

L'Isle-Jourdain: concours annuel de tir à l'arc en salle les 21 et 22 janvier prochain

La Flèche Gasconne



L'Isle-Jourdain: concours annuel de tir à l'arc en salle les 21 et 22 janvier prochain

Concours annuel de tir à l'arc en salle les 21 et 22 janvier prochain

La Flèche Gasconne, premier club du département du Gers par le nombre de ses licenciés, aidé et soutenu par les enseignes Carrefour Market et le McDonald's de l'Isle-Jourdain, organisera son concours annuel de tir à l'arc en salle les 21 et 22 janvier prochain. Les bénévoles du club, membres du bureau et parents, mettront tout en œuvre pour un accueil parfait.

Samedi à partir de 17h, la salle polyvalente accueillera les plus jeunes de la catégorie poussin à junior pour le Championnat Départemental Jeunes du Gers. Madame la présidente du Comité Départemental de tir à l'arc 32, Dominique Cadeillan, remettra les récompenses avec Isabelle Moreau, présidente de la Flèche Gasconne, à l'issue du départ de ce concours jeunes. Le lendemain dès 10h, ce sera le tour des adultes, hommes et femmes, en arc classique et à poulie.

Il faut savoir que le tir à l'arc est un sport complet qui offre de nombreux bienfaits et atouts sur le corps comme sur le mental.

C'est un sport d'adresse car il exige rigueur et précision et implique une forte concentration de la personne. Chacun peut apprendre à mieux se maîtriser, mieux se connaître et contribuer à améliorer la coordination des mouvements et son équilibre. Le tir à l'arc est aussi un excellent remède contre le stress.

C'est aussi un sport physique. La pratique du tir à l'arc fait surtout travailler le haut du corps : les muscles du tronc, des épaules, des bras, des avant-bras et du dos. Parce que le tir à l'arc exige une parfaite stabilité du corps, il fait également travailler les jambes, les muscles abdominaux et l'ensemble des muscles qui soutiennent la colonne vertébrale. De plus, le tir à l'arc oblige le pratiquant à associer concentration, tension musculaire contrôlée et relaxation mentale. Parce que les gestes sont lents et fluides, il contribue à une meilleure maîtrise de soi.

Coordonner son esprit avec son corps, être méthodique dans sa gestuelle, l'archer doit respecter chacune de ces étapes les unes après les autres jusqu'à ressentir une sensation de bien et laisser partir sa flèche dans le cœur de la cible. C'est ce que nos archères et archers mettront en pratique afin de ramener le titre dans leur club.

Venez nombreux soutenir nos Lisloises et Lislois samedi 21 dès 17h et dimanche 22 à partir de 10h salle polyvalente de l'Isle-Jourdain.