



## Bénéfices potentiels à la pratique du tir à l'arc

Dans des conditions optimales de pratique, selon le MÉDICOSPORT-SANTÉ©, la pratique du tir à l'arc apporte les bénéfices suivants :

*Ce contenu est diffusé en partenariat entre VIDAL et CNOSF*

### Echelle des bénéfices

faible	modéré	important	très important
--------	--------	-----------	----------------

### CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE

	faible	modéré	important	très important
Adresse, précision				<b>X</b>
Coordination motrice				<b>X</b>
Endurance		<b>X</b>		
Équilibre statique et dynamique				<b>X</b>
Proprioception			<b>X</b>	
Vitesse		<b>X</b>		

### SYSTÈME MUSCULOSQUELETTIQUE

	faible	modéré	important	très important
Endurance musculaire			<b>X</b>	
Masse et force musculaire			<b>X</b>	
Sollicitations mécaniques du squelette		<b>X</b>		
Souplesse et mobilité articulaire			<b>X</b>	

### FONCTIONS COGNITIVES

	faible	modéré	important	très important
Analyse de situation et prise de décision		<b>X</b>		
Apprentissage			<b>X</b>	
Concentration				<b>X</b>
Mémoire			<b>X</b>	
Orientation spatio-temporelle				<b>X</b>

### INTÉRÊT PSYCHOSOCIAL

	faible	modéré	important	très important
Bien-être psychique			<b>X</b>	
Gestion du stress, relaxation			<b>X</b>	
Interactions sociales / Socialisation				<b>X</b>