



CMA NEWS

Le bulletin d'information du Cardinal Mercier Archery

Au sommaire de ce numéro

Bilan du souper moules.....	page 1
Handisport.....	page 1
Sortie de club.....	page 2
Championnats de Ligue.....	page 2
Compétitions locales.....	page 3
Tournois internationaux.....	page 4
Coin des nouveaux.....	page 5
Echauffement.....	page 6
Petites annonces.....	page 7
Meilleures perf' de janvier....	page 8
Calendrier.....	page 8
World Archery Awards.....	page 8

Le succès du souper moules

Quelques 3 ans après la dernière édition, le constat est sans appel : le traditionnel souper moules du CMA a à nouveau été un franc succès ! Avec plus de 250 invités, et plus de 50 bénévoles, le club montre une nouvelle fois sa cohésion et sa convivialité.

Premier stage handisport de 2023



Le 19 janvier s'est déroulé le premier stage handisport de cette année 2023. Hébergé à domicile dans les locaux de notre salle d'entraînement, le stage a été l'occasion pour les archers de la Ligue Handisport Francophone de se retrouver et de bénéficier de nombreux conseils et d'un encadrement particulier, pour une pratique toujours plus optimisée et adaptée à leurs besoins.

Toujours plus de médailles

Ce mois-ci encore, les archers du CMA ont brillé par leurs performances, tant individuelles que par équipes, et aussi bien au niveau local qu'international !

En quelques mots : près d'une vingtaine de médailles, de nouvelles coupes, et une représentation depuis Braine l'Alleud jusque dans le Sud de la France, en passant par les cantons germanophones !

Plus de détails pages suivantes.



Rédaction : Aude NESTE

Contact via e-mail : neste.aude@gmail.com
ou Facebook  (lien en cliquant sur l'icône)

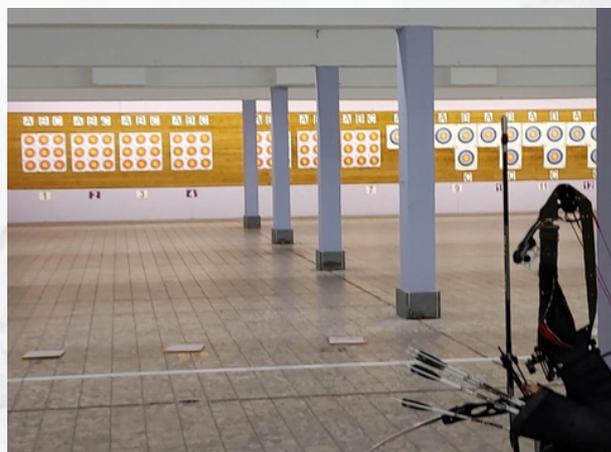
Le point compétitions en LFBTA du mois de janvier

ANDERLECHT

Le week-end des 7 et 8 janvier a eu lieu la compétition de FOA (la Flèche d'Or d'Anderlecht), sortie de club du mois de janvier.

4 de nos archers ont représenté les couleurs du club : Eric GEURTS chez les compound 60+, Thierry BOTS chez les compound Open, et Mathieu BOGAERTS et Alain LELOUP chez les barebow hommes. Alain et Thierry décrochent l'or, tandis que Mathieu termine 4ème, et Eric 6ème.

Il s'agissait de la dernière compétition qualificative pour les championnats de Ligue de la saison 2022-2023.



CLASSEMENT A LA LIGUE

A l'issue de la compétition à Anderlecht, le CMA se classe à la 5ème place de la coupe des clubs, derrière les clubs de Liège, du GSR, de Welkenraedt et de Gerpennes. Pour rappel, le classement de la coupe des clubs se calcule à partir des 6 meilleurs scores réalisés lors de chaque compétition, et ce tout au long de la saison. Félicitations à vous tous qui avez participé au rayonnement sportif du club !



En ce qui concerne les résultats individuels, 14 de nos archers sont sélectionnés pour participer aux championnats de Ligue. Voici le classement final de cette fin de saison salle :

- chez les barebow femmes : Joëlle CARRETTE arrive en tête du classement, suivie par Fiona ROSSI en 3ème place ;
- chez les barebow hommes : Alain LELOUP, Dimitri BEDEZ, Michel BLAIRON, Mathieu BOGAERTS et David VANVILTHOVEN occupent respectivement les 4ème, 5ème, 8ème, 9ème et 11ème places du classement ;
- chez les compound femmes : Fanny LINOTTE se classe 7ème ;
- chez les compound hommes : Briec GEURTS et David ETIENNE se classent respectivement 3ème et 5ème, Thierry BOTS est en tête du classement dans la catégorie Open, et Eric GEURTS arrive 11ème chez les 60+ ;
- chez les recurve femmes : Aude NESTE se place en tête du classement ;
- chez les recurve hommes : Adrien BIENFAIT se classe à la 28ème position.

Bravo à chacun d'entre eux pour leur classement, et rendez-vous en février pour les résultats !

Notez par ailleurs que nos jeunes archers ne figurent pas au classement général, mais que ceux-ci sont bien entendus invités à aller porter les couleurs du club aux championnats de Ligue !



Ceux-ci se dérouleront le samedi 11 février pour les catégories jeunes et barebow, et le dimanche 12 février pour les catégories recurve et compound. Rendez-vous donc chez les Francs Archers d'Ottignies, au Centre sportif de la pleine des Coquerées, à Céroux-Mousty !

Le point compétitions en LFBTA du mois de janvier

CHAMPIONNAT DE PROVINCE

Le mois de février héberge aussi le championnat de province. Celui-ci n'est pas une compétition à part entière, mais les résultats sont issus des différentes compétitions qui se sont tenues en province de Bruxelles-Brabant-wallon. Là encore, une pluie de médailles pour nos archers :

- Chez les barebow, Alain LELOUP et David VANVILTHOVEN prennent respectivement l'or et l'argent chez les hommes, Joëlle CARRETTE et Fiona ROSSI l'or et le bronze chez les femmes, et Michel BLAIRON l'or chez les 50+ ;
- Chez les recurve, Aude NESTE remporte l'argent chez les femmes.



WELKENRAEDT

Le week-end des 14 et 15 janvier, Aude NESTE, David ETIENNE et Briec GEURTS sont allés représenter le CMA au club d'ITW, à Welkenraedt. Briec termine 4ème, tandis que David et Aude remportent l'or dans leur catégorie respective.

ABA, 29/01/23



ABA, 29/01/23



ABA, 29/01/23

BRAINE L'ALLEUD

Notre confrère brainois, le club d'ABA, a hébergé le dernier week-end de janvier sa compétition annuelle. C'est une véritable délégation du CMA qui s'est cette fois déplacée, et nombreux sont nos membres qui ont brillé par leurs prestations, tant en individuel que par équipe !

Dans la catégorie barebow : Joëlle CARRETTE et Fiona ROSSI terminent respectivement 3ème et 4ème chez les femmes, tandis qu'Alain LELOUP, Michel BLAIRON et David VANVILTHOVEN occupent toutes les places sur le podium chez les hommes ;

Dans la catégorie compound : Thierry BOTS remporte l'or chez les open, Eric GEURTS l'argent chez les 60+, Fanny LINOTTE également l'argent chez les femmes tout comme Briec GEURTS chez les hommes, tandis que Mathieu VANDEPOELE termine 5ème.

Dans la catégorie recurve : Naomi DE SMEDT prend le bronze chez les femmes, et ADRIEN BIENFAIT et Geoffroy DEJONG terminent 7ème et 11ème chez les hommes ;

Par équipe, le CMA remporte la 1ère place chez les barebow, la 2nde place chez les compound, et la 3ème place chez les recurve.



Nos archers à l'international

BONDY

Le premier week-end de janvier, 8 de nos archers se sont rendus à Bondy, en région parisienne, pour le premier gros rendez-vous de l'année : Fanny LINOTTE, Briec GEURTS et David ETIENNE chez les compound, Fiona ROSSI, Joëlle CARRETTE et Dimitri BEDEZ chez les barebow, et Aude NESTE et Adrien BIENFAIT chez les recurve.

L'occasion pour eux de se mesurer à quelques pointures internationales !



Joëlle et Dimitri était déjà présents sur l'édition précédente, accompagnés de Julie VUILLEQUEZ, et avaient ramenés l'année dernière pas moins de 5 médailles ! Il s'agissait en revanche d'une première expérience de l'international pour Adrien et Fiona !

Du côté des résultats, nos recrues nous ont offert de belles prestations :

- chez les barebow, Fiona et Dimitri finissent respectivement 9ème et 20ème, tandis que Joëlle se hisse à la 6ème place ;
- chez les compound, Fanny termine à la 39ème place. Briec et David accèdent aux phases éliminatoires, mais s'inclinent en 16ème de finales et accèdent tout deux à une 17ème place ;
- chez les recurve, Adrien finit 107ème et Aude 17ème.

NÎMES

Lors de son édition 2022, près de 700 archers étaient présent au tournoi international de Nîmes. Pour l'édition 2023, ils étaient plus de 1000 ! Ce qui n'a pas empêché Aude NESTE, David ETIENNE et Briec GEURTS d'aller se frotter aux professionnels du tir à l'arc présents ce week-end.

Nos 3 archers finissent avec des résultats tout à fait honorables : dans la catégorie compound hommes Briec termine 33ème et David 87ème, tandis qu'Aude termine 79ème chez les recurve femmes.

Briec, Aude et David comptaient parmi les 21 archers de la délégation belge présents sur ce week-end de compétition.



Le coin des nouveaux



L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement est un moment à part entière de l'entraînement. Malheureusement, il est souvent ignoré de nombreux sportifs, qui préfèrent débiter directement la pratique de leur sport. C'est bien dommage, car lors de l'échauffement, le corps est préparé non seulement physiquement mais aussi mentalement à la séance d'entraînement qui va suivre.

Bien s'échauffer a plusieurs avantages qui amélioreront grandement la pratique !

Préparer ses muscles pour prévenir les blessures

En débutant l'entraînement par un échauffement, vous permettez à vos muscles de se préparer avant de travailler réellement lors de la séance. Cela permet d'être plus flexible et plus efficace, et c'est également une excellente façon de prévenir et d'éviter douleurs et blessures musculaires.

Se préparer mentalement

Il ne faut pas oublier l'aspect mental de l'échauffement ! Il permet de se préparer pour la séance à venir et de se concentrer à 100%, afin d'être plus présent et conscient lors de l'entraînement.

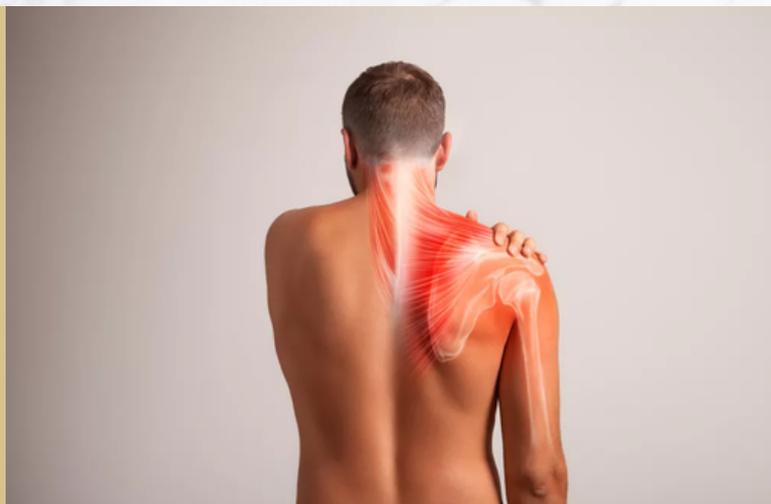
Les 3 phases de l'échauffement

L'échauffement est composé de 3 phases :

1. La recherche d'amplitude articulaire qui consiste à mobiliser les différentes articulations mobilisées au tir à l'arc ;
2. Le renforcement musculaire spécifique des épaules et de la ceinture scapulaire (omoplates et clavicules) ;
3. La phase de simulation : simuler le tir grâce à un élastique.

Pour un échauffement efficace

Veillez à ce que votre échauffement dure entre 5 et 10 minutes, tout en augmentant progressivement l'intensité de l'échauffement. De cette manière, le corps parvient à s'échauffer suffisamment, sans pour autant se fatiguer avant le début réel de la séance.



Bon à savoir

↳ La température musculaire est plus lente à augmenter que la température corporelle, d'où l'importance de s'échauffer plusieurs minutes.

↳ Après 15min de pause, les muscles se refroidissent : il ne faut pas hésiter à s'échauffer à nouveau avant de reprendre !

↳ Plus l'archer est motivé à s'échauffer, et orienté vers la performance, plus les effets de l'échauffement sont renforcés.

↳ La température corporelle est musculaire augmente tout au long de la journée : l'échauffement doit donc être plus conséquent le matin.

↳ Le temps d'échauffement doit aussi être adapté à la température extérieure : plus il fait froid, plus il faut s'échauffer.

SOURCE : L'ACADÉMIE DES ENTRAÎNEURS FFTA

EXEMPLES DE MOUVEMENTS POUR S'ÉCHAUFFER



Mouvements des bras

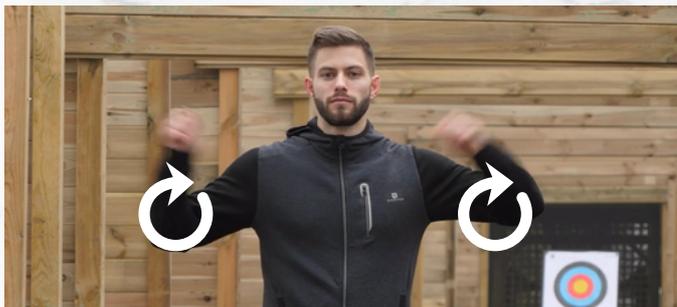


Faire des cercles d'avant en arrière, puis d'arrière en avant.



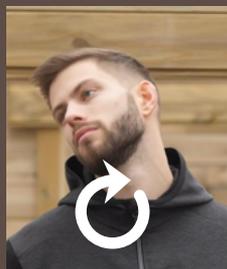
Bouger les bras verticalement de haut en bas.

Mouvements des coudes



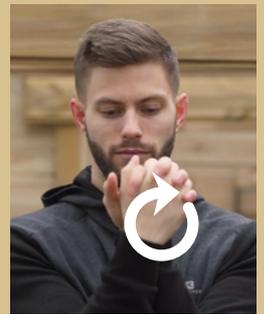
Mouvements de rotation de l'intérieur vers l'extérieur, puis de l'extérieur vers l'intérieur.

Mouvements de tête



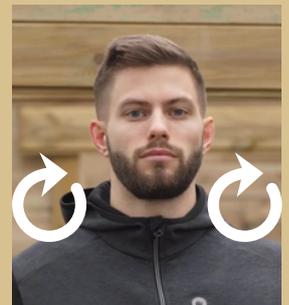
Mouvements des poignets

Rotations de gauche à droite, puis de droite à gauche.



Mouvements des épaules

Mouvements de haut en bas, puis rotations de l'avant vers l'arrière, et de l'arrière vers l'avant.



Si vous avez un élastique

Imitez les mouvements de tir avec l'élastique.



- Mouvements de haut en bas ;
- Mouvements de gauche à droite ;
- Mouvements circulaires : cercles de droite à gauche, cercles de gauche à droite.



Attention à ne jamais faire ces mouvements brusquement !

LE CMA MARKET

Palette Zara - 50€

Taille M, droitier. Cuir Cordovan ligné. Etat neuf (utilisée pour +/- 100 flèches).

Contacteur David V. 



Flèches alu Easton - 25€

Lot de 7 tubes alu Easton jazz 1816 longueur coupée 72cm tube nu, montés avec pointe, encoche et plume Easton. Bon état (marquage usé) 25€ l'ensemble.

Contacteur Adrien B. 

Flèches carbone - 90€

8 Carbon Express Tank 3D 500 neuves encore emballées : 70€
4 tubes quasi neufs, coupés à 26,25" (longueur du tube) : 20€
Fournies avec encoches et pins + possibilité d'ajouter des pointes.

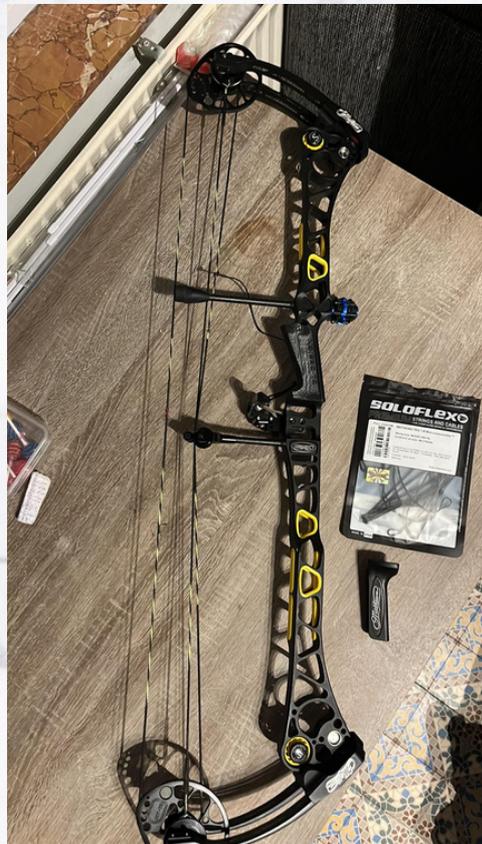
Contacteur David E. 

Mathews TRX 7 - 750€

50-60 lbs, avec module d'allonge B C D E. Cordes neuves (câbles d'origine usés fournis avec)

750€ complet (viseur + pose flèche + stab' + modules de cam + pied), ou 400€ nu

Contacteur Jeremy D. 



Pose flèche compound- 150€

Hamskea Trinity 150€ seul ou compris avec l'arc

Contacteur Jeremy D. 



Décocheur - 100€

Décocheur Arc System index.

Contacteur Jeremy D. 

Stab' compound- 150€

Stab Artec XXI pro. central + latéral

Contacteur Jeremy D. 

Viseur Axcel - xx€

Viseur Axcel achieve CX (manque la bille qui permet de cliquer la molette de réglages), avec scope Cartel verre 8x + visette Arc System correctrice correspondante.

Contacteur Jeremy D. 



Et si vous préférez du neuf, pensez à votre archerie locale Archer-e.shop, tenue par Brieuc et Mathieu !



LES MEILLEURES PERF' DE JANVIER

BAREBOW

Chez les femmes : le record de ligue est de 447pts, et le record du club est détenu par Joëlle CARRETTE avec 442pts.

Chez les hommes : le record de ligue et du club est détenu par Alain LELOUP avec 485pts.

COMPOUND

Chez les femmes : le record de ligue est de 574pts, et le record de club est détenu par Fanny LINOTTE avec 542pts.

Chez les hommes : le record de ligue et le record du club sont détenus par Briec GEURTS avec 589pts.

Chez les open, le record du club et le record de ligue de janvier sont détenus par Thierry BOTS avec 523pts.

RECURVE

Chez les femmes : le record de ligue est de 544pts, et le record du club est détenu par Aude NESTE avec 540pts.

Chez les hommes : le record de ligue est de 581pts, et le record du club est détenu par Adrien BIENFAIT avec 516pts.



CALENDRIER DE FEVRIER

-  du 03 au 05/02 : Tournoi international de Las Vegas
-  05/02 : Coupe du Brabant 18m, au GSR (Bruxelles)
-  11 et 12/02 : Championnats de Ligue 18m, à Ottignies
-  du 14 au 19/02 : Championnats d'Europe 18m, à Samsun (Turquie)
-  18/02 : Assemblée générale de la LFBTA
-  25 et 26/02 : Championnats de Belgique 18m, à Wuustwezel (Province d'Anvers)
-  25 et 26/02 : 3D indoor, à Villeneuve d'Ascq (Nord)
-  26/02 : 3D indoor, à Ranst (Province d'Anvers)

WORLD ARCHERY AWARDS

Chaque année depuis 2011, les World Archery Award récompensent les athlètes les plus performants. Vous pouvez désormais voter tout au long du mois de février pour vos archers préférés de 10 catégories ! Le lien en direct sur le logo ci-dessous.

