En complément aux activités de Randonnée et de Marche Nordique :

Le Tir à L’Arc

Le tir à l’arc est une activité physique qui apporte plusieurs bienfaits, allant du développement musculaire à la santé mentale.

Le tir à l’arc en tant que sport requiert de la précision, du contrôle, de la concentration, des aptitudes physiques et de la détermination. Les meilleurs athlètes s’entraînent quotidiennement des heures durant, mais même le tir à l’arc de loisir peut apporter de grands bienfaits pour votre santé. Qu’il soit pratiqué en salle ou en extérieur, en compétition ou entre amis, et bien qu’il soit souvent perçu comme un sport fixe, le tir à l’arc vous fait bouger, brûler des calories et vous place dans un meilleur état d’esprit.

En voici huit raisons…

1. De l'exercice

Le tir à l’arc est un sport qui peut être pratiqué par tous, peu importe l’âge, le sexe ou la capacité physique. L’action de tirer à l’arc fait dépenser de l’énergie, mais aussi le fait de marcher jusqu’à la cible après chaque volée pour récupérer les flèches. Pendant les Jeux Olympiques de Londres en 2012, le magazine d’actualité britannique *The Economist* a comparé l’utilisation de calories des médaillés d’or olympiques à 10 minutes d’autres activités telles que la danse, la plongée, balayer ou passer l’aspirateur.

Au cours de son parcours jusqu’à la première place du podium olympique, un archer brûle selon une estimation 1084 calories : c’est seulement 747 calories de moins que les marathoniennes, mais plus de 1054 de plus que les sprinteurs du 100 mètres. (Oui, les durées des épreuves sont différentes, mais ce point reste valable !)

Lors des compétitions, les archers marchent environ huit kilomètres (cinq miles) chaque jour, et peuvent brûler entre 100 et 150 calories toutes les 30 minutes.

2. De la force

L'action de tirer à l’arc est un exercice qui nécessite de courts déploiements d’énergie par les muscles centraux, en exerçant un effort du thorax, des mains, des bras et des grands muscles du haut du dos, et des muscles secondaires de l’anatomie comme la coiffe des rotateurs, qui soutient l’épaule. La répétition correcte et régulière de ce mouvement renforce ces muscles.

3. Du contrôle

Les archers apprennent à maintenir leur attention sur leur séquence de tir, en évitant de se laisser distraire par le vent, la distance, le bruit et leurs concurrents pour tirer la flèche parfaite. Ce contrôle est aussi bénéfique dans d'autres domaines de la vie.

4. De la coordination

Les étapes nécessaires pour effectuer un bon tir s'assemblent pour former une séquence de haute précision, qui doit s'inscrire dans la mémoire musculaire et le subconscient de l'archer. Il se passe tellement de choses en même temps, et avec si peu de marge d'erreur, que la coordination de tous ces mouvements devient presque instinctive.

5. De la patience

Le tir à l'arc est facile à apprendre, mais difficile à perfectionner. Bien que plaisant, cela peut être frustrant, et avoir de la patience est essentiel dans la pratique pour un futur à plus long terme dans ce sport. Avoir de la détermination pour répéter une technique précisément fait de vous un meilleur archer et, par conséquent, une meilleure personne !

6. Du calme

Rester calme et précis malgré la pression est une capacité que les archers développent en gérant leur respiration, leur concentration et leur nervosité. Quand vous tirez bien, des heures peuvent passer en un clin d'œil, et, même si le tir à l'arc peut être une activité sportive sociale, lorsque vous êtes sur le pas de tir, il n'y a plus que vous et votre arc. Le moment idéal pour un peu de méditation interne.

7. De la confiance en soi

Même en compétition, le plus grand adversaire d'un archer, c'est lui-même. Il est facile d'identifier ce qui doit être amélioré et de mettre en place des objectifs clairs : après tout, les résultats sont basés sur des scores facilement quantifiables. La progression entraîne de la confiance, et il n'y a pas de meilleur sport pour mesurer cela que le tir à l'arc.

8. De la socialisation

Très peu de sports permettent aux meilleurs de concourir avec quelqu'un qui débute. Le tir à l'arc est sans conditions d'accès, et permet des moments de convivialité et d'échange : on ne sait jamais avec qui on partagera sa cible la prochaine fois !

Document extrait de « world Archery » *Traduction par Alexane Scelles.*

Ces huit raisons vous ont exposé en quoi cette activité sportive est complémentaire aux deux premières activités que nous développons aujourd'hui : La Randonnée et la Marche Nordique

<u>Essayez une initiation !</u>