



Sentez-vous bien  
Sentez-vous Tir à l'arc !



Le tir à l'arc est un sport de plein air et de salle qui se pratique toute l'année en ville comme à la campagne. Les disciplines de parcours - tir campagne, nature, 3D - permettent une pratique en pleine nature alliant les vertus de la marche et le respect de l'environnement.



**Sport accessible à tous** - hommes, femmes, filles et garçons - adapté selon les possibilités physiques de chacun, de tous les âges, de toutes les morphologies et à pratiquement tous les handicaps.

Le tir à l'arc est un sport individuel qui se pratique également en équipe.

Il favorise les échanges entre les générations, incite au respect des règles et des personnes. Ce sport permet à tous de s'intégrer, valides ou non, et de pratiquer sur un même pas de tir. Il renforce les liens lorsque celui-ci se pratique en famille et favorise les rencontres.



Le tir à l'arc est un sport de concentration et de précision qui permet de développer l'équilibre et la maîtrise de soi. Il aide à se relaxer et à gérer son stress : il renforce la confiance en soi. C'est une activité bonne pour le corps et l'esprit.

La pratique régulière améliore le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi.



**Pour les jeunes en particulier** le tir à l'arc permet

- de canaliser leur énergie et de la libérer manière positive
- d'améliorer leur concentration, ce qui les aidera également dans leur scolarité

### **Bouger, Manger...**

« Bouger », au même titre que « bien manger », est un facteur important pour protéger sa santé et sa qualité de vie. Tous les experts le confirment, l'activité physique est un élément déterminant en matière de santé, mais aussi pour la qualité de vie et le bien-être psychologique.



### **Avant une compétition,**

La préparation est promordiale : il faut non seulement être en pleine forme, bien entraîné, dormir suffisamment mais aussi veiller à son alimentation.

Manger équilibré, éviter les aliments qui risquent de perturber la digestion et bien sûr pas d'alcool.

La veille d'une compétition, le repas doit se composer de pâtes, de viande, d'un produit laitier, d'un dessert riche en glucides lents (riz au lait, gâteau de semoule, pain d'épice, etc...), de fruits. Le jour même de la compétition, il faut penser à s'hydrater toute la journée et à régulièrement s'alimenter avec des fruits secs, des compotes ou barres aux céréales.

### **Quelques recommandations**

- ne pas oublier de s'échauffer avant un entraînement
- se donner quelques minutes de récupération et penser à s'étirer après un entraînement
- penser à s'hydrater à l'entraînement comme en compétition
- ne pas fumer ni ne consommer de substance dopante et éviter l'automédication en général
- utiliser un matériel adapté en fonction de sa taille, de sa capacité physique et surtout le maintenir en bon état

## En résumé, le tir à l'arc

### favorise

- la concentration : il permet de se focaliser sur la tâche à accomplir
- la maîtrise de soi et la gestion de ses émotions

**Il se pratique** aussi bien individuellement que par équipe ou en famille et est accessible aux filles et aux garçons, à tous les âges, et en particulier aux «séniors» ainsi qu'aux personnes en situation d'handicap.

**Il est formateur** car il est indispensable de respecter les règles, les autres et l'environnement.

Liste des clubs du département, et beaucoup d'autres informations, sur notre site internet

[www.tiralarc17.fr](http://www.tiralarc17.fr)

Pour d'autres d'informations, le site de la Ligue Poitou-Charentes

[www.arc-poitoucharentes.fr](http://www.arc-poitoucharentes.fr)

Celui de la Fédération française de tir à l'arc

[www.fft.fr](http://www.fft.fr)

Et celui du Ministère de la ville, de la jeunesse et des sports

<http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/>



Document réalisé avec l'aide financière du

