

Clubs accueillants

Aytré

Les archers de Rô

Contact : Michel GROSJEAN (président)
Tél : 06 09 22 33 84
Email : club.archers.aytre@wanadoo.fr

Surgères

Les archers d'Hélène

Contact : Geneviève FREUND (présidente)
Tél : 05 46 42 62 85
Email : lesarchersdhelene@gmail.com

Marans

Les archers du bois Dinot

Contact : Philippe RAFFIN (président)
Tél : 06 14 77 86 77
Email : lesarchersduboisdinot@sfr.fr

La Tremblade

Société Trembladaise de tir

Contact : Michel PAINEAU (président)
Tél : 05 46 36 55 47
Email : lesarchersdelestran@live.fr

Jonzac

Les Archers D'Heurtebise

Contact : Françoise LEGOFF (présidente)
Email : legoff.francoise@orange.fr

Royan

Les archers du Royan Océan Club

Contact : Vivian ROUX (président)
Tél : 05 46 90 85 54
Email : roux.vivian@akeonet.com

St George d'Oléron

Archers Oleronnais

Contact : Anne PELLECCIA (présidente)
Tél : 05 46 47 86 88 - 06 85 60 69 08
Email : francis.pelleccia@wanadoo.fr

La Jarrie

Les Archers de la Mallolière

Contact : Michel CUVELIER (Président)
Tél : 05 46 35 84 46
Email : cuvelierm@orange.fr

Rochefort

SAR Tir à l'Arc

Contact : Raymond BISSAY
Tél : 06 28 73 32 51
Email : sport-sante@sartiralarc.fr

Aigrefeuilles

Les archers Aigrefeuillais

Contact : Cynthia ALBERT (présidente)
Tél : 09 52 62 49 24
Email : archers.aigrefeuillais@laposte.net

Nieul sur Mer

Archers de la Tublerie

Contact : Pierre BARCELLINI (président)
Mail : archers.latublerie@gmail.com

St Sulpice de Royan

Les Francs Archers de la Seudre

Contact : Mme Régine TANTIN-BROTREAU (présidente)
Tél : 05 46 38 74 46 ou 07 70 90 07 06
Email : regine.colombe@orange.fr

Périgny

Archers de Courailles

contact : Yannick TIRATEAU (président)
Tél : 06 74 73 81 63
email : archersdecourailles@gmail.com

St Martin de Ré

Archers de Ré

contact : Jean-Louis RUJALT (président)
Tél : 06 86 36 84 52
email : archersdere@free.fr

Saintes

Les archers Saintais

contact : Christophe KRASZEWSKI (président)
Tél : 05 46 93 16 85 - 06 60 87 28 14
email : archerssaintais@hotmail.fr

Contact

M. Philippe RAFFIN

Président de la commission Sport-Santé au Comité Départemental de Tir à l'arc de la Charente-Maritime
Email : phil_virg@msn.com

LA LIGUE

CONTRE LE CANCER

TIR À L'ARC AU FÉMININ



Programme
AMAZONE





Sport et cancer

Les études scientifiques se multiplient sur le thème des bienfaits de l'activité physique pour les malades du cancer. En ce qui concerne le cancer du sein, ce fléau touche une femme sur dix au cours de sa vie. «L'activité physique est extrêmement importante dans la prise en charge et dans la prévention», déclare une oncologue. Quelques chiffres : 30 minutes de marche par jour diminuent de 18 % le risque d'avoir un cancer

du sein, une maladie qui représente 50.000 nouveaux cas par an en France ; cela réduit la fatigue de 20 % pendant le traitement. « Des études ont aussi montré que lorsque le cancer est déclaré, se bouger diminue la mortalité de 50 % et cela diminue aussi les récives », selon la spécialiste. Tous les malades du cancer ont intérêt à avoir une activité physique, même en plein traitement

Le tir à l'arc

Le Tir à l'Arc est un sport individuel qui outre la précision fait notamment appel à la maîtrise de soi, à la résistance au stress, à l'adaptation aux conditions de tir et à l'équilibre physique et mental. Le mental, pilier de cette discipline, se travaille et s'entretient : se penser victorieuse à chaque instant est une attitude mentale indispensable tant dans le sport que dans la maladie.



Tir à l'arc et cancer du sein

Avec l'accord du **comité départemental de Charente-Maritime de la Ligue contre le cancer**, ce sport s'ajoute à d'autres, qui sont pratiqués par des femmes touchées par le cancer du sein, sur avis médical.

Ce choix est en accord avec les médecins oncologues et des kinésithérapeutes en recherche de sports alliant :

- Force musculaire
- Repère dans l'espace
- Concentration
- Amélioration de l'équilibre
- Coordination des mouvements
- Respiration

Ainsi, le tir à l'arc est une des nouvelles activités proposées par la Ligue contre le cancer, qui répond pleinement à cette demande.



Accueil et matériel

Les référents des clubs accueillants ont été sensibilisés à cette action et ont suivi une formation auprès d'encadrants ayant l'expérience de cette pratique avec un public de femmes atteintes de cancer et ont passé le PSC1.

Les cibles sont adaptées, les arcs et les protections sont également spécialement choisis. Il est important de faire partager, dans le même espace, les archers et les femmes atteintes du cancer du sein, pour assurer la convivialité, les femmes tirant cependant en autonomie.



Comité Départemental de Tir à l'Arc

<http://www.tiralarc17.fr>

Courriel : sport-sante@tiralarc17.fr

Ligue contre le cancer Charente-Maritime

<https://www.ligue-cancer.net/cd17/journal>

Tél : 05 46 50 57 95

Courriel : cd17@ligue-cancer.net