



A l'approche des JO de Paris : nous sommes heureux de vous donner la possibilité de découvrir une discipline olympique tellement connue de tous par son aspect ludique, mais aussi tellement confidentielle dans sa version moderne et sportive !

## 6 bonnes raisons de pratiquer le tir à l'arc

### **UN SPORT ACCESSIBLE A TOUS**

Le tir à l'arc est un sport de précision qui se pratique en club dès 7 ans. Que ce soit pour le loisir, en famille ou pour la compétition, il favorise les échanges entre toutes les générations, pour les femmes comme pour les hommes.

### **UN SPORT QUI PERMET DE PROGRESSER VITE**

Les premières flèches sont tirées à la distance de 6 mètres puis après quelques mois de pratique à 10, 15... jusqu'à 70 mètres comme aux JO!

Le choix du matériel est adapté à la morphologie de chacun. Durant la période d'initiation, le matériel (arc et flèches) est mis à disposition par le club.

### **UN SPORT QUI FAIT GAGNER EN CONFIANCE**

Sport de concentration, le tir à l'arc permet de mieux se connaître, de construire sa personnalité et de gagner en confiance. Il requiert une bonne maîtrise de soi pour gérer ses émotions. Il apporte ainsi beaucoup de rigueur au quotidien.

### **UN SPORT BON POUR LE CORPS ET L'ESPRIT**

Le tir à l'arc est un sport complet procurant de nombreux bienfaits physiques. Il fait travailler l'ensemble du corps et contribue à l'amélioration de la coordination des mouvements. Le tir à l'arc donne une sensation de liberté et de calme intérieur. Il est idéal pour canaliser son énergie et améliorer sa concentration.

En cette période de contraintes sanitaires, ce sport individuel se pratique en respectant les gestes barrières.



UN

## GRAND CHOIX D'ACTIVITES

Sport individuel, le tir à l'arc se pratique aussi en équipe avec un grand choix de disciplines : double mixte ou équipe de trois ou quatre archers. Chacun peut s'y reconnaître selon ses goûts et ses aptitudes physique. Pour les adeptes d'une activité plus intense, le run-archery associe tir à l'arc et course à pied.

## UN SPORT QUI SE PRATIQUE TOUTE L'ANNEE

En extérieur, du printemps jusqu'au mois d'octobre (sur terrain plat ou sur des parcours en pleine nature). En salle durant les saisons automne/hiver. Malgré les restrictions sanitaires en vigueur en 2021, les archers ont pu tirer toute l'année en extérieur pour leur plus grand plaisir !

Les encadrants des clubs transmettent les valeurs du sport : fair-play, tolérance, respect et partage. Elles sont essentielles à l'épanouissement et à l'éducation des jeunes.

En rejoignant un club, la sécurité est garantie avec des équipements toujours adaptés et sécurisés pour le bien-être des adhérents.

Cette année, les clubs de la région Auvergne-Rhône-Alpes se mobilisent pour vous faire découvrir leur activité. Près de 200 clubs sont répartis sur l'ensemble de la région et sont accessibles à tous. Des journées portes-ouvertes seront organisées sur l'ensemble du territoire les 1ers WE de septembre : RDV 3&4 et 10&11 septembre 2022

Découvrez où et quand sur leur site : <http://www.tirarc-auvergnerhonealpes.fr/>

Les clubs Auvergne-Rhône-Alpes ouvrent leurs portes et vous prêtent leurs ARCS  
Retrouvez leurs coordonnées <http://www.tirarc-auvergnerhonealpes.fr>

**Je peux pas, j'ai tir à l'arc !**

**Rejoins un club pour découvrir une activité sportive et ludique**

Septembre 2022						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

**TIR À L'ARC AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

FFTA