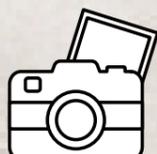




# le petit robin illustré

La gazette des Archers de Bayeux



<https://archersdebayeux.sportsregions.fr>



[archersdebayeux@laposte.net](mailto:archersdebayeux@laposte.net)



les archers de Bayeux



« Il faut se fixer des buts avant de pouvoir les atteindre. »  
Michael Jordan,  
le plus grand basketteur de tous les temps.



## Promotionnel du Calvados 2023

18 & 19 Mars 2023 à Fontenay le Marmion

Durant ce weekend de mars dernier, chez nos voisins Les Apaches de Fontenay le Marmion, se déroulait le traditionnel concours Promotionnel auquel participent traditionnellement les archers débutants du Calvados. Le mot d'ordre : s'amuser ! Ce moment est bon moyen pour découvrir le jeu des compétitions avec tout ce que cela implique : se souvenir des conseils, se concentrer, manger un bout, laisser son carquois sur sa chaise, tout oublier... Merci aux arbitres: la pédagogie et la bienveillance étaient de mise. Les entraîneurs ont pu mesurer les progrès de leurs élèves. Quant aux parents, bravo et merci de les avoir soutenus et pour votre patience. Ça fait plaisir de voir une équipe avec une seule même énergie.

A la clé, nos "nouveaux" archers sont repartis avec des médailles... et des podiums! De quoi travailler encore pour mieux s'amuser!



Baptiste, Lucas, Jérôme, Adélaïde et Noémie



Karim, Thomas, Julien et Alexis



Jérôme et Eric

## Les débutants à l'honneur



## Retour

sur le concours de Bayeux  
du mois de Janvier *Extrait du numéro 1*

C'est ici l'occasion de mettre à l'honneur les archers débutants ainsi que les plus jeunes qui se sont lancés dans l'Aventure que représente la "compétition". Et même les plus aguerris vous diront que le sujet est bien "vaaaaaste".

Leur entraîneur et tout le club tiennent à féliciter chacun d'entre eux. Ils ont tous relevés leur défi et gagné chacun leur propre sésame. Il ne suffit pas de tirer à l'arc, de faire des scores et de gagner des médailles. C'est aussi l'attitude sur le pas de tir et toutes les leçons que l'on peut gagner à cette place, qui font qu'on "naît" en tant qu'archer et qu'on "est" un archer ! Encore bravo à eux !



Quoi qu'on en dise : on ne fini jamais d'apprendre.



Jade, Guillaume, Mathéo, Olivier et Eric



La gazette des Patrick qu'on aime bien.



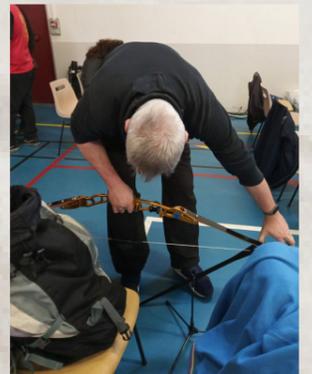
**Promotionnel du Calvados 2023 suite**

Le 17 mars, nous fêtons la Saint Patrick. Mais cela n'a rien à voir avec ce qui va suivre. Nos archers sont à peine arrivés qu'ils montent leur arc.

**Étape 1 : monter son arc**  
avec l'aide précieuse de Patrick sans qui nous ne serions rien...



Le moment est aussi bien choisi pour monter ses branches à l'envers !  
Ca arrive, même aux meilleurs : pas d'inquiétude, la prochaine fois ce sera le premier truc qu'on vérifiera.



**Étape 2 : on s'échauffe... et on affûte ses lunettes !**



Toutou youtou...



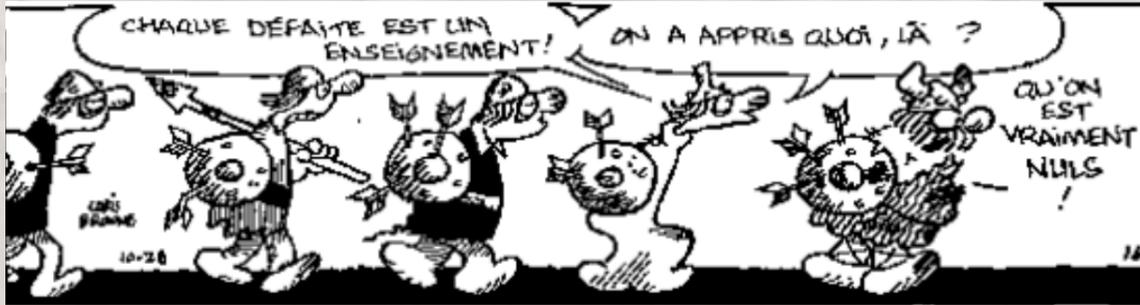
**Étape 3: Ah ! toujours les maths, on réapprend à compter!**

Sur ses doigts...chut!

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$



**Promotionnel  
du Calvados 2023  
suite et fin**



*La gazette des Archers  
motivés!*

**Étape 4 : on s'applique**

...les coaches ne sont pas loin..



*Bravo à Karim qui a fait un 30 ! Il ne sait plus comment il a fait mais c'est bien quand même hein! Ou alors il veut juste garder son secret ... Allez, avoue !*



*Alexis s'est battu jusqu'à la fin en gardant son humour ! Bel esprit sportif.*



*Julien nous rappelle l'essentiel : bien s'hydrater après l'effort.*



*L'autre essentiel : l'esprit d'équipe ! Eric et Jérôme ont fait un parcours appliqué avec de bons résultats également !*



*Avec Patrick et Thomas... on leur dit bravo !*

**Étape 5 : on va chercher sa médaille...même sur le podium !**



*Adélaïde 2ème, Noémie 3ème, Lucas 5ème (avec une superbe remontée !), Baptiste 1er et Jérôme 3ème.*



*Karim 1er (ça fait très royal !), Alexis Bravo 12ème , Julien Super 5ème , Jérôme Extra 11ème et Eric 2ème.*



*Vous savez quoi?  
Chuck Norris mange toujours les carambars avec l'emballage, on blague pas avec Chuck Norris.*

*La gazette des Archers qui aiment s'amuser.*

# JEUX

## 1 -Quizz :

- 1 - **Comment s'appelle la distance entre le fond de l'encoche de la flèche et l'emplacement du bouton berger ?**
  - a) Alignement
  - b) Allonge
  - c) Distance
- 2 - **Comment s'appelle la main qui tient le grip ?**
  - a) Main d'arc
  - b) Repose arc
  - c) Main de force
- 3 - **Qui est Saint Sébastien ?**
  - a) Un animateur de télé qui tire à l'arc
  - b) Le patron des archers
  - c) Un gars qui tirait une pomme sur la tête de son fils
- 4 - **De quoi est composée une flèche ?**
  - a) D'une encoche, d'un tube, d'une pointe
  - b) D'une encoche, d'un tube, d'une pointe et de plumes
  - c) D'un tube, d'une pointe et de plumes
- 5 - **Comment s'appelle l'accessoire permettant d'aligner la cible et l'arc pour atteindre le centre de la cible ?**
  - a) Le mixeur
  - b) Le pifomètre
  - c) Le viseur



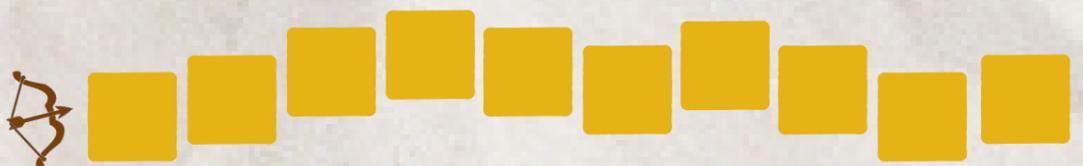
## 2 -Les mots mêlés : Tir - Arc- Flèche- Cible - Set - Encoche- Archer-Corde ...



**Vous n'aviez pas trouvé la solution du Numéro 1 : je le remets en jeu !**

## 3 -Le mot caché:

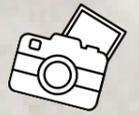
Découvrez le mot caché. Dans les textes, un arc pointe des lettres. Assemblées dans l'ordre elles forment un mot... Seul indice : il y a 10 lettres, elles sont dans l'ordre !



**4 -Devinette :**  
? Que signifie le mot "sagittaire"?



La gazette des Archers  
Ba(r)jocasses.



Toutes les photos sont  
sur notre site ou Facebook.

## LA VIE DU CLUB !

### Toujours l'occasion de s'amuser et de partager à boire et à manger !



**Samedi 14 Janvier** : la galette des rois sur le thème de Robin des Bois et jeux de fléchettes. Les archers ont eu rendez-vous avec une galette des rois. C'était chouette car les parents sont venus avec leurs enfants! Nous avons eu quelques têtes couronnées (qui depuis ont rajouté : le "succès). Pas facile d'atteindre son but ; mais l'important est de manger, heu s'amuser ! N'est pas Robin qui veut !



**Mercredi 8 Février** : Chandeleur avec les Dalton ! Pour l'occasion nous avons ouvert le Saloon avec des crêpes ! Robert a même fêté son anniversaire avec nous.



## Découverte au féminin



**Mercredi 5 Avril** : A l'occasion du Tir à l'Arc au Féminin, nous avons invité les femmes qui souhaitent découvrir notre sport. Nous avons eu des visiteuses très douées et nous avons passé un très bon moment en leur compagnie ! Merci à Thomas pour cette chouette initiative pleine de promesses !



Patrick, Eric et Gilles ont tenté de mettre en avant leur côté féminin pour tester les cibles... Je suis forcée d'avouer qu'ils n'étaient pas à la hauteur de nos invitées (ce soir là!).

# LA VIE DU CLUB suite...



La gazette des Archers qui aime bien manger.

## Les Mousquetaires en vadrouille



**Samedi 8 avril :** C'est dans la capitale du boudin, Mortagne au Perche, que nos archers ont répondu présents à l'invitation de leur fameux *Tir à l'œuf et au boudin*.

Les règles sont les suivantes :

Si on fait un 9 = on a un œuf (dans la limite de 6 au total)  
Si on fait un nombre pair = on a la moitié en centimètres de boudin.

Les distances et les blasons ne sont dévoilés que sur place pour garder le suspense !



**RÉSULTATS:  
22 ŒUFS ET 178 CM DE  
BOUDIN À EUX 4!**

Robert, Claude, Gilles et Patrick nos vaillants Mousquetaires!

## On a Pâques ça à faire :

**Mercredi 12 Avril :** faudrait pas rater la collation!

Que dire? Des victuailles, des jeux, des gages... (Il paraît qu'il y en a qui ont été un peu embêté au moment de mimer un barbecue) une recette sportive pour absorber le chocolat. Vous êtes toujours aussi nombreux et ça fait plaisir!



Le temps passe vite et c'est déjà l'heure de se souhaiter de bonnes vacances. Les photos valent mieux qu'un long discours !

Merci aux supers photographes qui ont bien visé avec leurs objectifs : Jennifer, Edgard et Eric.



Ce serait bien de décaler le jaune sur ma flèche...



Esteban en plein effort !



## QUELQUES NEWS comme ça en passant ...



### Une nouvelle catégorie dans le Club :

Depuis le début d'année, nous avons accueillis 3 arcs à poulies super sympas !

On parle de moi?



Heu non...on ne parle pas de poules, mais d'arcs à **POULIES** !

Les nouveaux se prénomment : **Edgard, Christophe et Florian...**

...Edgard, Christophe et Florian sont les archers, pas les arcs !



Voici à quoi ressemblent ces engins ... les arcs, pas les archers!



Florian



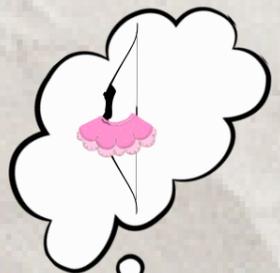
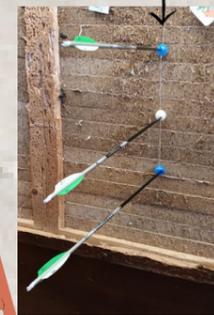
Edgard



Christophe

Ils sont plus précis que nos arcs classiques...

...on a du boulot pour leur arriver à la poulie; j'dis ça, j'dis rien!



Classiques ?



### Insolite : un casting de choix pour la série "Meurtres à"...



**Ville de Bayeux**  
2 h · 🌐

[👁️ COULISSES DE TOURNAGE 👁️] Vous vous demandez comment se déroule un tournage ? Notre photographe s'est rendu sur celui de #MeurtresÀBayeux, accueilli ces dernières semaines dans notre ville !

👉 Découvrez les rues de Bayeux, l'ancienne école Alain Chartier et l'Hôtel du Doyen transformés en plateau de tournage 📺

#Bayeux #Tournage #SérieTV #coulisSES Quad Drama France 3



Tournage au sein de l'ancienne école Alain Chartier.

Quelques uns de nos paillons ont passé un casting, et ils ont été retenus pour faire de la figuration dans le nouvel épisode de la série France 3: "Meurtres à Bayeux !"

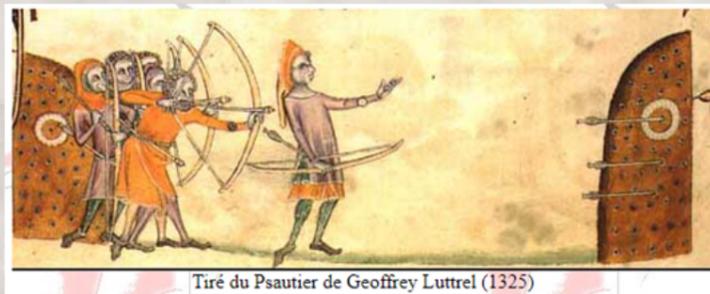
Le succès de leur prestation leur est un peu monté à la paille, mais ils n'ont rien lâché sur la résolution du fameux "meurtre".

L'intrigue de cet épisode bajocasse : un lord anglais est retrouvé mort, une flèche dans l'œil. Il faudra attendre un peu pour voir la série sur nos écrans.

Mais rassurez-vous, nos fidèles cibles reprennent du service bientôt pour la compétition en extérieur du mois de Mai ! Il sera juste question de crever le blason dans le jaune plutôt que de crever l'écran !



# RUBRIQUE SPORT médiéval : le Beursault



Tiré du Psautier de Geoffrey Luttrell (1325)

Entretien avec Godefroy de Montmirail et Jaquouille



**LE TIR BEURSAULT EST INSCRIT AU PATRIMOINE CULTUREL IMMATÉRIEL !**

## Historique

Le mot Beursault vient du vieux français "bersail" qui signifiait « le but des flèches» (la butte) et Beursaut « la cible ».

Au 15ème Siècle tirer à l'arc se disait « Bersailler ».

En architecture, un arc de voûte s'appelle un « berceau » ou arc en plein cintre. (illustration en bas\*)

Dans le 1er numéro le beursault était l'objet de la charade (la motte de beurre et le monsieur qui fait un "saut"). Si vous ne saviez pas ce que c'est, j'espère que vous avez cherché !

Enfilons notre cote de maille et faisons un saut, justement, au XIIème siècle retrouver Jaquouille et Godefroy qui nous y attendent...

## XIIème siècle

C'est à partir du XIIème siècle, lors de l'affranchissement des communes par Louis VI le Gros, que les compagnies s'organisèrent en confréries militaires afin d'assurer la protection des villes.

En 1260, Saint Louis publia une ordonnance par laquelle chacun était «requis de prendre exercice du noble jeu de l'arc plutôt que de fréquenter d'autre jeux dissolus». Jaquouille n'est pas d'accord avec le dénigrement des "jeux dissolus" étant donné, je cite : " que la vinasse y est déjà"... Le tir à l'arc devint ainsi une pratique répandue dans les campagnes.

Plus tard Charles VII créa les Francs Archers, exemptés d'impôts. Ils furent dotés de franchises et de privilèges.

C'est le contexte de l'époque qui précise les règles du jeu. Les origines de ce tir remontent au 15ème siècle et qui permettait aux "Francs Archers", sorte de Garde Nationale, exemptés d'impôts, de s'entraîner tous les dimanches et en temps de paix sur un terrain réservé à cet effet. Avec le pique-nique et tout et tout.

**Messire de Montmirail, pourquoi on ne tirait qu'une seule flèche au Beursault?** (Propos traduits du vieux français)

Plusieurs raisons: Les flèches autrefois coûtaient chères. L'utilisation d'une seule permettait de mettre à égalité les riches et les pauvres. Les flèches étaient en bois, fabriquées à la main donc qui pouvaient avoir des poids différents et des réglages aussi différents. En ayant qu'une seule flèche on supprimait ces deux paramètres.

**Pourquoi tirer une flèche dans un sens puis dans l'autre?**

Au temps des Francs Archers l'entraînement devait se faire dans toutes les situations de tirs: face au soleil et dos à celui-ci.

**Pourquoi à la 1ère flèche tirée on salue?**

L'usage veut que, lorsqu'un archer tire sa première flèche il en informe les autres tireurs par un «Salut» et doit tirer sa 1ère flèche la tête couverte. C'est un gage de courtoisie, de respect des lieux et en prononçant la phrase « Mesdames et Messieurs je vous salue » c'est aussi un gage de sécurité. Il annonce de ce fait qu'il va tirer et met en garde les autres archers.

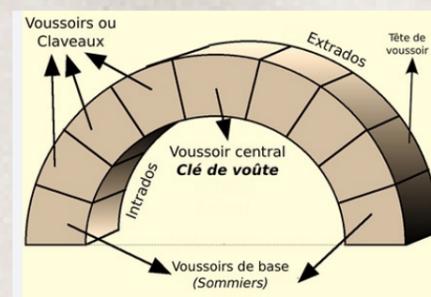
Avec l'apparition des armes à feu au XVIIe siècle, la pratique militaire du tir Beursault se perdit au profit d'une pratique de loisir. Dans ce cadre, des compagnies se créèrent, en catégorisant bien souvent ses membres par métier, classe sociale, religion..., ce qui explique la présence parfois de plusieurs compagnies dans une seule ville.

**L'ORIGINE DU DOIGT D'HONNEUR, ou l'invention des Twix...**

Pendant la guerre de Cent ans (1337 à 1453) opposant l'Angleterre et la France, les Français avaient l'habitude de couper l'index et le majeur des archers anglais fait prisonniers pour qu'ils ne puissent plus être archers. Avant une bataille, les deux armées se faisant face, les archers Anglais avaient l'habitude d'exhiber leur index et leur majeur pour provoquer les Français et les inviter à venir les leur couper ! Ils criaient aux Français "Come here if you dare", mais un niveau d'anglais proche de zéro et le sens du vent, ont fait comprendre n'importe quoi aux Français...




Franc-archer et Archer de la garde - 1460



**\*Voûte en berceau ou arc en plein cintre**



**Fiche « Echauffement »**  
**Durée globale 15 – 20 minutes**

**GYM TONIC :**

L'échauffement doit être mené avec sérieux...  
 Il est obligatoire avant un entraînement ou une compétition  
 Pensez aux étirements après,  
 et à vous hydrater !

**Pourquoi s'échauffer ?**

Avant de débuter une pratique sportive, le corps a besoin se préparer pour répondre efficacement aux sollicitations que vous lui imposerez parfois durant plusieurs heures...  
 C'est lors de l'échauffement que le rythme cardiaque va augmenter, la température du corps s'élever, les muscles s'étirer et se remplir de sang et les tendons se préparer à la répétition de mouvements traumatisants...  
 L'échauffement favorise la coordination, réduit les risques de lésions et permet aussi de rentrer mentalement dans la performance sportive... Bref ! D'être efficace dès la première flèche.

**1 Le cou**

*Ne pas forcer cet exercice qui débute l'échauffement*

**2 Les épaules**

a) Bras droit et gauche alternés  
 b) Bras synchronisés (nage papillon)  
 c) Bras alternés vers l'avant et arrière

*Lentement sur la première partie de l'échauffement et plus dynamique ensuite*

Faire varier l'amplitude des mouvements en commençant pas de petits mouvements puis en élargissant progressivement

**3 Le bassin**

Mains sur les hanches, faire des rotations du bassin en faisant progressivement varier l'amplitude de petit vers grands cercles

**4 Les genoux**

Placer les mains sur les genoux, garder les genoux joints et faire des rotations dans un sens puis dans l'autre

**5 Les chevilles**

Une jambe après l'autre, poser la pointe du pied au sol et faire des rotations avec le talon, alterner ensuite le sens

**6 Les coudes**

Tendre un bras perpendiculaire au sol, main à plat paume vers le sol. L'autre main est placée sur l'intérieur du coude. La main tendue passe alternativement dessus et dessous le bras qui tient le coude. Changer ensuite de bras

**7 Les poignets**

Joindre les mains, coudes serrés et faire des rotations dans un sens puis dans l'autre

**8 Les doigts**

Fermer et ouvrir la main en jetant les doigts en avant

**A Cardio**

Exemple d'échauffement cardio :

- course lente,
- pas chassés,
- flexion des genoux,
- Pompes, ...

J'aime mon cœur alors j'en prend soin !

**B Utiliser un élastique**

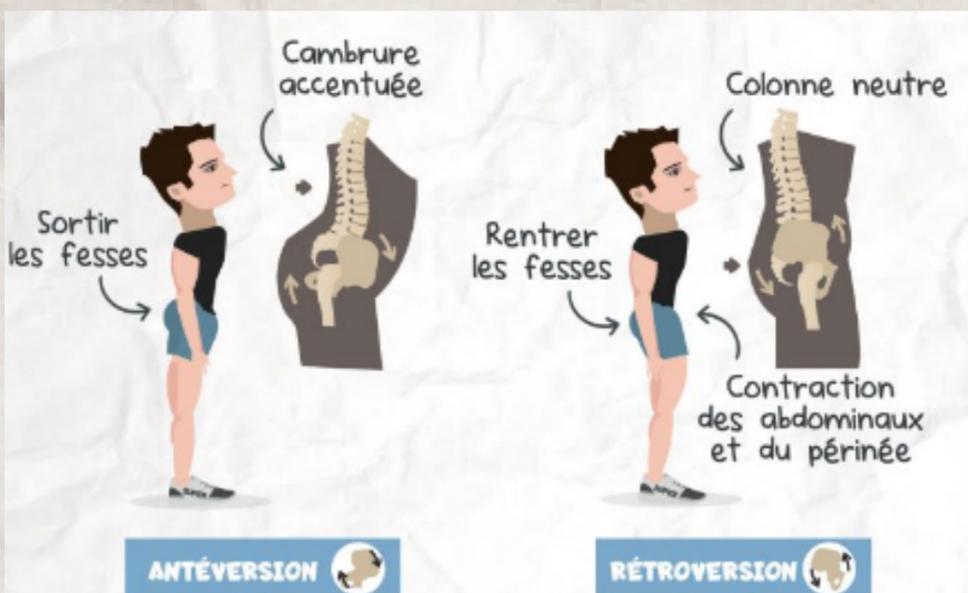
C'est un moyen de compléter efficacement l'échauffement et d'entrer dans son tir

Pour travailler son mouvement de traction (a) et de libération (b) en doublant l'élastique



**LES POSITIONS DU BASSIN**  
 SUPERTRAINERS

La position du bassin joue un rôle capital dans de nombreux mouvements et exercices. Mieux placer son bassin peut aider à augmenter l'efficacité des exercices en diminuant les douleurs et blessures lombaires.  
 En effet le placement du bassin va directement modifier la position de la colonne vertébrale.



Lorsqu'on incline le bassin vers l'avant (antéversion, illustration de gauche) il y a une accentuation de la cambrure lombaire, les fléchisseurs de hanche sont contractés et les fessiers ne sont pas engagés.

Lorsqu'on incline le bassin vers l'arrière (rétroversion, illustration de droite) la colonne vertébrale devient neutre via la réduction de la cambrure naturelle du bas du dos). **Pour placer son bassin en rétroversion on contracte fort les fessiers, le périnée et les abdos.** L'exercice se fait debout et discrètement ...dans une file d'attente etc.

La mobilité du bassin et ce mouvement de bascule du bassin peut facilement se travailler et s'améliorer avec l'entraînement



-Lève ton bouclier comme ceci et tu seras protégé des flèches ennemies!  
-Et si jamais l'ennemi est aussi derrière nous?



**Le Tir à L'Extérieur organisé par notre Compagnie se déroulera dimanche 7 toute la journée.**

L'entrée est libre, venez nous rendre visite **au stade de Nihault!** (entre la médiathèque et le centre Leclerc)

L'installation se fera le samedi 6 mai.

Pour l'occasion les archers du Calvados et même de plus loin viennent déplier leurs tentes et leurs chaises de camping. Il y aura de quoi se restaurer sur place. Nous avons les spécialistes du barbecue dans notre équipe.

L'an dernier nous avons la pluie comme invitée...cette année nous avons commandé le soleil !



**Samedi 27 et dimanche 28 Mai rendez-vous à Subles pour la Fête du Sport.**

C'est gratuit.

Les Archers de Bayeux y proposent des initiations le samedi et un concours le dimanche. Vous aurez aussi l'occasion de pratiquer ou découvrir d'autres sports.

Il y aura également de quoi se restaurer sur place.

Y a un gars super poilu qui est passé ... Chou Baka ? Baracat ? ou un truc comme ça, j'ai pas bien compris. Il m'a prêté son aspirateur ! Il est bien, mais il y en manque un bout.



Nos paillons ont la grosse tête avec ce film ; ils ont semé de la paille partout !

# !=/ &  
% \*

Merci à vous qui contribuez à ce numéro ! 🌸

**La Compagnie des Archers de Bayeux vous Salue !**

\*Chewbacca...vient me chercher !  
La paille endommage mes circuits...