

# **HYLLOS**

## **Hyllos vous souhaite une bonne et heureuse année 1999**

1999 a démarré comme une flèche ... à Caluire.

En effet la première compétition de l'année (civile) servait de support pour le championnat départemental.

Nos compétiteurs ont démontrés leurs talents et ont emportés le titre par équipe de club. Une première de mémoire de Hyllos, de rédactrice et d'en-

traîneur!

Cette belle performance s'est réalisée, entre autre, grâce à la bonne prestation de **Arnaud CONTENT**, notre Top Gône local. Avec 564, il s'est imposé dans la catégorie senior homme

Il nous est tombé du ciel en début de saison et nous sommes heureux de l'avoir accueilli pour sa gentillesse et sa sympathie, bien plus que pour ses

jolis scores.

Ne se contentant pas d'être un TOP GONE, il a intégré le Top 20 à la 5ème place.

Allez Arnaud, on attend le Championnat de Ligue pour arroser tout ça! (et les championnats de France...)



L'avion de Top Gone

**dans ce numero :**

Les resultats

Championnat de Ligue en salle 1999

Stage d'Oxygenation

Animation

Debutant & Jeunes

Billet d'humeur

**La Ligue du Lyonnais remercie la Compagnie Héraclès** Partenaire officiel des championnats de France Cadet Junior qui se sont déroulés à Lyon les 23 & 24 janvier. Nous avons assurés à merveille (si si en toute modestie) la logistique FEUX, le secrétariat...et les contacts Presse- TV- ...

## **Championnat de Ligue**

Ils se dérouleront à Meyzieu (classique) et Mably (poules) les 5 et 6 Février. Un nouveau mode de sélection a été établi cette année pour se rapprocher du système sélectif pour le championnat de France. Ainsi, sont sélectionnés les x premiers de chaque catégorie.

Aujourd'hui, nous ne connaissons pas encore la sélection définitive, mais devraient être qualifiés:

Arnaud Content, Denis Montagnon, Patrick Jamen, Matthieu Cianchetti, Gérard Brélinaky, , Jean-Luc Clavel

Evelyne Glaize, Christiane He-

ranney, Clarisse Fournier. La participation des garçons à ce championnat est une belle performance qui ne s'est pas vue à Villeurbanne depuis quelques années .. De mémoire d'Hyllos, et d'entraîneur, je ne m'en souviens pas!

Les équipes filles et garçons ont une chance d'être sur le podium, en individuel, les possibilités sont

## Sortie SKI à Sollières

Dans le cadre d'un stage de PPG (lire Préparation Physique Généralisée pour les non initiés) un stage de ski non intensif est organisé par notre préparateur physique, Patrick Lazare. Le week-end choisi les **20 et 21 Mars** répond parfaitement à nos besoins. Il se cale à merveille **dans notre plan d'entraînement** : avant les Fita, il est ultra important de faire un stage d'oxygénation en altitude.

Notre préparateur physique a

choisi le site de Sollières dans les Alpes, près de St Jean de Maurienne (il y a désormais une belle autoroute pour aller dans la vallée de la Maurienne).

Le tarif du week-end est estimé à 300f pour l'hébergement, la demi-pension, la location du matériel. Le matériel en question répond au nom de ski de fond ou raquettes (pas de ping-pong).. Nous attendons plus d'info de la part de notre PPG, mais en attendant, retenez votre week-end et

soyez à l'affût des affiches.

nb: une partie des 45.66 euro sera prise en charge par le club

nb2: même si vous n'avez pas de prétentions en Fita, ce week-end est pour vous, notre PPG est également à ses heures Animateur ... et les cours de ski seront assurés avec grande technicité par notre ami Serge, qui a appris à skier tout petit déjà au bled...aïe aïe ma fille!

### Info jeunes et débutants

Un groupe de débutants a démarré le lundi à 20 h 30. Ce groupe fonctionnera en parallèle avec le groupe de pratique fun. Ces deux groupes comptant un effectif réduit, il semblait possible de les coupler.

### Billet d'humeur ...

Pour les grands et les petits, le secret de la réussite est le même: il faut s'entraîner, il faut passer du temps à tirer des flèches. Tirer n'est pas seulement synonyme de lancer des flèches dans une cible, surtout si c'est un blason. Je ne vous referais pas le couplet de la stratégie d'entraînement (voyez vos anciens n° Hyllos)

Après nos soucis de toits, les jeunes ont pu redémarrer leurs entraînements à la salle Armand le mercredi. La coupure a été un peu longue, depuis fin novembre, c'est dommage.

mais j'aimerais que vous preniez le temps de réfléchir à votre pratique.

Y a t-il concordance entre vos objectifs et vos moyens? Que signifie pour vous « Tirer à l'arc »?. De quelle manière vous investissez-vous? L'entraînement se résume t-il à tirer des flèches ou y a t-il une

Aux derniers passages de tests, seulement **deux flèches blanches** ont été obtenues: Bertrand Guillaumaud et Michael Hoarau.. Félicitations à eux, courage et confiance pour les autres ..

recherche de progrès? Le progrès ne découle t-il que de la technique de tir?

Personnellement j'ai mes propres réponses et je crois qu'elles passent dans mes interventions. Et vous? Peut-être faudrait-il rejoindre les pas de tir pour répondre...!!

### ANIMATION

La prochaine rencontre est prévue le 12 Février pour la Coupe de la Chandeleur, 1ère édition