

**A.S. MONTLUÇON**

**Section tir à l'arc**

15, avenue Ambroise Croizat  
03410 DOMERAT

**arc-asm@live.fr**

**<http://arc-asm.club.sportsregions.fr/>**

**Facebook : [asmontluconnaisetiralarc](https://www.facebook.com/asmontluconnaisetiralarc)**



**Contact :**

Emmanuel RIPOCHE - Président : 06 84 49 40 60

**Entrainements :**

assurés par des entraineurs diplômés



# A.S. Montluçon

## Section Tir à l'Arc



## **LE TIR À L'ARC** **Son image, ses symboles**

### **Le respect des règles du jeu**

Sport de rigueur et de tradition, le Tir à l'Arc est une discipline codifiée, et l'archer se doit de connaître les règles du jeu, comme le dirigeant de société de son marché, sans jamais oublier celles du fair-play.

Le monde du Tir à l'Arc peut se féliciter d'être "propre", épargné par les problèmes de corruption et de dopage.

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.

Sport 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.

Pour pratiquer le tir à l'arc sportif, une bonne condition physique générale est indispensable.

Néanmoins, il 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.

Les muscles les plus sollicités sont ceux du dos, des épaules, de la ceinture abdominale et des bras et les ischio-jambiers et les fessiers. Les tendons des doigts, des bras et des épaules sont également mis à l'épreuve.

Le tir à l'arc est une discipline ludique, l'image de Robin des Bois est toujours présente dans la tête des enfants. Pour les enfants ayant des problèmes de maintien et d'équilibre, le tir à l'arc peut être un bon sport, en restant toujours très vigilant sur le choix de la puissance de l'arc.

# **Vous avez envie de découvrir ce sport, seul ou à plusieurs**

## **N'hésitez plus !!!**

Nous vous accueillerons chaleureusement  
dans nos cours d'initiation ou d'entraînement  
**au Gymnase Centre Culturel et Sportif**  
**(côté parking de l'usine SAFRAN)**  
**avenue Ambroise Croizat à Domérat**

Reprise des cours à compter de  
**mi-septembre le mercredi**  
**à partir de 18h 00**

**Consulter notre site pour la date réelle  
de reprise ou contactez nous.**

