

## EDITO

*J'ai eu l'occasion de découvrir le tir à l'arc, lors de la séance découverte de mon fils Julien il y a bientôt 3 ans.*



*"L'Arc" : l'objet en lui-même me plaît énormément. Le geste, la technique, la concentration et l'état d'esprit que nécessite cette discipline me permettent de canaliser mon énergie.*

*Aussi, et surtout, ce sport me donne la possibilité de faire le vide, ce qui signifie : un moment de détente.*

*Enfin, d'un point de vue humain, j'ai pu rencontrer une multitude de personnes aux personnalités différentes mais à la fois complémentaires.*

*Bref ! C'est une expérience formidable !!*

*Ludovic DUMONCEAU, le Roy 2015*

## VISITE DES CLUBS ETAF - CREPS DE TALENCE

Les 14 et 15 décembre 2015, dans le cadre de l'accompagnement des clubs labélisés ETAF (Ecole de Tir à l'Arc Français), la FFTA (Fédération Française de Tir à l'Arc) a invité 2 entraîneurs et 2 archers du club au CREPS de Talence pour partager un WE avec l'entraîneur du Pôle France et les autres clubs ETAF.



**David** et **Christophe**, en tant qu'entraîneurs 1, ont participé à ce week-end avec **Alaric** et **Sacha**, deux archers espoirs du club.

Le samedi après-midi, un préparateur physique a présenté une organisation structurée de l'échauffement et l'entraîneur du pôle a fait une observation des archers présents en collaboration avec les entraîneurs de club.

Le samedi soir a été consacré à l'échange entre les clubs sur les méthodes d'apprentissage pratiquées.

Le dimanche matin, le préparateur physique a fait une présentation des exercices de musculation spécifiques liés à la pratique du tir à l'arc.

L'entraîneur du pôle a mis en place des exercices avec les entraîneurs de club sur les éléments à travailler sur les archers que les entraîneurs de club ont pu tester sur place et ainsi observer les effets.

**Alaric** et **Sacha** ont apprécié le WE et ils ont pu repartir avec des méthodes d'échauffement et de musculation à transmettre aux autres archers du club.

Week-end très enrichissant pour les entraîneurs et les archers.

## DISTINCTIONS DU TIR A L'ARC (passage des plumes et des flèches)

Le 28 novembre 2015, 41 archers du club se sont retrouvés à la salle pour obtenir leurs distinctions respectives. Toutes les catégories ont été représentées sur le pas de tir.

Les distances ont varié de 6 à 18 mètres selon la répartition suivante :

- 4 poussins pour le passage de la plume blanche à 6 mètres,
- 26 archers pour la flèche blanche à 10 mètres,
- 5 archers pour la flèche noire dont 4 poussins à 15 mètres,
- 6 archers pour la flèche bleue à 18 mètres.

Le club remercie toutes les personnes qui se sont investies à tous les niveaux (organisateur, arbitre, intendance, coaching, assistants marqueurs, cuisiniers...).

Nous avons pu constater un taux de réussite de plus de 70 %.

Chacun d'entre vous a permis la réalisation d'un moment de convivialité cher à notre club. Merci à tous.

Je vous laisse méditer sur une citation de Nelson Mandela :

***"Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends"***

Pour plus de photos cliquer sur le lien ci- après <http://www.lescompagnonsdelarc.fr/>

## CONCOURS REGIONAL SPORT ADAPTE – 2015-2016

Ce sont plus de 70 archers qui sont venus à Lescar chercher leurs qualifications pour le Championnat de France qui se déroulera à Castres en Mars 2016.

Le Maire Monsieur Christian LAINE nous a fait l'amitié de venir saluer ces nombreux sportifs.

A souligner, les archers de L'Ensoleillade qui ont participé, ont gagné des médailles et sont qualifiés également pour cette compétition nationale.



## CHAMPIONNAT DE FRANCE JEUNES 2016

Les 27 et 28 février 2016, se déroulera le *Championnat de France Jeunes* au Parc des Expositions à Pau organisé par notre club. Plus de 300 personnes sont attendues pour l'événement.

Après les Championnats de France par équipe, cet événement est le troisième grand rendez-vous du club. Le club compte sur vous pour faire de cet événement un succès.

Cette compétition nationale concerne uniquement les jeunes en arc classique, arc nu et arc à poulie (catégories benjamins, minimes, cadets et juniors -

femmes et hommes).



La compétition commence par une journée d'accueil et d'entraînement le vendredi. Le

samedi est consacré aux tirs de qualification (2 séries de 10 volées de 3 flèches) afin de prétendre à participer aux phases finales.

Le dimanche se terminera par les finales dans les différentes catégories et armes concernées.

La fin de la compétition se terminera par la remise des récompenses.

Rendez-vous sur <http://www.lescompagnonsdelarc.fr/>

---

## ENTRAINEMENTS – Vacances de Noël

Les **21 et 22 décembre**, stage à la salle départementale, inscriptions closes.

Débutants : **mercredis 23 et 30 décembre** de 14h30 à 16h00.

Adultes : **mardis de 17h30 à 20h00**.

Jeunes compétitions : **lundi 28 décembre** de 17h00 à 19h00, **samedi 2 janvier** de 10h00 à 12h00. Possibilité devenir le mardi, avec les adultes.

---

## La photo du mois



Le club a organisé deux concours salle officiels les 28, 29 novembre et les 5 et 6 décembre avec un taux de participation important.

Merci à tous ceux qui ont participé à la bonne organisation de ces événements, à tous les niveaux.

## ENQUETE



Je suis la mascotte du club, mais qui peut nous dire **depuis quand et pourquoi** ?

Si vous avez la réponse, envoyez un mail sur [compagnonsdelarc@gmail.com](mailto:compagnonsdelarc@gmail.com).

### AGENDA

#### Novembre – Décembre

9 janvier	Concours salle à Soumoulou (64)
16 janvier	Concours salle à Hagetmau (64)
23 janvier	Concours salle à Pontenx-les-Forges (40)
23 janvier	Concours salle à Pau (64)
30 janvier	Concours salle à Lescar (64)

#### Février

13 février	Championnat de ligue Jeunes à Lanton (33)
20 février	Championnat de ligue Adultes à Ambares (33)
28 et 29 février	Championnat de France Jeunes à Pau (64)

#### Mars

5 et 6 mars	Championnat de France Adultes à Vittel (Lorraine)
-------------	---



Entretien-création parcs et jardins

Lescar

06 16 04 85 49



Sauvelade

ADECGEF Lons

SAV chaudière Gaz

06 18 07 90 96

*Le coin des*

*Sponsors*