

## Ouistreham - Paul Palmier a la passion du tir à l'arc -

Ouest-France - samedi 16 février 2019



Paul Palmier, lors d'un entraînement à la Compagnie des archers de Ouistreham.

**Il va y avoir du sport ! Pendant les vacances, nous vous proposons de rencontrer les sportifs de la commune. Aujourd'hui, Paul Palmier, 17 ans, a découvert le tir à l'arc à l'âge de 12 ans.**

Trois questions à...

**Paul Palmier**, 17 ans, licencié à la Compagnie des archers de Ouistreham.

Comment a évolué votre passion pour le tir à l'arc ?

À 12 ans, en jouant au foot, je m'étais blessé au genou et je cherchais une autre activité sportive. J'ai découvert le tir à l'arc lors d'un Forum des associations.

La première année, je l'ai considéré comme un loisir, puis je suis venu à la compétition et j'ai participé, dès ma deuxième année, aux championnats départementaux. Je suis arrivé au club des archers de Ouistreham à 15 ans et c'est à ce moment-là que j'ai véritablement commencé les compétitions.

Soutenu par les entraîneurs agréés du club et par un membre de celui-ci, qui a plus de vingt ans d'expérience, j'ai participé à plusieurs championnats de France.

Que nécessite ce sport ?

Par définition, il se pratique avec un arc. Au début, le matériel est prêté par le club. Ensuite, je me suis constitué mon propre équipement. Cela nécessite quelques centaines d'euros au départ. Le budget évolue suivant les objectifs que l'on se fixe.

Le tir à l'arc favorise le développement de qualités personnelles : la maîtrise de soi, la concentration, la volonté, la recherche de la performance, l'équilibre, la rigueur, la régularité, associée à la précision.

Pourquoi être récemment allé à Nîmes ?

Grâce à quelques personnes qui m'ont soutenu et à mes économies, je suis allé, avec mon père et mon entraîneur, durant trois jours, à Nîmes pour participer aux Indoor world series. C'est une compétition qui regroupe les meilleurs archers mondiaux. Ce tournoi comporte six étapes : Rome, Luxembourg, Séoul, Macao et Las Vegas. La compétition a regroupé plus de 1 000 archers venant de quarante-cinq pays. J'ai fini 69<sup>e</sup> sur 114 participants lors de la junior hommes arc classique, avec un total de 534 points pour 60 flèches.

Mon objectif, lors de ce déplacement, était d'observer les meilleurs archers mondiaux, leurs techniques de tir, leur régularité, la finition du geste et leur capacité de concentration.

Le vainqueur a réalisé un total de 598 sur 600, à 1 point du record du monde. Pour obtenir un tel résultat, il faut tirer 3 000 flèches par semaine, alors que mon emploi du temps ne me permet d'en tirer que 300. J'ai constaté les différences et, l'an prochain, je renouvellerai l'expérience.