous débarasser du viseur et de la cible pour le moment.

Lorsque vous tirez avec cette boucle, apprenez à relâcher votre main de décoche pendant le processus de décoche. Voilà comment cela fonctionne. Lorsque vous êtes à pleine allonge avec la boucle, vous devez développer de la tension dans cette boucle.

Enroulez votre doigt autour de la gâchette ou encrez bien vos doigts sur le décocheur Back Tension et tirez dans la boucle. Vous devriez sentir la pression se développer dans vos doigts. Alors que la pression s'identifie, laissez votre index et le majeur relâcher la pression. Ce sera presque comme si vos doigts lâchaient le décocheur.

Ce relâchement crée un transfert de puissance qui part des doigts qui tiennent le décocheur vers le doigt de gâchette, ce qui va appliquer de la pression sur le bouton et donc provoquer le déclenchement de par lui-même.

Si vous tirez un Back Tension, la pression va subir un transfert de l'index vers le troisième ou quatrième doigt, ce qui va faire pivoter le décocheur et donc le déclencher.

NOTE : lorsque ce geste est correctement exécuté, une personne extérieure ne verra quasiment aucun mouvement. Il s'agit plus d'un transfert de puissance plutôt qu'un mouvement.

Continuez à vous entraîner de cette façon et **restez loin de votre arc** jusqu'à ce que cette **technique soit parfaitement acquise** et que vous l'ayez suffisamment pratiquée fait suffisant pour que ça soit devenu une habitude.

Je parle là d'une durée d'**environ deux semaines** (en fonction de la gravité de votre problème). Surtout, résistez à l'envie de brûler les étapes, c'est probablement à cause de cela que vous en êtes là aujourd'hui. Vous voulez construire de bonnes bases solides pour garder cette habitude à partir de maintenant.

Alors vous allez vouloir pratiquer cette technique jusqu'à ce que cela devienne un automatisme. L'étape suivante est de transférer cette sensation avec votre arc. Enlevez le viseur de votre arc et retirez le blason du mur.

Tirez vos flèches à très courtes distances avec vos yeux fermés. Concentrez-vous uniquement sur le fait de ressentir la même chose que lorsque vous tiriez avec la boucle. Faites-le pendant une semaine si vous en sentez le besoin.

Ne passez à l'étape suivante que lorsque votre décoche est parfaite et qu'elle est devenue un automatisme, voire une habitude. Vous pouvez maintenant remettre votre viseur sur votre arc et tirer à environ 5 m. Cette étape va vous demander d'apprendre à visualiser au fur et à mesure que vous avancez.

Montez en arc et alignez le viseur dans la paille. Ensuite, fermez les yeux et visualisez votre point flotter lentement dans le X, et exécutez votre tir.

Continuez à pratiquer cela et soyez certain de visualiser le point flotter dans le X.

POUVEZ-VOUS BATTRE LE TARGET PANIC? OUI, VOUS POUVEZ!

Pouvez-vous battre le target panic ? OUI, VOUS POUVEZ!

Vous ne le verrez que très rarement rester parfaitement immobile donc vous allez devoir le visualiser de la façon la plus réaliste possible. Pratiquez cela pendant au moins une semaine voire plus en fonction de la gravité du problème.

Enfin, vous pouvez placer une cible sur le mur... Mais vous ne pouvez pas encore tirer. Durant cette étape, vous allez développer une nouvelle habitude : apprendre à aborder la cible en confiance et vous habituer à l'idée que le point peut être au milieu sans déclencher le tir immédiatement.

Placez-vous à 5 m de la cible et suivez les points suivants :

1. Regardez le X que vous voulez atteindre
2. Tout en gardant votre regard dans le X, montez en arc
3. Gardez votre regard dans le X et placez-vous à l'ancrage du visage
4. Placez la visette et le scope en face de votre oeil ; cela devrait s'aligner avec le X que vous fixez.
5. Gardez la pause dans le X, regardez le point flotter dedans, et après environ 8 secondes, revenez sans décocher.

Prenez bien le temps de visualiser cela et habituez-vous y. Surtout soyez certain de placer votre point dans le milieu du X et de le laisser flotter. Résistez à l'envie de décocher.

Répétez cela à 5 m jusqu'à ce que vous sentiez assez bien que pour reculer à 10 m et recommencez encore. Une fois que vous vous sentez bien, reculez à 15 m, et enfin à 18. Cela va vous donner une bonne idée de ce qu'est vraiment le mouvement du viseur et vous prouver que vous pouvez garder votre point dans le X.

Le but de cet exercice est de vous désensibiliser et d'éliminer la connexion entre votre oeil, la cible et le décocheur. Dorénavant, cela fait 6 semaines et vous devriez être prêt à décocher votre premier tir. Réglez votre arc pour 5 m et essayez de recréer les conditions réelles de tir. Vous devriez compter vos points et les écrire, voire même les inscrire sur une fiche officielle.

Tirez un tir complet sur la cible de votre choix. Tirez un carton complet sur la cible de votre choix (je préfère compter un tir de style FITA sur un blason de type VEGAS, mais si les championnats NFAA sont proches, je vais utiliser un blason à 5 spots).

Concentrez-vous sur le fait d'exécuter le tir correctement et laissez simplement le viseur flotter. Soyez sur vos gardes et ne laissez pas les anciennes habitudes revenir. Faites en sorte de vous sentir à l'aise lorsque vous gardez le point dans le centre tout en exécutant le tir naturellement et en douceur.

Si vous effectuez cela sans aucun problème et que vous décochez des tirs parfaits après quelques jours, vous pouvez continuer, mais seulement lorsque vous avez totalement maîtrisé la décoche.

Maintenant que vous avez maîtrisé cela à 5 m, vous allez reculer à 10 et continuer à tirer en comptant les points. Passez une semaine ou deux à cette distance et continuez jusqu'à ce que vous ayez maîtrisé les 10 m et que vous puissiez tirer un carton complet sans un seul mauvais tir. La prochaine étape est 15 m, et enfin, 18 m.

Lorsque vous arrivez aux 18 m, vous devriez avoir le contrôle de votre tir et être en bon chemin pour tirer de bons scores. Il y aura toujours des jours plus difficiles et des petites rechutes.

Si vous rencontrez des soucis, retournez à 10m et tirez quelques cartons pour réaffirmer le sentiment d'un bon tir. Cela peut vous sembler être énormément de travail à effectuer et prendre une demi-saison de retrait pour résoudre votre problème est le prix que vous devrez payer.

Je vous garantis que tout l'ennui que vous allez éprouver et la minutie dont vous allez devoir faire preuve durant ce processus en valent la chandelle.

Au final, vous pourrez apprécier une longue et complète carrière de tir, et cela sera votre belle récompense.

Il ne vous reste qu'à vous poser la question : «Que suis-je prêt à donner pour y arriver?»

George Ryals IV

George Ryals fait des ateliers en week-end pour les équipes nationales et pour les clubs partout dans le monde, il suffit de faire une réservation.

www.georgeryals.com/seminar



TIR DU ROY AU CAJ

Par un après-midi de Mars, Joseph 1er a remis son titre en jeu lors du tir du Roy. A tour de rôle, les membres du club tirèrent une flèche à la recherche de la carte à jouer tant convoitée. Mais où se trouve le Roi de Coeur? Ticket gagnant pour le titre!



2016 marquera la règne de David 1er. Après la passation du noble titre, le Roy et ses fidèles sujets se sont lancés dans une partie de scrabble combinant tir et orthographe.

Pour terminer, les archers se sont retrouvés à table autour d'un bon repas.

Tir du Roy au CAJ

A l'année prochaine archers du CAJ pour le tir du Roy!

Pour le CAJ
Fabienne Natalis

LE NEC PLUS ULTRA



Marie-Claire Van Stevens multiple Championne de Belgique, participante aux Jeux Olympiques '84. Plusieurs World Records Dame Master Olympic. Nombreuses années d'expérience et de tir de haut niveau.

SUIVEZ SES CONSEILS !



ARCHERY VILVOORDE

24 NOLET DE BRAUWERE - 1800 VILVOORDE - 02/251 28 47 - FAX 02/253 00 03

MER-JEU-VEN 10H-12H30 & 14H-19H. SAMEDI DE 9H -13H

www.archeryvilvoorde.be

MOIS DE DECEMBRE 2016											
Cercles	Genre	Type	Contact	Nbre cible	Dos	Adresse	C.P	Ville	Tél	GSM	Courriel
OK	S 03 D 04	417 CAF 18 m L	DURLET Philippe Tir en : AB - CD	10	oui	De l'Épargne, 73 Lieu : en attente de l'adresse du lieu d'organisation.	4032	Chénée		0032 476 607 203	eric.englebert@belgacom.net
OK	D 11	203 GSR 18 m L	PEEREN Isabelle Tir en : AB - CD	17	oui	Kasteelstraat, 7 bus 5 Lieu : G.S.R.Avenue de Marathon, 1 à 1020 BRUXELLES	1853	Strombeek-Bever	0032 2 267 56 97 (avec répondeur)		sport@gsrb.be
OK	S 17 D 18	706 BTS 18 m N Sans finale	MEUNIER Patrick Tirs en : AB - CD	16	non	Avenue du Progrès, 5 Lieu : Hall Omnisports de Sambreville Bld.Pont Sainte Maxence à 5060 AUVELAIS	5060	Sambreville		0032 499 807 761	bts@lfbta.be
MOIS DE JANVIER 2017											
Cercles	Genre	Type	Contact	Nbre cible	Dos	Adresse	C.P	Ville	Tél	GSM	Courriel
OK	S 07 D 08	201 FOA 18 m L	DEMAERE André Tir en : A - B - C	14	oui	Groote Baan, 150 Lieu : Boulevard Sylvain Dupuis, 112a à 1070 ANDERLECHT	1620	Drogenbos		0032 476 464 398	ademaere.ademaere@gmail.com
OK	S 14 D 15	401 ACG 18 m P	DEBOSSCHERE Tiphaine Tir en : A - B - C	10	oui	Rue du Commerce, 48 Lieu : Ecole de Péville, avenue de Péville, 432 à 4030 GRIVEGNEE	4100	Seraing		0032 472 207 155	acg@lfbta.be
OK	S 14 D 15	311 PAC 18 m L	RENARD Nicolas Tir en : AB - CD	10	oui	Rue Marcel Cachin, 12 Lieu : Salle Sport Verte Chasse, Place Verte Chasse, 2 à 7600 PERUWELZ	59970	Fresnes-sur-Escaut (France)		0033 499 991 600	nicolasrenard59@orange.fr
OK	D 22	414 ITW 18 m N Sans finale	STAMMEN Roland Tir en : AB - CD	20	oui	Village, 71 Chaussée de Liège, 26 à 4841 HENRI-CHAPELLE	4841	Henri-Chapelle		0032 485 806 365	roland.stammen@gmail.com
OK	S 20 D 21	301 ANT 18 m P	Wattiez Eddy Tir en : A - B - C	4	oui	Rue du Ronquoy, 26 Lieu : Local ANT, Rue de Fontenoy, 3 à 7640 ANTOING	7643	Fontenoy		0032 487 624 898	eddy.wattiez@live.fr
OK	S 28 D 29	255 ABA 18 m L	VAN VEERDEGEM Éric Tir en : A - B - C	15	oui	Rue Nestor Fallise, 50 Lieu : Complexe Sportif Gaston Reiff, Rue Ernest Laurent 215 à 1420 BRAINE LALLEUD	6180	Courcelles		0032 494 539 659	eric.vanveerdegem@gmail.com delvaux.froidthier@skynet.be
MOIS DE FEVRIER 2017											
	S 04 D 05	Championnats des Provinces	Contact	Nbre cible	Dos	Adresse	C.P	Ville	Tél	GSM	Courriel
	S 11	Championnat LFBTA Jeunes	Organisateur :			Brabant : -Province du Hainaut- Luxembourg : 603 LAC					Liège :
	D 12	Championnat LFBTA Sén/Mast/Vét ...	Organisateur :								info@lfbta.be
	S 18 D 19	Championnat Belgique Jeunes	Organisateur :								
	S 25	Championnat Belgique Sén/ Mast/Vét ...	Organisateur :								
	D 26	420 MDY 18 m Propagande B	Löfgen Jacques Tir en : ?????	???	???	Rue de la Saint Jean, 14 Lieu : Hall Omnisport, Avenue du Pont de Warche, 1 à 4960 MALMEDY	4960	Malmedy		0032 479 216 550	jacques.lofgen@advalvas.be
MOIS DE MARS 2017											
	S 04 D 05	403 LIE 18 m TELEVIE B HS-F	HANIQUE Francine Tir en : AB - CD	23	oui	Rue André Renard, 38 Lieu : Boulevard Klyer, 15 à 4000 LIEGE	4430	Ans		0032 498 132 447	francine.hanique@lfbta.be
OK	S 04 D 05	603 LAC 18 m P	BRENY Cédric Tir en : AB - CD	16	oui	D'Onal,5 Lieu : Centre Sportif ADEPS Le Lily, Rue de Lily, 21 à 6810 CHINY	6810	Valansart		0032 478 486 781	sibyl.meyer29@gmail.com
OK	S 18 D 19	616 HAC 18 m N Sans finale	ALBERTY Murielle Tir en : AB - CD	13	non	Rue Porte haute, 7 Lieu : Complexe Sportif Hotton, Rue des Vergers, 7 à 6990 HOTTON	6900	Marche-en-Famenne	0032 84 31 54 77		mu.alberty@skynet.be
OK	S 18 D 19	402 HUY 18 m L	CIMETTA Chrystelle Tir en : ABC	7	oui	Rue de Bodegnée, 21 Lieu : Local de la piscine Communale, Avenue Godin Parajon, 3C à 4500 HUY	4470	Saint-Georges-sur-Meuse		0032 491 739 969	huy@lfbta.be
OK	S 25 D 26	259 LFU 18 m L	STRUBBE Benny Tir en : AB-CD	10	oui	Avenue Général Ruquoy, 52-d7 à 1420 Braine-l'Alleud Lieu : Stade Leburton, Salle André Menu Allée des Sports, 7 à 1480 Tubize				0032 499 803 441	benny-wivine.stubbe@skynet.be



Si quelqu'un était content de son résultat, c'est bien Sébastien Osnowski. Pour sa première participation en international il a décroché 3 médailles.

En individuel Sébastien décroche la médaille de bronze.

En équipe mixte Patricia et Sébastien gagnent la médaille d'or en compound cadet

En équipe 3 archers compounds hommes cadets, Ambroos, Mathias et Sébastien vont chercher la médaille d'or sur la plus haute marche du podium.

Les sélectionnés belges

Adriaensen	Ben	RHJ	HBL
Frlant	Sammy	RHJ	HBL
Wouters	Yannick	RHJ	HBL
Croes	Quentin	RHC	LFBTA
Goedemond	Kianu	RHC	HBL
Markey	Pieter	RHC	HBL
Destrooper	Charlotte	RDC	HBL
Stegner	Daniella	RDC	HBL
Steynen	Lotte	RDC	HBL
Fraipont	Julien	CHC	LFBTA
Osnowski	Sébastien	CHC	LFBTA
Vanermen	Mathias	CHC	HBL
Vermeiren	Ambroos	CHC	HBL
Present	Patricia	CDC	HBL



Début mai, 14 archers belges (3 francophones et 11 néerlandophones) ont eu la possibilité de se mesurer avec des archers sélectionnés par 27 pays européens. Réparties en huit catégories nous avons pu compter 282 participants.

Les francophones qui sont-ils ? Que savons-nous sur eux ?

Croes Quentin

Il a fait ses premiers pas dans le tir à l'arc en 2010 dans le club TAB. En 2011 il change de club pour aller à FBG et, en 2012, il s'affilie au club SSC. Prise en main par Marina Prelipcean, en 2012.



En 2013 il fait son entrée au Pôle jeune et en 2015 il obtient un statut d'espoir sportif aspirant FWB.

Depuis 2015 il s'entraîne une fois par semaine au club SSC, 2 fois par semaine au club de LAW et de temps à temps chez lui.

Lors des compétitions et les stages, les parents sont toujours là pour le conduire et le soutenir, s'il est arrivé là où il est aujourd'hui, c'est aussi grâce à ses parents.

Les jeunes ne sont pas toujours conscients de la chance qu'ils ont d'avoir des parents toujours prêts pour pouvoir pratiquer leur sport, il convient parfois de le rappeler pour que cela ne reste pas dans l'ignorance.

Quentin est très motivé pour s'adonner à son sport préféré, difficile d'ailleurs à le retenir parfois. Il faut parfois le rappeler à l'ordre pour lui faire comprendre qu'il n'y a pas que le tir à l'arc dans la vie.

Le sport c'est important, mais l'école l'est encore plus et c'est toujours ça qui permettra de faire la vie plus tard.

Il fait sa première expérience en international en 2015, en participant à la coupe junior de Rome dans laquelle il fait une honorable 17e place.

Lors de la période de sélection 2015-2016 il réalise les points de sélection pour les prochains championnats d'Europe cadets.

Palmarès aux championnats de Belgique en plein air. (ci- après)

Année	Place	Catégorie
2011	8 ^e	RHP
2012	2 ^e	RHB
2013	2 ^e	RHB
2014	4 ^e	RHC
2015	1 ^{er}	RHC

Croes Quentin

Osnowski Sébastien

Sébastien commence le tir à l'arc en recurve, en 2008, au club ACB et reste fidèle à ce club jusqu'à aujourd'hui.

En 2013 il passe compound et progresse très rapidement et se distingue en réalisant les meilleurs scores belges en benjamin dans les épreuves 1440.

un réel projet de vie chez eux. Ses parents l'aident beaucoup et sont très intentionnés vis-à-vis de sa carrière d'archer. Il suffit d'avoir une conversation avec eux pour se rendre compte que beaucoup de choses tournent autour du tir à l'arc.

Sébastien s'entraîne 3-4 fois par semaine avec son père dans son club. Il est à constater que son club est particulièrement fier de ses résultats. Il est d'une gentillesse qui rend l'encadrement très agréable.

Sébastien à une façon bien à lui pour s'exprimer, il est d'un tempérament stable dans la compétition, mais quand il est entre copains et vient le moment pour s'amuser, il n'en rate pas une.

tif aspirant en septembre de la même année.

Il est cadet pour sa dernière année. Les parents jouent un rôle primordial dans la réussite sportive, c'est aussi une source de motivation.

La pratique de compétition demande souvent aux parents de s'organiser, de trouver des solutions pour le conduire à une compétition, de participer financièrement à ses entraînements, son matériel et ses compétitions.

Julien est un garçon avec un caractère bien trempé. Il pense avoir toujours raison alors que certaines choses méritent d'être revues et d'être examinées, difficile d'être un ado.

La chance, oui mais !

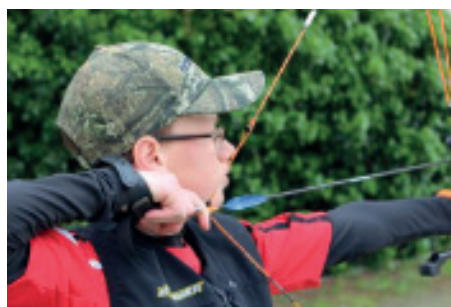
Si les heureux participants se font parfois envier par d'autres, voyants qu'ils ont de la chance de voyager. Sachez qu'ils ne partent pas en vacances. Ils n'ont pas le loisir de faire uniquement ce qu'ils veulent.

Eh oui, il y a un programme, des épreuves, une heure à être dans sa chambre et à se lever, des horaires à respecter avec précision.

Des entraînements, des consignes du coach, le stress de la compétition avec le souci de bien se classer. Il y a des problèmes de matériel à résoudre, les contraintes atmosphériques, des règles à respecter quand on n'a pas encore l'âge de la majorité.

Points	Épreuve	Nombre flèches	Record	Catégorie
1406	Total 1440	144	LFBTA + Belgique	Benjamin
348	50m/bl. 122	36	LFBTA + Belgique	Benjamin
355	40m/bl. 122	36	LFBTA + Belgique	Benjamin
353	30m/bl. 80	36	LFBTA + Belgique	Benjamin
359	20m/bl. 80	36	LFBTA + Belgique	Benjamin
708	25m/bl. 80	72	LFBTA	Benjamin

Osnowski Sébastien



En 2015 il fait son entrée au Pôle jeune dans la catégorie compound. Encore dans la catégorie benjamin il demande d'être surclassé en cadet pour pouvoir se sélectionner au niveau international en 2016. Il obtient un statut sportif aspirant FWB en septembre 2015.

Depuis plusieurs générations le tir à l'arc est pratiqué dans sa famille, c'est

Fraipont Julien

Julien commence le tir à l'arc, en 2010, au club ACF et reste fidèle dans ce club.



Il tire avec l'arc compound et est pris en main par Maquet Gilbert dans son club.

En février 2015 il fait sa rentrée en Pôle Jeune et obtient un statut spor-



Il faut prévenir le coach avant de sortir de l'hôtel et un certain comportement de bonne conduite est de rigueur.

De plus, après une semaine bien remplie, le lendemain après le retour à la maison il faut aller à l'école et rattraper les cours.

Si un jeune est repris pour une première expérience sachez que c'est parce qu'il a participé à des compétitions en plein air et aux stages.

Cette possibilité ne se présente qu'une seule fois, s'ils veulent y retourner, il faut qu'ils montrent la capacité de faire les points de sélection pour les championnats d'Europe ou du monde.

L'âge des participants

Dans les catégories jeunes on a affaire à des adolescents, en quelque sorte ils sont en phase de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Les styles de vie entre les deux générations ne sont pas les mêmes.

L'adolescent va parfois avoir un comportement d'un enfant et vouloir jouer et parfois il voudra pouvoir bénéficier de tous les « avantages » de l'adulte sans vraiment en saisir la responsabilité. Pour réussir à haut niveau, le tir à l'arc demande une certaine maturité et le jeune a parfois du mal à s'y conformer.

Si certains adolescents (mineurs d'âge) trouvent parfois le moyen de défier les règles et l'encadrement afin de s'amuser, derrière cela c'est sur la conduite qu'on peut évaluer les mentalités.

Attention les jeunes, rien n'est oublié et la fédération peut parfois faire un choix qui n'est pas en votre faveur.



La participation en international demande des sportifs qui se conforment sérieusement à vouloir réussir la compétition. Les consignes doivent être respectées et s'il y a des souhaits qui ne sont pas tout à fait autorisés, une demande à l'encadrement est toujours possible.

Étant à l'étranger les lois n'étant pas les mêmes qu'en Belgique et par rapport aux parents la LFBTA veut être claire, les consignes, doivent être rigoureusement respectées.

Le voyage de la délégation belge!

Pour des raisons budgétaires, les néerlandophones ont fait le voyage en voiture en deux groupes.

Les compounds étaient accompagnés par Gert Vermeiren, les recurves par Francis Notenboom et Tamara Geerarts, les francophones par votre serviteur.

Les francophones ont eu la possibilité de prendre l'avion. Ceci dit avec les derniers problèmes à l'aéroport de Bruxelles, il a fallu organiser le départ avec beaucoup de précautions. Avec de la patience (files d'attente) nous avons finalement accédé au guichet

d'enregistrement des bagages bien à temps.

Les jeunes avaient eu comme consigne de ne pas prendre de boissons dans leurs bagages à main pour passer les contrôles de sécurité, certains ont voulu essayer quand même, ils ont eu droit à la confiscation et à une fouille complète.

Comme c'était la première fois qu'ils prenaient l'avion, c'est une chose qu'ils vont retenir à l'avenir.

L'avion a décollé à 9 h 30 pour arriver à l'aéroport de Budapest à 11 h 20 et ensuite nous avons été amenés par le comité d'accueil mis en place par l'organisateur à attendre à l'aéroport.

Une heure et demie après nous avons pris le bus de l'organisateur pour aller à l'hôtel Panorama à Héviz. Il y avait 213 km de l'aéroport de Budapest à Héviz.



Comme accompagnant il faut parfois faire des demandes qui ne sont pas évidentes à faire comprendre à un chauffeur de bus hongrois. Certains étaient vraiment contents quand le bus s'est enfin arrêté pour soulager une envie pressante (celui qui est visé se reconnaîtra :-). En effet, le bus ne pouvait pas s'arrêter sur l'autoroute. Pendant ce temps des fous rires et des incitations.

Arrivée à Héviz

Une fois arrivées à l'hôtel, nos chambres étaient réservées et nous devons nous acquitter des démarches administratives.

Le groupe compound HBL était arrivé la veille. Gert envoya un SMS pour faire savoir qu'il avaient été à l'accréditation en nous demandant de lui envoyer un message. Une fois arrivé à l'hôtel, il nous rejoint 10 minutes après et nous remet le dossier.

Très peu de temps après arriva le groupe recurve HBL. Une fois les clés des chambres distribuées, chacun voulait monter dans sa chambre. Après une courte pause il fallait redescendre pour aller à l'accréditation qui se trouvait à côté du terrain de compétition.

C'est à cet endroit qu'on remet la carte d'accréditation à chaque membre de l'équipe et que les démarches administratives doivent être réalisées avec l'organisateur. Il n'y avait pas de bus pour aller au terrain et les archers devaient aller à pied.

Il y avait environ un kilomètre à marcher, un escalier à monter d'une



quarantaine de marches et une côte à monter. Pour les jeunes sans le matériel pas de problème, mais avec celui-ci ce sera une source de fatigue avant le début du tir. Après une visite des lieux de la compétition retour à l'hôtel.

Les journées qui suivent sont organisées comme suite :

Un jour sur deux les cadets avaient une épreuve le matin et vice-versa pour les juniors.

Matin	Après midi
6h00 : Réveil	08h00 : Réveil
6h45 : Petit déjeuner	9h00 : Petit déjeuner.
7h30 : Charger le matériel dans le minibus	11h00 : Charger le matériel dans le minibus.
8h30 : Tir	12h00 : Lunch.
13h00 : lunch	14h30 : Tir
Retour à l'hôtel après le tir.	Retour à l'hôtel après le tir.
Pour tous	
Entre 19 h 00 et 20 h 30 : Diner, cela dépendait du programme et des archers en cours de compétition.	
21 h 30 Réunion de l'équipe.	

Transport du matériel

Les néerlandophones ont proposé aux archers francophones leurs minibus pour transporter le matériel vers le terrain, mais les archers devaient aller au terrain à pied.

C'était déjà un soulagement de savoir que les archers ne devaient pas porter leur matériel jusqu'au terrain. Merci à eux.

L'ambiance à l'hôtel entre les archers

D'après les bruits de couloir il n'a pas fallu longtemps avant que les archers francophones et néerlandophones ne sympathisent. Bon je n'ai pas été voir, mais d'après les remarques de l'encadrement HBL il a fallu calmer certains.

L'entraînement officiel

Lors de l'entraînement, c'est le moment pour tirer quelques flèches sur

le terrain de compétition pour s'habituer à l'environnement et pour passer par le contrôle matériel.

Le pas de tir était assez bien protégé du vent, mais au-dessus des arbres il y avait du vent. A priori pas de problème avec le tir. Pendant ce temps les archers en ont profité pour tirer quelques volées en équipe pour apprendre à se connaître afin de mettre au point le roulement à savoir qui va tirer premier, deuxième et troisième.



La cérémonie d'ouverture

Après l'entraînement officiel l'équipe devait participer la cérémonie d'ouverture.

17 h 45 : Rassemblement de l'équipe à l'accueil.

La cérémonie d'ouverture consistait à défiler dans une rue piétonnière touristique avec un groupe de musique folklorique en tête. Ensuite, nous avons eu droit aux discours interminables des personnalités et à un spectacle de danses folkloriques locales hongroises.

Parfois l'encadrement fait des remarques qui ne sont pas suivies, en



effet certains se sont présentés en polo quoique le temps fût à la pluie. Bon ils n'ont pas voulu aller chercher leur veste, ils ont passé un bon moment dans le froid et la pluie en polo.



Premier jour de compétition

Commentaire sur les francophones après cette première journée de compétition

Sébastien fait 344 à sa première série (56, 57, 57, 58, 59, 57) et à la deuxième il fait 338 (55, 55, 57, 58, 57, 56). Deux bons scores au-dessus des points de sélection demandés pour les prochains championnats d'Europe. Il se classe **troisième** à six points du premier. Pour sa première expérience en international, c'est vraiment excellent.

Quentin fait 295 à sa première série (54, 53, 48, 43, 47, 50) et à la deuxième il fait 321 (54, 55, 51, 51, 56, 54). Son score de sa première série s'explique par une perte de confiance après la troisième volée dans laquelle il fait un 5. Un peu frustré, il a probablement voulu rattraper ses points la volée suivante. S'il y a quelque chose à ne

pas faire, c'est de vouloir essayer de faire mieux que son niveau. Ce qui devait arriver arriva, il fait une volée de 43 (1x8 et 5x7), dommage pour lui, mais c'est ainsi, ce qui n'arrangeait rien au niveau du mental. La leçon en tirant, un **compétiteur doit toujours garder son calme et sa maîtrise**.

Avant d'aborder sa deuxième série, il a augmenté sa puissance d'arc, un peu bizarre comme réaction de sa part. Bon **difficile d'ajouter un reproche au moment même**, il devra faire avec.

Il termina à la **quarante-septième place** après la deuxième série, pour être **bye dans la quarante-huitième**, il devait se classer dans les trente-neuf premiers. Il y avait que sept points d'écart entre son score et les points faits par le trente-neuvième, cela pouvait lui donner du courage. De plus, il voulait tirer en équipe mixte,

RÉSULTATS PHASE QUALIFICATIVE

RECURVES		Points	Place
RHJ	Adriaensen Ben	636	12
	Friant Sammy	575	47
	Wouters Yannick	575	48
	Équipe 3 archers juniors	1786	13

RHC	Croes Quentin	616	34
	Markey Pieter	576	58
	Goedemond Kianu	531	63
	Équipe 3 archers cadets	1737	16

RDC	Stegner Daniella	575	40
	Destroyer Charlotte	559	45
	Steynen Lotte	531	49
	Équipe 3 archers	1665	13

Équipe mixte, recurve cadet	1191	16
-----------------------------	------	----

COMPOUNDS		Points	Place
CHC	Osnowski Sébastien	686	3
	Vermeiren Ambroos	675	6
	Vanermen Mathias	666	11
	Fraipont Julien	639	13
	Équipe 3 archers	2023	1

CDC	Present Patricia	660	9
-----	------------------	-----	---

Équipe mixte, compound cadet	1342	4
------------------------------	------	---

Tableau de comparaison du nombre et du niveau des archers lors des qualifications.

Catégories	RHJ	RDJ	RHC	RDC	CHJ	CDJ	CHC	CDC
Participants	55	36	65	54	25	15	15	17
Distance	70m	70m	60m	60m	50m	50m	50m	50m
1 ^{ère} place	664	647	662	655	702	688	688	689
3 ^{ème} place	653	636	659	651	698	675	682	672
8 ^{ème} place	644	622	647	636	691	660	674	662

comme elle n'était pas classée après la première série, c'était une raison de plus pour se calmer et essayer de faire au mieux.

Finalement, à sa deuxième série il fait un score à hauteur de son niveau. Il fait le seizième meilleur score de tous les participants de la série qui est très bien. Il se classe trente-quatrième après les qualifications.

En soirée, il devait faire son match au soleil couchant.

Match dans lequel il doit rencontrer l'italien LAPENNA Nicolo contre lequel il va perdre. Quentin a tiré à son niveau et le match a été très serré, les archers se valaient.

*Quentin fait 3 (25,27,26,27,26)
Nicolo fait 7 (29,27,26,27,27)*

Néanmoins, un petit problème avec la fibre optique, quand le soleil se couche le point de mire, devient difficilement visible.

Julien fait 325 (54, 57, 54, 52, 53, 55) à sa première série et 314 (53, 53, 55, 51, 51, 51) à sa deuxième série. La première série est à hauteur de ses points habituels, mais la deuxième série était en dessous de ses points.

À constater qu'il a perdu des points en tirant quelques flèches en haut et en bas. Quelques flèches mal placées et voilà le résultat. Il semble que la sortie de flèche n'était pas au point. Problème du matériel ou technique, il sera utile de s'en occuper. Le problème résolu, il pourra faire de meilleurs points.

Pour sa première expérience en international il s'en sort pas mal, le stress n'est pas facile à gérer.

Deuxième journée de compétition

Équipe mixte, recurve cadet

En huitième de finale Quentin et Daniella devaient rencontrer l'équipe de France en mixte. L'équipe de France était classée première dans les qualifications.

L'épreuve par équipe mixte consiste à tirer des volées de quatre flèches (deux flèches par archers). L'équipe belge commence bien en réalisant une volée de 39 contre 35 pour les Français, mais ensuite c'est l'équipe française qui a eu le dessus.

France 6 (35,32,36,37) – Belgique 2 (39,31,30,34).

Équipe mixte, compound cadet

En quart de finale Sébastien et Patricia devaient rencontrer l'équipe du Danemark en équipe mixte. L'équipe danoise était classée cinquième.

L'équipe belge commence bien et prend 3 points d'avance, elle perd un point à la deuxième volée et elle est à égalité après la troisième volée. À la dernière volée la pression était énorme sur ses jeunes, mais les Belges ont fait mieux que les Danois et gagne le match.

Belgique 149 (38,37,37,37) – Danemark 148 (35,38,39,36).



En demi-finale, l'équipe belge devait rencontrer l'Italie qui était classée première.

L'équipe belge commence bien et prenant quatre points d'avance après deux volées, elle perd trois points à la

troisième volée et gagne et passe en finale.

Belgique 148 (38,36,37,37) – Italie 147 (36,34,40,37).

En finale, l'équipe belge devait rencontrer la Grande-Bretagne, classée troisième.

L'équipe belge commence avec les mêmes points, ensuite elle a eu le dessus à chaque volée.

Si certaines volées varient autant en points, c'est à cause du vent, difficile à estimer étant donné qu'il avait peu d'influence sur l'archer.

Néanmoins, la Belgique gagne la médaille d'or. Félicitations Patricia et Sébastien et merci pour les bons moments qu'on a pu vivre avec vous.

Belgique 140 (35,38,35,31) – Grande-Bretagne 134 (35,37, 31,31)



Troisième journée de compétition

Journée consacrée aux épreuves individuelles (seizième, huitième, quart de finale et demi-finale).

COUPE EUROPÉENNE DE LA JEUNESSE

En huitième Julien rencontre le Danois BERG Christoffer, classé quatrième.

Julien n'aura pas eu le dessus sur le Danois, il n'a pas été assez fort pour gagner.

Julien fait 134 (28,28,24,27,27) – Christoffer fait 140 (28,30,25,29,28).

En huitième Sébastien rencontre le roumain OLARI Dragos, classé quatrième.

Parfois il y a des archers qui ne tirent pas trop bien dans les qualifications, mais qui peuvent parfois surprendre l'adversaire.

Le roumain avait bien commencé, il fait deux fois 29 et prend trois points d'avance, mais Sébastien a continué à tirer des volées de 28 et gagne finalement le match.

Sébastien 139 (27,28,28,28,28) – Dragos 138 (29,29,26,27,27).

En quart de finale, cela se passera entre Belges, en effet Sébastien rencontre Ambroos, classé sixième.

Parfois c'est un peu délicat de faire un match ayant comme adversaire un archer de la HBL, mais c'est ainsi que le sport est organisé et il faut se dire que le meilleur gagne.

Cela a été un match très serré, les deux archers ont été quasi à chaque volée à égalité pendant toute la durée du match, pour finir Sébastien termine avec 29 contre 27, gagne les quarts et passe en demi-finale.

Sébastien 142 (29,28,27,29,29) – Ambroos 140 (27,28,29,29,27)

En demi-finale, Sébastien rencontre l'anglais CARPENTER Adam, classé deuxième.

Durant ce match Sébastien n'a pas eu le dessus, il a tiré à son niveau, mais il fallait être plus fort pour gagner. Il perd ce match, mais pourra disputer le bronze.

Sébastien 140 (27,29,28,28,28) – Adam 145 (29,29,28,30,29)-

La quatrième journée de compétition

Journée consacrée aux épreuves par équipe 3 archers.

L'équipe RHJ perd contre la Russie 0/6. - L'équipe RHC perd contre la Russie 0/6 - L'équipe RDC perd contre la Russie 0/6.

Les Russes avaient le sourire, voyant le peu de résistance qu'ils rencontraient vis-à-vis de la Belgique.

L'équipe CHC est classée première, vu que dans le règlement il faut cinq équipes pour pouvoir accéder aux finales par équipes.

Néanmoins, il y a eu une épreuve non officielle dans laquelle les Belges terminent deuxièmes, mais restent premiers selon le règlement.

Dernière journée de compétition

Journée consacrée aux épreuves en individuel pour le bronze et l'or.

Sébastien rencontre le Danois BERG Christoffer, classé quatrième.

Le match se déroule en tir alternatif et les points sont annoncés au micro. Durant ce match il y a eu un groupement à droite et des scores hauts et des scores bas des deux côtés. Après deux volées les deux archers sont à égalité, à la troisième volée le Danois fait 29 et Sébastien 26.

Tout était à faire à la dernière volée, les deux archers font chacun deux 10 d'entrée, le Danois fait 8 à sa dernière flèche, Sébastien prend confiance et fait un 9 et gagne la médaille de bronze.

Félicitations. Bravo champion, il n'y a pas assez de mots pour exprimer notre contentement.



les deux archers font chacun deux 10 d'entrée, le Danois fait 8 à sa dernière flèche, Sébastien prend confiance et fait un 9 et gagne la médaille de bronze.

Félicitations. Bravo champion, il n'y a pas assez de mots pour exprimer notre contentement.

RÉSULTAT FINAL

COMPOUNDS		Place
CHC	Osnowski Sébastien	3 ^e
	Vermeiren Ambroos	6 ^e
	Vanermen Mathias	9 ^e
	Fraipont Julien	9 ^e
	Équipe 3 archers	1 ^e

CDC	Present	Patricia	9 ^e
-----	---------	----------	----------------

Équipe mixte, compound cadet	1 ^e
------------------------------	----------------

RECURVES		Place
RHJ	Adriaensen Ben	9 ^e
	Wouters Yannick	17 ^e
	Friant Sammy	33 ^e
	Équipe 3 archers juniors	9 ^e

RHC	Goedemond Kianu	17 ^e
	Croes Quentin	33 ^e
	Markey Pieter	33 ^e
	Équipe 3 archers cadets	9 ^e

RDC	Stegner Daniella	17 ^e
	Destrooper Charlotte	33 ^e
	Steynen Lotte	33 ^e
	Équipe 3 archers	9 ^e

Équipe mixte, recurve cadet	9 ^e
-----------------------------	----------------

*FELICITATION A TOUS.
Marc Ronsse*

CHAMPIONNAT D'EUROPE À NOTTINGHAM

Que dire de ce championnat d'Europe. Seule Sarah représente la ligue francophone belge pour ce dernier championnat d'Europe outdoor.

Par contre, côté néerlandophone, il y aura 7 archers, ce qui permet à la délégation belge d'avoir trois équipes (une équipe Compound, une équipe mixte Compound et une équipe Recurve).

Tous donneront le maximum pour aller au plus loin dans cette compétition, mais malheureusement, après les 1/4 de finale, il ne nous restera plus de Sarah et l'équipe recurve en course.

ADRIAENSEN Ben ira jusqu'à le 1/8 finale

RAMAEKERS Robin 1/16 finale

THIRY Nico 1/48 finale

ACKX Enzo 1/24 finale

KOOLS Reginald 1/24 finale

AGUAS Sara 1/24 finale

MEYNEN DEGRYSE Saskia 1/16 finale

L'équipe Dame ira jusqu'au 1/8 de finale et l'équipe mixte compound ira jusqu'au 1/8 de finale avec un superbe score de 154/159 contre la Turquie.

Sarah sera la première à monter sur l'estrade des finales.

Lors de cette finale, Sarah nous fera exploser toutes ses qualités d'archère pour prendre la médaille d'or contre son adversaire avec un magnifique match à 146/135 contre SAVENKOVA A (RUS)

Merci Sarah pour cette superbe performance.

Dimanche, dernier jour de cette compétition, nos recurves iront jusqu'au shoot off pour prendre cette médaille de bronze. Merci Messieurs pour votre prestation et je vous souhaite beaucoup de succès pour la world cup en Turquie, car là-bas ce jour est la dernière possibilité de partir aux JO de Rio cette année.

Encore merci à vous les archers pour cette belle semaine de compétition.



www.flandersarchery.com

38, rue Emile Basly - 62710 COURRIERES
Tél : 03 21 40 29 12 - Fax : 03 21 40 31 01
E-mail : archery.flanders@libertysurf.fr



BOHNING AIR VANE

Longueur 50,8 mm (2 pouces)
Hauteur 7,62 mm (0,3 pouces)
Poids 4.5 grains

Conditionnement : Paquets de 36, 100 et 1000
Couleurs: Blanc, Noir, Rose Fluo, Vert Fluo, Orange Fluo, Rouge Fluo, Jaune Fluo, Bleu, Bleu Satin, Violet, et Rouge.

The Bohning Company vous présente sa nouvelle AIR Vane, développée par Dominique GENET et testée par Pierre-Julien DELOCHE.

Dominique :

“Je voulais une hauteur de plume qui ne dépasse pas celle de la ICE et 2” de longueur maxi, avec un maximum de surface. Je me suis inspiré des plume ICE et X-Vanes, les deux avec lesquelles j’ai eu les meilleurs résultats. J’ai rajouté une légère courbe vers le bas sur l’arrière de la plume pour pouvoir lui mettre un angle de collage important.”

Pierre-Julien :

“Avec Dominique Genet, nous avons collaboré avec Bohning pour créer la ICE vane dans le but d’en tirer les plus hautes performances possibles en FITA par temps calme. Contrat rempli. Cette excellente entente entre Bohning, Dominique et moi nous a conduit vers une plume capable de répondre aux exigences du tir sous toutes ses formes, quelque soit la discipline pratiquée.

Dessinée par Dominique lors de la coupe du monde à Antalya en mai 2015, nous corrigeons l’esquisse ensemble pour la rendre conforme à notre volonté. Bohning nous a une nouvelle fois prouvé son savoir-faire en nous livrant en France un prototype à tester au mois d’août !

En fin de saison, je décidais de prendre du repos après dix ans de compétition

intensive. Cela m’apportait alors toute la disponibilité technique et mentale pour opérer mes essais sans pression. Il s’agissait de trouver un produit résistant aux conditions difficiles et irrégulières. Cette plume devait rester performante par beau temps, comme lorsque qu’il se dégrade.

Grâce à mon repos, j’ai pu observer une très nette amélioration de la tolérance. Le rapport entre la précision de la visée et des impacts en cible est excellent, il favorise la confiance et un tir serein. J’ai retrouvé mes sensations de néophyte et la pertinence de mes tests sur cette nouveauté a été encore plus marquée. Cette plume est surprenante!

J’ai monté cette plume avec 3 degrés d’inclinaison, à deux centimètres du creux d’encoche. A mon allonge et ma puissance, je devais utiliser un spine de 420 sur mes Easton X10 Protour. Les tests ont révélé que je pouvais utiliser les 470, plus souple. Augmentation de la vitesse et de la tolérance, du calme à la tempête, je suis convaincu que ce produit correspondra aux attentes d’un tireur de parcours, comme aux tireurs de discipline FITA.

Le profil de la AIR lui confère tolérance, résistance, durabilité, beauté et précision. Je suis très heureux de cette nouvelle collaboration avec Bohning. Elle en appelle d’autres, et je suis sûr que nous poursuivrons sur cette qualité qui nous fait vivre le tir à l’arc autrement.”





Chaque année, l'ADEPS engage de nombreux moniteurs sportifs pour encadrer les stages sportifs de vacances et les élèves en séjour scolaire sportif.

Comment accéder ?

Vous n'avez pas encore votre brevet.

1ère étape :

Réussir les examens des cours généraux du niveau moniteur sportif « initiateur ».

Il convient de vous inscrire sur le site <http://www.sport-adepts.be> > Vocation pédagogique > Moniteur sportif Initiateur > Comment devenir Moniteur sportif «Initiateur» ?

Inscription possible aux cours généraux à partir de 16 ans.

2ème étape :

Réussir les cours spécifiques du moniteur sportif «initiateur»

Il convient de signaler votre réussite aux cours généraux de niveau moniteur sportif « initiateur » à la LFBTA directeurtechnique@lfbta.be un dossier à remplir et à renvoyer vous sera envoyé.

Des cours seront à suivre et vous pourrez accéder à l'examen.

Pour plus de précisions allez voir sur le site <http://www.lfbta.be> > Formation des cadres.

La LFBTA organisera les cours hors périodes d'examens voire pendant des vacances scolaires, afin de faciliter l'accès aux étudiants.

3ème étape :

Une fois avoir réussi l'examen de cours spécifique de tir à l'arc, il y a 12 stages de 1 h 30 à suivre et une évaluation à passer.

Une fois 18 ans et plus vous allez pouvoir fonctionner comme initiateur dans un centre ADEPS et pouvoir être rémunéré financièrement. Un excellent job étudiant.

Pour renseignements concernant la formation contactez Marc Ronsse au 0476/52.10.38

Vous n'avez pas encore votre brevet.

Une fois votre brevet en main, posez votre candidature dans un centre ADEPS site <http://www.sport-adepts.be> > MonJobAdeps





SERVICE +
ARCHERY
Conseils techniques & Animations

Bruno BROUILLÉ
Conseiller technique en matériel d'archerie
Réglages personnalisés en club ou autre
En groupe ou en individuel
UNIQUEMENT SUR RDV
Vente de matériel neuf & occasion
www.service-plus-archery.fr

62, route de Dunkerque 59380 BIERNE	<u>Consultant de la marque</u>
Tél. : 03.28.61.78.50 GSM : 06.07.50.55.47	 ARC SYSTEME
contact@service-plus-archery.f	

Bien assuré ? C'est déjà gagné !



ETHIAS, ASSURÉMENT SPORT

Assureur privilégié de centaines de fédérations et clubs sportifs, Ethias offre une large gamme de produits et services adaptés à leurs besoins : **responsabilité civile des organisateurs, couverture en accidents corporels, accidents du travail pour le personnel et les collaborateurs bénévoles...** De quoi permettre à des milliers de sportifs d'exercer leur activité en toute sérénité.

Pour en savoir plus : www.ethias.be/sport