



Compagnie d'Arc de Vernon

Tradition, Initiation, Loisir, Compétition

Le fil d'Ariane N° 7-2013

Mars 2013

Archers je vous salue,

Que de suffisance !

Peut-être avez-vous regardé l'émission culte du dimanche soir, Stade 2, le lendemain de la troisième défaite consécutive de l'équipe de France de Rugby ?

Un des nombreux sujets abordés était la préparation mentale. Des sportifs Français dont Florent Manaudou, médaillé d'or à Londres, Teddy Riner médaillé d'or à Londres et champion du monde à plusieurs reprises, Tony Estanguet triple champion du monde, y racontaient leurs expériences et les bienfaits de cette préparation. Du beau monde.

Vinrent ensuite nos rugbymen qui, sans remettre en question leur performance, prenaient de bien haut cette préparation mentale et ne voyait pas trop ce que cela pouvait apporter à une équipe.

Que de suffisance de la part de ces joueurs et, quelle déception pour le supporter de cette équipe que je suis.

Comment peut-on encore douter un seul instant qu'une bonne préparation mentale ne soit pas efficace dans des matches de haut niveau ?

Pourquoi des joueurs de haut niveau ne sont-ils pas prêts à utiliser des techniques qui gagnent ?

Est-ce cela le fameux mal Français si souvent évoqué ?

Ce sujet télévisé me fait rebondir sur notre sport et l'aspect fondamental d'une bonne préparation mentale.

Les résultats des derniers JO ont été décevants et pourtant, nos archers présents à Londres ont le niveau technique pour prétendre au podium.

Plus près de nous, lors du dernier championnat de Ligue en salle, plus d'un archer fut déstabilisé par les fameux duels. Deux archers face à face. Il s'agit d'un duel psychologique.

Si la technique est indispensable dans nos entraînements il nous faut réfléchir, tous ensemble, sur l'amélioration du mental et comment l'intégrer dans nos- vos- séances d'entraînement.

Toutes vos idées seront les bienvenues.

Je suis mal placé pour vous prodiguer des conseils car faisant peu de compétitions, néanmoins je peux vous proposer la lecture, au moins, d'un livre sur ce sujet.

Gérer la pression en compétition. Aux éditions Amphora et disponible auprès de la FFTA

Ecrit par Marylène Pia, sophrologue et spécialisée dans la préparation mentale des sportifs de haut niveau.

Facile et lire et à appliquer. Entraînement mental à effectuer tout au long de l'année.

Rassemblement jeunes à Vernon

Samedi 16 mars prochain la Cie organisera, au gymnase Ariane, un Rassemblement Jeunes. Concours réservé aux jeunes débutants, ou presque, du département

Nous avons besoin de quelques adultes pour nous aider à organiser ce concours :

- ✚ Installation du terrain à partir de 10h30 jusqu'à 12H00
- ✚ Comptage des points de 14h00 à 17h00
- ✚ Rangement du gymnase à partir de 18h00
- ✚ Tenue de la buvette de 14h00 à 18h00

Si quelques mamans ont une bonne recette de gâteaux pour la buvette cela nous permettra d'équilibrer les comptes de ce concours

Merci à toutes et à tous par avance. N'hésitez pas un seul instant. Rien de compliqué.

Je vous propose à cette occasion de faire une table « matériel d'occasion »

Plusieurs archers ont quelques matériels à vendre. Profitons-en !

Seule condition : Chacun rédige son affichette avec description, prix et téléphone

Petites annonces

Cette rubrique intéresse pas mal d'archers. A vous de me faire parvenir un descriptif du matériel, y compris la couleur, photos, etc.

Arc complet

KIT COMPETITION WINSTAR II POIGNEE DROITIER ROUGE 25 pouces



Branches eole 66 pouces/ 24 livres

Clicker magnetic,

Ensemble stabilisation cartel,

Repose flèche métallique,

BB exe,

Viseur SX10 arc system,

5 flèches carbon impact,

Cylindre à flèches,

Palette,

Repose arc magnetique,

1 corde FF neuve

VALISE SOUPLE AURORA, housses poignée et branches, 2 compartiments rangement.

Achetés au total 670 euros en 2009 factures à l'appui.

Vendu 400 euros: arc et valise

Contacteur Laurence Donato : 06 12 18 29 08 / laurencedonato@orange.fr