CMA NEWS

Le bulletin d'information du Cardinal Mercier Archery

Label de la Ligue Handisport Francophone

Pour la 4ème année consécutive, le CMA peut se féliciter d'avoir reçu de la Ligue Handisport Francophone le "Label club loisir" et le "Label club compétition" !

Ces distinctions valorisent la qualité des services proposés au sein du club : progrès techniques et perfectionnement pour le label loisir, et recherche de performance pour le label compétition. Chacun de ces labels comporte 3 niveaux, visant à tendre vers l'excellence.

Parmi les critères repris pour l'obtention des labels, on compte notamment les formations de cadres et gestionnaires de club, l'accessibilité, l'organisation d'événement, le nombre d'heures d'entraînement ou le nombre de pratiquants.

Ces labels assure au CMA une vitrine de qualité auprès de ses licenciés et de ses futurs membres !

SOMMAIRE

Actu
•
Compétitions de mars
•
Calendrier d'avril
•
Gestion du stress
•
Petites annonces
•
Brèves

Rédaction : Aude NESTE
neste.aude@gmail.com -

Le point compétitions du mois de mars

TIR TÉLÉVIE, À LIÈGE

Le week-end des 4 et 5 mars était organisé à Liège la 20ème édition du tir Télévie, à laquelle 10 des archers du CMA ont participé.

Du côté des résultats individuels :

- Dans la catégorie barebow : chez les femmes, Joëlle CARRETTE finit 1ère et Fiona ROSSI 4ème, tandis que chez les hommes, Alain LELOUP finit 4ème et Michel BLAIRON 7ème, et chez les 60+ Christian VERVAET termine 4ème ;
- Dans la catégorie compound : Thierry BOTS finit 1er chez les open, Erik DE BEVERE prend la 8ème place chez les 60+ ;
- Dans la catégorie recurve : Naomi DE SMEDT termine 6ème chez les femmes, Raymonde HOUTHUYS 4ème chez les 60+, et Adrien BIENFAIT prend la 11ème place chez les hommes.

Du côté des résultats par équipe : les barebow prennent la tête du classement, et les recurve terminent 11ème.

NANTEUIL-LE-HAUDOIN

Le week-end des 4 et 5 mars, Aude NESTE, David ETIENNE et Brieuc GEURTS sont allés inaugurer la saison field en région parisienne, à Nanteuil-Le-Haudoin. Brieuc termine 1er, tandis que David termine 2ème, et Aude 4ème, dans leur catégorie respective.

Le point compétitions du mois de mars

HOTTON

Le week-end des 18 et 19 mars s'est tenue la compétition du club HAC, à Hotton, où étaient présents Raymonde HOUTHUYS, Naomi DE SMEDT et Adrien BIENFAIT. Ils ont respectivement fini 2ème chez les 60+, 2ème chez les recurve femmes , et 7ème chez les recurve hommes, et décroché la 6ème place par équipe !

BERGEN-OP-ZOOM

Le week-end des 18 et 19 mars s'est également tenue une compétition field à Bergen-op-Zoom aux Pays-Bas, où Brieuc GEURTS, Marc-Antoine PRODHOMME, David ETIENNE et Aude NESTE étaient présents. Aude et David terminent 4ème dans leur catégorie respective, Marc-Antoine prend la 8ème place, tandis que Brieuc prend la tête du classement les deux jours, après deux tirs à plus de 400 points !

TUBIZE

Le week-end des 25 et 26 mars s'est tenue la compétition du club LFU, à Tubize, où étaient présents 12 de nos archers ! Les résultats :

- Dans la catégorie barebow : Joëlle CARRETTE prend l'argent, et Fiona ROSSI termine 4ème chez les femmes. Chez les hommes, Alain LELOUP, David VANVILTHOVEN et Michel BLAIRON se classent respectivement 3ème, 4ème et 5ème, et Christian VERVAERT 2ème chez les 60+ ;
- Dans la catégorie compound : Mathieu VANDEPOELE termine 4ème chez les hommes, et Erik DE BEVERE 3ème chez les 60+ ;
- Dans la catégorie recurve : Naomi DE SMEDT prend le bronze chez les femmes, Raymonde HOUTHUYS termine 7ème chez les 60+, et Adrien BIENFAIT et Geoffroy DEJONG se classent 9ème et 21ème chez les hommes.

Du côté des équipes, les barebow nous ramènent l'or, et les recurve terminent 11ème.

AMIENS

Le dimanche 26 mars s'est déroulé le tir field d'Amiens, où se sont rendus 6 de nos archers : Joëlle CARRETTE chez les barebow, Aude NESTE chez les recurve, et David ETIENNE, Brieuc GEURTS, Eric GEURTS et Marc-Antoine PRODHOMME chez les compound. Chacun dans leur catégorie, Joëlle ramène l'or, tout comme David et Brieuc, Aude l'argent, Marc-Antoine termine 4ème et Eric 6ème.

Le calendrier d'avril

Avec des compétitions 3D, field, 25m, 50/70m et des tirs fun, en Belgique et à proximité des frontières

LES 1ER ET 2 AVRIL

- 01 et 02/04 : Field, à Rethondes (Oise)
- 01 et 02/04 : Tir aux chocolats, à Acy-Le-Bas (Aisne)*
- 02/04 : 25m indoor, à ABA (Braine l'Alleud)
- 02/04 : 3D 24 cibles, à Merksplas (province d'Anvers)
- 02/04 : Field, à Recquignies (Nord)

LES 8 ET 9 AVRIL

- 08/04 : Tir à la saucisse, à Chiny (province du Luxembourg)
- 08 et 09/04 : 2ème manche du Lowlands Archery Series field, à Ysselsteyn (Limbourg néerlandais)
- 09/04 : Tournoi poussins, à Saint Maximin (Oise)*

LES 15 ET 16 AVRIL

- 15/04 : 4x50/70m, à Charleroi
- 16/04 : 3D 20 cibles, à Theux
- 16/04 : 3D 24 cibles, à Ressons-Le-Long (Aisne)
- 16/04 : BAOC, à Charleroi*
- 16/04 : Trophée des mixtes 18m indoor, à Noyon (Oise)*

LES 22 ET 23 AVRIL

- 22/04 : 3D 24 cibles, à Wuustwezel (province d'Anvers)
- 22 et 23/04 : 3D 24 cibles, à Breuil-Le-Sec (Oise)
- 23/04 : 3D 24 cibles, au CMA
- 23/04 : 4x50/70, au GSR (Bruxelles)
- 23/04 : Field, à Wuustwezel (province d'Anvers)
- 23/04 : Tir nature, à Recquignies (Nord)

LES 29 ET 30 AVRIL ET 1ER MAI

- 29/04 : Tir Nature, à Enguin-Lez-Guinegatte (Pas-de-Calais)
- 29/04 : 1440, à KJSS Sint Katelijne-Wavre (province d'Anvers)
- 29 et 30/04 : Championnat de Belgique field, à Tongres (province de Limbourg)
- 30/04, Field, à Enguin-lez-Guinegatte (Pas-de-Calais)
- 01/05 : Tir longues distances jeunes + BAOC, à KJSS Sint Katelijne-Wavre (province d'Anvers)

<u>Quelques précision</u>

- Tir aux chocolats : U13, U15 et barebow à 20m, autres participants à 50m. 1 point = 1 gramme de chocolat. 10 volées de 2 flèches
- Tournoi poussins : Baptême de compétition pour les très jeunes, 6 volées de 3 flèche, 1min30 par volée
- BAOC = Belgian Archery Outdoor Cup.Tirs à 70/50m suivis de duels.
- Trophée des mixtes : équipe de 2 archers composée d'un homme et d'une femme d'un même club

Focus : le point d'attention

LA GESTION DU STRESS

L'anxiété liée à la compétition se manifeste différemment chez chaque athlète. Bien que les symptômes varient d'un individu à l'autre, ils se classent généralement dans l'une des trois catégories suivantes : cognitive, somatique (physique) ou comportementale.

- Les symptômes cognitifs sont liés aux processus de pensée et comprennent des éléments tels que la peur, les pensées négatives, l'indécision, le manque de concentration, le discours défaitiste, la perte de confiance et l'irritabilité, ...
- Les symptômes somatiques peuvent être : la tension musculaire, les mains ou pieds moites, l'accélération du rythme cardiaque et/ou de la tension artérielle, sécheresse de la bouche, contractions, vomissements, perte d'appétit, insomnie, transpiration, ...
- Les symptômes comportementaux peuvent comprendre le fait de se ronger les ongles, d'éviter le contact visuel, des mouvements léthargiques, la bougeotte et des manifestations inhabituelles d'introversion ou d'extraversion, ...

Il est pratiquement impossible d'éliminer toute trace de nervosité (nous ne sommes pas des robots), mais la plupart des experts s'accordent à dire que vous ne le souhaiteriez pas, même si vous le pouviez. Non seulement le fait d'être un peu nerveux ne nuit PAS à votre performance, mais cela peut même vous donner un avantage.

Les athlètes se répartissent généralement en deux grandes catégories :

- Le 1er groupe comprend les athlètes nerveux avant le début de la compétition, mais qui deviennent rapidement confiants une fois qu'ils commencent à concourir.
- Le 2ème groupe comprend les athlètes dont la nervosité se traduit directement sur le terrain. En craignant de faire des des erreurs, ces athlètes ne parviennent pas à maîtriser leurs symptômes physiques, ce qui les rend moins efficaces en compétition.

Il est pratiquement impossible d'éliminer toute trace de nervosité (nous ne sommes pas des robots), mais la plupart des experts s'accordent à dire que vous ne le souhaiteriez pas, même si vous le pouviez. Non seulement le fait d'être un peu nerveux ne nuit PAS à votre performance, mais cela peut même vous donner un avantage.

Lorsque le cerveau perçoit une menace, qu'elle soit physique ou psychologique, il commence à pomper des substances chimiques dans le corps. Le cœur bat plus vite, la tension artérielle augmente et les sens s'aiguisent. Se sentir gonflé à bloc permet d'accomplir des tâches plus efficacement. C'est essentiellement la différence entre les groupe 1 et 2 ci-dessus : ceux qui utilisent les nerfs à leur avantage et ceux qui se laissent dominer par les nerfs.

SOURCE : BOW INTERNATIONAL

Focus : le point d'attention

LA GESTION DU STRESS

Alors, comment un athlète du deuxième groupe apprend-il à gérer ses nerfs de manière à se rapprocher du premier groupe ? Voici 8 étapes pour mieux gérer son stress en compétition :

1) LA BIENVEILLANCE

Commencez par prendre soin de vous : vous vous sentirez mieux si vous dormez suffisamment et si vous mangez des repas sains avant le tournoi. L'exercice physique peut également vous aider à maîtriser les hormones du stress.

2) LA RESPIRATION

A chaque fois que vous vous sentez stressé avant le début de votre compétition, concentrez-vous immédiatement sur votre respiration, en essayant de la ralentir. Lorsque des pensées intrusives vous viennent à l'esprit, ramenez votre attention sur le rythme de votre respiration.

3) LA PRÉPARATION

Vous risquez beaucoup moins de paniquer si vous êtes bien préparé. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu et prêt. Rien ne calme les nerfs comme la confiance que l'on ressent lorsqu'on sait que l'on est préparé.

4) L'ATTENTION

Cessez de prêter attention à votre (vos) adversaire(s) et à d'autres éléments sur lesquels vous n'avez aucun contrôle. Penser à vos concurrents, à leurs scores, à leurs points forts ou même à leur réputation ne fera que vous détourner de vos propres capacités. L'essentiel est d'être suffisamment discipliné pour rester concentré sur VOUS et votre travail à accomplir.

5) LA MISE EN PERSPECTIVE

Votre compétition n'est pas une question de vie ou de mort ! Si vous vous mettez trop de pression pour gagner ou faire un bon score, il y a de fortes chances que vous vous stressiez et que vous ne fassiez pas le poids. Pensez à une seule flèche à la fois ou à une partie de votre processus de tir, plutôt qu'à l'ensemble du score ou de la compétition.

6) L'OUVERTURE

Parler pendant une compétition fait une différence significative. Cela permet de se détendre et de se déconcentrer par rapport au stress du tournoi.

7) L'ATTENTE

Au tir à l'arc, il y a généralement un peu (ou beaucoup) d'attente. Il est important de trouver quelque chose qui vous aide à vous détendre pendant ce temps-là, à vous sentir plus calme. Certaines personnes ont besoin d'être actives,, tandis que d'autres ont besoin d'être immobiles. Il est important d'essayer différentes stratégies et de trouver celle qui vous convient le mieux.

8) LES RITUELS

Les sports sont remplis d'éléments sur lesquels vous n'avez aucun contrôle, et le fait d'exécuter la même série d'étapes à chaque fois crée un sentiment de contrôle qui apaise votre esprit et votre corps. L'essentiel est de ne pas créer un rituel trop rigide, car vous serez affecté négativement si les choses changent. En ayant des rituels d'avant-match plus souples, vous pourrez toujours vous adapter.

Tout comme vous devez tirer des flèches pour vous améliorer, vous devez également pratiquer des méthodes pour calmer vos nerfs et vous battre avec eux, afin de gérer le stress d'une compétition. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, ni de "taille unique" qui convienne à tout le monde. Ce n'est qu'en procédant par essais et erreurs que vous parviendrez à trouver ce qui vous convient.

SOURCE : BOW INTERNATIONAL

Le marché du CMA

Poignée W&W AXT - 250€ New!

Poignée W&W Axt gauchère 25", avec pose flèche Shibuya - 250
Contacter Laurent R.

Flèches Skylon - 40€ New!

Lot de 6 tubes Skylon Paragon 1000, vendues avec pins et collars.
Tirées une demie saison.
Contacter Aude N.

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.
Contacter Adrien B.

Branches W&W 42lbs - 220€ New!

Branches W&W Wiawis One wood core 68´- 42lbs 220€
Contacter Laurent R.

PSE Supra Focus XL - 650€

Droitier, couleur black cherry, 50-60lbs, ATA 40", plage d'allonge entre 24" et 30", cordes neuves, année 2020, quasi neuf, très peu tiré.
Contacter David E.

2 lots de flèches Carbon Express - 90€

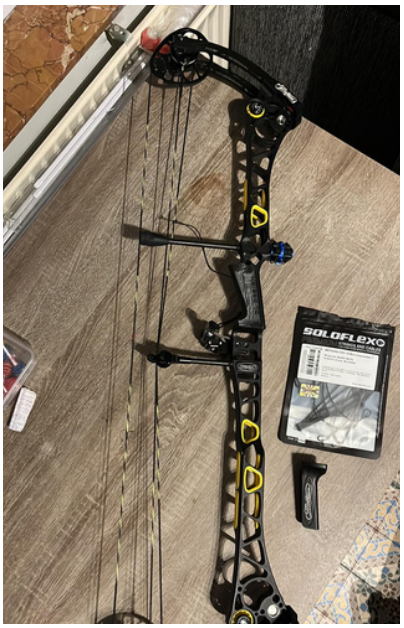
- 8 Carbon Express Tank 3D 500 neuves encore emballées : 70€
- 4 tubes quasi neufs, coupés à 26,25” (longueur du tube) : 20€

Fournies avec encoches et pins + possibilité d’ajouter des pointes.
Contacter David E.

Le marché du CMA

Palette Zara - 50€

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



Pose flèche compound- 150€

Hamskea Trinity 150€ seul ou compris avec l'arc
Contacter Jeremy D.

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
Contacter Jeremy D.

Viseur Axcel

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.
Contacter Jeremy D.

Décocheur - 100€

Décocheur Arc System index.
Contacter Jeremy D.

Stab' compound- 150€

Stab Artec XXI pro. central + latéral
Contacter Jeremy D.

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

SELECTIONS

Grâce au field de Nanteuil-le-Haudoin, David ETIENNE a pu obtenir un deuxième score sélectif sur les trois requis pour envisager les championnats d'Europe field qui se tiendront à San Sicario Alto en Italie cet été !

Brieuc GEURTS, déjà détendeur de 3 scores l'année passée, en ajoute plusieurs nouveaux grâce à ses tirs du mois de mars !

Félicitations à ces deux coéquipiers pour cette belle énergie.

LE TIR "BREVET DU CMA"

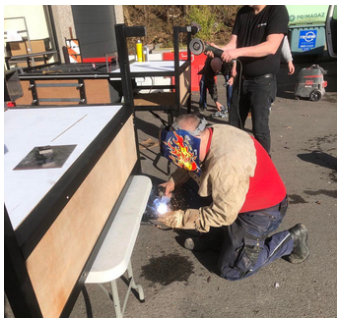
Le 1er avril, le CMA organise une matinée de compétition "tout comme les vraies", destinées aux novices de tous âges. Les participants se verront remettre des brevets, symboles de la fin de leur période d'initiation.

DATE BUTOIR POUR S'INSCRIRE AU CIRCUIT DES 5 NATIONS

Rappel aux archers qui voudraient participer aux 5 nations : la date butoir pour vous inscrire au circuit afin d'être classé sur l'ensemble des étapes est le 1er avril ! Il est bien sûr possible de s'inscrire étape par étape, mais vous ne serez alors pas repris au classement général.

RÉPARATION DES CIBLES

Samedi 11 mars, grâce à nos bénévoles motivés sur le terrain, et au travail préparatoire de Brieuc GEURTS, l'ensemble des cibles de la salle d'escrime ont été rénovées ! Un tout grand merci à tous !



MÉRITES SPORTIFS

Mercredi 15 mars s'est tenue la cérémonie des mérites sportifs de Braine l'Alleud, pour laquelle le CMA était nominé en tant que collectif.

Malgré la quinzaine de membres du CMA présents, et nos très belles performances de l'année passée, nous n'avons pas reçu la récompense tant attendue !

En revanche, vendredi 24 mars a eu lieu à une autre cérémonie des mérites sportifs, dans la commune de Ramillies. Et John Coenen a reçu le prix de l'échevin des sports !

"Je voudrais remercier Serge, président du club de tir à l'arc, qui a adapté plein d'équipements pour me permettre de tirer. Grâce à eux, on n'est pas exclus mais inclus. Je suis content d'être ici pour faire passer ce message. Il y a moyen de faire du sport pour tout le monde". John