

Numéro 04

OBJECTIF ASSO

magazine

Avantâge



La Caravane
Sans Frontières 



Sommaire



05 EDITORIAL JEAN-MARIE CHASSOT

07 MARIANNA GAWRYSIK

08 QUESTIONNAIRE JEAN VIGNY

10 insieme GENÈVE ASSOCIATION

18 LA RONRONTHÉRAPIE

22 LA CARAVANE SANS FRONTIÈRES

26 AVANCER EN ÂGE EN MARCHANT

32 FUN ARCHERIE ASSOCIATION

37 LES 10 RÈGLES DE SANTÉ DU DR HANS HOPPELER

38 LISTE DE SYMPATHIE



Conception, réalisation & impression
Régie publicitaire

A Priori...

Rue de Montchoisy 40 - 1207 Genève - Tél. 022 700 11 09
www.a-priori.ch

Jean-Marie Chassot

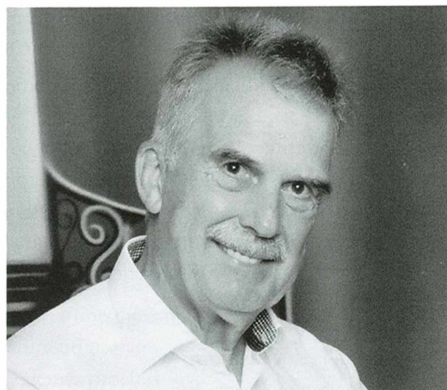
Chers amis lecteurs et lectrices,

J'ai le plaisir de vous présenter la 4^{ème} édition du magazine Objectif Asso, revue qui met en lumière des associations genevoises qui oeuvrent avec enthousiasme pour le bien-être de notre population.

Nous pouvons à nouveau compter sur les écrits de **Marianna Gawrysiak**, fondatrice de la section fribourgeoise d'Alzheimer Suisse.

Vous aurez l'occasion de faire connaissance avec l'Association **insième Genève** qui soutient les familles et les proches des personnes ayant une déficience mentale. Elle s'assure que les personnes concernées jouissent dans la mesure du possible des mêmes droits que les autres individus.

Vous découvrirez **La Caravane Sans Frontières** qui apporte son soutien aux personnes vulnérables et précarisées sous la forme de distribution alimentaire, de dons de biens de première nécessité, d'hébergement en situation d'urgence, de conseils, d'accompagnement social ou encore d'une aide au retour.



Situé sur la commune de Cartigny, dans une clairière discrète, le club **Fun Archerie** est né en 2018 de la passion de Stéphane Frei pour cet art.

On pratique le tir à l'arc instinctif en plein air qui demande de la discipline et de la concentration. Le club compte actuellement 120 membres. Des tournois internes sont organisés durant l'année. La joie et le bonheur sont toujours au rendez-vous.

Dans un autre article vous pourrez vous familiariser avec la marche qui est un excellent moyen de rester en bonne santé et de découvrir les beautés de la nature. Marcher c'est aussi libérer son esprit. N'oublions pas.

D'ores et déjà, je vous souhaite une bonne lecture.

Jean-Marie Chassot



Fun Archerie – la passion de l'Arc

Situé sur la commune de Cartigny, dans une clairière discrète, le club Fun Archerie est né en 2018 de la passion de Stéphane Frei pour cet art. Il a développé sur le terrain familial - ce qui était au début du siècle dernier une grange, puis devenue une maison d'habitation paysanne nommée "Gonvers", un club dont la verdure environnante et le chant des oiseaux donne le ton de l'enseignement qui y est développé. Ici, à Fun Archerie, on pratique ce sport avec la pédagogie de la douceur et du calme.

Fun Archerie

Fun Archerie possède deux sites de tirs en extérieur et c'est là sa particularité. Un terrain de tir de près de 2000m² avec 20 cibles FITA distantes de 7m à 30m. À celui-ci s'adjoint un site de tir en forêt, dans le bois adjacent, un site de tir "3D", comme le définit ce sport. Plus de quarante-cinq figures animales y sont déployées avec de belles pièces tels que : ours, mouflon, loup, un groupe de cervidés. Un lieu où plus de trente archers peuvent exercer toute l'année leur art simultanément sur chacun des deux terrains en toute sécurité.

Le Tir à l'arc instinctif

À Fun Archerie, la discipline pratiquée est celle du tir instinctif. Qu'est-ce que le tir instinctif ? Le tir à l'arc instinctif se base essentiellement sur l'expérience acquise à chaque flèche. Pas de viseur, ni de système de visée juste l'œil qui regarde la cible et la flèche arrive là où l'œil se pose. *"Quand on débute la pratique du tir à l'arc, le chemin est étroit, facile à suivre. On avance pas à pas, simplement droit devant nous."*

C'est ce que soutien Stéphane Frei, le maître archer des lieux. À Fun Archerie ce sport, la manière dont il est perçu, est avant tout un moyen de développement personnel avant d'être un sport de compétition. Chaque archer, grand ou petit progresse à son rythme, selon ses buts encore une fois dans la douceur.

Le Club

Fun Archerie est affilié à l'ADAGE (*) ainsi qu'à la SwissArchery, association faitière du tir à l'arc suisse. Le club compte aujourd'hui plus de 120 membres. Les cours sont donnés toute l'année les mercredis et samedis après-midis. Le reste du temps le club est ouvert aux archers autonomes et aux différentes animations. Les cours sont donnés par des moniteurs agréés « Jeunesse et Sport ». À ceci s'ajoutent leurs expériences personnelles de la pédagogie et de la gestion de groupes, puisqu'ils sont enseignants dans leur activité professionnelle.

Découverte, initiation

Sur le terrain, dès l'âge de huit ans, toute personne



dont l'intérêt la pousse à découvrir cette activité, est reçue à bras ouverts. Ici, tous le matériel est mis à disposition et chacun se surprend par l'apparente simplicité de ce sport. Un arc évidemment, un carquois avec des flèches cela va de soi, une protection pour l'avant-bras et voici, après un échauffement, la personne sur le pas de tir. Un moniteur initie, guide les premiers pas et, peu de temps après, la première flèche est décochée... Cible atteinte ! Une initiation, une découverte qui permettra peut-être de devenir un archer, mais qui de toute évidence offre le sourire à tous.

Entraînement

Le tir à l'arc instinctif se base essentiellement sur la concentration, la maîtrise de la gestuelle de la séquence de tir et sur l'expérience acquise à chaque flèche. La coordination oeil-main-cerveau s'affute au fil du temps et seule la répétition des séances de tir permet de progresser dans cet art. Tel est le but de l'entraînement !

Les cours sont progressifs et chacun avance à son rythme. Chaque archer possède un carnet de pro-

gression dans lequel il note les résultats de ses séances de tir dès qu'il se sent prêt à évaluer son avancée. Chacun selon son ressenti passe ainsi le cap supérieur.

Encore une fois, la pédagogie de la douceur s'applique. Plusieurs salves de flèches réussies sur une plus grande distance marquent le progrès, récompensé par une flèche de bronze, d'argent ou d'or de plus accrochée à son porte-clé.

Activités

Des tournois internes sont organisés au printemps et en hiver. À ceci s'ajoute le Tir à l'oiseau qui permet au vainqueur d'être le Roi ou Roitelet de l'année. Lors de cette exercice difficile, un petit oiseau d'un pouce sur deux en liège ou en mousse est placé à une distance respectable de 20 à 30m selon la catégorie. Chaque archer tirant une seule flèche à tour de rôle doit tenter d'atteindre l'oiseau. Parmi les activités sportives et joyeuses, il y a celle du tir nocturne d'Halloween, jusqu'à la nuit tombée. Le tir de la Marmite ! L'Escalade - la fête na-



tionale genevoise symbolisée par une marmite en chocolat est brisée par une centaine de flèches à la grande joie des jeunes et du plus ancien comme le veut la tradition. S'ajoute le tir de Noël où ici encore, les boules (en fait des ballons) sont présentes sur un sapin et c'est un bonheur de le dégarnir... À coups de flèches sous les yeux agacés du Père Noël.

Lors des vacances de Pâques ou d'été, plusieurs stages de découvertes d'une semaine sont organisés.

Hors terrain - Compétition

Fun Archerie œuvre à la promotion de la compétition et participe à plusieurs tournois « FITA » ou "3D" comme celui organisé par exemple sur le terrain de Basse-Ruche (VD) ou à Tavannes (BE). Le club participe dans le canton de Genève à l'Indoor de l'Adage* ou au Tir fédéral. C'est l'occasion pour les archers de Fun Archerie de découvrir un autre aspect de ce sport et de se distinguer avec de beaux résultats.

Événementiels

On peut ajouter la participation de Fun Archerie à de multiples démonstrations de tir à l'arc dont la plus exemplaire est sa présence à la mi-novembre sur trois jours au Salon de la Montagne à Pa-

lexpo. Chaque année lors de cet événement, sur un stand de plus de 600 m² c'est plus de 650 personnes qui viennent en curieux découvrir le temps de quelques salves, les joies de voir leurs flèches atteindre leurs buts, de manière bien plus simple qu'ils ne l'imaginaient. La joie et le sourire sont toujours au rendez-vous.

Fun Archerie se développe

Fun haches. Tout droit venue du Canada, cette discipline du lancer de haches allie technique et adresse, coordination, confiance et maîtrise de soi. L'apprentissage est rapide et ne nécessite aucune prédisposition, si ce n'est l'envie de s'amuser. Un grand moment de bonheur avec des frissons et de franches rigolades garantis pour tous !

Des ateliers préhistoriques présentent la vie au temps de la préhistoire avec la découverte du lancer de sagaie au propulseur, la maîtrise du feu, l'art des parures et des peintures rupestres.

Un club reconnu

Fun Archerie est aussi un lieu qui accueille non seulement les groupes de la fondation 022Familles et de son programme « Passeport Vacances », mais aussi des écoles publiques et privées qui viennent déployer leurs activités sportives en s'associant à Fun Archerie. Ce sont plus de quarante cours qui y sont donnés en collaboration avec ces institutions. Fun Archerie accueille également d'autres activités tels que des anniversaires, des réunions d'entreprises ou des courses d'écoles.

Ainsi que le disait le père de Stéphane Frei, " *Accueille toujours une personne avec une tasse de thé*", chez Fun Archerie, l'adage paternel est respecté pour réchauffer aussi bien le corps que l'esprit de tous les archers. Fun Archerie propose également un coin pour la détente, les soirées et les grillades.

* ADAGE - Association Des Archers Genevois

Fun Archerie, en images

