



Joyeuses fêtes !

Sommaire

- 1- Sommaire - Édito
- 2- Le mot du Président
- 3- Le mot du Président - Carquois littéraire
- 4- Mots croisés 120/1
- 5- La SGTA fête Halloween
- 6- Carquois d'honneur
- 7- Invitation - Concours SGTA de novembre
- 8- Championnat de France Beursault
- 9- Quelques dates à retenir—Mots croisés 120/2
- 10- Comment j'ai appris un point de règlement
- 11- Hommage à Marcelle Bonnin-Guérin
- 12- Carquois technique
- 13- Carquois technique
- 14- La SGTA dans les medias
- 15- Flèches de progression
- 16- Trois futurs entraîneurs à la SGTA
- 17- Arr Go to west... again !
- 18 -Le Carquois musclé
- 19 - Le Carquois musclé (suite et fin)
- 20- Le Challenge Chairmartin
- 21- Réunion des compétiteurs —Solutions Mots croisés 120/1 et 120/2
- 22 - Déménagement — Nos sponsors
- 23- - La SGTA au service de la solidarité et de l'espoir
- 24- Calendrier des compétitions

Édito

Je file voir ce que le Père Noël a glissé dans ma pantoufle, déposée au pied du sapin...

Et pour vous, quelle sera la surprise ? Peut-être un arc ou bien de belles branches, (pas celles que l'on trouve dans les arbres, avec beaucoup de feuilles, jaunes, rouges,...) mais plutôt en carbone, bien souples et nerveuses à la fois pour envoyer les flèches en plein cœur de la cible, ou bien tout simplement une bonne dose de repos bien mérité.

Cette fin d'année, tant attendue pour certains, sera l'occasion de faire le plein d'énergie pour amorcer en douceur la saison extérieure. Un temps aussi pour réparer le matériel d'archerie, coller des plumes, se documenter...

Toute l'équipe du Carquois se joint à moi pour vous souhaiter un :

« Joyeux Noël à toutes et à tous et de belles fêtes de fin d'année. »



Dominique Gruson

Le Mot du Président

Chers archers et parents d'archers,

2014 touche à sa fin et chacun attend avec impatience le 25 décembre pour découvrir ce que le Père Noël nous a apporté... enfin pour les plus sages uniquement bien sûr ! ;-).

Pour ma part, j'ai écrit deux lettres au Père Noël... l'une dont je tairai le contenu me concerne, l'autre concerne notre club et on peut y trouver de nombreux souhaits parmi lesquels une salle de tir bien éclairée et bien chauffée avec au moins 9 cibles ! Mais on l'a me direz-vous ? La salle de la piscine n'étant que provisoire, il vaut mieux laisser ce

souhait sur la liste... J'y demande également des subventions, des médailles bleu blanc rouge, des arcs tout neufs, des beaux viseurs qui ne tombent pas à terre toutes les 4 flèches, etc. etc. Sans oublier de nombreux bénévoles, et, concernant ce dernier point, je me demande si le Père Noël n'a pas anticipé ma demande...



En effet, lors du dernier concours d'Angers les 22 et 23 novembre derniers, nous avons été nombreux lors de la préparation de la salle de tir ainsi que lors du démontage et du rangement. MERCI à tous ceux qui étaient là. Les bénévoles habituels étaient là, comme toujours, mais de nouvelles têtes sont venues se joindre à nous et ça fait vraiment plaisir. Résultat : une salle préparée en 2 heures au lieu de 4 h et le dimanche soir à 19h15 tout été rangé alors que l'habitude était plutôt 21h00, le tout dans une super ambiance... et Linda nous a régalés avec un couscous magnifiquement bon ! Alors j'espère que ce n'est pas qu'un feu de paille !

La prochaine manifestation aura lieu en janvier, il s'agit du championnat départemental de tir à 18 m. Même salle, mais nous aurons besoin de vous dès le vendredi soir car ce championnat débutera tôt samedi et nous devons assurer le montage vendredi soir. Nous mettrons les tableaux de bénévolat le plus tôt possible à disposition. Merci de venir nombreux de manière à ce que ça se passe aussi bien qu'en novembre dernier. En janvier, nous partagerons également la galette des rois le dimanche 4 janvier à 16h00. Venez nombreux échanger autour de ce moment convivial.

Cette année 2014 nous a amené de belles satisfactions dans les résultats sportifs au plus haut niveau avec notre titre de Champion de France de tir en campagne par équipe de club (BRAVO Mesdames...) ainsi que nos deux médailles Argent en FITA et Bronze en Fédéral, mais également au niveau régional ainsi que dans les progressions individuelles lors des passages de flèches. Le dernier passage du 29 novembre

(suite page 3)

Le Mot du Président

(suite de la page 2)

a vu 47 archers se présenter à ces flèches de progression !!! Le succès de cette formule ne se dément pas et l'organisation de ces passages de flèches demande là aussi quelques bénévoles archers pour le comptage des points.

Le taux de renouvellement des licences 2014-2015 vs 2013-2014 est très bon et valide les choix effectués par le CA et la commission formation concernant les cours proposés sur l'année complète, ainsi que la qualité des enseignements prodigués et j'en profite pour remercier et féliciter tous nos entraîneurs actifs et leurs jeunes Padawans pour leur travail et leur investissement personnel dans la réussite de notre club. Un grand grand BRAVO et un grand MERCI à vous.

Les mêmes éloges sont adressées à nos bénévoles oeuvrant dans les différentes commissions, tenant les permanences, arbitrant,... tous ceux qui, par leur investissement personnel, contribuent à ce qu'Angers soit un grand club, connu et reconnu au-delà de notre département.

Espérant que la nouvelle année 2015 nous apportera encore plus de satisfactions, le Conseil d'Administration et moi-même vous souhaitons de très bonnes et très heureuses fêtes de fin d'année.

Archers, je vous salue.



Jany Le Joly

Carquois littéraire

Qu'est-ce que l'**archée** ?

Un auteur contemporain nous livre la définition de ce mot.

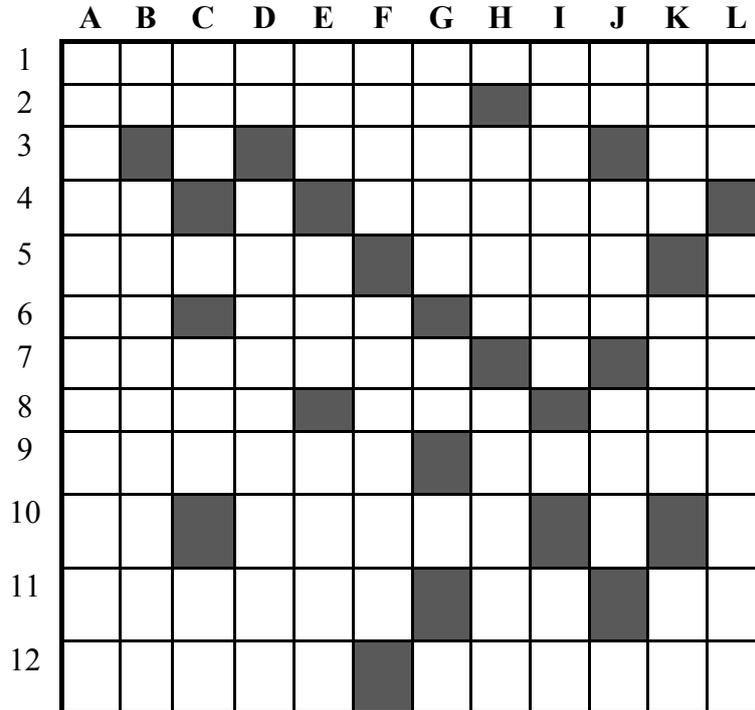
“L'archée est la portée d'un arc comme l'enjambée est la portée d'une jambe et la foulée la portée d'un pas. Aucun mot n'avait autant le pouvoir de me faire rêver: il contenait l'arc tendu à se rompre, la flèche et surtout le moment sublime de la détente, le jaillissement du trait au travers de l'air, la tension vers l'infini et déjà la défaite chevaleresque puisque, malgré le désir de l'arc, sa portée sera finie, mesurable, impulsion vitale interrompue en plein vol.

L'archée, c'était l'élan par excellence de la naissance à la mort, la pure énergie brûlée en un instant.”

Vous découvrirez quel auteur se cache derrière cet écrit, dans le prochain numéro du Carquois.

Mots Croisés 120-1

Création Jean Lefebvre



HORIZONTALEMENT

1 - S'accroche à son "pépin" - **2** - Association pour la promotion du jazz (1932) (deux mots) - Gaz d'éclairage - **3** - Sidéré - Possessif - **4** - Symbole d'un métal léger - Chanteur puis compositeur célèbre - **5** - Les plans de 1952 sont devenus dispositifs en 2004 - A appris - **6** - Sentier très fréquenté - Souffrance - Substance dure - **7** - Grognerai - Désigne vers la gauche - **8** - Ville du Yémen - Cadeau - Direction - **9** - Fabricant d'accessoires pour fumeurs - Devrait détester Noël - **10** - Symbole de surface - Hésitant - **11** - Canards marins - Met tout le monde d'accord - Sigle pour une Union d'Etats - **12** - Ralentissement de la circulation - Evacue l'eau

VERTICALEMENT

A - Utilisent peut-être des Canon - **B** - Noir bleu selon Arthur - Exposait à un rayonnement - **C** - Chaîne de radio - Sorte de lycée disparu en 1985 - Rarement dit par Poutine - **D** - Symbole d'un métal radioactif - Habitants d'un pays du Moyen Orient - **E** - Peut-être un passe partout - Transport en commun - Pays d'Europe - **F** - Plateformes de correspondance - Rats
G - Ont leur montagne dans la Ste Victoire - Vache célèbre - **H** - Dans le nom d'un lac, à Hanoi - Chants religieux - **I** - Caractérise le début - Il est fort - **J** - Réfléchi - Prix public - Pour un titre anglais (venu de France) - **K** - Garçon à histoire - Ville du Nevada - En Chaldée - **L** - Porte d'entrée pour une carrière - Dé-nombrée

Et quand vous aurez terminé, la diagonale répondra à la définition suivante : 'On y soigne de nombreuses affections ''

La SGTÀ Fête Halloween

Le vendredi 31 octobre, petits et grands monstres gentils se sont donnés rendez-vous dans la salle de tir du club pour partager un moment de fête et de jeux à l'occasion d'Halloween.

Des plus jeunes archers du club jusqu'aux plus âgés, en passant par les membres du conseil d'administration, tous ont joué le jeu des déguisements et ont rivalisé d'imagination pour profiter d'un moment convivial.

Nous avons assisté à l'arrivée de petits fantômes, de gentilles sorcières, de toutes sortes de vampires, et nous avons eu le grand honneur d'accueillir Robin des Bois en personne !

Un grand bravo à Nathan qui a remporté le prix du meilleur déguisement.

Hélène Coulange



Nathan : le gagnant du meilleur déguisement



Contrées lointaines

Du tir à l'arc en Russie ?

Cette photo atteste que ce sport est aussi pratiqué dans des pays où la température n'est pas toujours favorable pour un entraînement en extérieur.

Ce stand de tir, quelque peu rustique... se situe sur les bord du Lac Ladoga.

Merci à Marcel pour ce petit voyage au-delà des frontières.



Carquois d'honneur

Candé 11-12 Octobre :

JOZEFIAK Marie-Louise	BF CI 1 ^{ère}
PUJOLE Baudouin	BH CI 1/2
GRAS Julien	BH CI 2/2
POTIER Nadège	CF CI 2/6
VIEU Alice	JF CI 2/2
GRUSON Dominique	VF CI 1/2
LEMARIE Nolwenn	CF AMP 1 ^{ère}
VERGER Patrick	SVH AMP 1/2
ARBIT Carole	SF BB 1/2

Ecouflant 16 Octobre :

VERRON Elodie	SF CI 2/4
GRUSON Dominique	VF CI 1/3
FLOCH Françoise	VF CI 3/3
DURAND Olivier	VH CI 2/5
PETIT Bruno	VH CI 3/5
PEREZ Alain	SVH CI 2/6
ROMIER Michel	SVH AMP 1/5
VERGER Patrick	SVH AMP 3/5

Daumeray 18-19 Octobre :

AUBERT Fabien	SH CI 2/8
GRUSON Dominique	VF CI 1 ^{ère}
MARTIN Jacques	SVH CI 3/5
VERGER Patrick	SVH AMP 2/9

Beaupréau 25-26 Octobre :

LEMARIE Nolwenn	CF AMP 1 ^{ère}
VERGER Patrick	SVH AMP 1/3

Changé 26 Octobre :

HEURTEBIZE Coline	BF CI 1/3
TIMON Lise	CF CI 1/6
COULANGE Hélène	SF CI 3/6
TIMON David	SH CI 2/14
FLOCH Françoise	VF CI 2/3
AMIARD Elodie	SF AMP 2/3
LE JOLY Jany	VH AMP 1/4

Mûrs-Erigné 8-9 Novembre :

GRAS Julien	BH CI 1 ^{er}
VERRON Elodie	SF CI 2/5
GRUSON Dominique	VF CI 1/2
DURAND Olivier	VH CI 2/4
LEFEBVRE Frédéric	SVH CI 1/11
VERGER Patrick	SVH AMP 1/4
ROMIER Michel	SVH AMP 3/4
ARBOIT Carole	SF BB 2/3
SERRA Nicolas	SH BB 1 ^{er}

Angers 22-23 Novembre :

JOZEFIAK Marie-Louise	BF CI 2/3
GERGONNE Ambre	BF CI 3/3
PUJOLE Baudouin	BH CI 1/2
GRAS Julien	BH CI 2/2
HEURTEBIZE Coline	MF CI 1/2
TIMON Lise	CF CI 1/6
CORMIER Hugo	CH CI 3/7
GRUSON Dominique	VF CI 2/4
DURAND Olivier	VH CI 2/7
PETIT Bruno	VH CI 3/7
MARTIN Jacques	SVH CI 3/12
AMIARD Elodie	SF AMP 2/3
LE JOLY Jany	VH AMP 2/4
VERGER Patrick	SVH AMP 1/4
ROMIER Michel	SVH AMP 2/4
ARBOIT Carole	SF BB 1/2



Invitation

Le Président et les membres du conseil d'administration sont heureux d'inviter les bénévoles à "l'activité de cohésion du bénévole" qui aura lieu le **21 mars 2015 à 16h00** au club.

Dans le but de remercier l'ensemble des bénévoles, d'échanger et de mieux se connaître les uns les autres, cette activité sera ouverte à tous les bénévoles, archers ou non archers comme entraîneurs, qui auront oeuvré depuis le début de la saison 2014/2015 pour la réussite des compétitions, des activités externes et des permanences.

Ils seront réunis autour d'une rencontre de tir à l'arc avec des tirs surprises, individuels et par équipe, tout arc confondu (un arc pourra être prêté aux non archers). Les meilleurs se verront ensuite récompensés.

A l'issue de cette rencontre, une table sera dressée pour permettre à chacun de partager les compositions culinaires que tous auront amenées.

Dans l'attente de vous retrouver le 21 mars prochain, nous demandons à chacun des bénévoles de confirmer avant le **07 janvier 2015** sa participation à cette activité à l'adresse **mailanimation.sgta@gmail.com**.

Un nombre suffisant de participants permettra de rendre l'activité ludique, conviviale et la rendra réalisable.

Merci à tous.

Patrick Martinez

Concours SGTA des 22 et 23 novembre

Belle réussite que ce premier concours de rentrée, qui s'est déroulé les 22 et 23 novembre derniers à Angers. Les participants étaient au rendez-vous et pour certains venus de loin.

Toutes catégories confondues (du benjamin au super-vétéran,) 125 archers de 17 clubs de la région ont bataillé, se sont fait plaisir, ont passé un bon moment sportif dans la salle du Cosec de Belle Beille.

Trois départs étaient programmés : du samedi après-midi au dimanche soir.

A noter la participation massive de 17 de nos jeunes archers le samedi après-midi.

La préparation s'est déroulée admirablement bien grâce aux nombreux bénévoles venus aider au montage et au démontage du matériel.



Un grand merci à tous les bénévoles et rendez-vous les 17 et 18 janvier pour le prochain concours, qui sera **départemental**.

Dominique Gruson

Championnat de France Beursault

Le Championnat de France Beursault était organisé cette année par la Compagnie d'Arc de Villiers-sur-Marne (94) le **5 octobre**.

Les archers (304 hommes et 190 femmes) étaient répartis sur 27 jeux d'arc dispersés en région Ile-de-France.

Pour participer à ce concours, il faut avoir réalisé une qualification dans sa catégorie (junior, senior, vétérans...).

Ce concours national se déroule exclusivement dans des jardins d'arcs mis à disposition par les différentes Compagnies d'arc. Ces structures sont de taille réduite, comportant en général un ou plusieurs couloirs de 50 m équipés de palissades bois de protection. Chaque archer tire une flèche à 50 m, puis va la chercher à l'autre bout du couloir en passant au milieu des deux pas de tir, pendant que le deuxième archer tire sa flèche, puis va la chercher (et ainsi de suite pour les 4 ou 5 compétiteurs situés sur le pas de tir). Des cibles de part et d'autre du pas de tir sont installées à 50 m. Le concours porte sur 40 volées, soit 40 flèches tirées sur des blasons noir et blanc composés de 4 zones valant de 0 à 4 points. Les cordons sont défavorables sauf le central. Un honneur est une flèche en cible, un chapelet est une flèche marquée dans la zone 3 ou 4. Il est donc important de s'investir sur chaque flèche tirée.



Départ le dimanche matin, de bonne heure et de bonne humeur pour la région parisienne. Elodie, Jany, Josée, Patrick et Olivier concouraient à Sainte-Geneviève-des-Bois (Sud de Paris) tandis que je me rendais à Noisy-le-Grand (Est de Paris). Pas facile de trouver une place pour se garer en plein centre-ville de Noisy-le-Grand surtout quand ce jour-là avait lieu un vide-grenier juste à côté du Jeu d'Arc ! Rues bloquées obligeant un détour pour accéder au lieu de la compétition qui se trouvait sur un terrain très petit, encastré entre des maisons d'habitation et sans parking à la ronde.

Bilan de cette journée : de beaux résultats, quelques belles flèches tirées dans une ambiance toute particulière et, hélas, pas de médaille... A souligner une belle performance pour Josée, qui termine 4e (il s'en est fallu de peu pour qu'elle monte sur le podium).

A préciser que la meilleure feuille de marque à 50 m a été réalisée par Sophie Dodemont (40 honneurs, 130 points) qui remporte le titre de championne de France dans la catégorie senior femme arc à poulie.

Cette journée mémorable fut une belle expérience pour mon premier France Beursault.



Dominique Gruson

Quelques dates à retenir

- L'année 2015 commencera par une note festive puisque vous êtes cordialement invité(s) vous et vos familles, à partager la galette des Rois au club dans l'ancienne salle (comme énoncé dans un e-mail adressé à chaque adhérent) le dimanche **4 janvier**.
- N'oubliez pas le prochain concours en salle, départemental, organisé par le club au Cossec de Belle-Beille les **17 et 18 janvier**. Nous accueillerons, bien évidemment, tous les bénévoles pour un coup de main à l'installation (montage, démontage et participation).
- La date de la prochaine Assemblée Générale, prévue initialement le 27 février, est reportée à une date ultérieure, qui vous sera communiquée très prochainement.
- Sans oublier, la journée réservée à l'Abat Oiseau, fixée au **15 mars**, où les Roi et Roitelet 2014 nous feront découvrir quelques jeux de leur cru.
- A noter également qu'il n'y aura pas de permanence pendant les vacances de Noël, du 20 décembre au 4 janvier 2015.

Mots croisés n°120-2

HORIZONTALLEMENT

1 - Certains diraient "rengaines" - 2 - Liquide vital - Peut se faire avec des cartes - 3 - Pétillant italien - Sur une table à dessin - Aiguillon - 4 - Suites d'invocations à l'église - Pronom personnel - 5 - Tour abrégé - Pronom personnel - Métal léger et résistant, de D à G - 6 - Genre de société - Fait la roue - Homme des neiges - 7 - Lieu protecteur - Assortis les teintes - Directions opposées - 8 - Possessif - Tentative - 9 - Ci-dessous - Lieux de repos - 10 - Rivière frontière - Vaut dix - Mesure chinoise - 11 - Ecrite - Petit santon angevin - 12 - Le premier (américain) fut le Nautilus - Terme - Signification

VERTICALEMENT

A - Ouvrages bien terminés - B - Cité roumaine - Renonciation - C - Terme de musique pour tous - Fromage de Grèce - D - Sainte de Cornouailles - Caillou - E - Ville antique - Centre Dramatique National des Pays de la Loire - Possessif - Réunion d'étoiles - F - Enlevons - G - Averse brutale - Nuançaient - H - Préposition - Affirmatif - Mammifère brésilien - Dorait les Egyptiennes - I - Hallucinogène - Parfois symbole héraldique - Vieilles habitudes - J - Epoque du jurassique - Agglomération - K - Bornée - Possessif - L - Insurrections - Peut-être la 3^{ème} et dernière année de lycée

Création Jean Lefebvre

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

*Et quand vous aurez terminé, la diagonale répondra à la définition suivante :
"Plats de légumes d'origine niçoise "*

Comment j'ai appris un point de règlement...

Dimanche 16 novembre, j'ai participé à Eventard à ma première compétition depuis 13 ans. Inutile de dire que quelques connaissances sont à rattraper. Ce concours fut une catastrophe ! mais pas à cause du club d'Ecouflant qui avait organisé une belle et sympathique compétition.

Dans le désastre de mon geste, totalement détruit dans la semaine précédente et au cours de cette journée, il m'est évidemment arrivé une « aventure », heureusement instructive.

Sur trispot et compte tenu du fait que les cibles étaient éclairées par le haut, j'ai décidé de tirer dans l'ordre suivant : en bas, au milieu puis en haut. Pour une raison simple : l'ombre des flèches tirées ne gêne pas la visée des suivantes.

Au cours d'une « fameuse » volée, je tirai ma première flèche sur la cible du bas donc. Miracle, un 9. Deuxième flèche : visée trop longue, fatigue, je lâche en donnant un coup de bras vers le haut. Damned ! paille. Enfin, pour être exact, au lieu de tirer dans la cible du milieu, la flèche va se planter dans le 6 du spot du haut. Sans réfléchir, perdu dans ma torpeur sans doute, je vise ma troisième flèche dans la cible du haut et lâche avec un geste rageur. Ah ! Un 10. Le pire et le meilleur, l'eau et le feu.

Quel résultat pour cette magnifique volée ? (tic, tac, tic, tac, tic, tac, tic, tac, etc.)

Je récapitule : un 9 en bas, aucune flèche au milieu, un 10 et un 6 dans la cible du haut.

Alors, quel résultat ? Réponse : quinze. Super ! (non, pas le résultat ! le fait de l'avoir trouvé ...).

Point de règlement, donc chacun de mes lecteurs me doit un point pour cette leçon apprise à mes dépens : quand deux flèches se retrouvent dans une cible d'un trispot, on enlève la meilleure. Moralité : dans mon cas, j'aurais dû tirer ma troisième flèche au milieu et ma volée eut été meilleure, toutes choses égales par ailleurs, avec un total de 25 au lieu de 15.

Une leçon qui vaut bien le fromage que j'en ai fait.

Bruno Petit



Hommage à Marcelle Bonnin-Guérin

Qui n'a jamais croisé sur les concours, ce personnage haut en couleur, vêtu de sa tenue rouge d'arbitre et accompagnée de son fidèle Pompon 3, ou bien 4 ou 5... je m'y pers (son petit chien discret qui la suivait dans tous ses déplacements, couché à ses pieds ou à l'ombre d'un parasol).

Figure incontournable du tir à l'arc, Marcelle Bonnin-Guérin nous a quittés le 21 octobre dernier, à l'âge de 76 ans, emportée par « une longue maladie ». Elle était originaire de Beaulieu-sous-Bressuire (les Deux –Sèvres).

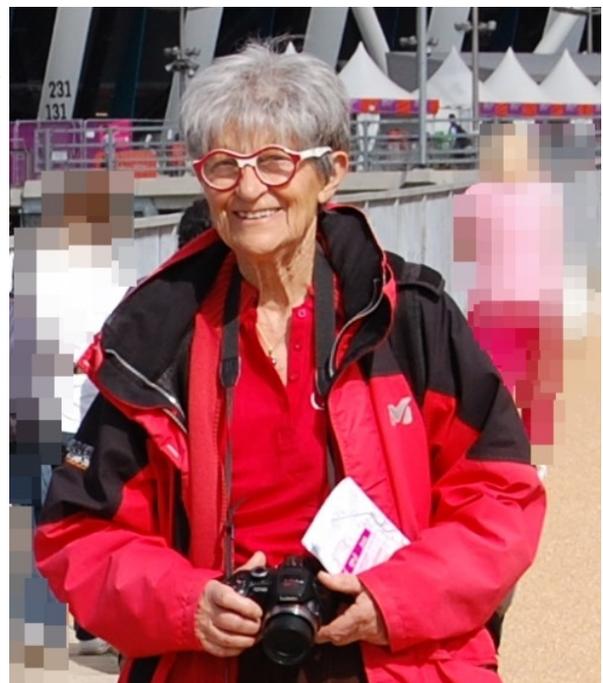
Présidente de la Compagnie d'arc Olivier de Clisson de 1992 à 2013, elle avait passé la main à Bernard Naud en octobre 2013. Sa Compagnie l'avait d'ailleurs élue Présidente d'honneur pour son dévouement à cette discipline et au club.

Parmi les nombreux titres qu'elle avait décrochés, celui de championne de France de Tir en campagne en 2000 dans la catégorie vétérante, médaillée de bronze lors d'un championnat de France Fédéral à Boé, championne de France Beursault en Picardie... Elle a été à l'initiative de l'Arrow Head à partir de 1992 à Clisson (tournoi international qui se déroule sur 2 jours à Pâques dans les rues de cette belle ville aux inspirations italiennes, les ruines du château et dans le magnifique parc de la Garenne Lemot).

Femme de caractère, dynamique et dévouée au tir à l'arc, elle s'était investie dans l'arbitrage à partir de 1989 et avait pris les fonctions de membre de la Commission Nationale des Arbitres, puis la Présidence de la Commission Régionale des Arbitres tout en étant formatrice dans la Ligue des Pays de la Loire.

Cette figure emblématique de ce sport va nous manquer.

Au revoir Marcelle.



Dominique Gruson

Chapitre 2 (suite) : les réglages d'un arc classique

Au cours de ce chapitre, nous allons aborder la suite des réglages de l'arc classique.

4°- Le Center Shot



Définition

Le Center Shot correspond à l'alignement global des éléments de l'arc les uns par rapport aux autres.

La corde étant elle-même alignée sur le milieu de l'arc, il faut placer visuellement dans le même plan :

- o la corde au milieu des branches
- o la flèche
- o le viseur

Comment le régler ?

Une paire de cales d'alignement Beiter pour arc classique pourra vous aider à trouver l'axe vertical de l'arc afin d'aligner les éléments de l'arc. Il vous suffit de les clipser sur les branches de l'arc. Régler le Berger Button pour amener la flèche dans l'axe de la corde. Régler le viseur en rentrant ou sortant l'ocillon pour qu'il soit également dans l'axe.

5° - Le repose flèche

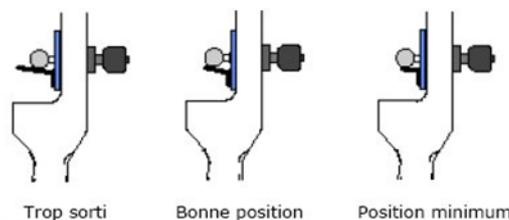
Définition

Il s'agit d'un accessoire fixé à la poignée de l'arc et sur lequel on pose la flèche. Il en existe différents types : des repose flèches en plastique que l'on colle sur la poignée (ex : Super Rest) ou des repose flèches magnétiques en métal que l'on colle ou que l'on visse sur l'arc.

Comment le régler ?

Pour le repose flèche Super Rest qui est fixé avec un adhésif, il doit être placé suffisamment haut du plancher de l'arc pour laisser passer les plumes de la flèche. Si on veut utiliser un Berger Button avec ce type de repose flèche, il faut couper l'écarteur en plastique du Super Rest pour laisser la place au piston du Berger. Il faut coller le Super Rest de façon à ce que le milieu de la flèche corresponde au milieu du Berger.

Pour le repose flèche magnétique qui est vissé, on est obligé d'avoir un Berger Button. La tige métallique doit pouvoir rentrer complètement vers la poignée de l'arc. Au besoin, vous pouvez la tordre à l'aide d'une grosse pince. L'aimant du repose-flèche magnétique sert à ramener la tige dans sa position initiale, lorsque la flèche est sortie de la fenêtre d'arc. La tige du repose-flèche ne doit être trop sortie. Le réglage se fait en desserrant une vis de blocage afin de régler l'alignement de la flèche par rapport à l'axe de l'arc mais aussi par rapport à la hauteur de la flèche qui doit passer au milieu du Berger Button.



6° - Le Berger Button



Définition

Le Berger Bouton (Berger Button en anglais) permet :
de positionner correctement la flèche dans la fenêtre d'arc
de réduire le phénomène d'oscillation horizontale de la flèche (paradoxe de la flèche) lors de son départ

Comment le régler ?

On place une bande de papier verticale d'une largeur de 8cm environ. On vise toutes nos flèches dans la bande et on analyse l'arrivée du groupement des flèches en cible :

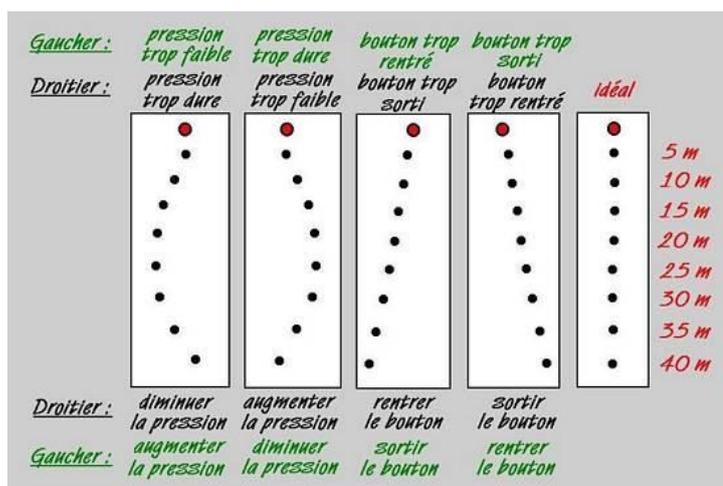
Droitier : mes flèches sont groupées à droite de la bande, je dois durcir le Berger Button
Droitier : mes flèches sont groupées à gauche de la bande, je dois assouplir le Berger Button

Gaucher : mes flèches sont groupées à gauche de la bande, je dois durcir le Berger Button
Gaucher : mes flèches sont groupées à droite de la bande, je dois assouplir le Berger Button

Pour régler la dureté du Berger Button vous avez deux façons : soit vous modifiez le ressort puisqu'ils n'ont pas tous la même rigidité soit vous réglez plus finement en serrant ou desserrant la vis de pression du ressort située à l'arrière du Berger qui va permettre d'écraser plus ou moins le ressort et donc de le durcir ou le ramollir.

Affinage

Pour régler plus finement votre Berger Button, il existe un second test qui vous permet d'avoir un réglage sur plusieurs distances. Vous positionnez un visuel à la hauteur de vos yeux et réglez votre viseur sur 15mètres. Vous allez tirer une flèche de 5 mètres en 5 mètres sans toucher au réglage de votre viseur afin de voir l'alignement de vos flèches les unes par rapport aux autres. Vous tirez une flèche de 5 à 40 mètres. En fonction du graphique ci-dessous vous saurez comment régler votre Berger Button. NB : ce test n'est efficace que si l'archer a un geste régulier.



Elodie Amiard

La SGTA dans les médias

La SGTA est dans la presse

Notre équipe féminine championne de France est dans le Tir à l'Arc Magazine n°27.



La SGTA a son groupe Facebook

Afin de suivre les actualités de votre club de tir à l'arc préféré, n'hésitez à rejoindre le groupe « SGTA Tir à l'Arc » sur Facebook. Il s'agit d'un groupe réservé aux licenciés de la SGTA où vous trouverez toutes les nouvelles du club quasiment en direct avec de nombreuses photos.

Flèches de progression

La saison sportive a repris depuis quatre mois et vous êtes toujours plus nombreuses et nombreux à vouloir évaluer vos progrès lors des passages de flèches de progression.

Ces rendez-vous mensuels, animés par Frédéric Lefebvre, consistent en une épreuve de tir de 6 volées de trois flèches à différentes distances : 10 m pour la flèche blanche, 15 m pour la flèche noire...

Le 11 octobre, une très belle participation des débutants, puisque 23 archers ont tenté la flèche blanche. (10 mètres). 42 archers se sont inscrits totalisant 69 passages et 22 réussites. La salle n'était pas assez grande à tel point que les participants devaient tirer en deux vagues sur le pas de tir.

Journée automnale très agréable et douce pour la saison, le soleil procurant pour celles et ceux qui participaient dehors, des conditions très favorables.

La session du **29 novembre** a réuni 52 inscrits pour 67 passages de flèches et 30 réussites pour plusieurs distances (10 m, 15 m et 20 m.).



Félicitations à tous.

La prochaine session aura lieu le samedi **20 décembre**, après-midi (dans la salle de l'ancienne piscine).

Nous vous attendons nombreux.

Un grand merci à tous les bénévoles pour leur participation active : Claire, Elodie, Fabrice, Françoise, Fred, Jany, Linda, Nicolas, et Dom.

Propos recueillis auprès de Frédéric Lefebvre



Trois futurs entraîneurs à la SGTA



Vous les avez certainement déjà croisés au club, voire même vous les côtoyez de près à chacun de vos cours...

Jany Le Joly, Carole Arboit et Hélène Coulange sont cette année en formation afin de devenir entraîneurs 1.

Tous trois reçus aux pré-requis en juin 2014, ils sont désormais entraîneurs stagiaires à la SGTA Tir à l'arc et interviennent sur les cours d'initiation et de perfectionnement aux côtés d'entraîneurs diplômés du club.

Jany et Hélène encadrent avec Elodie Amiard le cours d'initiation du samedi matin. Hélène encadre avec Françoise Floch le cours d'initiation du mardi soir. Carole encadre avec Philippe Leluboïs le cours d'initiation du jeudi en fin

d'après-midi. Jany encadre avec Frédéric Lefebvre le cours de perfectionnement du jeudi soir.

Après 3 mois de formation, ils ont déjà tous trois pleinement investi leur nouvelle fonction d'entraîneur. Ils accompagnent et suivent assidûment les progrès des archers qu'ils encadrent. Les séances se suivent et l'apprentissage avance pour tout le monde : archers et entraîneurs stagiaires ! Construire une séance avec un objectif de travail, savoir expliquer les exercices, repérer les difficultés d'un archer et construire des solutions pour le faire progresser...

Sur l'année, cinq journées de formation théoriques viendront parfaire l'apprentissage du dur métier d'entraîneur. Trois ont déjà eu lieu. Les dernières se dérouleront le 31 janvier et le 21 mars.

Nos trois archers suivent ces enseignements avec sérieux et application, tout en gardant le sourire !

Un examen interviendra en fin d'année pour tenter de valider le diplôme qui leur permettra de prendre seuls la responsabilité d'encadrer des cours à partir de l'année prochaine.

Un grand merci aux archers qui accompagnent ces futurs entraîneurs !

Hélène Coulange



Arr Go to west... again !

Pour ceux qui souhaiteraient investir dans du matériel mais qui hésitent, voici plusieurs idées :



Bien sûr, il y a plus moderne !

Ces arcs, flèches et carquois (en bois, cuir et laine) sont ceux des Indiens Navajos. Pour info, le pays Navajo s'étend sur une partie de l'Arizona, l'Utah et le Nouveau Mexique. Cette immense réserve abrite la plus grande tribu indienne des Etats Unis (la Navajo Nation) et compterait 250 000 personnes. Sur les terres rouges de la réserve Navajo s'étirent canyons et vallées et notamment la plus célèbre : Monument Valley. Génération après génération, ils élèvent leurs troupeaux de moutons et perpétuent les rodéos indiens et leur artisanat. Ils sont aujourd'hui partagés entre traditionalisme et désir de progrès et tentent malgré tout de résister à la civilisation américaine, mais pour combien de temps encore ?



Autres illustrations...moins récentes... observées dans Monument Valley !
Facile le tir à l'arc, non...??!!

Françoise Floch

Le Carquois musclé

Le tir à l'arc : un sport à part entière.

« Le sport est une activité physique exercée dans le sens du jeu, de la compétition et de l'effort et dont la pratique suppose un entraînement méthodique. »

Le tir à l'arc répond parfaitement à cette définition du « Petit Robert »

Le jeu : c'est en 1369 que Charles Cinq dit « Le Sage » promulgua un édit recommandant la pratique du jeu d'arc. D'où le nom de Jeux d'Arc donné aux lieux où l'on exerce cette activité.

La compétition : c'est en pleine guerre de cent ans que se déroulent les premiers concours de tir à l'arc.

L'effort : il s'agit dans l'activité sportive de la mise action des muscles... et c'est incroyable le nombre de muscles qu'il faut solliciter dans une séquence de tir à l'arc !

Quels sont les muscles qui sont mis en action dans le tir à l'arc ? (voir la position des muscles sur les schémas)

1) Le bras d'arc :

Le deltoïde (1) effectue la levée du bras.

Le triceps brachial (2) maintient le bras d'arc tendu.

Le dentelé antérieur (3) pousse l'omoplate vers l'avant.

Le trapèze (4) et les rhomboïdes (5) sont détendus.

Le petit et grand rond (6) et l'élévateur de l'omoplate (7) font tourner le bras vers l'intérieur évitant que la corde touche l'avant bras après libération de la corde. Ces trois muscles permettent la rotation de l'épaule.

Le grand dorsal (8) permet de maintenir l'épaule basse.

2) Le bras de corde :

Le biceps (9) : permet de plier le coude.

Le grand pectoral (10) : amène le bras vers la corde.

Le deltoïde (1) pour maintenir le bras à l'horizontal.

Le trapèze (4) et les rhomboïdes (5) déplacent l'omoplate vers la colonne vertébrale.

Le deltoïde (1) et le sous épineux (11) amènent le bras vers l'arrière. Contre la puissance de l'arc

Le biceps (9) lutte contre la puissance de l'arc.

Les muscles des doigts doivent être activés sous peine de laisser échapper la corde.

3) La main de corde :

Les muscles fléchisseurs des doigts (13) permettent de tenir la corde. Pour une traction plus efficace il faut tenir la corde en « profondeur » c'est-à-dire au niveau de la pliure entre la deuxième et troisième phalange. Une ouverture passive par décontraction des fléchisseurs des doigts permet à la corde de s'échapper. C'est ce qu'on appelle la libération.

4) La main d'arc :

Si la main d'arc et le poignet sont détendus avec la partie charnue du pouce (dite éminence thénar) en pression contre la poignée, la tenue de l'arc sera dite basse. Aucun muscle de la main n'entre en action.

Pour une tenue dite haute, il faut exercer une tension des muscles pliant l'articulation du poignet. La tension doit être constante pendant toute la séquence de tir.

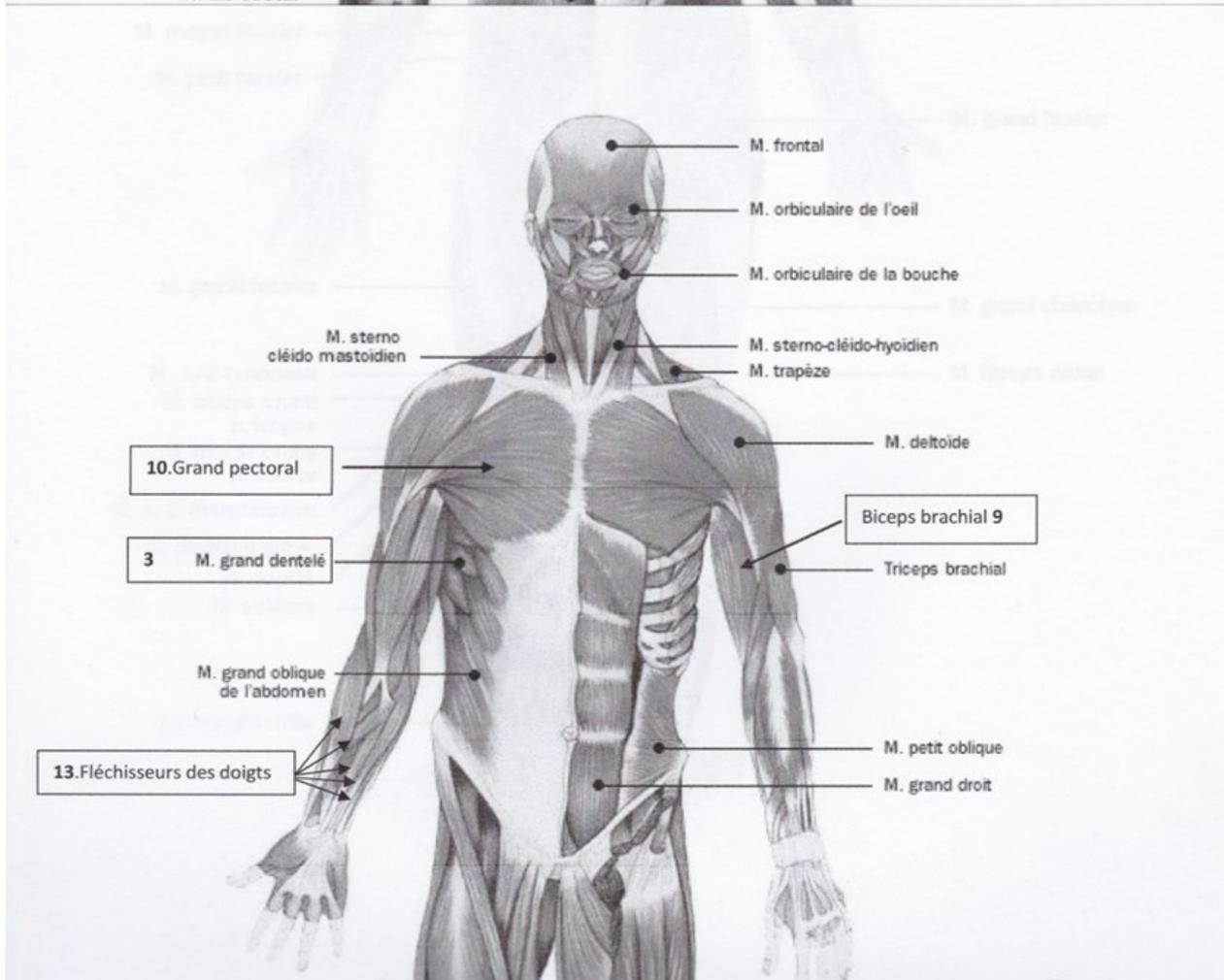
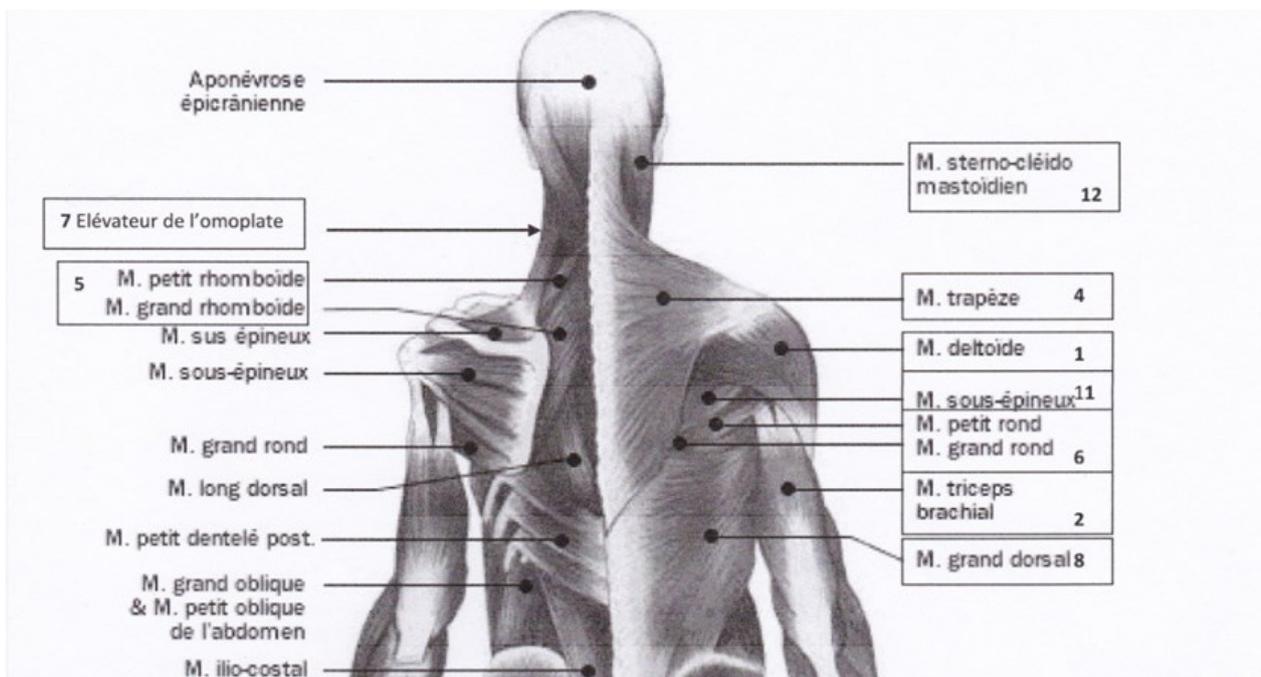
5) Autres muscles utilisés en tir à l'arc :

Ce sont les muscles sterno-cléido-mastoïdien (12) qui permettent la rotation de la tête vers la gauche et vers la droite.

Voilà une petite description des interventions musculaires au cours d'une séquence de tir... et il ne s'agit que des muscles de la partie supérieure du corps ! Un autre article développera l'intervention des muscles du tronc et de la partie inférieure du corps dans la séquence de tir.

Qui dit action musculaire dit échauffement, musculation, entraînement et étirement. Ces phases doivent être en rapport avec les muscles actionnés et déterminées avec précision par l'entraîneur.

Sources : Manuel des entraîneurs FITA, Doctissimo.fr



Le Challenge Charimartin

Comme tous les ans, le Challenge Départemental pour les débutants est organisé dans le Maine et Loire. Il permet de regrouper les adultes qui sont dans leur première année de tir et les jeunes qui sont dans leur première ou deuxième année de tir. Les archers sont répartis en plusieurs catégories qui dépendent des flèches de progression qu'ils ont validées. En effet, tout le monde tire à 15 mètres mais la taille du blason diffère en fonction des flèches qu'ils ont. Par exemple un archer qui n'a aucune flèche tire sur un blason de 122cm de diamètre, tandis que quelqu'un qui a déjà la flèche blanche tire sur un blason de 80cm, quelqu'un qui a la flèche noire est sur un blason de 60cm et quelqu'un qui a la flèche bleue est sur un blason de 40cm.

Notre club était représenté par 14 archers lors de la première manche qui a eu lieu le samedi 15 Novembre à Ecoflant. C'est avec plaisir que Françoise, Nicolas et Elodie ont aidé ses jeunes archers à aborder cette première compétition avec plus de sérénité. Tous ont été contents de se confronter aux archers des autres clubs qui venaient de différents clubs du département (Montreuil-Juigné, Murs Erigné, Candé, Beaupréau, Cholet, etc...). Au total 140 personnes ont participé à cette première rencontre de l'année. La prochaine manche en salle aura lieu le samedi 31 Janvier à Ecoflant. Il restera ensuite une manche de parcours afin de faire découvrir le tir 3D, le tir Nature et le Tir en Campagne et la Finale du Challenge qui se déroulera en extérieur aux beaux jours.

A noter les jolies performances de Dorine qui termine 3ème de sa catégorie et valide sa flèche blanche par la même occasion. Mathilde et Marie-Estelle qui terminent respectivement 1ère et 3ème de leur catégorie.



Elodie Amiard

Réunion des compétiteurs

La Commission sportive a souhaité réunir, le 10 octobre, tous les compétiteurs, jeunes (et leurs parents) et adultes, nouveaux et confirmés, ainsi que les futurs compétiteurs afin que chacun puisse se rencontrer. Cette réunion était l'occasion aussi de présenter le projet sportif de la SGTA.

Le club a la volonté d'être présent sur les concours départementaux, régionaux et nationaux et pourquoi pas sur les podiums.

Il souhaite également des participations aux compétitions par équipe, jeunes et adultes, dans les différentes disciplines (salle, extérieur, campagne...).

Deux cours/semaine sont proposés aux compétiteurs encadrés par Elodie Amiard, dans le but d'augmenter le niveau de tous les compétiteurs.

Bilan de la saison 2013-2014 :

43 archers du club ont participé à au moins une compétition

14 titres départementaux, 10 titres régionaux, 1 titre national

Coupe de la Ligue salle : Poulie mixte 1e — femme classique : 6e

Coupe de la Ligue été : Poulie mixte 1e

Division Régionale Excellence (DRE) : homme poulie : 2e — femme classique : 2e, femme poulie : 1e.

Médaille d'or au Championnat de France tir campagne par équipe de club

23 participations aux différents championnats de France individuel et deux médailles.



Félicitations à tous les archers qui portent ainsi les couleurs du club sur les différents concours et les podiums.

Dominique Gruson

SOLUTION MOTS CROISES 120 - 1

HORIZONTALEMENT

1 - Parachutiste - 2 - Hot Club - Néon - 3 - O - L - Ebahi - Ta - 4 - Ti - Y - Scotto - 5 - ORSEC - Sait - R - 6 - GR - Mal - Nacre - 7 - Râlerai - L - Ec - 8 - Aden - Don - ENE - 9 - Pipier - Oison - 10 - Ha - Tiède - Q - S - 11 - Eiders - La - UE - 12 - Stase - Essore

VERTICALEMENT

A - Photographes - B - Ao - Irradiait - C - RTL - S - LEP - Da - D - Ac - Yéménites - E - Clé - Car - Eire - F - Hubs - Ladres - G - Ubacs - Io - D - E - H - T - Hoan - Noël - I - Initial - I - As - J - Se - TTC - Esq - O - K - Toto - Reno - Ur - L - ENA - Recensée

Le mot en diagonale était : 'Polyclinique'

SOLUTION MOTS CROISES 120 - 2

HORIZONTALEMENT

1 - Ritournelles - 2 - Eau - Réussite - 3 - Asti - Te - Dard - 4 - Litanies - Soi - 5 I - I - TR - Il - It - 6 - Sa - Paon - Yéti - 7 - Abri - Nuas - EO - 8 - Ta - Essai - V - N - 9 - Infra - I - Lits - 10 - Oder - Der - Li - 11 - Notée - Naulet - 12 - SNA - Mot - Sens

VERTICALEMENT

A - Réalisations - B - Iasi - Abandon - C - Tutti - R - Fêta - D - O - Ia - Pierre - E - Ur - NTA - Sa - EM - F - Retirons - D - O - G - Nuée - Nuaient - H - Es - Si - Ai - Ra - I - LSD - Lys - L - Us - J - Lias - E - Ville - K - Etroite - Tien - L - Séditions - TS

Le mot en diagonale était : 'Ratatouilles'

Déménagement

L'aménagement de la salle d'entraînement est à l'étude.

En attendant de pouvoir disposer d'une salle refaite à neuf, la mairie d'Angers nous a attribués l'ancienne piscine couverte de la Baumette moyennant quelques petits aménagements. Le bassin a été comblé, les vestiaires ont été transformés en salles de stockage des arcs et flèches ainsi que du petit matériel.

L'emménagement s'est fait dans la joie et la bonne humeur.



Nos sponsors



La SGTA a besoin de sponsors pour faire évoluer le club et mener à bien toute action en faveur de ses archers.

Des dossiers de sponsoring sont à votre disposition pour aller rencontrer les entreprises. N'hésitez pas à les demander auprès de notre Président, Jany Le Joly.

Déjà, deux sponsors nous font confiance : Gold Archery à St-Herblain et le Crédit Mutuel à Angers.

La SGTA au service de la solidarité et de l'espoir

Le dimanche 28 septembre dernier, de nombreux archers de la SGTA Tir à l'arc se sont mobilisés auprès des bénévoles de l'association Vaincre La Mucoviscidose pour participer à une grande journée de solidarité au Lac de Maine.

La SGTA Tir à l'arc a installé sa remorque d'animation de bonne heure ce dimanche matin pour pouvoir accueillir les Angevins pour une initiation au tir à l'arc.

Contre quelques euros au profit de l'association Vaincre La Mucoviscidose, les promeneurs qui le souhaitaient pouvaient tirer quelques flèches sous l'œil attentif des archers du club qui étaient aussi heureux de participer à ce bel effort de solidarité que de faire découvrir leur passion.

Cette journée a été un franc succès pour la lutte contre la mucoviscidose, maladie génétique qui touche un enfant sur 2 500 chaque année, à la naissance.

Un grand merci aux archers de la SGTA présents ce jour-là.

Hélène Coulange



CALENDRIER DES COMPETITIONS

du 14 décembre 2014 au 1er mars 2015

Mois	Date	LIEU	Salle	Nature	3D	Loisirs
DECEMBRE	14	GUERANDE (44)	X			
	14	LA GARNACHE (85)	X			
	14	MAISON SUR SEVRE (44)	X			
	14	MAZÉ (49)	X			
	20-21	AIZENAY (85)	X			
	20-21	MONTREUIL JUIGNE (49)	X			
	21	BOUGUENAIS (44)	X			
JANVIER	3-4	CHATEAUBRIANT (44) 2x18+2x25m	X			
	3-4	FONTENAY LE COMTE (85)	X			
	3-4	LA FLECHE (72)	X			
	10	SAINT MACAIRE EN MAUGES (49)	X			
	10-11	PIRIAC SUR MER (44)	X			
	10-11	CARQUEFOU (44)	X			
	10-11	LE MANS - Arc du Maine (72)	X			
	11	SAINT MACAIRE EN MAUGES (49)	Ch.D J			
	11	CHANTONNAY (85)	X			
	17	ANGERS (49)	Ch.D V + BB			
	18	ANGERS (49)	Ch.D A			
	17-18	LUÇON (85)	X			
	18	St JEAN DE BOISEAU (44)	Ch.D			
	24-25	LAVAL (53)	X			
	25	GUERANDE (44)	Ch.D A			
	25	POUZAUGES (85)	X			
	25	MURS ERIGNE (49)	Ch.D J Eq.			
	24-25	LA FERTE BERNARD (72)	Ch.D			
	25	SAINT HERBLAIN (44)	Ch.D			
	FEVRIER	1	LES BROUZILS (85)	Ch.L J		
8		DAUMERAY (49)	Coupe			
10		PIRIAC SUR MER (44)				X
14-15		SAINT HERBLAIN (44)	Ch.L A			
15		LE MANS - Archers de la Nature (72)			X	
21-22		DONGES (44)				X
MARS	1	MAZE (49)		X		

Ch.D : Championnat Départemental Ch.L : Championnat de Ligue
 J : jeunes A : adultes V : vétérans BB : bare bow Eq : par équipe

17 et 18 janvier : concours à ANGERS. Le Club a besoin de vous

Rédacteur en chef : Dominique Gruson
 En-tête : Jérôme GUILLOU
 Mise en page: Dominique Gruson
 E-Mail du Club : sgta.arc@gmail.com
 Site Club: <http://club.quomodo.com/sgta>