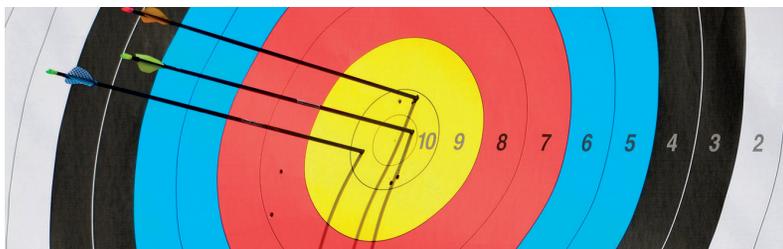


Les bienfaits du tir à l'arc

Le tir à l'arc vous fait bouger et vous place dans un bon état d'esprit. En voici huit raisons :



De l'exercice : Il sollicite tous les muscles du corps (gainage du tronc, abdos-fessiers, jambes, dorsaux...).

De la force : La répétition régulière de traction renforce ces muscles.

Du contrôle : Les archers doivent maintenir leur attention en toute circonstance pour tirer la flèche parfaite.

De la coordination : Les étapes nécessaires pour effectuer un bon tir forment une séquence de haute précision.

De la patience : Facile à apprendre mais difficile à perfectionner. La progression est d'autant plus motivante !

Du calme : Rester calme et précis, malgré la pression, en gérant sa respiration et ses émotions.

De la confiance en soi : Face à soi-même, il n'y a pas de meilleur sport pour la mesurer.

De la socialisation : En partageant sa cible, on crée des amitiés entre individus, de tous horizons.

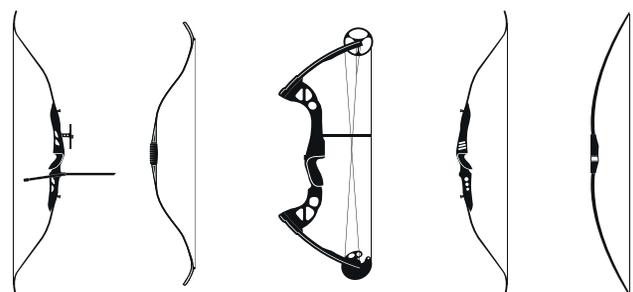
Et bien d'autres encore...

Les différents types d'arc

Après une initiation de base, testez les différents types d'arcs et développez-vous dans votre discipline !

L'arc olympique ou « recurve classique »

Le plus utilisé en Europe, il est facilement reconnaissable grâce à ses branches recourbées indépendantes de sa poignée. Il est aussi équipé d'un viseur et souvent de stabilisateurs. Il impressionne !



Classique

Chasse

Poulies

Nu

Droit

L'arc à poulies ou « compound »

Arc plus récent et technique, il comporte un système de poulies qui démultiplie l'effort pour offrir une puissance de tir explosive.

L'arc nu ou « barebow »

Il a un profil similaire à l'arc olympique mais très simplifié : le strict nécessaire pour performer. C'est l'arc souvent utilisé en initiation.

L'arc traditionnel (droit ou chasse)

Fait d'un bloc - souvent en bois -, l'arc traditionnel a traversé les âges.

Robin des bois n'a qu'à bien se tenir !

De multiples possibilités

Bon, où allez-vous tirer ?

Tir en intérieur

Tirs en salle, à une distance classique de 18m.



Tir en extérieur

Tirs sur un terrain extérieur sécurisé, à des distances de tir, entre 18m et ... 90m !



Tir nature

Faites un parcours de tirs en campagne ou dans les bois et tirer dans des circonstances naturelles.



Il y en a pour tous les goûts !

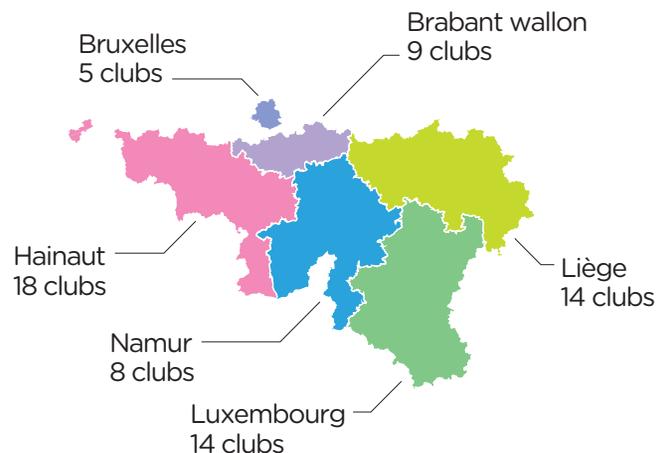
Un sport accessible à tous !

Le tir à l'arc est un sport très démocratique qui peut être pratiqué par tous, peu importe les capacités physiques.

Le tir à l'arc est ouvert aux personnes mal- et non-voyantes, paraplégiques, tétraplégiques, amputées, infirmes moteurs d'origine cérébrale et assimilés.



68 clubs en région Wallonie-Bruxelles Il y a toujours un club près de chez vous !



Choisissez votre club sur
www.lfbta.be rubrique "Les Clubs"
info@lfbta.be



Le **Tir à l'arc**
 un sport
complet et
convivial
 à essayer

Proche de
chez vous !