

Le tir à l'arc

Le tir à l'arc est un sport d'adresse. Ce sport est très individuel mais il se pratique souvent au sein d'un club où la vie associative est très enrichissante. Le tir à l'arc développe la musculature au niveau des bras et des épaules, du dos et de la ceinture abdominale.

Les principales valeurs inculquées au tir à l'arc sont:

- La maîtrise de soi
- L'équilibre physique et mental
- La concentration rapide et endurante
- L'adaptation au milieu
- Le respect de soi même et des autres



Sport pour tous de 7 à 77ans. Le tir à l'arc est idéal pour se relaxer, se divertir et se changer les idées.

Il existe différentes disciplines: le tir à l'arc en plein air, en salle, à la cible, en peloton, tir instinctif, tir avec viseur, etc.



Le *tir en salle* est le plus populaire, il se pratique l'hiver. Tir de courte distance de 18 et 25m.

Le tir en *plein air en ligne* est une discipline olympique. La distance du tir olympique est de 70m. Cette épreuve existe en individuel ou en équipe.

Le tir en *plein air de peloton*. Les archers forment des équipes de 4 et ils parcourent un circuit dans la nature où un ensemble de poste de tir a été installé

Plus d'informations: www.lfbta.be