

## Marans Alizée dans le mille

Le jeune club de tir à l'arc des archers du Bois Dinot fait ses gammes depuis deux ans, en alternant les cours avec tir en salle, au gymnase intercommunal. Puis, l'été venu, le club prend ses quartiers d'été à l'ancien vélodrome Charles Charriau, dans un milieu naturel qui donne une autre approche à ce sport.

Pourtant, en son sein, Alizée Constantin est devenue, avec toute la discrétion et le sérieux qui va de pair, championne de France du haut de ses quatorze ans. Mais Alizée, c'est avant tout une passion qui l'habite depuis sa plus tendre enfance. Le jour où, dans une fête foraine, elle s'est essayée au tir à l'arc... La cible était touchée ! Son jeune âge l'a obligé à patienter pour commencer la compétition à l'âge de dix ans, en catégorie benjamine. Soucieuse d'optimiser sa préparation, elle acquiert son propre arc. À son arrivée au club marandais, le titre départemental est dans la poche, elle se qualifie pour les championnats de France avec une fort honorable 6<sup>e</sup> place par équipe et 12<sup>e</sup> en individuel.



*Crédit photo P. Fédor*

Malgré cette jeunesse, Alizée peaufine sa préparation dans tous les domaines, à commencer par le matériel : une poignée en aluminium, les branches de stabilisation allient le carbone et la mousse, tout cela pour acquérir de la légèreté et de la souplesse dans la préparation de la décoche. Et pour parfaire une attitude de très grande qualité où la stabilité de l'arc, de l'archère et un haut degré de concentration lui font très souvent toucher le cœur de cible. Et, pour cela, elle pratique la cohérence cardiaque : ou comment réguler la respiration et gérer le stress.

Rajouter à cela la puissance de l'arc, réglé pour Alizée à 24 livres en salle et 26 livres en extérieur. Quant aux flèches, des pointes et des plumes plus lourdes en intérieur, plus légères en extérieur pour affronter le vent. Vous obtenez ainsi la panoplie d'une archère exemplaire, Alizée à la manœuvre. Pour elle, le rendez-vous des 27 et 28 août à Reims, parmi 20 concurrentes, par la régularité et la précision de ses flèches, a débouché sur un titre de championne de France. Elle ajoute à ses quatre heures d'entraînement club, de la pratique sur une cible à 18 mètres au domicile familial. Aux championnats de France, c'est sur des cibles à 30 et 40 mètres qu'elle a tutoyé le graal. En 2017, elle devra affronter des cibles à 50-60 et 70 mètres. Sérieuse et à l'écoute de tous les conseils techniques, pratiques de son entraîneur, Alizée nourrit quelque ambition. Comme, par exemple, intégrer le pôle espoir de tir à l'arc et pourquoi pas le pôle France, si son niveau le lui permet. Pour l'instant, elle œuvre au sein du club en préparant une formation d'aide-entraîneur. Une initiative qui touche au cœur les responsables des Archers du Bois Dinot.