

LE TIR A L'ARC



L'origine du Tir à l'Arc se perd dans la nuit des temps. Durant le Moyen-âge, l'Arc était toujours l'arme prépondérante pour la chasse et la guerre. Celui-ci est éclipsé par l'arrivée des armes à feu, mais revient plus tard en tant que sport et arme de chasse. A partir de 1972, le Tir à l'Arc est reconnu comme discipline Olympique.

Aujourd'hui, le Tir à l'Arc est un sport de loisir et de compétition. Il apparaît comme un sport nouveau, un sport mental, facteur d'équilibre. Il apprend à maîtriser son corps, se sentir bien dans sa peau. Il se révèle être un moyen de lutte très efficace contre le stress de la vie quotidienne. Rien de mieux pour se détendre après une journée de travail que de se retrouver face à la cible, la « pression » de la journée tombe et l'on ressort reposé après une séance d'entraînement.

Le Tir à l'Arc n'est pas réservé à une élite du muscle, pas plus qu'à une classe d'âge ou à un sexe. Il développe les qualités suivantes : concentration, précision, maîtrise de soi, équilibre...

Contrairement à d'autres sports, pas de concurrence, pas de bagarre acharnée contre un adversaire. On se retrouve seul face à soi-même avec un seul objectif : mettre la flèche le plus près possible du centre. Et quand cet objectif est atteint, une sensation se manifeste pour le plus grand plaisir de l'archer.

Même si l'apprentissage peut paraître difficile, on peut débuter dès l'âge de 10 ans comme à 77 ans ; avec des conseils donnés dans un club on apprend rapidement à maîtriser ce nouveau loisir.

Le Tir à l'Arc est un sport aux multiples facettes, par la diversité de ses disciplines : Tir intérieur, Tir extérieur, Tir en Campagne, Tir Nature, tir 3D, Tir au Drapeau... par la variété des arcs utilisés : Bare-Bow (sans viseur), Arc classique récurve avec ou sans viseur, Arc à poulies... et la multitude des distances de tir de 5 à 60 m...

Le Tir à l'Arc est un sport esthétique par ses gestes techniques.
Le matériel de l'archer :

- L'arc relève de la haute technicité et inspire la puissance et la détente.



- La cible et les flèches évoquent la précision, la recherche d'un objectif, la communication, la rapidité.
- La tenue blanche en compétition associe la pureté, la propreté, la tradition.

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 : le tir à l'arc développe surtout le haut du corps, toujours de manière harmonieuse ; 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.

Alors n'hésitez pas à nous contacter ou nous rendre visite aux heures d'ouverture de la salle des Sports de Chouzé sur Loire.

Le club "Les Archers de la Toue Chouzéenne" est une association de Chouzé sur Loire ou il fait bon vivre.