

Les bienfaits du Tir à l'Arc



- **Précision**
- **Rigueur**
- **Discipline**
- **Mental**
- **Physique**

Vous pourriez recevoir quelques cadeaux en vous rendant [sur ce site...](#)

LES BIENFAITS DU TIR A L'ARC

- ✓ Pourquoi certaines personnes pratiquent le Tir à l'Arc
- ✓ 12 raisons de pratiquer cette activité
- ✓ Une ouverture sur la confiance en soi



Écrit par

Richard REVIRARD

LICENCE A RESPECTER

L'auteur et l'éditeur de cet ebook ont tenu à apporter le plus grand soin à sa préparation.

Ils ne peuvent être tenus pour responsables d'une mauvaise interprétation de son contenu ni d'erreurs ou d'omissions totalement involontaires de leur part, ni d'une mauvaise utilisation qui pourraient en être faites par des tiers.

Ce livre électronique est à but exclusivement informatif.

La responsabilité de l'auteur ou de l'éditeur ne saurait en aucun cas être retenue en cas de dommages directs ou indirects quels qu'ils soient.

L'auteur ou l'éditeur ne peuvent donc être tenus pour responsables d'une mauvaise interprétation des propos contenus dans cet ebook, qui est fourni

« tel quel » et ne peut donner lieu à des garanties quelles qu'elles soient.

Vous pouvez :

- L'offrir sur votre blog ou votre site
- L'offrir aux abonnés de votre newsletter
- L'offrir à toutes personnes désireuses de l'acquérir, amis, collègues, prospects, clients ... tous ceux que vous voulez aider
- L'offrir en bonus cadeau avec un autre produit
- L'inclure dans un package

Le simple fait d'en avoir une copie, en version numérique uniquement, vous en donne le droit, à condition de ne pas le changer, de quelque manière que ce soit.

Vous n'êtes PAS autorisé à le vendre, ni à l'intégrer dans des offres punies par la loi dans votre pays (chaîne de lettres, système pyramidal, etc.)

Il est strictement interdit de recopier intégralement ou en partie le contenu de ce livre.

Table des Matières

LICENCE A RESPECTER	3
TABLE DES MATIÈRES	5
INTRODUCTION	6
UN PEU D'HISTOIRE	9
QUELS AVANTAGES POUR NOTRE BIEN-ÊTRE ?	10
POUR LES JEUNES	11
UNE SECONDE FAMILLE ?	12
12 RAISONS DE PRATIQUER LE TIR À L'ARC	13
QU'EN EST-IL POUR L'ESPRIT ?	14
QU'EN EST-IL POUR LE CORPS ?	15
5 CONTRE-INDICATIONS POUR NE PAS PRATIQUER	17
« LA MAÎTRISE DE SOI »	19
EST CE QUE LE SAVOIR CONDUIT À	19
LA MAÎTRISE DE SOI?	19
UNE QUALITÉ À OPTIMISER	21
LA CONFIANCE EN SOI?	21
UNE PENSÉE POUR CONFIRMER CE CHAPITRE SUR LA CONFIANCE EN SOI :	22
QUELLES SERONT LES CAPACITÉS SOLlicitÉES DURANT LA PÉRIODE D'APPRENTISSAGE ?	23
EXIGENCES DU TIR À L'ARC DE HAUT NIVEAU	25
LE RESPECT DES RÈGLES DU JEU	27
SES MOTS CLÉS	27
CONCLUSION	28
QUELQUES ACCESSOIRES UTILES	30
HTTP://WWW.TEITARC.COM	31

Introduction

De nos jours, tout va trop vite ! On en parle tous, on le dit tous et n'empêche qu'on court quand même sans vraiment savoir après quoi ! Et ne me dites pas que vous n'êtes pas comme ces personnes qui sont pressées stressées dans leur travail, ou au quotidien en sachant que vous rencontrez encore et encore vos collègues au boulot, votre patron qui en demande toujours autant, « dépêchez vous ça doit être fini pour ce soir ! ».

Bref, que ce soit dans la rue, le métro, le train ou sur les routes, le monde se presse pour tout un tas de raisons qui lui sont propres.

Alors me direz-vous, en quoi cela concerne le

Tir à l'arc ?

En rien à première vue, mais si on regarde de plus près, on va découvrir que certaines choses sont liées, soit par le développement personnel, mental et physique, soit par la philosophie qu'il

dégage car sans nous en rendre compte, cette discipline qu'est le Tir à l'Arc est un moyen de nous échapper de cette hyperactivité de notre quotidien.

Le Tir à l'Arc est encore peu pratiqué en France, c'est un art martial et comme tout art martial il a ses règles.

Ce sont des règles fondamentales de bases à comprendre et à connaître, ainsi que le temps qui est un facteur déterminant dans l'apprentissage, que ce soit pour un sport ou une profession ou encore dans tout autre domaine qui demande de la formation.

Sur mon blog <http://www.teitarc.com>, vous trouverez des articles parlant du Tir à l'Arc, vous y trouverez son histoire mais surtout des fiches techniques concrètes, de la formation dans des formats PDF et vidéos, du coaching si besoin.

Laissez y vos commentaires, des questions, votre coup de gueule...bref, parlez de vos réussites ou de vos erreurs, faites rayonner ce blog afin qu'il devienne une référence dans cette discipline.

Le Tir à l'Arc est un sport où la rigueur et la tradition s'unissent en apportant une discipline régie par des codes, des [règlements](#) avec des idées et des valeurs fortes.

Les medias l'utilisent lors de message publicitaire afin de communiquer une précision de haut niveau en le comparant à la réussite d'une entreprise.



Un peu d'histoire

Les premières traces de l'arc remontent à 10 000 ans avant notre ère, bien que l'on date vraisemblablement son apparition à la fin du paléolithique, soit 20 000 ans av. J.C..

À cette époque, essentiel pour la survie de l'homme, l'arc sert principalement au Moyen Âge d'arme de guerre.

Mais on trouve là les prémices du tir à l'arc "sportif", avec la création en 1448 des "Francs Archers", archers exempts de l'impôt de la taille qui, en contrepartie, devaient s'entraîner afin de pouvoir partir en guerre à tout moment.

Après l'apparition de l'arquebuse, ces Compagnies subsistèrent pour former en 1928 la Fédération Française de Tir à l'Arc, et subsistent encore aujourd'hui principalement dans le "Pays d'Arc" (Île de France, Picardie...).

Quels avantages pour notre bien-être ?

C'est d'abord un sport que l'on peut pratiquer sans danger jusqu'à un âge très avancé, et il n'est pas nécessaire d'être un champion de haut niveau pour y trouver un grand plaisir.

Il est source de bienfaits insoupçonnables.

Le Tir à l'arc est un sport qui fait appel à des qualités physiques et mentales.

C'est un sport d'adresse, précis, ludique et non violent.

Le tir à l'arc n'est pas un sport unilatéral mais au contraire, il fait travailler les muscles des deux côtés du corps.

Ce sport sollicite le tronc, renforce les épaules, c'est une activité qui est particulièrement bonne pour les muscles du dos.

Il se pratique soit en plein air dans le calme et la bonne humeur.

Pour les jeunes

Le Tir à l'Arc est plutôt perçu comme une discipline de jeu où l'image de Robin des Bois est toujours présente dans leur tête.

Petits ou grands, maigres ou gros, femmes ou hommes, le tir à l'arc est un sport adapté à tous les âges, toutes les morphologies, et pratiquement tous les handicaps.

Il vous faut avoir une bonne condition physique car même si cela ne se voit pas, pour les néophytes, il est assez difficile de rester réellement impliqué et de tenir physiquement durant toute une compétition.

C'est un véritable sport d'adresse et de précision qui se pratique tout au long de l'année que ce soit en salle lors de la saison hivernale, soit en extérieur lors de la saison estivale.

Une seconde famille ?

De plus, le simple fait de faire partie d'une compagnie ou d'un club d'archers donne une excellente occasion d'accéder à un nouvel espace de relations, cela devient souvent "familiale" et il n'est pas rare de se retrouver tous ensemble autour d'une table, de faire un bon repas et de parler de nos vie communes ou de nos expériences sportives.

Donc, que ce soit en plein air ou en salle, le Tir à l'arc est apprécié de tous, il concourt

- ✓ à l'amélioration de la coordination des mouvements et de l'équilibre
- ✓ à l'amélioration de ses repères dans l'espace
- ✓ à un exercice musculaire équilibré
- ✓ à l'amélioration du système cardiovasculaire
- ✓ à la réadaptation à l'effort

12 raisons de pratiquer le Tir à l'Arc

Pour les enfants ayant des problèmes de maintien et d'équilibre, le tir à l'arc est un sport permettant son développement, en restant toujours **très vigilant** sur le choix de la puissance de l'arc.

Il permet de mieux gérer son stress, que ce soit en compétition ou en dehors comme lors d'examens..., il permet également de développer son épanouissement personnel et un bien-être intérieur.

Outre la bonne condition physique, le mental tient également une place significative dans cette discipline!

La concentration sur la cible, les gestes à réaliser, tout cet ensemble de conditions pour pouvoir atteindre les objectifs fixés par l'archer au début de la compétition.

Le but véritable est de faire abstraction de son entourage, de rester bien concentré, et de ne pas se laisser aller dans des discussions à tout va.

Qu'en est-il pour l'esprit ?

Le Tir à l'Arc a des propriétés Physiques et Psychologiques complétées par de très bons exercices, il se pratique avec des gestes doux, simples et harmonieux, il aide l'enfant dans sa scolarité, l'équilibre si il est très actif, lui permet de fixer son attention et le canalise par l'émulation du jeu, il vous permettra notamment d'acquérir :

- de la **rigueur**, lors des entraînements
- de la **ténacité**, pour atteindre vos objectifs
- de la **précision**, dans vos jugements
- de la **concentration**, dans vos réflexions
- de la **régularité** dans l'apprentissage
- de l'**équilibre** pour atteindre vos buts
- de la **volonté** pour ne pas faillir
- la **maîtrise de soi**, corps et esprit
- de la **rapidité** dans le choix des décisions
- de la **résistance** au stress
- le **développement musculaire** nécessaire pour affronter la vie dans de bonne condition
- et **apprendre à compter**, par le calcul rapide et mental

Qu'en est-il pour le corps ?

Pour pratiquer le Tir à l'Arc sportif, une bonne condition physique générale est indispensable mais pas besoin d'être un athlète.

Au tir à l'arc, hommes et femmes sont à égalité, sa pratique développe surtout le haut du corps.

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 lors de l'entraînement au tir à l'arc sont ceux du dos, des épaules, de la ceinture abdominale et des bras.

Les tendons des doigts, des bras et des épaules sont également mis à l'épreuve.

Il a un effet antistress et permet de canaliser son énergie et d'améliorer sa concentration.

Sur le plan physique, la discipline renforce et assouplit les muscles, grâce notamment au maintien en tension de la corde de l'arc pendant 30 secondes à une minute, le décochage et la libération de la corde.

Certains archers font même des exercices d'abdominaux et des pompes pour optimiser leur puissance et par la même, pouvoir régler aisément l'intensité de leurs tirs.

Le tir à l'arc améliore aussi le contrôle du souffle et assure le bon fonctionnement du système respiratoire.

5 Contre-indications pour ne pas pratiquer

- Pathologies cardio-vasculaires et respiratoires :
 - Hypertension Artérielle sévère non stabilisée.
 - Angor d'effort.
 - Cardiopathie sévère non stabilisée.
 - Infarctus du Myocarde récent (Contre-indication relative).
 - Pneumothorax (Contre-indication relative).

- Pathologies traumatologiques et rhumatologiques :
 - Scoliose importante évolutive dite inversée (Contre-indication relative ou temporaire).
 - Fracture récente du bras ou de la jambe non consolidée.
 - Intervention chirurgicale abdominale récente.

- Pathologie articulaire chronique du membre supérieur.

- État de grossesse : à partir de la 35ème semaine d'aménorrhée.

- Troubles neurologiques et psychiatriques (laissé à l'appréciation du médecin examinateur).

En effet à part une **scoliose évolutive**, lorsque la scoliose est dite « inversée », le Tir à l'Arc est un bon complément pour aider la colonne à se redresser.

Le tir nécessite de gros efforts en apnée qui peuvent provoquer une poussée de tension ou une accélération du rythme cardiaque.

D'où **l'importance de consulter un médecin** avant de pratiquer le Tir à l'Arc, un certificat médical est **obligatoire** et toujours demandé.

De plus, en cas de modification de son état de santé et/ou d'une contre-indication définie dans le règlement médical de la F.F.T.A., l'archer doit solliciter un nouvel avis médical dans les 15 jours qui précèdent la compétition à laquelle il désire participer, plus particulièrement lorsqu'il s'agit d'un championnat régional ou national.

« La maîtrise de soi »

Que ce soit dans le développement personnel, psychologique, mental et même physique, la Maîtrise de soi est devenue un art mais surtout un besoin pour palier à certains manques qui nous limitent dans nos actions quotidiennes et nous empêchent de réussir.

Est ce que le savoir conduit à

La maîtrise de soi?

La source de la maîtrise de soi et de l'esprit est la quête de la réalisation de soi, la réalisation de son plein potentiel, la quête du bonheur véritable.

Une quête dont le but se trouve à la cime de l'un des plus grands monts.

Une quête qui amène l'individu à se débarrasser de tout ce qui est futile et lourd pour se rendre apte à atteindre ce sommet.

La source de la maîtrise de soi et de l'esprit peut être perçue lorsque l'on prend véritablement conscience que les

buts éphémères auxquels on est habitué et pour lesquels certains seraient prêts à s'entre-tuer, sont vains.

La source de la maîtrise de soi et de l'esprit est purement et simplement :

” Regarder la vérité en face, sans détour et, assumer pleinement et sans faille nos responsabilités.”

Une qualité à optimiser

la confiance en soi?

« La confiance en soi est à la base de tout succès. »

Le tir à l'Arc constitue un sport de développement personnel, dans la mesure où le pratiquant commence à s'estimer à sa juste valeur lorsqu'il réussit des exploits ou lorsqu'il est félicité par ses camarades.

Il développe encore la **sociabilité**, dans la mesure où un certain mode de vie et de communication s'entretient au sein d'un club de Tir à l'Arc.

La conviction que l'on peut faire quelque chose et que l'on peut y arriver développe une puissance extraordinaire.

Le fait d'avoir une grande confiance en soi délivre de toute incertitude vis-à-vis de son entreprise, de tout doute sur ses capacités et de toutes craintes par rapport à l'avenir.

Le fait de mobiliser nos forces de confiance dynamise tout le potentiel qui se trouve en nous.

Le Tir à l'Arc permet de développer cette confiance en soi en partie grâce à notre volonté de réaliser notre idéal et d'acquérir la foi en notre puissance personnelle.

En effet, plus on fera de progrès dans un art, dans une science, plus on s'apercevra de ce qui reste encore à apprendre.

Une pensée pour confirmer ce chapitre sur la confiance en soi :

« De nombreuses personnes échouent parce qu'elles manquent de confiance en elles, alors que ceux qui en ont réussissent immanquablement, d'une manière ou d'une autre. »

« C'est en tournant toute son attention vers le mieux qu'on réalise le progrès. »

Quelles seront les capacités sollicitées durant la période d'apprentissage ?

Une capacité très sollicitée se trouve au niveau mental, on l'appelle **l'attention**.

En Tir à l'Arc, celle-ci peut être très élevée car l'activité du corps étant moins prononcée comme par exemple le Ping pong, le cerveau est donc par lui même plus disponible :

- ✚ Pour recevoir et évaluer l'information transmise par les sensations corporelles en effectuant les gestes fondamentaux.
- ✚ Pour évaluer et juger par la connaissance et le contrôle qu'a un élève sur lui-même et, plus spécifiquement, sur ses stratégies cognitives autrement dit, la **méta-cognition**.
- ✚ Pour être rigoureux : l'élève va apprendre à ajuster son dos et son bassin, connaître la position de son corps et de ses segments et être capable de reproduire les mêmes gestes...

Dans cette connaissance, l'élève sera conscient :

- des exigences que cela implique et de la valeur d'une tâche
- des connaissances et des stratégies cognitives requises pour la réaliser
- des étapes à franchir
- de l'efficacité de sa démarche, pendant l'exécution de la tâche
- apprendre à gérer son stress
- à analyser son action
- à planifier sa saison.

Il est un segment créatif de vie sociale.

Exigences du Tir à l'Arc de Haut Niveau

Le Tir à l'Arc de haut niveau demande certaines exigences comme dans d'autres disciplines.

Ces exigences sont fondamentales et constructives pour notre équilibre intérieur pour que jaillisse l'équilibre extérieur.

Ces exigences sont :

- ✦ La résistance au stress, aux agressions psychiques extérieures
- ✦ La concentration, ultime phase pour la réussite
- ✦ La relaxation, du corps et de l'esprit
- ✦ La régularité associée à la précision
- ✦ La recherche de la performance
- ✦ La volonté, pour atteindre son but à coup sûr
- ✦ L'équilibre, physique et mental
- ✦ La rigueur, dans la discipline mentale
- ✦ L'esprit d'équipe (bien que le Tir à l'Arc soit un sport individuel par excellence, les compétitions par équipes sont de plus en plus répandues et une bonne dynamique de groupe permet d'obtenir des résultats plus performants).

- ✦ La capacité d'adaptation (à l'environnement, aux intempéries...),
- ✦ La préparation du matériel qui doit toujours être réglé et entretenu
- ✦ Une bonne dose de spiritualité...

Il y a énormément à dire sur le sujet et cela fait partie de la stratégie de compétition que nous verrons plus en détail sur le blog [TEITARC](#).

Le respect des Règles du Jeu

Sport de rigueur et de tradition, le Tir à l'Arc est une discipline parsemée de code, où 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.

Ses mots clés

- L'Arc
- La Flèche
- La Cible
- La Visée

Ils symbolisent à eux seuls

- ✓ La recherche d'un objectif
- ✓ La précision
- ✓ La rapidité pour aller droit au but
- ✓ La beauté et la pureté du geste

L'arc est aussi chargé de symboles dès qu'il est entre les mains du tireur.

Conclusion

Hormis les dernières recommandations citées plus haut, le Tir à l'Arc est un sport très complet.

De nombreuses améliorations ont été apportées au matériel par les fabricants ces dernières années et permettent aujourd'hui à tout le monde de s'amuser tout en obtenant des résultats plaisants et stimulants.

Les arcs étant adaptés à la morphologie et à la force de chacun, on peut tirer toute notre vie.

A chaque entraînement et à chaque compétition, un échauffement particulier devra être effectué sur les muscles avant tout effort pour éviter les accidents (claquage d'un muscle), des tendinites de l'avant bras, des doigts ou une déchirure de l'épaule.

Penser à mettre la protection sur l'avant bras notamment en cas de coup de fouet

de la corde sur cette partie du corps pouvant créer un gigantesque hématome.

Longtemps utilisé pour la guerre et la chasse, le Tir à l'Arc est devenu une activité de loisir et un sport, vers la [fin du XVIe siècle](#).

Tour d'horizon sur les particularités du Tir à l'Arc, discipline sportive fascinante.

Dès qu'il est question de Tir à l'Arc, la majorité des gens pensent instinctivement à Robin des bois, sa prouesse consistait à sectionner en deux totalement une flèche plantée au centre d'une cible, dans le sens de la longueur.

Le Tir à l'Arc est actuellement une discipline sportive à part entière, c'est un sport de précision, tout le monde peut s'y investir et reproduire, avec de la volonté et de la rigueur ainsi que de l'entraînement bien sûr, l'exploit du noble voleur de Sherwood et remporter la victoire à chaque compétition, quelles que soient les distances des blasons.

Quelques accessoires utiles

Outre l'arc et les flèches, l'archer a également besoin d'autres accessoires pour l'optimisation de la précision à la visée, pour la sécurité ou tout simplement pour le confort.

Le besoin de protège-bras et de palette, pour se prémunir des éventuels contacts douloureux avec la corde lors de sa libération.

Un plastron, pour éviter que la corde ou la flèche ne s'accroche sur ses vêtements lors de leur libération.

Une dragonne pour un meilleur maintien de l'arc, d'un carquois pour y déposer les flèches...

En compétition, des accessoires tels que la gaine de poignée ou les anneaux de flèches peuvent être interdits d'utilisation.

Ceci, pour une meilleure évaluation du savoir-faire de chaque compétiteur.

Si vous voulez en savoir d'avantage, vous trouverez une formation simple et interactive sur une année entière avec du coaching si besoin, des vidéos mais aussi des articles parlant du tir à l'arc ou d'autres sports et des fiches techniques concrètes au format PDF sur :

- comment débiter
- quel matériel vous avez besoin
- comment faire des réglages
- comment vous inscrire à un club
- etc

Venez commenter, dire ce que vous voudriez voir ou lire comme sujet, même déposer une anecdote ou un article particulier....ou simplement parler de vous.

Alors venez visiter mon blog [TEITARC](#)

Découvrez également [des ouvrages sur le Tir à l'Arc](#)

A votre réussite,
Richard Revirard

<http://www.teitarc.com>