



TIR A L'ARC

Les bienfaits du tir à l'arc :

Le Tir à l'arc est un sport qui fait appel à des qualités physiques et mentales. C'est un sport d'adresse, ludique et non violent. Il se pratique en plein air le plus souvent dans un cadre de verdure où le calme est de rigueur ou bien en salle pendant la saison hivernale.

Bon pour la tête :

Sport de rigueur, de précision, de concentration, de régularité, le tir à l'arc développe et exige équilibre, volonté, maîtrise de soi, résistance au stress.

L'exigence en matière de concentration est telle que le tir à l'arc permet de faire le vide.

Bon pour le corps :

Pour pratiquer le tir à l'arc sportif une bonne condition physique générale est indispensable.

La pratique du tir à l'arc développe surtout le haut du corps, le tireur lorsqu'il met l'arc en tension doit faire appel aux muscles des deux parties du corps, qu'il soit droitier ou gaucher.

Ceci n'est possible que si la puissance de l'arc, et le matériel de tir en général sont bien adaptés aux capacités physiques et à la morphologie de l'archer, ainsi qu'à sa pratique. Les muscles les plus sollicités sont ceux du dos, des épaules, de la ceinture abdominale et des bras. Les tendons des doigts, des bras et des épaules sont également mis à l'épreuve.

Pour les jeunes :

Le tir à l'arc est une discipline ludique, l'image de Robin des Bois est toujours présente dans la tête des enfants. Pour les enfants ayant des problèmes de maintien et d'équilibre, le tir à l'arc peut être un bon sport, en restant toujours très vigilant sur le choix de la puissance de l'arc.

Ses mots clés :

L'ARC, LA FLECHE, LA CIBLE, LA VISEE

Ils symbolisent

la recherche d'un objectif

la précision

la rapidité pour aller droit au but

la beauté et la pureté du geste technique