



**Archers CRESSOIS**  
**Carré Jean MOULIN**  
**Rue Jean MOULIN**  
**34920 Le CRÈS Tél : 06**  
**10 08 19 22**

[club@archercressois.fr](mailto:club@archercressois.fr)

<https://archercressois.cfr>

**Président : Pascal LEPINAY**

**Trésorier : Patrick ROUZIERE**

**Secrétaire : Véronique VIDAL**

**Assistant : Franck BERYL**

**Entraîneurs : Lucien BORELLI**

**Charly DESPLATS**

**Pascal LEPINAY**

**Arbitre : Charly DESPLATS**

**Venez nous rencontrer sur nos 2 espaces d'entraînement :**

**Sept -> Mars, salle Marceau Crespin**

**Avril -> Juillet, Stade du Parc Robert**

**et pendant nos créneaux horaires :**

|          |                                               |
|----------|-----------------------------------------------|
| Mardi    | 18h00 à 22h30 - Loisir - Compétition          |
| Mercredi | 14h30 à 16h00 - École de Tir - Pratique libre |
| Jeudi    | 20h30 à 23h00 - Loisir - Compétition          |
| Vendredi | 18h00 à 20h00 - Compétition                   |
| Samedi   | 14h30 à 16h30 - École de Tir - Pratique libre |

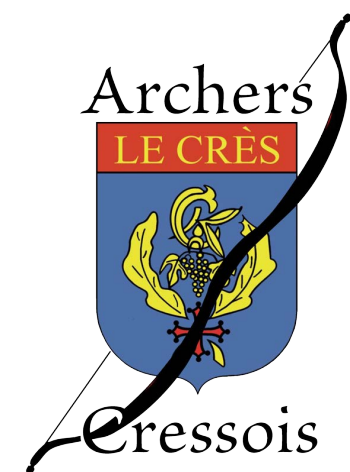
# — LE TIR À L'ARC — UN SPORT À PARTAGER



## Archers Cressois







# LE TIR À L'ARC

## UN SPORT À PARTAGER

Au sein d'un club, la pratique du tir à l'arc favorise les échanges entre archers de tous âges, elle permet de partager des moments entre amis ou en famille. Archers valides ou en situation de handicap peuvent se retrouver ensemble sur le pas de tir, en loisir ou en compétition.

Sport individuel, le tir à l'arc se pratique également beaucoup en équipe : double mixte ou équipe de trois ou quatre archers selon les disciplines.

## POUR TOUS

Le tir à l'arc se pratique en club à partir de 8 ans.

Le choix du matériel – arc et flèches – se fait en fonction de la taille et des capacités physiques de l'archer. Durant la période d'initiation le matériel est mis à disposition par le club.

Les premières flèches sont tirées à la distance de 8 mètres, puis à 10, 15, 20 mètres. Au bout de quelques mois de pratique, la distance de tir augmente en respectant les étapes de la progression de chacun.

Des événements de progression organisés par les clubs - Plumes et Flèches - permettent d'évaluer la progression de l'archer.

## SPORT SANTÉ

### Bon pour le corps

La pratique du tir à l'arc contribue à l'amélioration de la coordination des mouvements et de l'équilibre et des repères dans l'espace. Elle est recommandée dans le cadre de la réadaptation à l'effort et d'un retour à l'activité physique. Pour certaines pathologies il peut se pratiquer sur prescription médicale.

### Bon pour l'esprit

La pratique du tir à l'arc a un effet anti-stress. Elle permet de canaliser son énergie et d'améliorer sa concentration. La pratique en compétition requiert maîtrise de soi et une bonne capacité à gérer ses émotions.

## UN GRAND CHOIX DE PRATIQUES

Le tir à l'arc est un sport offrant une pluralité de disciplines à pratiquer individuellement ou en équipe. Chacun peut s'y reconnaître suivant ses goûts et ses moyens physiques.

Le tir à l'arc se pratique toute l'année.

En salle durant la saison automne/hiver ou dès les beaux jours au printemps jusqu'en octobre, en extérieur sur terrain plat ou sur des parcours en pleine nature. Pour les adeptes d'une activité physique plus intensive, le run-archery associe tir à l'arc et course à pied.

*75000 licenciés dans 1600 clubs affiliés, répartis sur l'ensemble du territoire français. Le tir à l'arc est un sport olympique médaillé aux JO de Rio en 2016 avec la médaille d'argent de Jean-Charles Valladont dans l'épreuve individuelle masculine.*



Jean-Charles Valladont  
vice-champion olympique 2016



un Bureau de Dirigeants passionnés et investis

Un Groupe Loisirs

Une école de tir à l'arc pour les jeunes de 10 ans à 18 ans

Un Groupe de Compétiteurs (médaille de Bronze France Fédéral 08-2018)

Le Club de « L'ARCHER CRESSOIS » est affilié à la Fédération Française depuis 1990.