



Le Petit Robin Illustré

*Le N°5 : le magazine des archers
inspirés et qui sentent bon*

Vie du Club



*Du concentré
pour atteindre
sa cible*

*Les débutants
à l'honneur*

Les Championnats

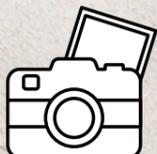
*Les papis du
bricolage*

Les animations



Agenda

*Gym Tonic : du gainage
pour gagner en stabilité*



<https://archersdebayeux.sportsregions.fr>



archersdebayeux@laposte.net



les archers de Bayeux



Quelquefois on gagne,
mais toujours
on apprend

Edito

Avant d'entamer la saison de tir en extérieur, la Compagnie des Archers de Bayeux est fière de mettre à l'honneur ses archers et ainsi vous partager son bilan de saison en salle 2023-2024.

Tout d'abord le club a accueilli en septembre, une vingtaine de nouveaux licenciés motivés. Ceux-ci s'ajoutent aux 40 « anciens » qui renouvellent leur confiance et leur pratique joyeuse au sein du club.

L'année a commencée avec quelques podiums en tir Beursault (tir traditionnel à 50 mètres, classé au patrimoine immatériel) pour 2 de nos archers, ainsi qu'une participation au championnat de France.

Sur 147 archers participants aux différents concours en salle, le club a récolté pas moins de 34 médailles, contre 14 l'an dernier. Ainsi, plusieurs d'entre eux se sont qualifiés aux différents championnats :

- 6 au Championnat Départemental
- 2 au Championnat Régional
- une au Championnat de France en salle

Il faut aussi noter un record du Calvados dans la catégorie en S2 F « arc classique », avec 555 points.

Ces bons résultats sont le fruit d'un encadrement dynamique et à l'écoute, de licenciés-bénévoles motivés qui participent largement à la vie du club dans son ensemble : organisation des concours, des animations et évènements au sein du club.

Celui-ci accueille régulièrement les associations locales, le 3-Dix-Huit notamment, pour des initiations découvertes. Car le partage et l'accueil sont le fer de lance de la structure bayeusaine qui fêtera l'an prochain ses 50 ans d'existence !

Le pôle sportif de la ville et ses techniciens sur place sont des maillons essentiels au bon fonctionnement du Club : que ce soit par la mise à disposition du COSEC et du stade de Nihault pour les 2 concours annuels organisés par la Compagnie, et la salle Henry Jeanne pour les entraînements et les cours.



Vie du Club Ponctuations...

La gazette des Archers
gourmets.



Les ponctuations de l'année ont permis de partager quelques chouettes moments tous ensemble. Mais aussi avec les parents!

- La galette des rois de fin Janvier, avec les galettes de la Huche à pain.
- La fête de nos 2 Patrick.
- Les crêpes de la chandeleur.
- Puis le goûter au chocolat des vacances de Pâques qui fut aussi l'occasion d'un passage de flèches.

Atelier archerie

Date : SAMEDI 17 FEVRIER

Horaires : 14 h - 16 h

Intervenant : Alain

Objectifs : connaître son matériel
monter/démonter son arc...

Pour s'inscrire, c'est sur la feuille,
A LA SALLE :

- Alain a animé un atelier pour parler réglages d'arc : savez-vous ce qu'est le band? le tiller? Comment et pourquoi on règle le berger-button? Inscrivez-vous au prochain atelier !



Le club des Chevaliers de la cible ronde :

Pour accueillir les licenciés et les animations sportives, les papis du club (pas loin des papis du rock, mais dans un style plus boisé) ont mouillé le maillot : en février petite séance "paille" pour remplacer le stramit du mur de tir.

Et en avril, grâce à notre charpentier maison, ils ont assemblé les nouveaux chevalets : certains vont être inaugurés durant le concours extérieur du mois de mai, et les autres (à roulettes) feront leur rentrée en septembre avec les nouveaux archers.



Sully : les cours en extérieur vus de l'intérieur

Il deviennent bons !
Le centre s'abîme vite.

Du côté de Sully, Edgard et compagnie entretiennent notre terrain : nous en profitons encore au moins jusqu'à la fin de la saison. Les centres des cibles ont été changés et le terrain rasé de pré...heu de près.



Vie du Club



La gazette des Archers
ba(r)jocasses!

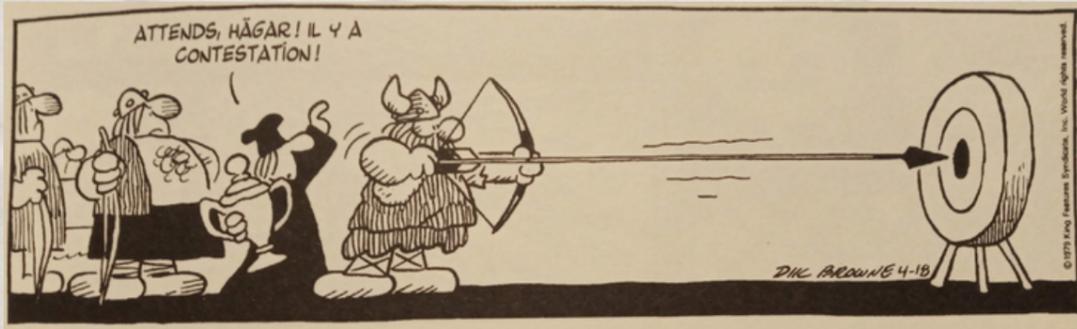
Des initiations pour les Associations locales :

Au programme : tir à 5 ou 10 mètres avec des arcs en bois, jeux et tirs sur des ballons. Et parties de rigolades !



La ville de Bayeux est active aussi pendant les vacances : notre club accueille alors des groupes de jeunes et d'adultes pour des séances d'initiation ou des animations sportives. Nos bénévoles ne ménagent pas leurs efforts pour partager leur passion et distiller leurs conseils. Les groupes repartent ravis, et nous, contents d'avoir passé de bons moments.

Des Championnats pour nos archers



La gazette des Archers
motivés.



La saison de concours en salle s'est terminée par les traditionnels championnats pour lesquels certains de nos archers se sont qualifiés. Il n'y a pas eu de podiums, mais de belles expériences. Car c'est un fait : "Quelquefois on gagne, mais TOUJOURS on apprend". On apprend à comprendre l'humilité, la résilience, à encourager les autres même si on est découragé (On s'aperçoit alors que ça peut nous porter aussi), à retrouver du courage.

Et surtout : on ne vit pas cela tout seul. Il y a nos partenaires de pas de tir qui nous apprennent aussi sans le savoir, et notre coach. Celui qui nous remet sur les rails et nous accompagne dans notre pratique sans se décourager (!). Sans lui, nous n'en serions pas là !

Voici quelques photos de ces Championnats 2024:

Le CD 14: Championnat Départemental du Calvados, à Courseulles

Le CD 14: par équipe de Club



Christophe et Edgard



David



Gilles



Claude

Aurélie



Bruno, Aurélie et Gilles

Le Championnat Régional : à Startilly (50)

Le Championnat de France : à Mouilleron le Captif (Vendée)



Gilles, Aurélie et Christophe aux duels



Aurélie et son équipe: le coach et les supporters!



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)

Il en est de même en TAE (Tir à l'Arc en Extérieur) : valider 3 participations à des TAE pour aller aux Championnats de Normandie et de France.

**Des concours
Loisirs**



*La gazette des Archers
motivés.*

Les débutants à l'honneur

Le concours Promotionnel

Il faut bien commencer ! Le Promotionnel est là pour ça. Il donne l'occasion à nos débutants de se familiariser avec les règles, l'ambiance des concours et le rythme des tirs avec le *chronotir* etc... Les arbitres encadrent cette journée afin de guider tout ce petit monde. Le concours en lui-même est la mise en pratique de tout ce qu'on apprend à l'école de tir. A l'issue on peut faire son bilan et appréhender ce qui a été acquis et ce qu'il faut encore travailler. Tous ont été récompensés. La récompense n'est pas forcément une médaille ou un podium : nous sommes notre propre adversaire. A ce titre, nous pouvons vivre chacun une "victoire" différente, c'est ce qui nous fait progresser. Ce fut un réel plaisir de vous accompagner dans cette aventure. Les coaches sont supers fiers de leurs élèves!



Annabella, Rendall, Thyméa, Charles, Lucas, Cléo, Maellys, Ewen et leur Patrick



Pierre, Rémi, Marie-Astrid, Xavier, Anaïs, Yan et Fanny avec Gilles et Thomas



Le trophée des Mixtes



Le trophée des mixtes est un concours qui se dispute par catégorie d'armes en équipe de 2 : Gilles et Aurélie y ont participé en "Arc classique".

Seulement 5 volées pour élaborer un classement, puis place aux duels. Les 2 coéquipiers tirent chacun 2 flèches par volée, et ils ont 80 secondes pour les tirer. Notre équipe bajocasse termine 7ème après les duels.

**Le tir au Boudin et à l'oeuf
à Mortagne au Perche**



Fanny, Xavier, Gilles et Eric

Le principe? A une distance inconnue, il faut viser sur ces petits visuels : un 9 = un œuf et le reste = des centimètres de boudin. Le bilan : 125 cm de boudin et 17 œufs.



La gazette des Archers
qui aiment recevoir !

CONCOURS DE BAYEUX

Le TAE qu'est-ce que c'est?

TAE : Tir à l'Arc en Extérieur.

Après la "saison salle", vient la "saison extérieure". On ne précise pas trop "avec le beau temps" : car le beau temps c'est celui qui ne dure pas! Et comme vous le savez, en Normandie, rien n'est jamais certain...

Il faut savoir que le concours a lieu, qu'il pleuve, qu'il vente ...ou qu'il neige. Seul l'orage peut l'interrompre (on ne peut pas tirer avec une pomme de terre sur la tête...enfin pas encore !)

Cet évènement demande certains préparatifs en amont et aussi pendant : il faut régulièrement changer les blasons pendant le concours, remplacer les pailons...on ne s'y ennuie pas !

Les bénéfices effectués, grâce à la vente de gâteaux notamment, permettent au club de pouvoir accueillir ses licenciés avec du matériel renouvelé régulièrement.

C'est pourquoi nous vous remercions pour vos participations : gâteaux, mise en place, visite... Ce club est le vôtre : vous en êtes les acteurs !

BENEVOLES

COMMENT S'ORGANISE LE CONCOURS EXTERIEUR ?

SAMEDI
Fléchage routier

SAMEDI Matin
Transport des blasons et du matériel / Installation / Mesures du terrain, câblage des éclairages, blasonnage, etc...

du SAMEDI après-midi au DIMANCHE soir

Grefe : bureau de pointage des licences des compétiteurs avant chaque départ

Installation de la buvette, des frigos, des affichages etc.../COURSES

Agrafeuses : équipe qui remplace les blasons abîmés pendant la compétition

Blasonnage des pailons avant chaque départ

Fonctionnement de la BUVETTE :
Vente de tickets : sandwiches/ boissons etc....
Fabrication des sandwiches
Vente de tickets de Tombola





Le Gainage : gainer le bas du corps et les épaules, c'est gagner en stabilité dans sa posture.

Challenge : 5 minutes de gainage par jour

- 1-Toujours aligner : épaules/poignets et Hanches/genoux
- 2-Avoir une légère rétroversion du bassin
- 3-Ne pas se cambrer !!! voir les détails

30 secondes

pause

30 secondes

Ci-contre vous avez des exemples, des variantes : adaptez selon vos possibilités et/ou vos envies !



Le gainage **renforce** les muscles des épaules, du haut du dos, du bassin, et des abdos).

Il améliore la **capacité des muscles "stabilisateurs"** à maintenir la colonne vertébrale en position neutre, quelque soit la position (assise) ou le geste (mouvement sportif).

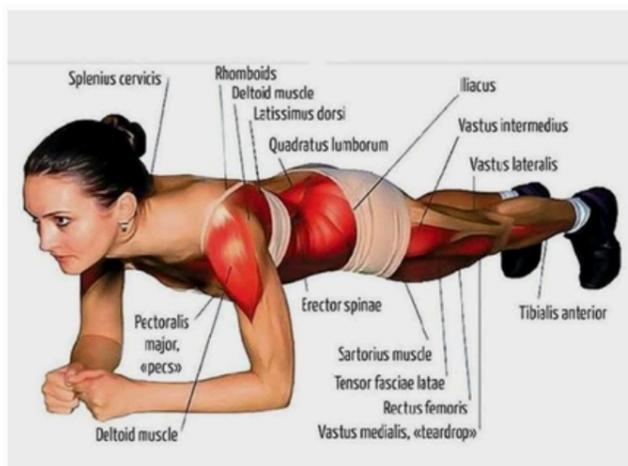
Il **améliore l'équilibre, travaille l'endurance** des muscles du tronc, et les entraîne pour qu'ils soient efficaces.

Cela prévient aussi les douleurs et les blessures.

Le Gainage : On fait selon ses possibilités! Voici quelques variantes de plus...

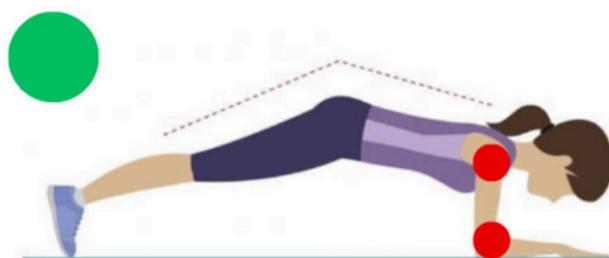
les planches et variantes : détails

- 1-Toujours aligner : épaules/poignets
 Hanches/genoux
- 2-Avoir une légère rétroversion du bassin



**Vous pouvez avoir les fesses plus hautes!
 (jamais plus basses)**

Vous travaillez selon vos possibilités!
 Ce gainage sera simplement moins optimisé, vous pouvez même le faire en semi-4 pattes.



sur les avants-bras

30 sec à droite
 pause
 30sec à gauche
 etc...



sur les mains



sur les genoux

Pour souffler et varier les "pauses"

- Etirement du piriforme

Si ça ne "tire" pas : penche légèrement vers le côté de ta fesse au sol...



- Etirement sur le dos en torsion



Les bras en croix
 Genoux pliés à 90° sur le côté
Regard du côté opposé
 Penser à bien réaligner le bassin avec les épaules !

- la boule



On peut aussi rentrer la tête dans les genoux et se balancer, se bercer, ça masse les lombaires

-l'enfant : genoux écartés





A vos Agendas ...

Mai

Les **11 et 12 mai**, venez nous rendre visite au concours que nous organisons au stade de Nihault !
Grillades et boissons sur place.



Jeudi 30 : passage de la flamme Olympique
Venez représenter le club sur le passage de la flamme ! **Infos par MAIL.**

Juin



8 et 9 : Championnat Départemental à Carpiquet
22-23 : Championnat Régional à Gavray

Méchoui à la Ferme de Sully
Dimanche 23 Juin à midi

Réponse souhaitée avant le 1er juin, par mail !

Apéritif Entrée Cochon de lait grillé Fromages

Participation par personne :
10 € /adulte
5 € /enfant - de 10 ans
Gratuit - de 5 ans

Nous comptons sur vous pour confectionner quelques desserts à partager !

Emmenez vos couverts de pique-nique !

Vers 15 h30 : selon la météo, tir ou compétition entre les licenciés du club !

Dimanche 23 : MECHOUI du club à la ferme de Sully.
Invitation par MAIL (surveillez vos spams !)

La Compagnie des Archers de Bayeux organise sa **Compétition de Tir à L'Arc** en collaboration avec

11 et 12 Mai
Samedi : de 13h à 17h
Dimanche : de 9h à 18h

Entrée libre

Au stade de Nihault à Bayeux

Restoration sur place

Apéritif de fin d'année A partir de 17:30

Mercredi 26 juin

Nous apportons un Barbecue : apportez ce qui vous fait plaisir pour partager !

Boissons, saucisses, pain, merguez, chips, saucisson, pâté, fromage, gâteaux, etc....

C'est aussi le dernier cours : Restitution des arcs et des chèques de caution.

Les parents sont les bienvenus !

Mercredi 26 : Apéritif du dernier cours...snif....

Juillet

Défilé déguisé le 5 juillet à l'occasion des Médiévales

Nous comptons sur votre participation !
Nous tenons un stand : **vous voulez participer?**

LES MÉDIÉVALES DE BAYEUX

Oyez Oyez ! Damoiselles et Damoiseaux !

La Compagnie des Archers de Bayeux vous accueille comme tous les ans, aux pieds de la Cathédrale!

Que vous soyez novices ou Robin des Bois, nos arcs vous attendent !

Entre la rue l'archer et l'Arbre de la Liberté



Groupe Whatsapp via vos numéros de téléphone



<https://archersdebayeux.sportsregions.fr>



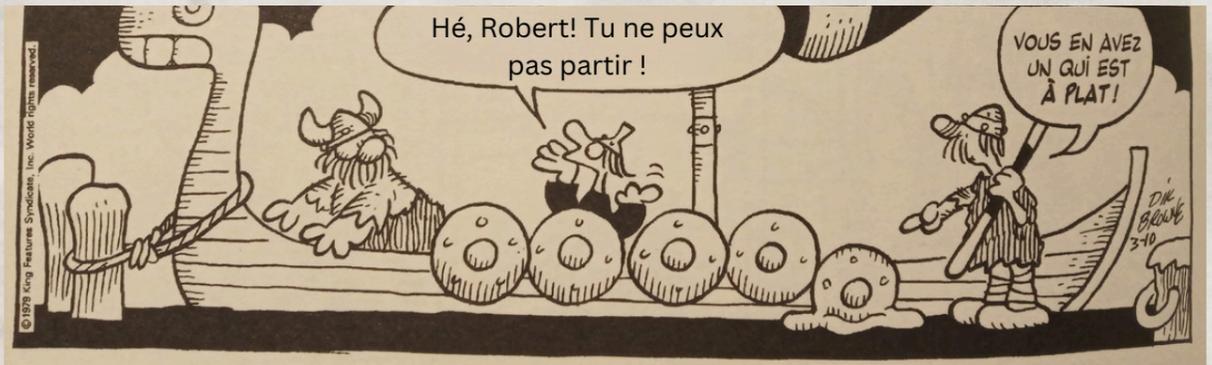
archersdebayeux@laposte.net



les archers de Bayeux

LESARCHERSDEBAYEUX

"R" comme Robert



Pour nos archers qui ne le sauraient pas encore, notre ami Robert change de Club : on s'est dit qu'on allait pas le laisser s'en aller (on a tout essayé), alors il fallait qu'il s'en souvienne...et nous aussi ! Le nouveau club a bien de la chance...Robert c'est un super camarade et en plus il a un super carquois qui ne fait que du jaune ! ❤️

Une haie d'honneur



Un maillot personnalisé, (au cas où il nous oublie, le sud c'est loin)



HO ! C'est le même que Lui ?
Le même que Robin??
Avec ça je ne vais faire que du jaune !

J'ai pas fini d'en entendre parler!

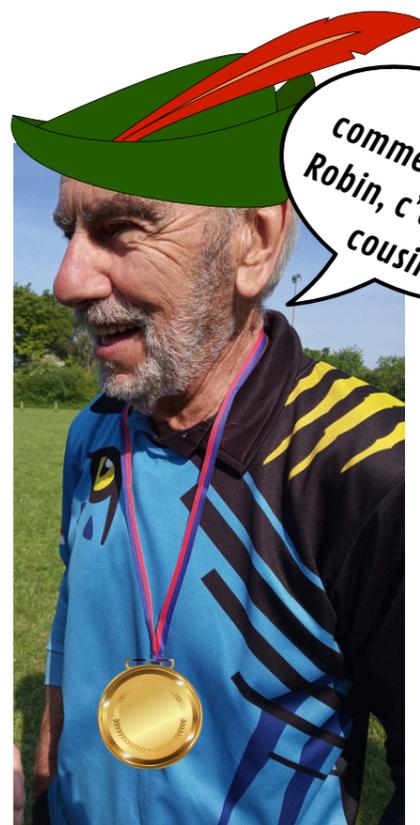


Pendant ce temps là, dans le pré de Sullywood...

TCHAC
TCHAC
TCHAC



"R" comme Robert!
Robin, c'est mon cousin.



Tu vas pouvoir nous donner ton bonnet d'hiver... petit veinard, là-bas tu vas tirer dehors toute l'année!

Bientôt : une nouvelle pancarte sur les grilles du stade Henry Jeanne

Club de
Tir à l'Arc affilié



Entraînements

Lundi 19h-21h

Vendredi 17h-21h



Ecole de tir : Mercredi

17h30-19h Jeunes

19h-21h Adultes

Contact : archersdebayeux@laposte.net

Merci à Serge, le papa de Thyméa, pour son implication dans ce projet !

 Groupe Whatsapp via vos numéros de téléphone



<https://archersdebayeux.sportsregions.fr>



archersdebayeux@laposte.net



les archers de Bayeux

LESARCHERSDEBAYEUX