le CARQUOIS

Le journal des archers de la S.G.T.A.

n° 121 du 13 juin 2015

Le Carquois en vacances

Sommaire

1- Sommaire - Édito
2- Le mot du Président
3- Carquois littéraire
4– La vie du club
5– Flèches de progression
6– Mots croisés 121/1
7– Record
8– Carquois d'honneur
9– Carquois d'honneur
10– Carquois gourmand
11– Achat de nouveau matériel
12– Mots croisés 121/2
13– Compétitions : 2 jours à la campagne—Fita à Angers
14– Ligue senior Salle à St-Herblain
15– DRE : 1e et 2e manches
16– Tout Angers bouge
17– Abat-oiseau—les Portes Ouvertes
18—La SGTA dans les medias
19 - « Angers ma Ville » parle de la SGTA
20 - Challenge Chairmartin—Championnat départemental Beursault
21– Carquois technique : maîtriser son arc
22– maîtriser son arc (suite) - Curiosité
23– Solutions Mots croisés 121/1 et 121/2—Nos sponsors
24- Calendrier des compétitions

Édito

Toute l'équipe du Carquois se joint à moi pour vous souhaiter de très belles vacances durant lesquelles vous croiserez, j'en suis persuadée, où que vous soyez sur vos lieux de vacances, de très belles curiosités à faire figurer dans le Carquois de rentrée.

Des photos, des textes, que vous aurez envie de communiquer à tous les licenciés via votre journal préféré !

Vous n'avez pas encore choisi le lieu de votre destination ? Qu'à cela ne tienne… Voici une suggestion qui allie sport et jeu de hasard :

Prenez une mappemonde, un globe, ou une carte de France en guise de blason. Utilisez votre arc et une belle flèche, visez bien et le hasard fera le reste. Bonus : vous avez le droit de recommencer si le lieu ne vous convient pas…

Bonne chance à celles et ceux qui participeront aux championnats de France durant l'été.

Et rendez-vous en septembre avec plein de nouveautés à communiquer.

Dominique Gruson

Le Mot du Président

Chers archers et parents d'archers,

Les grandes vacances arrivent à grand pas et avec elles la fin de la saison sportive se profile. Même si les Championnats de France auxquels certains vont participer cette année nous motivent pour continuer à tirer durant l'été, il est vrai que pour beaucoup, cette période est propice à retrouver des toiles d'araignée sur nos arcs fin août…Nous souhaitons une pleine réussite à tous les archers qui porteront les couleurs de la SGTA sur les France cet été. N'oubliez pas, pour ceux qui croiseront des lieux, objets, événements… en relation avec notre sport de nous rapporter des photos et à écrire un petit article pour notre cher journal ! Carquois qu'on en dise, il est toujours là, et il est indispensable. Que beaucoup y contribuent afin d'avoir plaisir à y lire des articles sur différents sujets ayant un rapport avec le tir à l'arc. Le carquois est VOTRE journal, alors alimentez-le pour qu'il continue à vivre.

La saison sportive extérieure 2015 n'est pas une bonne saison pour nos équipes car trop peu d'archers pratiquent le FITA et nous avons toutes les peines du monde à monter des équipes pour les manches de DRE ou la Coupe de la Ligue… Il est souhaitable que les archers s'investissent davantage la saison prochaine sur le tir par équipe afin que ce ne soit pas toujours les mêmes qui se sentent obligés d'y consacrer tous leurs dimanches… Participer aux manches par équipe est intéressant, enrichissant et permet à notre club d'être présent au niveau régional et plus pour les meilleures équipes.

Le bénévolat sur nos compétitions extérieures n'a pas été non plus très présent… Je rappelle à tous que si vous bénéficiez d'infrastructures en bon état, de matériels neufs et de très bonne qualité pour les archers sans matériel personnel, de récompenses pour les compétiteurs, de remboursements de certains déplacements, de la prise en charge des inscriptions dans les concours, d'animations ouvertes à tous durant l'année, d'entrainements toute l'année, d'un maillot de club à demi tarif, de blasons, de concours à Angers… c'est parce qu'un tout petit groupe a à cœur de faire fonctionner le club, mais que ce petit groupe se sent très très seul… et se fatigue. Alors sans mobilisation de la part du plus grand nombre, le tableau se noircira inexorablement. Lorsque j'entends « y'à plus de blasons, les cibles sont en mauvais état, y'à pas de covoiturage, y'à plus de papier, y'à plus d'essuie-main, y'à plus le mandat ?, y'à plus de ci, y'à plus de çà, c'est toujours pareil, y'à jamais personne, y'à pas de permanence ?, y'à plus de flèches en état, les viseurs sont cassés, etc. etc. », je préférerais que les auteurs de ces phrases posent la question « comment puis-je vous aider à ? ». C'est VOTRE club, aidez-nous à le faire avancer. Ceci est valable pour les compétiteurs qui pour certains sont très absents en tant que bénévole, mais aussi pour tous les archers pratiquant en loisir, et ils sont les plus nombreux.

Le Conseil d'administration se joint à moi pour vous souhaiter de très bonnes vacances reposantes et ensoleillées.

Archers, je vous salue.

Jany Le Joly

Carquois littéraire

Tir à l'arc au féminin : « Archer » ou « archère » ou les deux ?

Voici un article extrait du magazine de la Fédération Française de Tir à l'arc alimentant le débat et tel que posé à l'Académie Française.
« *Nous avons interrogé le Service du Dictionnaire de l'Académie Française à propos du l'usage du mot « archère », le féminin possible (à l'usage parfois polémique !)du mot archer au masculin. Bien que le mot en lui-même existe dans les dictionnaires de la langue française, il désigne avant tout une faille dans le meurtrière d'un château. Rien à voir avec le tir à l'arc, mais pas très pratique pour nous, archers quand nous devons utiliser le mot. La réponse qui va suivre, donnée par l'Académie Française, ouvre la perspective d'une reconnaissance de la définition dans le dictionnaire mais elle permet aussi, sans faute de langage, de désigner une femme qui pratique le tir à l'arc.* »

« Certains dictionnaires d'usage, comme le Petit Robert, enregistrent déjà le féminin (même s'ils le notent comme rare dans le sens sportif). Si ce féminin ne figure pas dans la 9e édition du Dictionnaire de l'Académie française (la publication de la lettre A datant du début des années 1990), il est probable qu'il sera signalé dans la 10e édition, l'usage s'en étant répandu et sa morphologie étant parfaitement satisfaisante. De fait, l'Académie française fait état d'un usage consacré et n'entre pas dans son dictionnaire, qui ne connaît que deux éditions par siècle, les nouveautés non stabilisées de la langue. En conclusion, rien ne vous interdit d'utiliser le terme pour promouvoir ce beau sport auprès des femmes – il est d'ailleurs aussi possible de parler de tireuse à l'arc – mais malheureusement, il n'est pas en notre pouvoir de l' « officialiser » dans notre dictionnaire, du moins pour le moment. »

Information transmise par Françoise Floch

Qui suis-je ? réponse

Dans le précédent Carquois, il était question de l'**archée.**
Souvenez-vous… Je vous redonne les premiers mots de sa définition **:** "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."

La Rédaction du Carquois n'a malheureusement reçu aucune réponse de la part de ses lecteurs sur l'identité de l'auteur qui jouait avec les mots.

Il s'agissait donc d'Amélie Nothomb.

Dominique Gruson

Assemblée Générale du 20 mars

Le 20 mars dernier, avait lieu l'Assemblée Générale annuelle du club, à l'Office Municipal des Sports à Angers. L'occasion de rappeler à ses licenciés le bilan de l'année sportive 2014, son bilan financier et son budget prévisionnel ainsi que le renouvellement d'une partie de son Conseil d'Administration.

Ont été élus au sein du bureau :
Président : Jany Le Joly, Vice-Présidente : Françoise Floch, Trésorière : Anita Mullard, Trésorière adjointe : Christine Larue, Secrétaire : Frédéric Lefebvre et Secrétaire-adjoint : Philippe Le Lubois.

Les autres membres du Conseil d'Administration étaient : Anaëlle Bouère, Hélène Coulange, Luc Delval (nouveau), Dominique Gruson, Jérôme Loppin (nouveau), Patrick Martinez, Linda Mokeddem, Jean-Pierre Papon, Jean-Noël Veau (nouveau) et Patrick Verger.

L'année dernière, à la même période, il y avait 198 licenciés : 58 femmes et 148 hommes. Par type de licences : 123 adultes (35 femmes et 88 hommes) et 75 jeunes (31 femmes et 44 hommes).
Par catégories d'âges : super-vétéran (1 fem, 25 hom), Vétéran (6 fem, 15 hom), Senior (28 fem, 48 hom), Junior (3 fem, 11 hom), cadet (7 fem, 10 hom), minime (8 fem, 11 hom), benjamin (7 fem, 8 hom), poussin (6 fem, 4 hom).

Les compétiteurs ont réalisé un bilan sportif très positif. Le club a décroché 3 médailles aux Championnats de France (or pour l'équipe féminine de tir en campagne, argent en FITA arc à poulie masculin et bronze arc à poulie féminine), ainsi que de nombreux podiums régionaux.
Le bilan financier est satisfaisant malgré une baisse des aides du CNDS et de la ville. L'objectif est de pérenniser l'emploi du Brevet d'Etat.
Les objectifs sportifs : assurer la participation du club aux différentes compétitions par équipes au niveau régional (malgré le nombre important de licenciés, il difficile de totaliser suffisamment d'archers—4—pour constituer des équipes).
Des Commissions se sont constituées pour étudier et gérer différentes thématiques :
Commission Formation : Responsable Frédéric Lefebvre. Commission sportive : responsable Elodie Amiard. Commission Communication : responsable Hélène Coulange. Commission Animation : responsable Patrick Martinez. Commission matériel : responsable Jean-Noël Veau. Commission Parcours : responsable Jany Le Joly.
N'hésitez pas à rejoindre l'un de ces groupes pour apporter votre aide.

Dominique Gruson

Flèches de progression

C'est un rendez-vous mensuel le samedi après-midi organisé par le club où archers débutants ou confirmés, jeunes ou moins jeunes, viennent tenter d'atteindre les 140 points nécessaires à l'obtention des fameuses flèches, blanches (10 m), noires (15 m), bleues (20 m), rouges (25 m) et jaunes (30 m).
Quant aux flèches de bronze (30 m), d'argent (50 m) et d'or (70 m), c'est un plancher de 310 points qu'il faut réaliser.

Petit rappel des règles :
6 volées de trois flèches comptées pour les distances de 10, 15, 20, 25 et 30 mètres sur des blasons de 80 cm. Le total minimum des points à obtenir est de 140.

12 volées de 3 flèches ou 6 volées de 6 (au choix du candidat) pour les distance de 30, 50, 70 mètres sur des blasons de 122 cm. Le total minimum des points à obtenir est de 310.
Une carte de progression individuelle est délivrée dès la flèche blanche et complétée au fur et à mesure des réussites successives.

Les épreuves se déroulent au club, en salle pour les courtes distances et à l'extérieur pour les plus longues. Ces flèches de progression sont un moyen pour les archers comme pour les entraineurs d'établir un niveau et d'enregistrer les progrès tant au niveau technique que mental.

Ces samedis après-midi sont également l'occasion d'une rencontre conviviale entre les archers des divers groupes de formation.

Quelques statistiques depuis le début de la saison :
Nombre d'inscrits : 209
Nombre de passages : 316
Nombre de réussites : 100.

Félicitations à tous les lauréats et un grand merci à tous les bénévoles qui enregistrent les scores, conseillent les archers et les aident en cas de problèmes matériels.

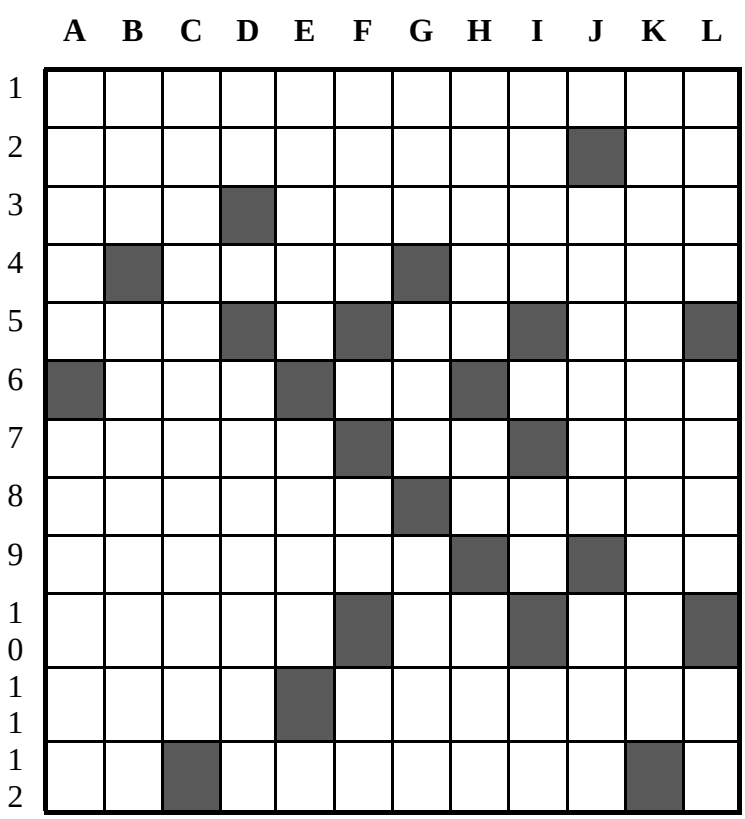
Prochain passage : le **20 juin2015.**

Nous vous attendons nombreuses et nombreux !

Frédéric Lefebvre

Mots Croisés 121-1

Création Jean Lefebvre



HORIZONTALEMENT

1 – Patron de "ferry boite" - 2 – Spécialistes de physique nucléaire - Pour un 360° - 3 – Annonce un renouveau - Essayeurs - 4 – A interprété Robert III dans les Rois Maudits - Ancienne contrée d'Asie Mineure - 5 – Ecrivain français du XIXème - Très fort - Symbole d'un métal de transition - 6 – Ce n'est pas un amateur - Adverbe - Acceptés pour vrais - 7 – Dispersés - Métal mou blanc argenté - Feuille en cuisine - 8 – Bien appris - Mesurai précisément - 9 – Prendra des ris - Conifère - 10 – Explorateur polaire - A chauffé bien des dynasties - Le double de Mme ? - 11 – Equipé - Empereur romain, brièvement, en 253 - 12 – Coordonne - Aide à monter

VERTICALEMENT

A – Navigateur portugais du XVème - Ecrivain et humaniste du XV-XVIème - **B** – Peut être au calendrier - Coup dur - **C** – Collaboration - **D** – Indication sur un cadran - Trilogie d'Eschyle - **E** – D'une botte (plutôt péjoratif) - Ancien syndicat lié à la FEN - **F** – Essai, de B en H - Ancienne ville de Mésopotamie - Exclamation - **G** – Unités de production, en raccourci - Lourdes charges - Moyen de défense - **H** – Réjouissances - Disque de stockage - Plante potagère - **I** – Lac italien - Cardinaux opposés - Consonne doublée - **J** – Force politique sous la Restauration - Sous la croûte - **K** – Plante aquatique carnivore - **L** – Anneau de cordage - Résidu de la fonte de graisse animale - Grand axe, de B en H

Et quand vous aurez terminé, la diagonale répondra à la définition suivante : « Echinodermes » (trois mots)

Record

Histoire d'un record de ligue : 406 points… tir en campagne AMP vétéran homme.

Chaque discipline donne lieu à des records de ligue que vous pouvez consulter sur le site de la Ligue des Pays de la Loire de tir à l'arc. Cela n'apporte aucune récompense, aucune médaille, juste une satisfaction personnelle, celle d'être le/la meilleur(e) dans cette discipline depuis l'existence de celle-ci dans la Ligue des Pays de la Loire. Cette année 2015, plusieurs archers angevins possèdent des records de Ligue : Elodie Amiard, l'équipe femme AMP composée d'Elodie Amiard, Rachel Ravidat et Marine Bories, Dominique Gruson, et moi-même.

406/432 points au maximum en tir en campagne cela représente une moyenne de 16.92 points par cible sur 18 points possible… autant vous dire que chaque estimation de distance, chaque flèche est importante. Ce record a été établi au championnat départemental du May-sur-Evre. Si le parcours était plutôt facile, deux erreurs d'inattention auraient pu me coûter cher car 2 cibles de suite je marque 15 points sur 18… sur des cibles où le 18 était facile à tirer. L'erreur de lecture de la fiche de réglage ou l'erreur de calcul suite à l'estimation de distance se paient cache en tir en campagne. Ma dernière volée de 3 flèches fut un peu tendue et la concentration au maximum…

Je monte au pas de tir. Quel est le diamètre de la cible ? C'est une 60. A quelle distance est – elle environ ? Une trentaine de mètres… je règle mon viseur sur 30 m. Mise en place de la flèche. Armement, zonage avec précision : 28 m. On recommence : 28 m. Ok, réglage à 28 m sur le viseur, vérification du réglage : Ok. Je déroule ma séquence de tir en ne pensant qu'à décocher proprement avec un bras d'arc en béton : 6. Estimation correcte. 2ème flèche, même séquence, même investissement, ne penser à rien d'autre… 6. Reste une flèche, à ce moment je sais que je suis à 400 points, la 3ème et dernière flèche fixera le niveau du record… chasser cette idée VITE, très vite. Même séquence, même investissement, aucune pensée parasite : 6 !

406 points et une très belle journée passée dans un bon peloton avec en prime un joli score ! Le précédent record de ligue était de 401 points, je l'avais établi à Pornic…

Jany Le Joly

Carquois d'honneur

La Flèche 03-04 Janvier :
PUJOLE Baudoin BH CL 2/4
TIMON Lise CF CL 1/2
TIMON David SH CL 1/17
GRUSON Dominique VF CL 2/3
AMIARD Elodie SF AMP 2/2
VERGER Patrick SVH AMP 1/10
ROMIER Michel SVH AMP 2/10

Saint Macaire en Mauges 10 Janvier :
PEREZ Alain SVH CL 2/4
ROMIER Michel SVH AMP 1/2

Carquefou 10 Janvier :
AMIARD Elodie SF AMP 1/3

Championnat Départemental Jeunes :
JOZEFIAK Marie-Louise BF CL 1/2
PUJOLE Baudoin BH CL 1/2
GRAS Julien BH CL 2/2
LEVY Martin MH CL 5/10
BAUDONNIERE Mathis MH CL 10/10
POTIER Nadège CF CL 3/5
MARTINEZ Jonathan CH CL 20/23
JOLLY Jérôme CH CL 21/23
GERGAUD Mickaël CH CL 22/23

Championnat Départemental Adultes :
VERRON Elodie SF CL 1/6
COULANGE Hélène SF CL 4/6
AUBERT Fabien SH CL 2/12
LEGUYADER Jean-Paul SH CL 7/12
MARTINEZ Patrick SH CL 8/12
GRUSON Dominique VF CL 1/3
DURAND Olivier VH CL 1/6
TUDURI Guy VH CL 3/6
PETIT Bruno VH CL 4/6
LEFEBVRE Frédéric SVH CL 3/7
MARTIN Jacques SVH CL 5/7
PEREZ Alain SVH CL 7/7
AMIARD Elodie SF AMP 2/3
LOPPIN Jérôme SH AMP 9/9
VERGER Patrick SVH AMP 2/4
ARBOIT Carole SF BB 1ère

TIMON David SH CL 14/44
MARTINEZ Patrick SH CL 24/44

Championnat Régional Adultes :
VERRON Elodie SF CL 9/19
TIMON David SH CL 14/44
MARTINEZ Patrick SH CL 24/44
GRUSON Dominique VF CL 3/9
FLOCH Françoise VF CL 7/9
DURAND Olivier VH CL 14/22
LEFEBVRE Frédéric SVH CL 12/21
ROMIER Michel SVH AMP 6/8
VERGER Patrick SVH AMP 7/8
ARBOIT Carole SF BB 1/6

Mazé 1 Mars – Nature :
DENIAU Pascal SH Chasse 3/3
BAGNA François VH Chasse 2/3
DAVID Daniel VH Chasse 3/3

Montreuil-Juigné 15 Mars- Campagne :
CORMIER Hugo CH CL 2/5
BOUERE Anaëlle SF CL 1ère
AMIARD Elodie SF AMP 1ère
LEJOLY Jany VH AMP 3/9
ARBOIT Carole SF BB 2/2

Saumur 29 Mars – 3D :
BAGNA François VH Chasse 2/3
DAVID Daniel VH Chasse 3/3

Orvault 29 Mars – Campagne :
BOUERE Anaëlle SF CL 2/4
GRUSON Dominique VF CL 2/3
AMIARD Elodie SF AMP 1/2
LEJOLY Jany VH AMP 1/8
ARBOIT Carole SF BB 1/3

Clisson 5 et 6 Avril – Campagne :
BOUERE Anaëlle SF CL 1/5
ARBOIT Carole SF BB 1/2

Championnat Départemental Beursault :
POTIER Nadège CF CL 1ère
CORMIER Hugo CH CL 1er
COULANGE Hélène SF CL 1ère
AUBERT Fabien SH CL 1/4
BUREAU Fabrice SH CL 2/4
DELVAL Luc SH CL 3/4
DURAND Olivier VH CL 1/2
MARTIN Jacques SVH CL 1er
SERRA Nicolas SH AMP 1er
LE JOLY Jany VH AMP 1er
VERGER Patrick SVH AMP 1/2

Cholet TAC 12 Avril – Campagne :
BOUERE Anaëlle SF CL 2/5
GRUSON Dominique VF CL 1/3
FLOCH Françoise VF CL 2/3
BILESIMO Patrick VH CL 3/4

Le May sur Evre 12 Avril – Fédéral :
MARTINEZ Patrick SH CL 1/4
PEREZ Alain SVH CL 2/3

Mazé 19 Avril – Campagne :
CORMIER Hugo CH CL 1/5
BOUERE Anaëlle SF CL 2/3
COULANGE Hélène SF CL 3/3
FLOCH Françoise VF CL 1ère
AMIARD Elodie SF AMP 2/4
LEJOLY Jany VH AMP 1/7
ARBOIT Carole SF BB 1/2

Candé 19 Avril – Fédéral :
DURAND Olivier VH CL 1/7
VERGER Patrick SVH AMP 1/5

Angers 22 Avril – Fita :
MULLARD Clément JH CL 1/2
GRUSON Dominique VF CL 2/2
SNGAN Bryan JH AMP 1er
AMIARD Elodie SF AMP 1ère
LEJOLY Jany VH AMP 1er
VERGER Patrick SVH AMP 1/2

Le Mans SOM 26 Avril – Fédéral :
HEURTEBIZE Coline MF CL 1ère
TIMON Lise CF CL 1ère
TIMON Jean-Pierre SVH CL 3/7

Fontenay le Comte 1er Mai – Campagne :
CORMIER Hugo CH CL 3/5
COULANGE Hélène SF CL 3/4
GRUSON Dominique VF CL 1ère
BILESIMO Patrick VH CL 1/3
AMIARD Elodie SF AMP 2/5
ARBOIT Carole SF BB 1/2

La Flèche 3 Mai – Beursault :
GRUSON Dominique VF CL 1/2
DURAND Olivier VH CL ¼
TIMON Lise CF CL 1/3
COULANGE Hélène SF CL 1/6
TIMON David SH CL 1/16
AMIARD Elodie SF AMP 1/3

Changé 8 Mai – Fédéral :
HEURTEBIZE Coline MF CL 1/3

Le Mans Maine 10 Mai – Fédéral :
HEURTEBIZE Coline MF CL 1ère
TIMON Lise CF CL 1/2
TIMON Jean-Pierre SVH CL 2/6

Le Mans Maine 10 Mai – Fita :
TIMON David SH CL 1/4
AUBERT Fabien SH CL 2/4

Le Mans Nature 14 Mai – 3D :
BAGNA François VH Chasse 2/10

Pornic 14 Mai – Campagne :
CORMIER Hugo CH CL 2/5
BOUERE Anaëlle SF CL 3/5
GRUSON Dominique VF CL 1/4
FLOCH Françoise VF CL 2/4
BILESIMO Patrick VH CL 1/7
AMIARD Elodie SF AMP 1/3
LEJOLY Jany VH AMP 1/9
ARBOIT Carole SF BB 1/3

Championnat Départemental Campagne :
CORMIER Hugo CH CL 2/5
BOUERE Anaëlle SF CL 1/2
COULANGE Hélène SF CL 2/2
AUBERT Fabien SH CL 1/5
DELVAL Luc SH CL 5/5
FLOCH Françoise VF CL 1ère
AMIARD Elodie SF AMP 1/2
SERRA Nicolas SH AMP 3/5
LEJOLY Jany VH AMP 1/2
ARBOIT Carole SF BB 1ère

La Ferté Bernard 17 Mai – Fédéral :
HEURTEBIZE Coline MF CL 1ère
TIMON Lise CF CL 1ère
TIMON David SH CL 1/10
TIMON Jean-Pierre SVH CL 3/9

La Flèche 24 Mai – Fédéral :
COULANGE Hélène SF CL 1ère
BUREAU Fabrice SH CL 1/10

Carquois gourmand

Mon fils Julien fait du tir à l'arc depuis 3 ans. Je lui ai fait la surprise d'un gâteau en forme de cible de tir à l'arc pour fêter son anniversaire avec son groupe de tir. Celui-ci a eu un franc succès.

La recette de base est celle du gâteau au yaourt :
- 1/2 paquet de levure
- 1 pot de yaourt (= 20 cl)
- 1/2 pot d'huile (= 10 cl)
- 2 pots de sucre
- 2 pots de farine
- 3 œufs

Il vous faut en plus :
- colorant alimentaire en poudre jaune, rouge et bleu et du cacao en poudre
- des cercles à pâtisserie de différents diamètres (ou des bandes de cartons) pour séparer les différents domaines
- un moule rond
- de la pâte à sucre jaune, rouge, bleue, blanche et noire.

Faire chauffer son four à 180°C. Réaliser la pâte du gâteau et diviser-la dans différents bols proportionnellement à la taille de la zone correspondante. Ajouter le colorant alimentaire dans chaque part.

Beurrer un moule à manquer de grand diamètre. Déposer les cercles de manière concentrique. Verser la pâte dans chaque zone correspondante.
Oter les cercles délicatement et faire cuire 35 min à 180°C.

Après refroidissement, démouler le gâteau.
Etaler la pâte à sucre jaune à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail, saupoudrer de sucre glace. A l'aide du premier cercle, découper un disque correspondant au centre de la cible.
Pour les couleurs suivantes, étaler la pâte sur le plan de travail et découper des bandes dont la largeur correspond à la largeur de la couronne correspondante. Déposer sur le gâteau. Couper à la bonne longueur.
Un Mikado pourra éventuellement faire la flèche.

Déguster entre archers.

Céline Gras

Achat de nouveau matériel

Le Conseil d'Administration a décidé de remplacer l'ensemble des arcs existants en bois dont l'état général est dégradé (branches voilées, performances limitées etc.) par un ensemble de poignées métal et branches de bonne qualité.

Une trentaine de poignées et environ soixante-dix paires de branches ont été achetées afin de pouvoir proposer une large gamme de matériel de qualité aux archers prenant des cours. Les arcs peuvent aller de 64 à 70 pouces (taille des archers) et de 18 à 32 livres (force des archers) en fonction des différentes combinaisons poignée/branche possibles. En plus, il a été acheté 10 petits arcs en bois de 54 pouces pour les enfants n'ayant pas la force musculaire pour porter un arc en métal.

Par l'achat de ce nouveau matériel, les archers des différents cours (initiation, perfectionnement, école de tir) vont voir leur performance augmenter s'ils mettent en place une bonne technique de tir. Nous espérons ainsi qu'ils auront envie de représenter notre club lors des différentes compétitions qui existent (spéciales débutants, officielles).

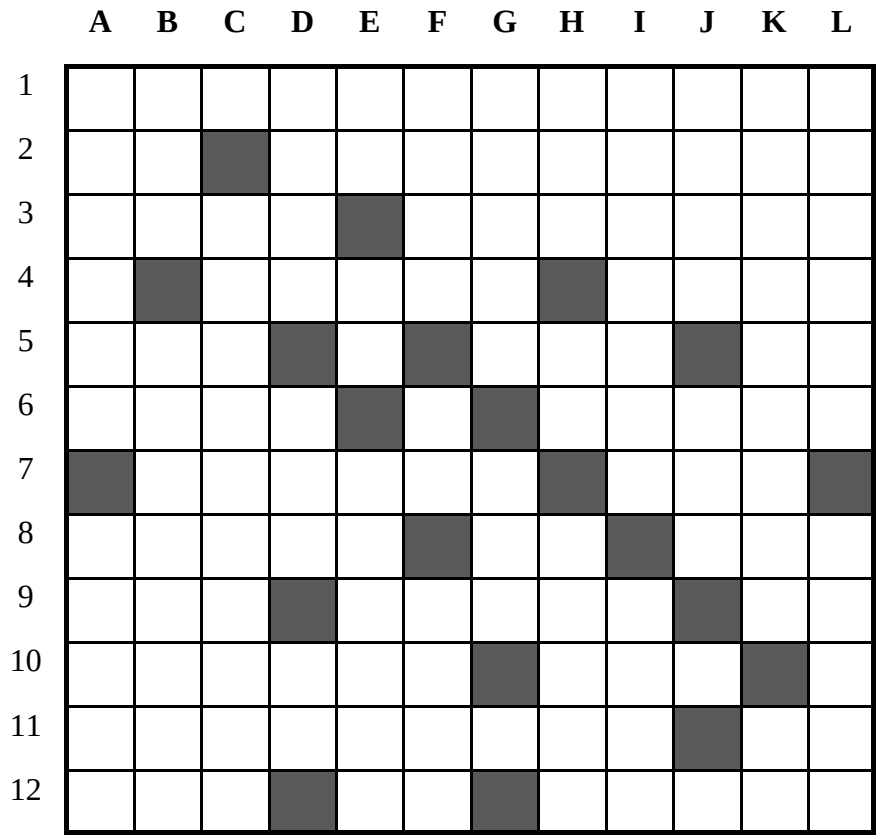
L'ensemble des arcs bois sera réservé aux animations, aux activités périscolaires et aux personnes venant aux permanences qui ne prennent pas de cours.

Je profite de cet article pour remercier le responsable de la Commission Matériel (Jean-Noël) et le Président (Jany) qui ont fait preuve d'ingéniosité pour réaménager les armoires afin que le matériel soit rangé convenablement.

Elodie Amiard

Mots croisés n°121-2

Création Jean Lefebvre



HORIZONTALEMENT

1 – Pour commencer - **2** – Indéfini - Redirai - **3** – Provocation - Froncent - **4** – Rosser - Italien turbulent - **5** – Célèbre baie - Guitariste espagnol (XVIII / XIX ème) - Tranche de vie - **6** – Héroïne de Flaubert - Grâce ! - **7** – Entre deux océans - Adverbe excitant - **8** – Pratiquer un sport de glisse - Conjonction - Production de marais - **9** – Dix sur dix - Parlerai - Possessif - **10** – Mortes - Plante "stupéfiante ", de D à G - **11** – Cataloguer - Vieilles habitudes - **12** – Ancien homme politique français - Plus tout à fait une île - Homme de main

VERTICALEMENT

A – Sel d'acide - Bois - **B** – Sur un compas - Salissure - **C** – Fabrique de produits laitiers - **D** – Ensemble musical - A son bonnet - Coefficient issu de tests, de B en H - **E** – Rouge et blanc, en poésie - En Mésopotamie - Vivacité - **F** – Pénible - Année célèbre, à la romaine - Beau parleur - **G** – Adjectif possessif - Roue à gorge, de B en H - **H** – Parfois répété sans rien apporter de plus - Désigne une œuvre musicale - Palpes - **I** – Dromadaires - Résidu de la distillation de goudrons, de B en H - **J** – Longues périodes - Cachés - **K** – Représentantes d'une race bovine - Petit cours , de B en H - **L** – Protéine géante des muscles striés - Ennuie

Et quand vous aurez terminé, la diagonale répondra à la définition suivante : « Outil quasiment indispensable à notre époque »

Deux jours à la campagne…

Le dimanche 5 et le lundi 6 avril 2015, une poignée d'Angevins ont pris la direction du Harrow Head de Clisson (44) pour se confronter à la mythique compétition de tir en campagne organisée par la Compagnie d'arc Olivier de Clisson.

Par un temps mitigé mais heureusement pas trop arrosé, Anaëlle, Carole, Nicolas, Hugo et Hélène ont enchaîné durant ces deux jours les deux parcours de 24 cibles.

Le premier parcours se situait dans le parc et dans les sous-bois. Les difficultés techniques se sont enchaînées sur un parcours très accidenté qui a permis aux archers de tester le capacité à garder la bonne posture avec un fort dénivelé vers le haut ou vers le bas, jusqu'à la célèbre cible à 60 mètres de distance, placée juste devant la rivière. Nous avons eu droit à quelques « plouf » et au spectacle de courageux archers qui ont décidé d'enlever leur pantalon pour aller récupérer les flèches plantées au fond de l'eau.

Le second parcours nous a permis de redécouvrir le parc du château et la forteresse de Clisson. Très technique également, il a permis aux archers de s'affronter aux éléments qui ont perturbé l'arrivée de quelques flèches : vent, soleil … et muraille du château !

Une jolie compétition qui a également permis de rendre un nouvel hommage à Marcelle Bonnin-Guérin sur ses terres.

Hélène Coulange

Une compétition de tir FITA au club d'Angers

Le club de la SGTA a organisé le mercredi 22 avril 2015 deux tirs FITA, un le matin et un l'après-midi, sur le pas de tir 70 mètres du club.

Le tir FITA consiste à tirer 2 séries de 36 flèches (6 volées de 6 flèches) à 50 mètres de distance pour les arcs à poulies sur un blason de 80 cm réduit à 6 zones (uniquement le bleu, rouge et jaune) et sur un blason de 122 cm à 70 mètres de distance pour les arcs classiques.

Cette compétition, organisée sur la journée du mercredi, est en priorité destinée aux jeunes archers. Peu de jeunes ont répondu présents, malheureusement, ce qui n'a pas empêché les archers du club de s'illustrer.

Hélène Coulange

Compétition Ligue Senior Salle à St Herblain

Après un an et demi seulement de pratique, j'ai eu l'honneur et la joie d'être qualifié pour le Championnat de Ligue salle, le 15 février 2015. J'allais donc être confronté, à St Herblain, aux 48 meilleurs archers de la Ligue dans ma catégorie (donc des 5 départements qui composent la région des Pays de la Loire). Je n'avais encore jamais participé à une compétition de ce niveau d'importance, ce qui fait que je m'y suis présenté avec un peu d'appréhension, il faut l'avouer.

Pour autant, dès l'accueil, je me suis retrouvé dans l'ambiance d'une simple compétition. S'agissant des 30 ans du club, nous avons tous reçus un essuie-main à accrocher à notre carquois, un autocollant et un pin's. La salle paraissait très claire et grande. Les archers, qu'ils soient les meilleurs ou les moins forts, discutaient entre eux. J'ai senti une sorte d'humilité de la part de certains, qui pour moi se voulait rassurante.

Dans cette compétition, il y avait deux épreuves : la première le matin face à moi-même pour les tirs qualificatifs, et l'après-midi face à chacun des concurrents qui se présenterait à moi en fonction des résultats du matin.

Le matin a alors été pour moi une victoire puisque j'ai réalisé mon meilleur score de la saison salle, même si je fais un "manqué" sur ma dernière flèche (la joie du record m'a fait oublier la concentration). En revanche, l'après-midi n'a pas été une victoire même si j'en retire un bénéfice. A la première volée en duel je fais 29, mon adversaire fait aussi 29. Donc 1 partout. Puis je fais 28 et lui 29, 3-1, puis je fais 26 et lui 30, 5-1 et enfin 27 contre 29, résultat 7-1.

En regardant les résultats, il était 3 ou 4 points derrière moi le matin mais avait 20 points de plus que moi à la moyenne de la saison. La hiérarchie a donc été respectée.

Une fois éliminé de la compétition, j'ai pu goûter à l'esprit de solidarité entre archers appartenant même à des clubs différents, et malgré l'état propice à la rivalité qu'insinuait les duels. Ainsi, nous participions encore aux côtés de l'archer que nous supportions et vivions son duel.

Ce que j'en retire :

- la compétition nous pousse à nous concentrer beaucoup plus qu'en entraînement,

- l'exemple du matin montre que toutes les flèches tirées réclament la même concentration,

- enfin, même un archer avec peu d'expérience peut se faire plaisir en se frottant aux plus grands.

J'invite donc tous les archers à goûter comme moi à la compétition, à se frotter aux plus grands, à chercher à se faire plaisir en toute circonstance en tirant à l'arc. Rester humble ne veut pas dire se sous-estimer, il faut donc oser.

Patrick dit le Cap'tain'

Division Régionale Excellence - 1e et 2e manches

Depuis plusieurs années, le club de la SGTA Tir à l'Arc est investi dans le tir par équipe au niveau régional, cela fait partie des objectifs sportifs de notre club.

La Division Régionale est un tir par équipe de 3 ou 4 archers qui tirent à 70 mètres pour les arcs classiques et à 50 mètres pour les arcs à poulies. Le club de la SGTA s'est engagé à présenter 4 équipes à chacune des trois manches : deux équipes en arc classique (homme/femme) et deux équipes en arc à poulies (homme/femme). Les compétitions se déroulent sur une journée entière : le matin, chaque archer tire en individuel (2 séries de 6 volées de 6 flèches), les scores des 3 meilleurs archers de l'équipe sont additionnés et cela permet d'établir un classement entre les différentes équipes. L'après-midi, les archers tirent par équipe (2 flèche par personne en 2 minutes) et rencontrent d'autres équipes. Chaque équipe est composée de 3 archers qui peuvent changer à chaque volée. Le classement final de la journée dépend des résultats des matchs.

La première manche de DRE a eu lieu le dimanche 26 avril. Organisée par notre club, elle avait lieu au Lac de Maine. Nos quatre équipes ont essayé de faire de leur mieux pour défendre les couleurs de notre club malgré un temps plus qu'humide. Malheureusement, le nombre plus qu'insuffisant de bénévoles à nécessité l'aide des archers qui devaient à la fois être présents sur le pas de tir pour tirer mais aussi en tant que bénévoles entre les tirs pour que la compétition se déroule correctement. A l'issue de la première manche, nos équipes hommes poulies et femmes classiques se sont classées 4ème tandis que les hommes classiques 7ème et les femmes poulies 1ères.

La seconde manche de DRE a eu lieu le dimanche 24 mai à St Géréon (44). Notre club a malheureusement dû déclarer forfait pour l'équipe femme en arc classique en raison d'un manque de participantes. Nos trois autres équipes ont pu profiter de la météo plus clémente que la première fois étant donné que le soleil était au rendez-vous accompagné de quelques brises de vent légèrement dérangeantes. A l'issue de la seconde manche, notre équipe homme classique a terminé 4e, les hommes en arc à poulies 5e et les femmes poulies 1ères.

A noter que lors de la deuxième manche de la DRE, l'équipe femme arc à poulies a battu le record de ligue lors d'un match avec 214 points sur les 240 points possibles. Du fait que cette équipe ait terminé deux fois première elle est déjà assurée d'aller à la Finale Nationale le 4 septembre à St Avertin (37) où elle espère remporter un ticket pour monter en Division Nationale Arc à Poulies (ce qui correspond à la Ligue 1 de Foot).

Elodie Amiard

Tout Angers Bouge

Pour sa 6e édition, la manifestation sportive de « Tout Angers Bouge », qui a eu lieu dimanche 7 juin, a réuni plus de 5 000 participants. De la marche nordique et le défi Saint-Maurice, aux différents trails, le village a accueilli près de 90 associations sportives (tennis, athlétisme, vélo, plongée, aéronautique…) et bien sûr le club de la SGTA !

"En seulement quelques années, Tout Angers Bouge est devenu un événement incontournable du calendrier angevin", insiste le maire Christophe Béchu (celui-là même qui se penche sur le renouveau de notre salle, opérationnelle d'ici 2 à 3 ans, nous a-t-il dit). Et pour ce nouveau rendez-vous, les chiffres ont témoigné d'un engouement qui ne s'est pas démenti.

Une « folle » journée sous un beau soleil (cela change du mois de mai sous la pluie) pour tous les bénévoles du club. Une bonne quinzaine se sont relayés tout au long de cette journée pour accueillir les visiteurs, petits et grands, droitiers, gauchers, intéressés pour essayer ce sport.

Dominique Gruson

L'Abat-oiseau

Fête « traditionnelle » de notre club de tir à l'arc d'Angers, l'Abat oiseau n'est pas une compétition officielle, mais un événement ludique et de plaisir.

Elle a duré toute la journée du 22 mars 2015. Tout le monde peut venir observer et encourager les archers.

La matinée est consacrée aux tirs sur les cibles. Chaque archer tire à une distance donnée en fonction de son niveau (20, 30 et 50 mètres) et chacun à son tour tire une flèche selon un ordre tiré au sort. Au centre des cibles, se trouve un petit oiseau en mousse posé sur une planchette. Le premier adulte l'ayant touché est désigné Roy et le premier jeune, le Roitelet. Chacun gagne une banderole faite par le précédent Roy ou Roitelet. Ils devront organiser les jeux l'année suivante et préparer de nouvelles cibles. Il peut arriver que l'oiseau tombe de la planchette sans avoir été touché, la compétition continue alors tant que l'oiseau n'est pas touché, cela peut durer des heures !

Après les tirs, tous à table ! Mais avant cela, le Roy et le Roitelet feront un discours en public. Ensuite a lieu le repas. Au menu, des viandes et grillades du barbecue et de nombreux plats apportés par des invités et des personnes du club.

L'après-midi se déroulent les jeux, qui sont organisés par les précédents gagnants de l'Abat oiseau. Ces jeux ne sont pas réservés aux archers, mais aussi aux « non-tireurs ». Cela peut durer plus ou moins longtemps, mais permet de faire découvrir le tir à l'arc à ceux qui ne le pratiquent pas.

Raphaël Arbus
Roitelet de l'année 2015

Les Portes ouvertes

Le SGTA ouvre ses portes à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir ce sport, les :

* **Samedi 13 juin, de 10 h à 17 h**
* **Samedi 5 septembre de 10 h à 17 h**
* **Samedi 12 septembre de 10 h à 17 h**

Des démonstrations des différentes armes (arcs poulies, classiques, chasse) seront proposées ainsi que la manipulation des arcs.

Vous seront fournis tous les renseignements qui vous intéressent, sur le club, son fonctionnement, la pratique de cette discipline, en loisir et en compétition.

Nous vous invitons à venir nombreux et à communiquer à votre entourage ces dates d'ouvertures afin que chacun désireux de se tester à l'arc puisse le faire au cours de l'une de ces journées.

Ces temps forts seront aussi l'occasion de rencontrer les licenciés du club et discuter avec eux de leur passion pour le tir à l'arc.

Venez nombreuses et nombreux dans nos locaux, à la Baumette.

Dominique Gruson

La SGTA est dans la presse

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.

« Angers ma Ville » parle de la SGTA le 4 février 2015

Testé pour vous... Le tir à l'arc avec Jany

Jany Le Joly est le président de la SGTA. Comprenez Société de Gymnastique et de Tir d'Angers, l'un des plus anciens clubs de la ville ! On file donc cette semaine découvrir le tir à l'arc, discipline ô combien précise et qui nécessite une sacrée dose de concentration. Arc à la main, Jany nous présente sa discipline.

Marie Johar

Club de la SGTA tir à l'arc
Promenade de la Baumette
02 41 68 10 28

Licences découverte. *À partir du mois de mars, le club propose des licences de découverte pour les curieux qui voudraient s'y essayer.*

SES DÉBUTS

À l'âge de 14 ans

« J'ai commencé le tir à l'arc en 1978 en arrivant à Angers avec mes parents. J'avais 14 ans. Je cherchais une activité et j'ai, tout simplement feuilleter le guide des sports de la ville. Je fabriquais des arcs avec des branches comme tous les gamins. C'est peut-être ça qui m'a donné l'idée. Je suis allé voir un entraînement et ça m'a tout de suite plu. À l'époque, le club était bien plus petit. Tirer sur la cible et chercher à atteindre le centre me plaisaient. Je me suis rapidement mis aux compétitions pour me mesurer aux autres. Le tir est un véritable sport pour l'esprit et le corps car tout fonctionne : abdos, dos, bras et jambes ! »

SA DISCIPLINE

Armes et tirs variés

« Le tir à l'arc est très riche par les disciplines et les armes. Il y a l'arc classique ou olympique, mais aussi l'arc à poulie que je pratique depuis 3 ans. La différence est dans la technologie de l'arme. Avec l'arc à poulie, on tire avec plus de puissance et de précision. Il y a aussi l'arc nu, façon Robin des bois. Côté disciplines, il y a le tir en salle à 18 mètres de la cible. À cette distance, le centre de la cible équivaut à une pièce de 2 centimes. Il y a aussi le tir en extérieur FITA à 50 mètres de distance et le tir en campagne. Là, on part une journée en nature et on tire sur des cibles dont on ne connaît pas d'avance la distance. »

LES COMPÉTITIONS

En plein dans le mille

« J'ai eu la médaille d'argent au 50 mètres FITA au championnat de France en juillet dernier. J'ai interrompu les compétitions pendant 15 ans. Ça fait 4 - 5 ans que je retire de manière continue... Et je tirerai jusqu'à la fin (*rires*). Ça m'avait manqué. Il faut se concentrer sur sa stratégie de tir et pouvoir faire abstraction. Ça, c'est 50 % du résultat. Un peu de force physique est nécessaire mais ce n'est pas prépondérant. Il faut s'entraîner énormément pour acquérir des automatismes et pouvoir mettre 60 flèches d'affilée au même endroit. Cette année je vise 2 médailles au minimum au championnat de France aux tirs FITA et campagne. »

SON CLUB

Licences découverte

« La SGTA est le plus gros club angevin en termes de licenciés. Environ 300 l'année dernière dont 30 % de femmes. Au mois de mars on propose des licences de découverte, valables du mois de mars à fin septembre. Comptez 40 euros la licence, plus 20 euros pour le matériel (une palette pour protéger les doigts, un brassard et une dragonne). On peut commencer le tir à l'arc dès 8 ans. En hiver, on s'entraîne à l'ancienne piscine de la Baumette et pour l'été, nous avons des installations extérieures. Pour la tenue, il faut de bonnes chaussures de sport car l'équilibre est très important et des vêtements proches du corps. »

ILS PRATIQUENT

Fred

64 ans, retraité

Je suis passé devant le club en 1988. J'ai essayé, l'ambiance était super. Depuis j'ai pris ma licence chaque année. Ça fait 26 ans ! Il y a un aspect physique certain et c'est un sport qui demande beaucoup de concentration et de précision. L'apprentissage est complexe. La discipline me permettait de complètement décompresser. Maintenant je suis en retraite. Je fais quelques compétitions. Je concours en classe « super-vétérans » (on est environ 90 dans cette catégorie sur la région). J'ai fini 3e au championnat départemental. C'est peut-être un sport individuel mais il se pratique en groupe.

Patrick

45 ans, gendarme

Je cherchais un sport en rapport avec mon métier. Je suis moniteur d'intervention professionnelle dans la gendarmerie. Je fais beaucoup de tirs mais je voulais quelque chose qui fasse moins de bruit. J'ai commencé le tir à l'arc l'année dernière. Il faut repenser à un cycle complet à chaque flèche : sa position, son geste parfait... Ce qui oblige une concentration importante. Je viens deux fois par semaines m'entraîner en groupe et en général une fois en plus en accès libre.

Élodie

25 ans, éducatrice sportive

J'ai découvert le tir à l'arc en 2005 pendant un camp de vacances. C'est un sport qui permet d'allier précision et concentration. Je cherchais une discipline sportive calme et individuelle. Avant j'ai fait du basket et du hand, mais quand l'ambiance n'est pas bonne dans une équipe, c'est pas terrible... J'ai commencé les compétitions en 2007 en Mayenne. L'année dernière, on a décroché le titre de championnes de France par équipe en campagne.

Le Challenge Chairmartin

Le 16 mai dernier, s'est déroulée, au May-sur-Evre, la 3ème manche du Challenge Chairmartin.

Rappelons-le, ce Challenge est une compétition qui se déroule uniquement en Maine-et-Loire. Elle n'est ouverte qu'aux archers débutants et leur permet ainsi de faire leurs premiers pas dans la compétition.

Elle se déroule en 4 manches. Les 2 premières sont consacrées à la découverte du tir en salle et la dernière, au tir en extérieur (comme se déroulerait un tir fédéral ou Fita). Pour ce qui est de cette 3ème manche, elle a permis de faire découvrir les disciplines de parcours, à savoir le tir campagne (cibles noire et jaune), le tir nature (image d'animaux) et le tir 3D (réplique d'animaux). Ainsi, 3 de nos archers, Matthieu, Fred et Thibault, sont allés s'essayer à ces disciplines et défendre les couleurs de notre club. Bien que le temps fut couvert, voire même pluvieux, nos archers ont apprécié leur après-midi et ont su briller. Ainsi Matthieu et Fred obtiennent respectivement dans leur catégorie, les médailles d'or et d'argent. Thibault n'a pas démérité, il finit aux marches du podium. Reste la dernière manche, qui aura lieu le 13 juin à Daumeray. A vos arcs !!!

Championnat départemental Beursault

Le dimanche 12 avril 2015, le club d'Angers organisait dans ses infrastructures le championnat départemental Beursault, la plus ancienne discipline du tir à l'arc.
Déjà pratiqué au Moyen-âge, le Beursault consiste à tirer 40 flèches sur une carte située à 50 mètres de distance, une flèche à la fois. Très réputée dans le Nord et en région parisienne, cette discipline est encore relativement méconnue dans notre région et le club d'Angers organise la seule compétition du Département.

A l'issue des deux départs de la journée, 11 Angevins ont été sacrés champions départementaux. Un grand bravo à eux.
Le club d'Angers va renouveler l'organisation de cette compétition l'année prochaine. C'est l'occasion pour l'ensemble des archers angevins, compétiteurs ou non, de découvrir autrement le tir à l'arc et ses traditions.
Nous espérons que vous serez nombreux à nous rejoindre pour cette journée.

Hélène Coulange

Carquois technique : maîtriser son arc

On entend parfois certains archers vanter la puissance de leur arc comme si plus on tirait "fort" plus on faisait de points. Ce n'est malheureusement pas la vérité. Si pour faire un bon archer il fallait seulement de gros biceps cela se saurait. D'ailleurs Romain Girouille, un vrai champion, n'a pas de gros biceps (même s'il tire un arc de 57 livres ...). La coréenne Kim non plus qui, lorsqu'elle fut championne olympique à 17 ans, tirait un arc de 32 livres.

En fait, pour faire des points, la condition *sine qua non* consiste seulement à pouvoir répéter et répéter encore un bon geste, le même geste, afin de grouper les flèches.

Deux évidences contradictoires et d'inégales valeur doivent être conciliées :

- plus les branches sont puissantes, plus la courbe de la flèche est "plate" et rend plus confortable le tir aux longues distances (70 et 90 m) ;

- plus la puissance de l'arc est bien maîtrisée, plus régulier sera le geste de l'archer et donc ... plus il fera de points.

Le second principe est bien sûr, et sans conteste, le plus important.

On prend souvent les choses à l'envers. Car il faudrait commencer par apprendre à réaliser un très bon geste sur un arc de puissance modeste, puis progressivement augmenter la puissance de l'arc en prenant garde que le geste reste excellent.

L'entraînement doit permettre d'augmenter progressivement la puissance de l'arc, sans jamais dépasser le point au-delà duquel l'archer "perdra" des flèches car la force des branches l'empêche de réaliser un bon geste.

Or, lorsque le geste d'armement est bon, l'effort nécessaire pour maintenir l'arc est miraculeusement réduit, tout comme le risque d'un mauvais lâcher. Pourquoi ? parce qu'un équilibre des forces opposées s'instaure entre la poussée sur la poignée et le tiré de la corde. Il ne reste plus alors qu'à penser à tirer avec le dos pour le passage du clic.

Cet équilibre de la position apparaît quand les lignes du bras d'arc, des épaules, et de l'avant -bras de corde sont les plus proches possible du plan vertical des branches et de la corde, dans lequel est positionné la flèche (voir photo).

C'est un point très important : pour installer une bonne position d'armement et de visée, l'avant-bras de corde doit être placé (le plus possible) dans le plan vertical passant par la flèche, la corde et les branches. Et, lorsque l'avant-bras est dans ce plan vertical, plus question de "tirer avec le bras" puisque le biceps ne peut plus agir, le bras étant totalement replié sur lui-même. Regardez et analysez méticuleusement les photos et les vidéos des champions pour le constater : le coude est à une hauteur variable mais toujours dans le plan de l'arc.

Si la puissance de l'arc ne permet pas de tirer le coude jusqu'à obtenir cette position d'équilibre et la tenir pendant une quinzaine de seconde ... c'est que l'arc est trop fort et qu'il est urgent de réduire sa puissance.

Un bon score est l'heureuse conséquence d'un bon groupement des flèches, donc d'un geste très régulier. Un beau geste, régulier, ne peut être obtenu que si l'arc est parfaitement maîtrisé et donc si la puissance des branches est adaptée.

Mais, même avec un arc bien adapté, quel boulot pour y parvenir !

Bruno Petit

.

1– Il faut absolument regarder les vidéos sur « l'école coréenne » réalisées par la FFTA à l'occasion d'un voyage d'étude en Corée à l'adresse www.youtube.fr/fftatv

On s'aperçoit que tout l'enseignement de ces futurs champions est centré sur « les fondamentaux » c'est-à-dire l'apprentissage de tous les paramètres d'un bon geste

Curiosité

Lors d'une flânerie au Salon des antiquaires à Angers, cet objet trônait sur un meuble bas.

Je vous laisse apprécier la technicité et la prouesse de la posture, figée dans le marbre.

Dominique Gruson

SOLUTION MOTS CROISES 121 - 1

HORIZONTALEMENT

1 – Escartefigue - **2** – Atomistes - TR - **3** – Néo - Testeurs - **4** – E - Piat - Eolie - **5** – Sue - L - As - Tc - **6** – Pro - En - Crus - **7** – Epars - Sc - Alu - **8** – Retenu - Dosai - **9** – Arisera - E - If - **10** – Scott - Ra - Mr - **11** – Muni - Emilien - **12** – Et - Echelle - R

VERTICALEMENT

A – Eanès - Erasme - **B** – Ste - Uppercut - **C** – Coopération - **D** – AM - I - Orestie - **E** – Rital - SNET - C - **F** – Tset - E - Ur - Eh - **G** – Ets - Ans - Arma - **H** – Fêtes - CD - Ail - **I** – Iseo - C - OE - LL - **J** – G - Ultras - Mie - **K** – Utriculaire - **L** – Erse - Suif - NR

Le mot en diagonale était : 'Etoiles de mer"

SOLUTION MOTS CROISES 121 - 2

HORIZONTALEMENT

1 – Initialement - **2** – On - Répèterai - **3** – Défi - Ruchent - **4** – U - Rouer - Asti - **5** – Rio - R - Sor - An - **6** – Emma - M - Pitié - **7** – Panama - Sus - **8** – Luger - Et - Sel - **9** – Are - Dirai - Sa - **10** – Péries - Taq - S - **11** – Etiqueter - Us - **12** – See - Ré - Sbire

VERTICALEMENT

A – Iodure - Lapes - **B** – NNE Impureté - **C** – I - Fromagerie - **D** – Trio - Ane - IQ - **E** – IE - Ur - Ardeur - **F** – Apre - MM - Isée - **G** – Leurs - Aer - T - **H** – Etc - Op - Tâtes - **I** – Méharis - Iarb - **J** – Eres - Tus - Q - I - **K** – Nantaises - Ur - **L** – Titine - Lasse

Le mot en diagonale était :
'Informatique "

Nos sponsors

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler
Site National

GoldArchery CentreOuestArchery
TOUTE L'ARCHERIE EN LIGNE

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.

CALENDRIER DES COMPETITIONS

Date	Lieu	Fed	FITA	Cam-pagn	3D	Beu rsau lt	Nat
21 juin	Le Mans Nature				X		
21 juin	Les Sables d'Olonne—**Coupe Ligue**	X					
27 juin	Montreuil-Juigné	X					
28 juin	St Etienne de mer morte— **Champ Ligue**				X		
28 juin	Montreuil-Juigné—**DRE/DR**		X				
28 juin	St Macaire en Mauges	X	X				
05 juillet	Evron	X	X				
05 juillet	Le Mans Maine	X	X				
05 juillet	Les Sables d'Olonne	X	X				
05 juillet	Mûrs-Erigné	X	X				
12 juillet	Challans	X	X				
19 juillet	Vallet				X		
19 juillet	Le Luart	X	X				
26 juillet	Sablé sur Sarthe	X	X				
30 août	Saumur				X		
06 sept	La Flèche—**Champ dep**					X	
06 sept	Candé			X			
12 sept	Donges—**Champ L.igue**					X	
13 sept	Bouloire						X

Les France :
Championnat de France Fita Vétéran : 11 au 13 juillet
Championnat de France Fita Scratch classique : 26 et 27 septembre
Championnat de France Campagne Vétéran : 28 et 29 juillet
Championnat de France Campagne Jeune : 31 juillet et 1er août
Championnat de France Campagne Scratch : 1er et 2 août
Championnat de France Fédéral : 29 et 30 août

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://sgta-tir-a-larc.jimdo.com/