



Le Petit Robin Illustré

La gazette des Archers de Bayeux

Vie du Club

Histoire et
tradition

La rentrée

Sport
médiéval

La saison en
salle

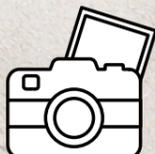
la voie du tir à l'arc

9 $\frac{3}{4}$

Dossier :
Concours de
Bayeux

Gym Tonic

A Vos Agendas



<https://archersdebayeux.sportsregions.fr>



archersdebayeux@laposte.net



les archers de Bayeux



«Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion d'un nouveau progrès" Pierre de Coubertin

La rentrée s'est passée sur les chapeaux de roues ! Toute l'équipe s'est préparée, ravie de vous retrouver pour de nouvelles aventures. Cette année, nous affichons complet. Nous avons renouvelé les arcs du club, peaufiné l'organisation du local, retravaillé les projets de l'année à venir.

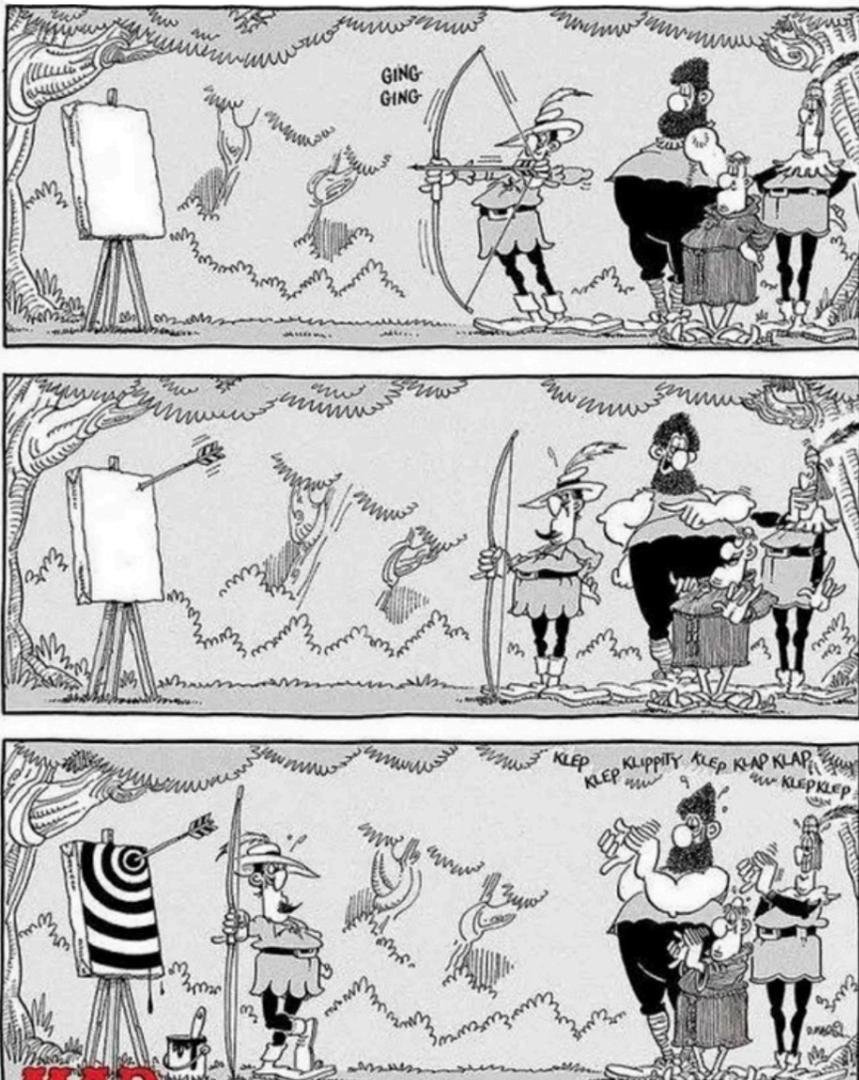
Dès le premier cours, les jeunes confirmés ont repris les révisions sous l'œil averti de leur entraîneur, Thomas. Et de leur côté les nouveaux ont appris à s'échauffer avec un Patrick très en forme. Ce sportif qui a pratiqué le krav-maga à haut niveau distille ses exercices : une chose est sûre, ils sont entre de bonnes mains.

La rentrée 2023-2024



Vignettes

UN MATIN DANS LA FORET DE SHERWOOD



Technologie de pointe



Il vous manque du matériel ? Nous avons en stock de quoi vous dépanner et **vous conseiller, surtout avant de racheter des flèches!**

Gilles, Patrick, Robert, Edgard sont là pour vous aider, et si besoin : réparer.

Le carquois



6 Flèches



La palette

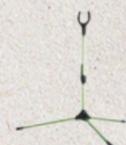


Le protège-bras

Petit format
Grand format



Le repose-arc



Vie du Club

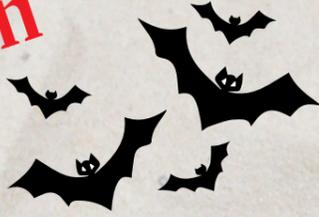


La gazette des Archers
ba(r)jocasses!

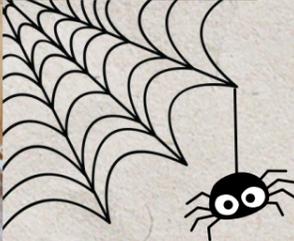
Cette année encore, nous organisons des moments festifs avant chaque vacances scolaires.



Halloween



Noël



Des initiations pour les Associations locales :



3 DIX-HUIT

Durant les vacances scolaires, le Club donne de son temps pour initier les associations locales : Les jeunes du Football Club de Bayeux et ceux du 3-Dix-Huit ont bénéficié des conseils des bénévoles du club.

Au programme : tir à 5 mètres avec des arcs en bois, jeux et tirs sur des ballons. Et remise de médailles.



PODCAST

La Chronique de

**INCLUS AVEC CET ARTICLE,
UN TOUR DE MAGIE INSENSÉ :**La voix de Stéphane Bern
dans votre tête en même
temps que vous lisez !**Point Histoire et Tradition :
le 20 Janvier et
La Saint Sébastien**

Albrecht Altdorfer

Il est important, tant pour les nouveaux archers que pour les anciens, de connaître l'histoire de Saint Sébastien et de savoir pourquoi il tient une place si importante dans l'archerie traditionnelle.

Saint Sébastien naît vers 260 à Narbonne, d'un noble du pays et d'une dame milanaise, tous deux fervents chrétiens. Peu après, les parents de Sébastien s'installent à Milan où il sera donc élevé. De nombreuses persécutions envers les chrétiens éclatent à Rome, Sébastien s'y rend afin de mettre sa foi à l'épreuve.

Bien que n'étant pas attiré par le métier des armes, il s'engage dans l'armée, ce qui lui permet de venir plus aisément en aide aux chrétiens martyrisés.

C'est alors qu'il est remarqué par l'empereur Dioclétien qui le prend en amitié et le nomme capitaine d'un détachement de sa garde.

Sa foi profonde lui permet de réaliser plusieurs guérisons miraculeuses dont celle du préfet de Rome qu'il guérit de la goutte. Il le convertit au christianisme ainsi que des centaines de soldats qui suivent son exemple.

En 288, Dioclétien lui reproche sa conduite et tente de le persuader d'abjurer sa loi chrétienne. Il refuse. Il est condamné à mort et exécuté par des archers.

Les historiens proposent plusieurs versions différentes : par exemple, l'empereur aurait fait appel à des archers mercenaires, pour ne pas prendre le risque d'un refus d'obéissance ou d'une mutinerie parmi les prétoriens; ou encore, il aurait été lié à un arbre (ou une colonne) et ses archers, ceux qu'il commandait, lui tirèrent dessus mais, en raison de l'affection qu'ils avaient pour lui, évitèrent de lui toucher un organe vital.

Mais tous sont d'accord pour dire qu'il reçut plusieurs flèches et qu'il fut laissé pour mort.

Une femme, nommée Irène, recueillit son corps et le soigna.

Après complète guérison, Sébastien, au lieu de fuir, se présenta à l'empereur et lui reprocha sa cruauté en lui disant : « Si vous voulez vivre en paix, cessez de répandre le sang innocent ».

Il fut de nouveau condamné à mort, amené au cirque où, cette fois, le 20 janvier, il fut lapidé à coups de pierres et achevé à coups de gourdins.

Son corps fut jeté tout ensanglanté dans les égouts de Rome afin que le corps du martyr ne soit pas vénéré plus tard.

Mais une chrétienne du nom de Lucine trouva son corps et le fit enterrer.

Ces récits témoignent que les archers n'ont pas tué leur Saint patron Sébastien, qu'ils honorent chaque année au cours d'une messe autour du 20 janvier.

C'est en 825 sous le règne de Charles le Chauve que les reliques du Saint sont transférées à Soissons en l'abbaye Saint Médard.

Elles sont placées sous la garde d'une Compagnie d'Archers et d'une Confrérie de Saint Sébastien.

C'est le début de la longue vie de l'archerie au travers des siècles.

Cette longévité résulte de profonds liens qui unissent les archers et d'une éducation sur les valeurs fondamentales qui doivent régler leur mode de vie.

Certaines Compagnie proposent un tir commémorant ce Saint Patron : une carte est décorée à cette occasion.





La gazette des Archers qui bersailent.

Le tir médiéval chez les Normands ...ou l'art de choisir SA meilleure flèche

Comme chaque année, la saison du concours Beursault de notre département se déroule de mai à septembre dans le jardin d'arc du club d'Argences. Nos archers ont vaillamment participé à plusieurs de ces concours qualificatifs pour le championnat de France. Je rappelle que ce tir n'est pratiqué qu'en France et qu'il est inscrit au patrimoine immatériel de l'UNESCO.

Deux de nos archers sont montés sur le podium du concours d'Argences, du départemental et du régional : Gilles et Aurélie. Cette dernière a pu y décrocher sa qualification pour le championnat de France avec d'autres Normands.



carte de Beursault



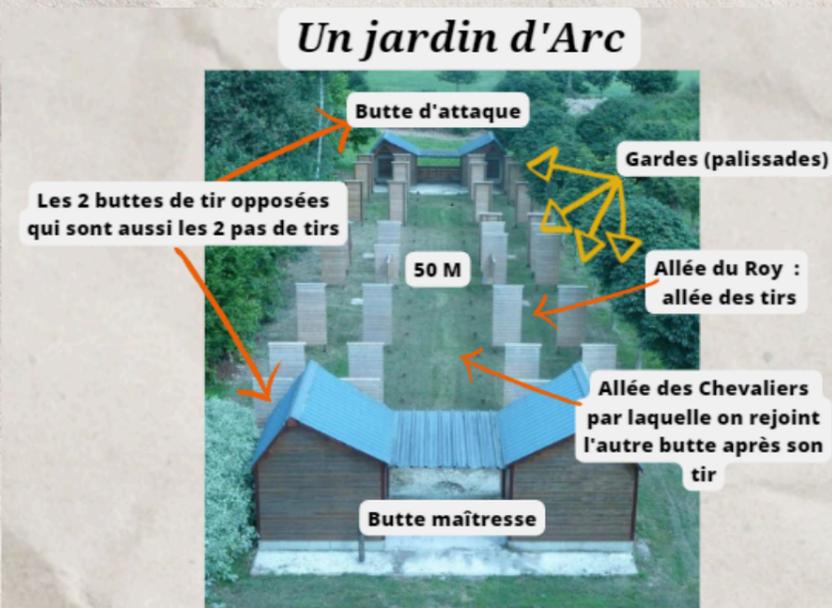
Philippe, Valentin, Mathéo, Marie et Aurélie

Des Normands au Championnat de France

Plusieurs archers Normands se sont qualifiés pour ce championnat, notamment Valentin Lemaître, du club de Carpiquet, qui vient s'entraîner chez nous. Ainsi, Philippe Durant (de Caen), Valentin avec 2 de ses coéquipiers (Marie Regnault et Mathéo Laville) et une Bajocasse se sont retrouvés au jardin d'arc de Viarmes dans le Val d'Oise. Les 430 sélectionnés de tout le pays étaient répartis dans 68 jardins d'arc de la région parisienne. La journée était belle et l'expérience intense. Bravo à Marie et Mathéo qui sont montés chacun sur la 3ème marche du podium !

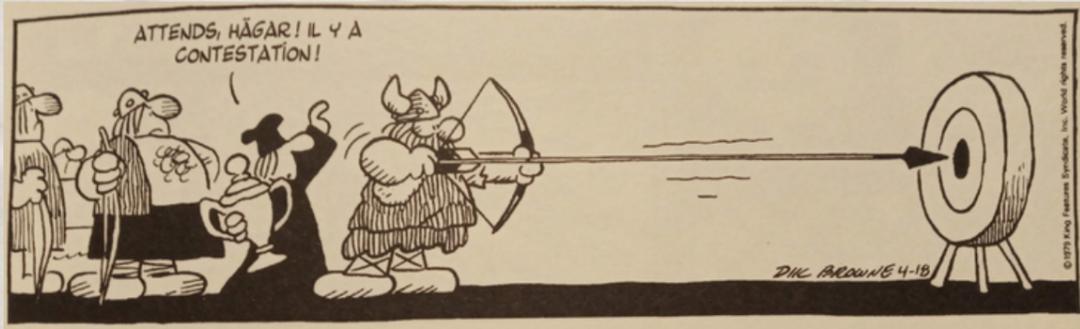
Le Beursault : Quesaco?

Le Tir Beursault consiste à **tirer une seule flèche en aller-retour dans un jeu d'arc et cela 40 fois de suite** à 50m ou 30m selon votre catégorie.



Outre son côté traditionnel, le tir Beursault est, au niveau sportif, un tir très éducatif et d'une grande difficulté. Devoir tirer une fois dans un sens, une fois dans l'autre (avec ce que cela implique pour le vent ou le soleil), **une seule flèche à la fois, sans possibilité d'erreur, demande une grande concentration.**

Dans les concours Beursault, sont admis : l'arc classique, l'arc à poulies et l'arc droit.
Soyez curieux et venez essayer!

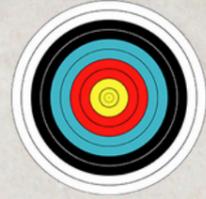


La gazette des Archers motivés.

Une Saison de concours en salle



Un Club bien représenté



Depuis début octobre, les archers du Club enchainent les concours dominicaux dans le Calvados et la Manche : soit 12 concours. Les maillots bleus sont partout !



Une belle récolte de médailles :

Le Club a récolté pas moins de **23 médailles**

contre 14 l'an dernier.

Les archers sont plus nombreux à tenter l'aventure et à venir se dépasser sur les pas de tir. Bravo à tous !



A comme **Arbitre** en **apprentissage** :



Elémentaire mon cher!

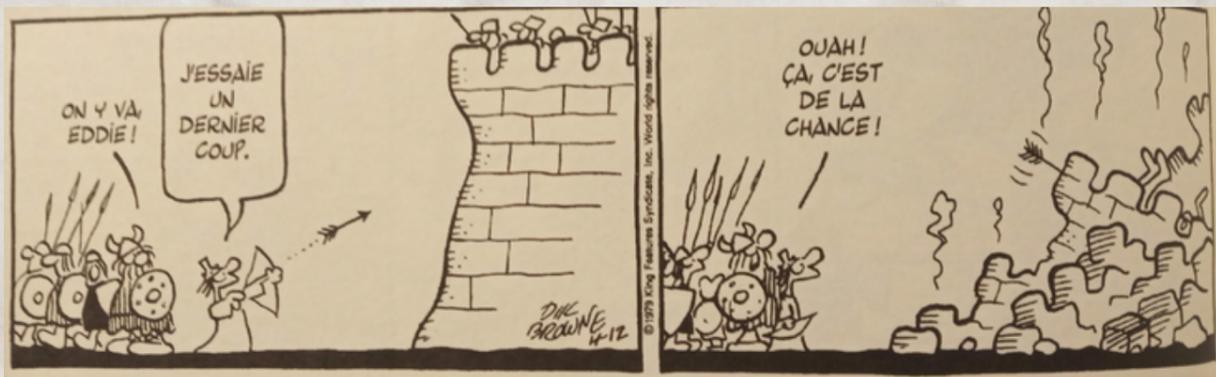


Il y a un an elle disait "oui"...et aujourd'hui elle a les mains dans le cambouis !

Tous nos encouragements à Jennifer, qui se donne corps et âme pour le devenir de notre club en devenant arbitre. Avis aux amateurs !

Pour les novices : La saison salle à 18 mètres se clôture mi-janvier et se poursuit avec des championnats : le régional, le départemental et le France. Pour y accéder il faut un minimum de 3 participations aux concours de la saison et une moyenne de points qui vous qualifie aux championnats. (voir les classements sur le site de la FFTA)

N'hésitez surtout pas à concourir durant la saison extérieure qui débutera en avril: les dates des concours seront bientôt affichées.



La gazette des Archers qui aime recevoir !

DOSSIER CONCOURS DE BAYEUX

Le concours en salle annuel organisé par la Compagnie des Archers de Bayeux a eu lieu le weekend des 6 et 7 Janvier. Cet évènement demande certains préparatifs en amont.

Témoignage exclusif de : MACGYVER

“Nous sommes allés aider l'équipe des archers : mon fidèle couteau-suisse et moi-même, ainsi que ce bon vieux rouleau de scotch gris... Encore une fois, nous avons relevés le défi . Et je dois dire que c'est une réussite !”



Préparatifs

Le club a renouvelé l'éclairage des cibles : les spots halogènes ont été remplacés par des éclairages à LED, plus performants. Egalement : les supports pour les tablettes du TRAPTA et les feuilles de marques ont été surélevés : plus besoin de se baisser.



Séance électricité pour ajuster le câblage des nouveaux spots.



Les préparatifs passent aussi par la Tombola : Gilles, Robert and co, ont écumé le Bessin à la recherche de lots. Cette année encore nous avons fait en sorte que tous les tickets soient gagnants. Comme vous le voyez sur ces affiches, les donateurs sont nombreux. Gilles nous révèle : “Nous avons évité les lots de yoyos et de stylos ! Nous les avons convertis en sacs de pommes de terre. Un bon choix.” Au total : l'équivalent de 500 euros de lots ont été proposés.

Nous adressons nos remerciements particuliers aux parents d'Anthony, à Carole et à Célia, archers et membres du club pour leurs contributions à ce stand très attendu des visiteurs.





DOSSIER CONCOURS DE BAYEUX...suite

Le COSEC en folie : ici on ne fait pas tapisserie

Claude, je te pose une colle : le B, il est au-dessus du 2ème ou du 3ème trispot?

Oh là là, tu m'en poses de ces questions!

Klak Klak Klak

Hop, avec l'agrafeuse, le truc c'est de pas se positionner trop au bord. Faut bien ap-puy-er!



Plans de cibles en main : Patrick et Claude révisent l'A-B-C-D...



Klak



Pat, tu veux que je te pose une colle?

Allez, Pat, donnez m'en une...à coller sur la chaise ;)



Vous retournez surtout pas, mais je crois que Doumé pique du nez!



ouhaa

Nous, on garde la buvette !

Merci aux nouveaux bénévoles qui ont tenté l'aventure des préparatifs de ce concours : notez que nous en organisons un autre les 11 et 12 mai au stade de Nihault.



M'en parle pas...j'en ai mangé au moins 2 en vrai et 3 en pensée!

Oups, Je crois qu'il va être costaud...

Faut pas que je reste là...ces pains au chocolat me font de l'oeil...



Allez, je te paye un café?

Un dé à coudre hein? Un café après 14h, sans ça, je ne dors plus jusqu'à demain !

Avec ou sans cornichons?

Sans agrafe mon café, Edgard!



La team Buvette menée à la baguette (de pain) par Jeannine, a régalé nos archers.

Ce qui est sûr, c'est que l'ambiance était au rendez-vous !



Sans agrafe mon sandwich Jeanine !



T'es graf... Cyril !



DOSSIER CONCOURS DE BAYEUX...suite

Deux photographes professionnels nous ont fait l'amitié de venir prendre des clichés tout au long de ce concours.

 Philippe Cosne [@philoubay](#) qui a plus l'habitude de capturer du gibier avec son appareil photo, a réussi avec brio, l'exercice de saisir l'archer évoluant dans son habitat naturel.

 Laura Garnier [@garnier37](#), jeune photographe a aussi fait le déplacement : Laura souhaite développer la photographie sportive dans le Calvados.

Les archers se font tirer le portrait

Pendant
ce temps,

Et voilà : blason
arraché...



[@philoubay](#)



[@garnier37](#)



[@philoubay](#)

Allez titine,
tiens le coup...



[@philoubay](#)



[@philoubay](#)

Bruno, tu vois, ça c'est
l'ancrage "agrafeuse":
comme ça c'est bien solide.



[@garnier37](#)

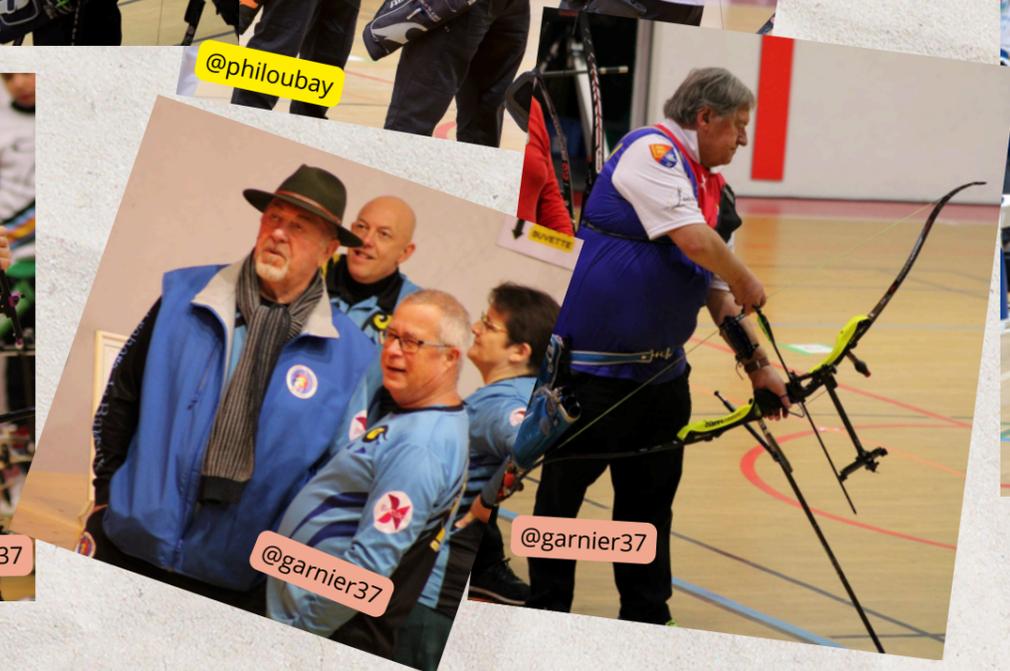
[@philoubay](#)



[@philoubay](#)



[@garnier37](#)



[@garnier37](#)

[@garnier37](#)



**DOSSIER CONCOURS
DE BAYEUX...suite**

**192 archers sur le pas de tir :
une ribambelle de maillots colorés.**



Agneaux, Argences, Caen, Carpiquet, Courseulles, Coutances, Douvres, Falaise, Fontenay le Marmion, Hérouville, Lisieux, Merville-Franceville, Ouistreham, St Lô, St Pierre sur Dives, Thury-Harcourt, Verson, Villedieu les Poêles, villers sur mer, Vire.



Une participation intense : cette année le concours a affiché complet très rapidement. Les archers se déplacent aussi de la Manche voisine pour venir concourir chez nous. Il est vrai que la fin de la saison précipite la volonté de faire des scores pour peaufiner son classement pour les championnats.



**Un Monsieur Loyal ...
Et une équipe d'arbitres
super sympa !**





toutou-you-tou

Gym Tonic



La gazette des Archers tous musclés !



Pourquoi s'échauffer avant de tirer...

Avant de débiter une pratique sportive, le corps à 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.

“Mo-bi-li-té” : le dos aussi est à bichonner

En pratiquant 10 minutes chaque matin, on dérouille la colonne et on garde un dos souple et musclé.

1. Le chat, dos creux. À 4 pattes, sur l'inspiration, creuser d'abord le bas du dos, puis le milieu du dos et le haut du dos, regard vers le haut.

2. Le chat, dos rond. Sur l'expiration, enrouler le bas du dos, puis le milieu et le haut du dos, laisser la tête s'enrouler vers l'avant, menton vers la poitrine, regard vers le nombril. Alternier dos creux/dos rond, une dizaine de fois au rythme de la respiration.

3. La table. À 4 pattes, tendre la jambe droite vers l'arrière et le bras gauche vers l'avant, en s'étirant au maximum, nuque alignée, regard au sol. Une dizaine de secondes en respirant tranquillement et en serrant les abdos. Même chose avec jambe gauche/bras droit.

4. Le chien tête en bas. À 4 pattes, crocheter les orteils dans le sol, puis lever les fesses vers le plafond, en gardant le dos étiré au maximum. Les jambes peuvent rester pliées si c'est plus confortable et les talons décollés. À tenir quelques respirations.

5. La posture de l'enfant. Poser les genoux au sol, amener les fesses vers les talons en gardant les bras tendus devant soi, tête au sol. Profiter pour se reposer quelques respirations.

6. La torsion. Sur le dos, laisser tomber les genoux côté gauche et, si possible, passer le cou-de-pied droit sous la rotule gauche et tourner la tête à droite. Quelques respirations, puis changer de côté.

7. Jambe à la poitrine. Sur le dos, ramener le genou gauche vers la poitrine en s'aidant des mains, jambe droite tendue au sol. Quelques respirations, changer de jambe.

8. Le fœtus. Bras entrelacés autour des genoux ramenés vers la poitrine, effectuer des petits mouvements d'avant en arrière ou sur les côtés pour masser le bas du dos. Une fois les exercices terminés, repasser sur le côté pour se lever.

PHOTOS: KIMMABARROS-STUDIO/STYLISME/STYLISME.COM



Toutes les photos et les albums sont sur notre site ou Facebook.



A VOS Agendas

Janvier

20 Janvier : CD14 par équipe de Club à Falaise
 les participants en Arc Classique sont : Gilles, Bruno, Eric, et Aurélie (il faut être 3 minimum)

27 Janvier : Samedi à 16h GALETTE des Rois du Club

Galette des Rois
Samedi 27 janvier

Les amis, RDV à 16 H au gymnase pour partager une galette des rois et quelques flèches !
 Les familles de nos jeunes archers sont les bienvenues !

Atelier archerie :

Date : **SAMEDI 17 FEVRIER**

Horaires: 14 h - 16 h

Intervenant: Alain,

Objectifs: connaître son matériel

S'inscrire ici :

Février

3 Février : CD14 Championnat Départemental à Courseulles (Luc/Mer)

17-18 Février : Championnat Régional salle

Samedi 17 février : ATELIER ARC à 14h

21 Février : MERCREDI Crêpes + Jeux (vacances)

La Compagnie des Archers de Bayeux Se Déguise !!!

CHANDELEUR ET MARDI-GRAS

21 FEVRIER

VOUS POUVEZ APPORTER DES CRÊPES ET DES BOISSONS À PARTAGER POUR LE GOÛTER !

Mars

1-2-3 Mars : Championnat de France en Vendée

16 Mars : Trophée des Mixtes

17 Mars : **Concours Promotionnel spécial Débutants à Verson.**

17 Mars : Saint Patrick 🍀

OBJECTIF 16 Mars

Concours "Promotionnel" spécial Débutants

à Verson

Ca veut pas dire qu'il faut manger 16 mars!

Groupe Whatsapp via vos numéros de téléphone

<https://archersdebayeux.sportsregions.fr>

archersdebayeux@laposte.net

les archers de Bayeux