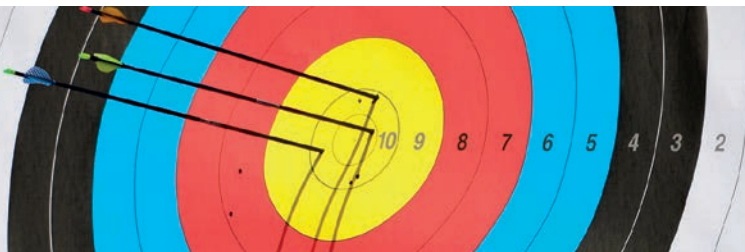


# Les bienfaits du tir à l'arc

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.

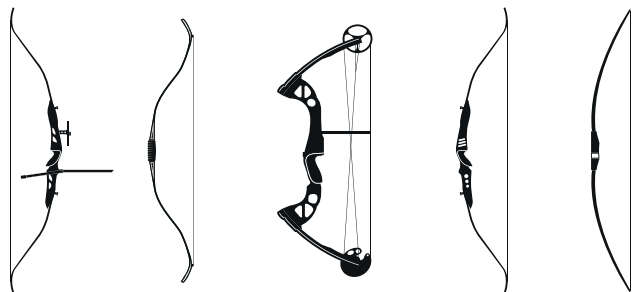
Et bien d'autres encore...

# 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 ?

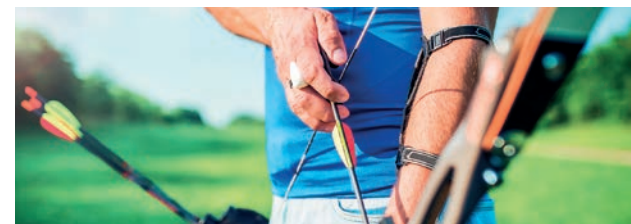
## Tir en intérieur

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 !

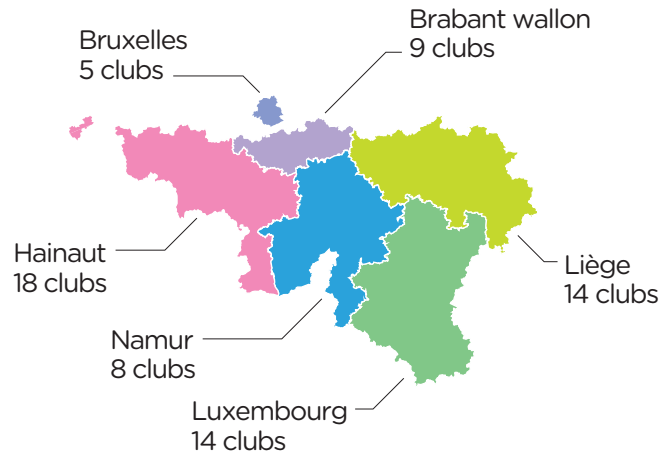
Le tir à l'arc est un sport très démocratique qui peut être pratiqué par tous, peu importe les capacités physiques.

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](http://www.lfbta.be) rubrique "Les Clubs"  
[info@lfbta.be](mailto:info@lfbta.be)



## Proche de chez vous !



# Le Tir à l'arc

un sport  
**complet** et  
**convivial**  
à essayer