





MICHAEL FAIT FLÈCHE DE TOUT BOIS

Quand je serai grand, je serai archer !

Depuis tout petit, Michael Sanna pratique plusieurs sports, mais un seul le rend vraiment heureux, le tir à l'arc. C'est avec de la volonté et de l'acharnement que sa passion fera de lui un champion. Au cours de son parcours, il devient vingt fois champion de Corse, rejoint l'équipe de France et remporte deux championnats et se classe dans le top 10 au niveau international.

Sa prochaine cible ?

Les Jeux olympiques de Rio en 2016.





Parlez-nous du tir à l'arc en général. Comment s'est-il implanté en Corse ?

Le tir à l'arc est un sport qui associe patience, puissance, délicatesse, finesse mais aussi beaucoup de détermination. Pourtant en Corse, il a du mal à se développer comme il le devrait du fait de la sous-médiatisation. Depuis quelques années, on en parle un peu plus dans les médias et ça se ressent cette année avec le record de nombre de licenciés ! La pratique d'un sport comme celui-ci est un problème sur une île parce qu'on ne peut pas souvent se confronter à d'autres personnes que celles que l'on voit quotidiennement et il est difficile de se rendre sur le continent pour pouvoir se mesurer aux autres et progresser comme on le devrait. Cependant ça commence à se développer et ce n'est que du positif ! Si ça peut engendrer d'autres passions et d'autres objectifs comme les miens, ça ne peut être que mieux pour le tir à l'arc insulaire.

À partir de quel âge peut-on débiter le tir à l'arc ? Et comment s'inscrire ?

Normalement on peut pratiquer à partir de 10 ans mais parfois il est possible de le pratiquer vers 6 ans si l'entraîneur est formé pour, car c'est considéré comme une arme. Pour s'inscrire, il suffit d'un certificat médical et généralement le club prête un arc au début car c'est assez coûteux. Il y a quand même le choix parce qu'il existe sept clubs en Corse deux à Ajaccio (l'ASPTT et l'AC2A), deux à Bastia (l'ASPTT et Compagnie d'arc Ville-de-Pietrabugno), puis il y en a un sur Cargèse, un à Lecci et un à Calvi.

Et vous, par quel club êtes-vous passé ?

J'ai commencé à l'âge de 10 ans au club de Cargèse, j'y suis resté 6 ans avant de rejoindre l'ASPTT Ajaccio où j'ai décroché mes deux premières médailles en championnat de France. Ensuite, la vie a fait que j'ai dû quitter la Corse et donc changer de club pour m'inscrire à la 1^{re} Cie d'Aix-en-Provence pour 2 ans, puis le club de Vedène où je suis devenu la première année champion de France par équipe de 1^{re} division. L'an dernier, j'ai rejoint les rangs du stade clermontois, où je me sens vraiment très bien et avec qui je suis rentré des championnats de France avec une médaille d'or par équipe dans mes bagages.

Pourquoi avoir choisi ce sport ? Qu'est-ce qui vous attire ?

J'ai choisi ce sport car il demandait d'être patient, calme, d'avoir un self control énorme et surtout



parce que le fait de me retrouver seul face à une cible m'apaise. Ce qui m'attire désormais c'est de voyager pour me rendre sur des compétitions internationales, régulièrement, c'est en cela que je trouve mon bonheur, la compétition de haut niveau !

Votre explosion dans cette discipline vous a demandé quelle implication ?

Tout d'abord, j'ai dû quitter l'île, puis changer de club, m'inscrire sur la liste haut niveau du ministère, faire le suivi médical qui va avec, et petit à petit enchaîner les compétitions nationales et se rapprocher des centres de formations fédéraux pour pouvoir être confronté régulièrement à l'élite du tir à l'arc français. Mais cela a entraîné surtout des changements de vie quotidienne, le tir à l'arc prime et le reste est secondaire désormais avant d'entreprendre quoi que ce soit, il faut s'assurer que rien ne soit prévu par rapport au tir à l'arc.

Comment progresse-t-on ? Quel est le régime à suivre pour être un bon archer ?

Le régime à suivre est : tirer, tirer et encore tirer. Il n'y a pas de secret, le travail est le seul maître mot, mais il faut un minimum d'acharnement ! Il faut tirer énormément de flèches, acquérir de l'expérience, apprendre à devenir patient, à maîtriser son souffle, ce qui va nous permettre



d'être plus performant. Même si le tir n'est pas à 100% primordial, puisque beaucoup de performances se font par la capacité à résister au stress, il faut énormément s'entraîner et aller régulièrement en compétitions.

Comment vous préparez-vous pour les compétitions à venir ?

Pour m'y préparer je m'entraîne à la fois en salle et à l'extérieur, de jour comme de nuit. Mais avec l'école de Kiné, les stages et les examens en période de fêtes de fin d'année il est difficile d'avoir une préparation optimale pour les prochaines compétitions qui seront :

- la Coupe du monde en salle à Nîmes les 15, 16 et 17 janvier
- la sélection collective olympique de Rio le 24 janvier
- la sélection finale du Championnat du monde en salle le 7 février

Quelle est votre vision du tir à l'arc ?

Ma vision du tir à l'arc est que c'est un sport trop peu pris à sa juste valeur. Beaucoup de personnes continuent de nos jours à dire que ce n'est pas un sport parce que ce n'est pas du foot ou du basket, mais pourtant l'effort physique est là ; quant au bout d'une journée complète à rester debout, le plus souvent immobile, on se rend compte que ce n'est pas si simple ! Mais il n'est pas considéré à sa juste valeur également sur le plan de la médiatisation et du sérieux des demandes en cas de demande de soutien de la part d'entreprises locales, une fois de plus, ce n'est pas du foot. D'ailleurs j'ai créé un compte Leetchi pour pouvoir réussir à financer ma saison sportive, c'est-à-dire les déplacements et le matériel. **PDC**