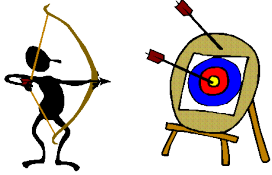


## TIR A L'ARC

### 6 bonnes raisons de pratiquer cette activité



**Sport loisir, de plein air et/ou de salle, le tir à l'arc peut être pratiqué toute l'année. Ce sport fait partie de la liste des disciplines approuvées par la FFRS.**

#### **Sport santé ... Bon pour le corps**

Bénéfique pour la santé, le tir à l'arc concourt à l'amélioration :

- de la coordination des mouvements et de l'équilibre,
- de ses repères dans l'espace,
- du système cardiovasculaire et à la réadaptation à l'effort.
- d'un mouvement musculaire harmonieux,

#### **Sport santé ... Bon pour l'esprit**

La pratique du tir à l'arc a un effet anti-stress. Elle permet de canaliser son énergie et d'améliorer sa concentration. Elle requiert la maîtrise de soi et une bonne capacité à gérer ses émotions.

#### **Sport ... Bon pour tous**

Le tir à l'arc est un sport adapté à tous les âges et à toutes les morphologies. Pour chaque archer, le choix de l'arc se fait en fonction de sa taille et de ses capacités physiques.

La distance de tir augmente en respectant la progression de chacun.

Les premières flèches sont tirées à la distance de 6 mètres, puis à 10 après 15 et même 20 mètres après quelques mois de pratique.

#### **Sport d'intégration**

Le tir à l'arc permet à tous, valides et non valides, de pratiquer ensemble sur un même pas de tir et dans les mêmes conditions.

#### **Sport éducatif**

Le Tir à l'Arc permet de gérer ses émotions, d'analyser son action dans un temps imparti. Il incite à la maîtrise de soi. Il se pratique dans le respect des règles de sécurité et de pratique, des personnes et de l'environnement.

#### **Sport créateur de lien social**

La pratique du tir à l'arc au sein d'un club, favorise la convivialité et les échanges entre ses membres.