



CMA NEWS

Le bulletin d'information du Cardinal Mercier Archery



Le CMA a organisé les 2ème et 3ème manches du championnat de Belgique 3D

Le dimanche 23 avril 2023, le CMA a organisé les 2ème et 3ème manches du championnat de Belgique 3D, sur le terrain de la sablière Sodewa, à Braine l'Alleud. L'organisation de ce 2x24 cibles a demandé beaucoup de travail, avec pour la toute première fois en Belgique un parcours bidirectionnel ! Retour en images sur cette journée pages 2 et 3.

Championnat de Belgique field

Le dernier week-end d'avril s'est déroulé le championnat de Belgique field à Tongres, où se sont rendus 6 de nos habitués représentants du CMA. Plus d'informations en pages 6.



SOMMAIRE



Actu

•

Evénement

•

Compétitions d'avril

•

Calendrier de mai

•

Le point entraînement

•

Brèves



Rédaction : Aude NESTE

neste.aude@gmail.com - 

Evénement : le 3D du CMA

Dimanche 23 avril se sont déroulées les 2nde et 3ème manches du championnat de Belgique 3D, au CMA. Comme chaque année, l'événement a été un succès, avec l'inscription de près de 102 personnes ! Evénement qui n'aurait pas été possible sans la participation active de nombreux bénévoles. Retour en détails (et en images) sur la préparation et le déroulement de cette journée.

LA PRÉPARATION

On a tendance à oublier tous les éléments nécessaires à la préparation d'une compétition : l'invitation, la répartition des postes, la commande des médailles, la préparation du parcours, le montage de terrain, ...

L'invitation



Les médailles



L'atelier peinture



Le montage du terrain



Le tracé du parcours bidirectionnel

Pas moins de 24 cibles, à tirer dans les deux sens !



Evénement : le 3D du CMA

LE GRAND JOUR

Et enfin, l'arrivée du grand jour : des bénévoles prêt dès le petit jour, l'arrivée des compétiteurs, la remise des médailles, et le grand rangement final.

L'opération pâtisserie



L'opération cuisine



Des cibles pour tous les goûts

Sangliers, marmottes, blaireau, chevreuil, loup, grizzly, faucons, faisans, ratons laveurs, ...



Et un sublime terrain...



...bien que boueux, diront certains !



Le point compétitions du mois d'avril

25M INDOOR D'ABA, À BRAINE L'ALLEUD

Le week-end des 1er et 2 avril était organisé le traditionnel 25m indoor d'ABA, à Braine l'Alleud, où plusieurs de nos archers se sont rendus. L'équipe recurve nous ramènent l'or ! Et en individuel :



- Dans la catégorie barebow : chez les femmes, Fiona ROSSI finit 1ère, tandis que chez les hommes Alain LELOUP finit 3ème ;
- Dans la catégorie compound : Jeremy DEVIS termine 4ème chez les hommes ;
- Dans la catégorie recurve : Naomi DE SMEDT termine 2ème chez les femmes, et chez les hommes Adrien BIENFAIT finit 2ème, tandis que Geoffroy DEJONG prend la 5ème place.

3D, À MERKSPLAS

Le dimanche 2 avril avait lieu l'un des premiers 3D de la saison en Belgique, à Merksplas, où se sont rendus 10 de nos archers : en barebow Joëlle CARRETTE, David VANVILTHOVEN, Dimitri BEDEZ ; en compound : Fanny LINOTTE, Brieuc GEURTS, Eric GEURTS ; en instinctif : Anne DE WIT, Peter PUTTEMANS ; en longbow : Marie-Alix BONNY, Xavier SOURIS.

Nos archers nous offrent de très belles performances !

- Dans la catégorie barebow : Joëlle prend l'or chez les femmes, et chez les hommes David prend l'or également, et Dimitri la 4ème place ;
- Dans la catégorie compound : Fanny termine à la 4ème place chez les femmes, Brieuc à la 1ère place chez les hommes, et Eric à la 2ème place chez les master ;
- Dans la catégorie instinctive : Anne prend l'or chez les femmes master, et Peter l'argent chez les hommes master ;
- Dans la catégorie longbow : Marie-Alix prend la 5ème place chez les femmes master, et Xavier prend le bronze chez les hommes master.



Le point compétitions du mois d'avril

FIELD, À REQUIGNIES

Le dimanche 2 avril, Aude NESTE et David ETIENNE étaient en field dans le Nord de la France, à Requignies. Chacun d'entre eux remporte l'or dans sa catégorie, malgré le terrain inondé dans lequel ils ont pataugé toute la journée !



FIELD, À YSSELSTEYN

Le week-end des 8 et 9 avril était organisé le field d'Ysselsteyn, aux Pays-Bas, où étaient présents Fanny LINOTTE, Briec GEURTS, et David ETIENNE chez les compound, et Aude NESTE du côté recurve.

Point de vue résultats, Aude termine 4ème, et Fanny et Briec terminent tous deux 3ème. David prend quant à lui la 2ème place, et décroche en prime un précieux sésame : un score de sélection pour viser les championnats d'Europe cet été !



4X50-70 ET BAOC, À CHARLEROI

Le samedi 15 avril avait lieu à Charleroi le premier 4x50/70 de l'année, auquel se sont rendus John FORNEVILLE, David ETIENNE, Briec GEURTS, Jeremy DEVIS et Aude NESTE.

John remporte la 1ère place en barebow. Du côté des compound, David termine 5ème, Briec 7ème, et Jeremy 10ème, et Aude prend la 3ème place en recurve.

Le lendemain s'est tenue la première manche du BAOC (Belgian Archery Outdoor Competition), où sont allés John FORNEVILLE et Thierry BOTS.

Malgré le temps plus que maussade, John remporte la deuxième médaille d'or de son week-end, tandis que Thierry termine à la 23ème place.



Le point compétitions du mois d'avril

3D 20 CIBLES, À THEUX

Le dimanche 16 avril s'est déroulé le 3D 20 cibles du CTH, à Theux, où se sont rendus Joëlle CARRETTE, David VANVILTHOVEN et Michel BLAIRON.



Nos trois barebow nous offrent de très beaux résultats. Joëlle termine 1ère chez les femmes, Michel 3ème chez les hommes. David quant à lui prend doublement l'argent : une première fois pour sa 2ème place, et une seconde fois en remportant une nouvelle distinction 3D, le "renard d'argent" !

4X50-70M, AU GSR

Dimanche 23 s'est tenu le 4x70-50m à Bruxelles, au GSR, où étaient présent John FORNEVILLE, et Thierry BOTS. Tous deux on dû braver les éléments, mais ramènent chacun une médaille d'or en finissant premier de leur catégorie respective !

3D 24 CIBLES, AU CMA

Le dimanche 23 avril se sont déroulées les 2ème et 3ème manches du championnat de Belgique 3D, chez nous, au CMA. Et ce sont pas moins de 11 archers qui ont représenté le club au cours de la journée !

Du côté des résultats du matin : Joëlle CARRETTE et Fiona ROSSI finissent respectivement 1ère et 3ème en barebow femmes. Chez les barebow hommes, David VALVILTHOVEN se classe 4ème, Dimitri BEDEZ 5ème. En compound, Fanny LINOTTE finit 3ème chez les femmes, Briec GEURTS 1er chez les hommes. En arc instinctif, Anne DE WIT termine 2ème chez les femmes, Peter PUTTEMANS 1er chez les 50+. Marie-Alix BONNY prend la 4ème place chez les 50+, et Xavier SOURIS la 2nde place chez les hommes, tous deux en longbow.

L'après-midi : Joëlle prend la 2nde place, et Fiona conserve sa 3ème place. David remonte, lui, à la 2nde place. Briec et Peter conservent leur 1ère place, Anne la 2nde. Marie-Alix remonte à la 3ème place et Xavier maintient sa 2nde place.

Bonus : Briec récolte 2 nouveaux scores de sélection pour les championnats d'Europe 3D, malgré le terrain compliqué et les conditions difficiles ! Bravo à lui !

CB FIELD, À TONGRES

Le week-end des 29 et 30 avril 2023 s'est tenu le championnat de Belgique field, à Tongres, où se sont rendus Joëlle CARRETTE, David VANVILTHOVEN, David ETIENNE, Briec GEURTS, Marc-Antoine PRODHOMME, et Aude NESTE. Ils nous ont offert de très belles prestations, et ramènent même 4 médailles nationales !

En détails : Joëlle et Aude repartent en or, respectivement chez les barebow et recurve femmes. David VALVILTHOVEN ramène l'argent en barebow, David ETIENNE l'argent en compound, à seulement 1 point de la médaille d'or. Après des problèmes matériels le premier jour, Briec se hisse finalement à la 6ème place du classement final. Marc-Antoine termine quant à lui à la 8ème place.

Le calendrier de mai

Avec des compétitions 2D, 3D, field, 50/30, 25m, 50-70m et des tirs fun, en Belgique et à proximité des frontières

LES 6 ET 7 MAI

-   • 06 et 07/05: 4x70-50m, à Minderhout (province d'Anvers)
-   • 06 et 07/05 : 1ère manche du Circuit des 5 Nations, à Vertus (Marne)
-   • 07/05 : 2x50m (sur blason de 122cm), à Piéton
-   • 07/05 : 2x25m, à Piéton
-   • 07/05 : Tir nature 2D, à Comblain-Au-Pont
-   • 07/05 : Field à Steene (Nord)

LES 27, 28 ET 29 MAI

-   • 27 et 28/05 : Tir 50/30 et 2x25m, à Antoing
-   • 27 et 28/05 : 2x25m, à Korpseel-Beverlo (province de Limbourg)
-   • 27, 28 et 29 mai : Tir field IFAA, à Nijsslootweg (Nord-Est des Pays-Bas)
-   • 28 et 29/05 : Tir 3D IFAA, à Géroville
-   • 28/05 : Run Archery, à Soissons (Aisne)
-   • 29/05 : Field à Villers Bretonneux (Somme)

LES 13, 14 ET 18 MAI

-   • 13/05 : 4x70-60-50m, à Merksplas (province d'Anvers)
-   • 14/05 : Tir 50/30 et 2x25m, à Welkenraedt
-   • 14/05 : 4x70-60-50m, à Charleroi
-   • 14/05 : 2x25m, à Merksplas (province d'Anvers)
-   • 14/05 : Field, à Vivières (Aisne)
-   • 18/05 : Round 1440, à Evere



LES 20 ET 21 MAI

-   • 20 et 21/05 : Field, à Theux
-   • 21/05 : Tir nature 2D, à Ottenburg



Focus : le point d'attention

ERREURS COURANTES À L'ENTRAÎNEMENT



Malgré toute la bonne volonté dont font preuve les archers, il est tout de même courant de faire des erreurs lors de l'entraînement. Voici quelques unes des plus courantes :

UNE MAUVAISE POSTURE

La meilleure position est la plus naturelle possible, et peut être différente selon la morphologie des archers.

L'épaule d'arc doit rester aussi basse que possible. Une position avec les épaules basses permet de réduire l'énergie pour résister au poids de l'arc et à la force nécessaire pour tirer la corde.

Un archer tirant avec l'épaule haute devra compter sur ses muscles pour maintenir la position. Plus l'archer va tirer, plus cela sera difficile de maintenir l'épaule en place et l'épaule se soulèvera, ce qui peut entraîner des tensions dans le dos et des blessures.



UNE MAUVAISE VISÉE

La visée est cruciale dans le tir à l'arc, mais de nombreux débutants ne prennent pas assez de temps pour viser correctement. A l'inverse, les archers confirmés peuvent avoir tendance à "trop viser", et alors à "trop penser", car les deux sont liés. Il faut trouver le juste milieu.

TENIR TROP LONGTEMPS

La séquence de tir et un timing régulier sont les clés de la précision. L'un des plus gros défis est de garder en compétition le même timing qu'à l'entraînement, car plus on attend, plus on a de temps pour réfléchir, et plus on appréhende : difficile alors de conserver sa confiance !

LUTTER CONTRE LE VENT

Le vent a un impact sur le vol des flèches, c'est pourquoi il faut prendre en compte sa direction et sa vitesse. En revanche, il ne faut pas lutter contre ! Il faudra apprendre à le comprendre, pour mieux le maîtriser, et maintenir la technique la meilleure possible.

PERDRE LA TENSION DU DOS

L'une des choses les plus difficiles à corriger est une main qui part en avant à la décoche quand les doigts lâchent la corde, plutôt que de glisser vers l'arrière. Il ne suffit pas de simplement tenir la corde dans les doigts : la force dans l'omoplate doit être présente, afin de maintenir la tension dans le dos.

EQUILIBRER LES FORCES

On rappelle souvent l'importance du mouvement de traction, mais rarement que le mouvement de poussée est tout aussi important. Il faut équilibrer l'action de tirer avec le dos, la main de corde et l'épaule, et de pousser avec la main d'arc

AUGMENTER BRUTALEMENT LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

Passer de 100 flèches par semaine à 800 flèches par semaine peut entraîner fatigue, blessures et surentraînement. Pour progresser en douceur, il est préférable d'augmenter progressivement le volume de flèches tirées de 10 % par semaine.

SOURCE : ARCHERS CHOICE - WORLD ARCHERY - TIR À L'ASTUCE

LOTTO ARCHERY CUP

Nouveau projet en Belgique : la Lotto Archery Cup ! Il s'agira d'une compétition de prestige organisée avec le soutien de la Loterie Nationale, dans laquelle s'affronteront les recurve et compound les mieux classés lors des différentes manches de BAOC.

ECOLE DE TIR DU CMA

Peut-être ne les connaissez-vous pas encore : voici nos archers de l'école de tir, promo 2022-2023 !



NOUVEAUTÉ 
DÉCOUVREZ
LA LOTTO ARCHERY CUP
LA LOTERIE NATIONALE,
PARTENAIRE DU TIR À L'ARC
EN BELGIQUE

LES 4 MANCHES DES BAOC SERONT DÉSORMAIS QUALIFICATIVES POUR UNE GRANDE FINALE : LA LOTTO ARCHERY CUP !

Au programme : Des duels entre les meilleurs archers du pays, des tirs par équipe, des démonstrations handisport, et bien d'autres choses encore !

PLUS D'INFORMATIONS À VENIR !
RÈGLEMENT DE LA COMPÉTITION ET DES SÉLECTIONS SUR LE SITE DE LA ROYAL BELGIAN ARCHERY



AMATEURS DE FIELD ?

Pour les plus téméraires d'entre vous, sachez que le club de Müllenborn, en Allemagne, possède un terrain permanent de field, qu'il est possible de louer ! Pour seulement 12€ par personne, vous pourrez passer la journée sur le terrain, et tirer toutes les cibles du parcours, même plusieurs fois. Avec ses dévers, impressionnants, il comporte des cibles parmi les plus complexes à tirer dans le secteur, ce qui en fait un parfait terrain d'entraînement !



LE POINT HORAIRE

Du fait des vacances scolaires, le practice extérieur sera accessible les jours fériés de 9h à 21h, et en semaine de 16h30 à 21h. La salle, elle, sera fermée lundi 1er mai.

FORMATION ANIMATEUR

Adrien BIENFAIT et Maël DEHON ont ce mois-ci suivi une formation, lors de laquelle ils ont pu apprendre la théorie sur l'accueil, la préparation et le déroulement de sessions de tir à l'arc pour des débutants, dans le cadre d'école de tir ou d'événements de type stages ou team-building. Bravo à eux pour leur investissement !

RENOUVELLEMENT DE CIBLERIE

Le 5 avril dernier, 4 des centres des cibles du terrain extérieur ont été changées : les 3 cibles fixes de gauche, et l'une des cibles mobiles. Merci à Briec, Jeremy, David et Aude pour le coup de main !

