



Avantages et inconvénients du tir à l'arc

Sans pour autant penser se prendre un jour pour Robin des Bois, le tir à l'arc est un sport relativement méconnu mais qui mérite de s'y intéresser. Il présente de nombreuses formes de pratiques en salle ou en plein air. Ludique et non violent, il développe à la fois des capacités physiques et mentales :

- La coordination, l'adresse, l'équilibre, la force des bras, des épaules et du dos pour les capacités physiques,
- La résistance au stress, l'attention, l'obstination, l'esprit d'équipe, la rigueur, l'équilibre intérieur pour les capacités mentales.

Sur le plan physiologique

Il lutte contre l'ostéoporose puisque pratiqué debout, il est en opposition à la pesanteur.

Il développe la cage thoracique favorisant la fonction cardio-respiratoire. Il prévient les cyphoses dorsales et leurs complications.

Tous les pratiquants vantent son pouvoir de sérénité. La route vers la "zénitude" ?

Quelques contre-indications cependant :

- Une vision défectueuse.
- L'existence de tremblements ou de démences.

Plus relatives :

- L'arthrose.
- Une mauvaise circulation veineuse, car on reste longtemps debout immobile mais on peut porter des bas de contention et on se déplace quand même pas mal.
- Pour les femmes : un prolapsus génital.
- Ou un cancer du sein opéré (avis chirurgical)

Pour la pratique

L'apprentissage qui est souvent long doit être rigoureux. Cela aussi bien sur le plan du matériel et de son entretien que de la pratique (par exemple une position de tir incorrecte aboutit à des douleurs multiples aussi bien musculaires que tendineuses). Nécessitant un effort musculaire intense, un échauffement avant et des étirements après sont fortement recommandés.

Les risques sont à la fois personnels et vis-à-vis des autres pratiquants. Pensez à protéger vos doigts, vos bras et votre poitrine.

Ne jamais oublier qu'il s'agit d'une arme et que les consignes de sécurité doivent être respectées scrupuleusement.

Claude Jeanningros - Médecin fédéral



Le serpent de mer est revenu... c'est encore et toujours

le certificat médical

Certains médecins se référant à la circulaire du 27 septembre 2011 relative aux certificats médicaux ont refusé la délivrance de celui-ci à certains de nos adhérents. Que faire puisqu'il est un préalable nécessaire à la délivrance de la licence ?

Le Docteur Ensargueix, en charge de notre fédération au Ministère des Sports, m'a répondu que ces médecins avaient mal lu la circulaire en question et notamment le dernier paragraphe qui stipule :

"Hormis ces cas particuliers, les demandes de certificats de non contre-indication à la pratique sportive ne reposent sur aucun fondement juridique. Toutefois, il s'agit d'un sujet sensible car le contrôle médical préalable à la pratique sportive est avant tout un acte de prévention. En effet, il a pour objectifs le dépistage des pathologies pour lesquelles la pratique sportive pourrait induire un

risque vital ou fonctionnel grave, l'identification des facteurs susceptibles de favoriser la survenue d'éventuelles pathologies directement liées à la discipline sportive pratiquée, et le conseil pour adapter la pratique sportive chez les personnes porteuses de pathologies avérées".

D'autre part, le dernier bulletin de l'ordre des médecins précise dans son cahier jurisprudence que : "le certificat de non contre-indication d'une durée de moins d'un an doit être délivré pour les licences sportives ne permettant pas la compétition aussi bien pour la première demande de licence que pour le renouvellement, la fréquence du renouvellement étant définie par chaque fédération."

Voilà, il me semble, des arguments sérieux pour obtenir votre certificat.

Claude Jeanningros - Médecin fédéral

