

Sport de vacances occasionnel ou pratique régulière, le tir à l'arc est une activité physique ludique qui convient au plus grand nombre. Il peut être pratiqué par les enfants comme par les personnes âgées, chacun y trouve du plaisir et une manière de garder une bonne posture.

- Un sport convivial accessible à toutes et à tous !

Parents, le tir à l'arc est l'occasion idéale pour sortir vos enfants de devant la télé cet été. Ces apprentis archers, archères en herbe seront captivés par l'émulation de ce sport et une saine compétition va rapidement s'installer au sein de la famille. Un bon moment de convivialité et de partage en perspective. Facile, convivial, le tir à l'arc est un sport accessible aussi bien pour les enfants dès 8 ans, que pour les adultes. Le tir à l'arc favorise les échanges entre générations.

Laissez-vous tenter par l'expérience de la précision. La progression au tir à l'arc est assez facile et rapide si l'on est motivé et attentif. La qualité de votre équipement vous aidera très fortement à viser la cible. Vous allez vite faire des progrès. Trouver le bon équilibre entre maîtrise de soi et coordination de vos mouvements, c'est la clef de la réussite. Après seulement quelques séances vous allez épater vos amis ou votre famille en visant dans le mille à chaque tir.

- Le tir à l'arc, école de concentration et de relaxation

Les disciplines de tir sont très bénéfiques pour les enfants et les adultes qui ont du mal à se concentrer. Attirés par l'aspect ludique de ce sport, les personnes hyperactives se voient obligées d'apprendre la concentration nécessaire à la rigueur du mouvement et à la précision du tir.

De plus, le tir à l'arc oblige le pratiquant à associer concentration, tension musculaire contrôlée et relaxation mentale. Parce que les gestes sont lents et fluides, il contribue à une meilleure maîtrise de soi.

- Les bienfaits du tir à l'arc pour la santé

Lorsque vous tirez à l'arc, l'ensemble de votre corps est sollicité.

Le haut du corps pour le maintien de l'arc et la traction de la corde, contrairement à une idée reçue, le tir à l'arc fait travailler les deux côtés du corps : muscles du tronc, des épaules, des bras, des avant-bras et du dos. Si les muscles du côté qui tient l'arc sont en tension statique, ceux du côté de la corde travaillent à la fois en tension statique et dynamique (au moment de décocher la flèche).

Le bas du corps pour les appuis et la stabilité, parce que le tir à l'arc exige une parfaite stabilité du corps, il fait également travailler les jambes, les muscles abdominaux et l'ensemble des muscles qui soutiennent la colonne vertébrale. Pour cette raison, il est souvent recommandé aux personnes qui souffrent de scoliose légère ou de lombalgies.

Et ce n'est pas tout...les tendons de vos doigts, vos épaules et vos bras seront également mis à l'épreuve pour une meilleure coordination de vos mouvements et de votre équilibre.

Et la tête dans tout ça, que d'efforts pour garder sa concentration et ne pas trembler avant le départ de la flèche, la concentration a toute son importance. Elle vous apportera rigueur et précision au quotidien. Tous vos sens sont en éveil : tirer à l'arc c'est vivre une véritable expérience avec son "moi" intérieur. Coordonner son esprit avec son corps, c'est être méthodique dans sa gestuelle.

Vous êtes d'un **tempérament stressé** ? Le tir à l'arc est également un bon allié anti stress. Le calme sera votre ami si vous voulez atteindre votre cible.

**Alors n'hésitez plus ...
Venez nous rejoindre**