



ARC LAT'VÉDAS MONTPELLIER MÉDITERRANÉE MÉTROPOLE

# Une discipline aux nombreux bienfaits

## LE CLUB RÉFÉRENCE DE LA MÉTROPOLE

Présidée par Philippe Bezard-Falgas et Jean-Luc Lévy, tous deux entraîneurs fédéraux, l'association Arc Lat'Védas Montpellier Méditerranée Métropole (ALV3M) rassemble environ 130 adhérents issus de tous âges et horizons, ce qui en fait un lieu convivial et bienveillant de rencontres. À l'Arc Lat'Védas MMM, le tir à l'arc se pratique en extérieur à Saint-Jean-de-Védas et en salle à Lattes. L'association est labellisée par la Fédération Française de Tir à l'Arc : « Excellence » pour la qualité de son organisation et « École du Tir à l'Arc Français » (ETAF) pour la qualité de sa formation des jeunes archers. Elle organise quatre concours par an, devenant ainsi le club référence de la Métropole de Montpellier.

## DE LA SURVIE AU SPORT-PLAISIR

Pratiqué depuis au moins 10 000 ans, autrefois utilisé à la guerre et pour la chasse, le tir à l'arc est devenu un

sport, une source de plaisir à part entière qui reste néanmoins très encadré, faisant du tir à l'arc une pratique sans danger. Les règles sont les mêmes pour tout le monde : il est notamment interdit d'armer une flèche sur un arc si la zone de tir n'est pas entièrement libérée. Cependant, chaque tireur est unique, en fonction de sa morphologie et de son gabarit, aussi régularité et individualisation de l'entraînement sont les clés du perfectionnement.

« L'archer fait le tir », affirme Philippe.

## CONCENTRATION ET BIEN-ÊTRE

Au niveau physique, le tir à l'arc demande une forte mobilisation de tout le corps. La posture gainée, mêlée à la répétition du geste, contribuent à l'amélioration de la condition physique et à la coordination des mouvements. Tirer à l'arc permet de vider son esprit et se révèle être un excellent moment de détente. « On pose le cerveau et on se met dans sa bulle », assure Jean-Luc. Chez les jeunes, les bienfaits du tir à l'arc se ressentent

jusque dans les résultats scolaires. « Tous nos élèves ont eu le bac avec mention », se félicite Jean-Luc. Il a remarqué de nets progrès au niveau de la concentration et de la confiance en soi des jeunes archers. « Les voir réussir et sourire, ça nous motive et ça nous rend fier ! », sourit Philippe, bien déterminé à porter le club en D1 nationale !

Vous souhaitez réveiller le Robin des Bois qui sommeille en vous ?  
L'Association vous ouvre ses portes quel que soit votre niveau.  
Plus d'infos au  
06.24.24.71.75 ou sur  
<https://www.arclatvedas.fr>