

## **Le tir à l'arc adapté : Regards croisés sur une pratique partagée - Témoignages**

### ***L'accompagnement à la pratique sportive au sein du Foyer la Chevanière***

#### **« Prendre soin de soi » et aller à la rencontre des autres**

*Christelle Lauquin – Monitrice éducatrice*

« A sein du Foyer, le matin c'est prendre soin de soi. Deux fois par semaine, nous proposons du réveil musculaire et de la marche. Nous avons rénové la salle de sport et acheté du matériel, cela a permis aux résidents de se l'approprier pour qu'ils puissent venir en autonomie, notamment quand mes collègues ou moi ne sommes pas là. Ce sont des groupes ouverts, tout le monde peut participer, il n'est pas nécessaire de s'inscrire. Les résidents peuvent y participer sans accompagnement parfois.

Il y a également les activités à l'extérieur du Foyer pour lesquelles je recherche des clubs partenaires. Actuellement, il y a du tennis, de la danse, le tir à l'arc, la boule lyonnaise, ...

Quand je recherche des partenaires extérieurs, j'accompagne les résidents pour qu'ils puissent avoir leurs repères, parfois la rencontre avec d'autres personnes n'est pas facile. Et quand je sens qu'ils sont à l'aise, qu'ils ont pris leurs marques, qu'ils sont sécurisés et les partenaires aussi, je me retire.

Je suis à fond pour qu'ils puissent découvrir des activités extérieures dans des clubs, qu'ils puissent rencontrer d'autres personnes, du monde, échanger. C'est aussi un objectif de la fondation et du Foyer la Chevanière de changer le regard des personnes extérieures sur la maladie et je pense qu'en allant justement dans la cité, en rencontrant les gens, on arrivera à faire changer ce regard. »

#### **Une démarche citoyenne et inclusive**

*Gérard Champion - Président de la compagnie des archers mâconnais et entraîneur.*

- Aller-Vers

« La compagnie a 42 ans et une centaine de licenciés. Depuis très longtemps on est relation avec des personnes en situation d'handicap, psychique ou physique. Il y a au moins 4 ans, nous sommes venus à la Chevanière pour une initiation. On a rencontré un certain nombre de personnes et ça leur a plu. Quelques temps après, à la demande des résidents, Christelle les a accompagnés et on a commencé des entraînements réguliers. Parmi eux, Mickael, Daniel, Joël, et Manuel ont été assidus, patients et volontaires et avec suffisamment de qualité pour faire d'eux des archers. »

- Du tir à l'arc au tir à l'arc adapté

« Il n'y a pas de différence en soi, la technique est la même, les blasons et les armes sont les mêmes. Pour une personne porteuse d'un handicap, il y a peut-être une difficulté à appréhender l'objectif et suivant l'importance du handicap, à mémoriser le travail technique que l'on demande. La pratique est essentiellement basée sur la répétition de gestes pour atteindre l'automatisme, à chaque flèche envoyée ça nécessite de penser à ce que l'on fait. La différence elle est essentiellement là sur la capacité d'adaptation, d'intégration et de réflexion et peut-être aussi, pour certains, il peut y avoir une fatigue avec la prise de médicaments, ça peut fatiguer mentalement comme physiquement.

Si quelqu'un a une difficulté de mémorisation d'un geste, d'une consigne, le dire une fois et s'en aller ne sert à rien. Notre boulot c'est d'être présent pour rappeler cette consigne jusqu'à ce qu'on ait conscience qu'elle a été intégrée. C'est normal qu'on soit un peu plus proche d'eux. »

#### **Un collectif soudé autour d'une pratique individuelle**

*Daniel, Joël, Manuel et Mickael, Archers, résidents du Foyer la Chevanière*

- A la découverte du Tir à l'arc

*Joël* : « Christelle m'a présenté le sport et j'ai dit oui, je voulais essayer le tir à l'arc, un sport que je n'avais jamais pratiqué. Ça m'a plu et j'ai continué et je continuerai jusqu'au bout. Je me suis pris au jeu, c'est pour ça que j'ai rejoint la filière compétition.

Être entré dans le monde du tir à l'arc, ça me dépense, ça me fait bouger. Le fait d'être avec les autres aussi ça me plaît. »

*Daniel* : « Je fais du tir à l'arc pour me ressourcer, me reposer, me sentir zen et détendu. Pour moi ça me fait lâcher prise. C'est bien d'être un groupe et d'avancer ensemble, c'est intéressant, on se donne des conseils techniques, on se soutient mutuellement.

Il faut être en harmonie avec soi-même et la nature, quand on fait un sport on travaille sur notre respiration, on se recentre sur nous-même. »

*Manuel* : « Faire du sport ça me fait du bien. Ça m'a plu de faire du tir à l'arc adapté avec le groupe. »

*Mickael* : « Chaque flèche me permet de me canaliser, de canaliser mon énergie, j'ai envie d'insister sur ce mot-là : canaliser. Des fois je suis fatigué nerveusement avant d'aller à l'entraînement mais j'ai envie d'y aller. A la fin de la séance je me dis ouf c'est fini, j'ai fait tant de points, je suis content et je passe une bonne soirée, puis ça me donne envie d'y retourner deux jours après. Cette activité me permet de canaliser toutes les choses négatives qui se sont passées avant et quand je fais un 10 ça me fait plaisir, ça aère dans ma tête. »

- Du loisir à la catégorie compétition

*Gérard Champion* : « Au fur à mesure on a fait travailler Daniel, Joël, Manuel et Mickael. Et par la suite, on a fait une recherche de score pour les situer. Avec leurs résultats et leur envie, on a créé une séance d'entraînement supplémentaire pour ceux qui voulaient aller plus loin que le simple loisir. Très vite Mickael, Daniel, Joël, et Manuel se sont distingués. J'ai observé une jolie progression en peu de temps. Les concernant, la progression qu'ils ont pu avoir c'est aussi qu'avec le temps ils ont réfléchi à ce qu'ils faisaient, sur la base d'un travail décidé en commun et à la base de leur réflexion ça leur a permis de progresser rapidement. »

*Joël* : « Je me suis pris au jeu, c'est pour ça que j'ai rejoint la filière compétition. »

*Gérard Champion* : « Il y a deux ans, la Compagnie des archers mâconnais a organisé le championnat de France de tir à l'arc adapté, et ils se sont qualifiés et ils ont eu un bel aperçu de ce qu'était une compétition. Ils se sont requalifiés en 2023, Joël a été champion de France. Ils se sont qualifiés de nouveau cette année. On parle toujours de celui qui réussit mais je tiens à dire que le groupe a son importance. La réussite individuelle est dans le groupe. Dans la connivence qu'ils ont entre eux, dans le soutien qu'ils peuvent s'apporter mutuellement. Il peut y avoir des coups de mou pour certains et de l'exaltation pour d'autres, et ils sont capables de donner un tempo plus adapté au tir à l'arc. On peut les féliciter pour leurs parcours. »

*Daniel* : « La compétition, C'est aussi une forme de croyance dans la victoire, et d'arriver au championnat, c'est un objectif. »

*Christelle* : « C'est vrai que participer au championnat de France c'est valorisant, on va être ensemble, c'est chouette, ce sont des bons moments. Toute la Chevanière est là pour les supporter, il y a même la famille de Joël qui fait le déplacement exprès l'année dernière. »

*Mikael* : « J'aime bien me donner des objectifs, comme le fait d'être en groupe. Quand Daniel fait un 9, j'ai aussi envie d'en faire un et voilà, on « se tire la bourre ».

*Christelle Lauquin* : « Il y a le groupe de tir à l'arc, mais quand ils vont en Championnat de France cela concerne toute la Chevanière, tous les résidents sont là à les soutenir, au retour, on fête ça. On avait organisé un brunch l'année passée. Il y a une émulsion au sein de la Chevanière et c'est chouette. »

### **A l'engagement bénévole au sein de la Compagnie des archers du Mâconnais.**

*Mickael* : « Cette année j'ai été élu au CA, en tant qu'administrateur. »

*Gérard Champion* : « C'était une volonté de la gouvernance d'associer le plus possible nos amis à la vie de la compagnie. Ça a commencé quand nous avons organisé le Championnat de France à Macon (2022). Nous avons besoin de bénévoles pour construire des chevalets. On a donc fait appel à Mickael, Daniel, Joël, Manuel et aux autres résidents de la Chevanière. Dans cette démarche de bénévolat, il était intéressant de voir avec eux si l'on pouvait intégrer l'un d'entre eux dans la gouvernance du Club pour que leur parole soit présente et, qu'au-delà de leur parole, le représentant s'intègre pleinement dans la vie de la compagnie « qu'est-ce que c'est de vivre une compagnie avec ses problèmes, questions, difficultés rencontrées » et qu'il soit porte-parole auprès des autres. La prochaine étape concerne Mickael, et puis les autres par la suite. Je souhaite qu'il y en ait au moins un qui devienne entraîneur, avec dans un premier temps la formation pour être Encadrant fédéral : découverte de la fédération, comment elle fonctionne, le B.A. BA de l'accueil et de la mise en place technique. Avec cette 1<sup>ère</sup> formation, on peut encadrer des groupes. »

### **Et pour conclure**

*Christelle* : « Nous avons de la chance que la Compagnie les archers mâconnais nous soutienne, elle est vraiment super et avoir un président comme Gérard qui est impliqué, le fait que Mickael fasse partie du CA, c'est un super travail et un partenaire en or. »