



Web@rc Le Mag.



Mars 2014
numéro 7

LES NEWS DES PAS DE TIR LIGUE POITOU - CHARENTES

DANS CE NUMERO



Partenaires de

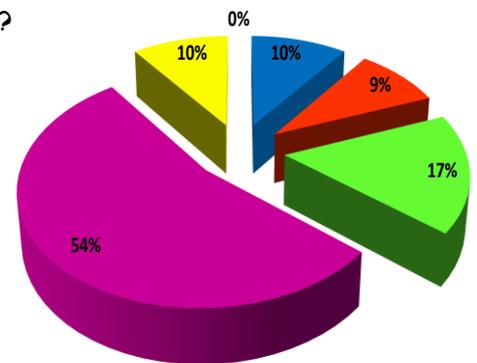


Résultats du sondage :

A quoi pensez-vous lorsque vous êtes en train de tirer vos flèches en compétition ?

A quoi pensez-vous lorsque vous êtes en train de tirer vos flèches en compétition ?

- A rien de précis ; "mon esprit vagabonde au gré de la compétition" (9) 10.11%
- Au résultat (objectif) que vous souhaitez atteindre en fin de compétition, "aujourd'hui je bats mon record" (8) 8.99%
- Toujours (ou presque) à la même chose, "je sais comment m'investir mentalement pour tirer des bonnes flèches" (15) 16.85%
- A ma technique car j'ai des faiblesses que je dois contrôler, "je fais attention à bien maintenir ma position" ou "j'essaie de penser à bien relâcher les doigts de corde", etc... (48) 53.93%
- A ma check-list, "d'abord, je contrôle ... puis ... et ... et encore... et enfin..." (9) 10.11%
- Autre, précisez : (0) 0%



Pourquoi cette question ?

Avons-nous vraiment besoin de penser à quelque chose ? Et si oui, à quoi et comment ?

Qui n'a pas vécu lors d'une compétition une situation de stress ? La sensation de ne plus savoir tirer, le cœur qui accélère, des suees, une perte de confiance, l'envie de laisser tomber, de la colère...

Tout cela provient de la même source, l'ESPRIT, le MENTAL.

L'esprit est capable de beaucoup de choses, comme contrôler et diriger efficacement le corps (donc le geste technique) s'il n'est pas submergé par des émotions qui entraînent, le plus souvent des pensées parasites, négatives. Ces pensées négatives viennent essentiellement d'un manque de confiance en soi. Cela peut être conscient ou inconscient.

Conscient : " je sais que j'ai encore des faiblesses techniques que je dois contrôler pour espérer faire une bonne flèche" ou "mon adversaire est trop fort pour moi... je vais perdre, c'est sûr" etc...

Inconscient : "bon, j'ai peu d'entraînement mais ça devrait le faire", mais inconsciemment "bof, avec si peu d'entraînement, je ne maîtrise pas du tout mon tir et mon résultat va être nul"

Vous imaginez bien que quand l'archer se retrouve dans ce genre de situation, sa compétition va vite se transformer en cauchemar et en lutte, mais en lutte contre lui-même, car ses pensées négatives seront omniprésentes.

L'objectif est donc de se construire une routine mentale qui aurait pour rôle de canaliser l'esprit sur un terrain connu et reconnu par l'archer. A l'image des murs d'un long couloir qui nous imposeraient une progression calculée (possibilité de s'arrêter, voire même de revenir en arrière, mais pas de possibilité d'emprunter un autre chemin. Ce sont ces murs construits par l'esprit qui forment la meilleure défense contre les pensées négatives.

Donc, pour répondre à la 1^{ère} question :

Oui, il est fondamental de « penser » afin de canaliser l'esprit sur l'instant présent (être "ici et maintenant" au moment de tirer sa flèche et toutes les suivantes).

Bon alors, penser oui !, mais penser à quoi ?

Reprenons dans l'ordre les choix que vous aviez à votre disposition pour répondre à la question :

1/ A rien de précis ; "mon esprit vagabonde au gré de la compétition"

Le problème ici est que l'esprit n'a absolument pas de barrière, de limite et qu'il part facilement dans tous les sens. Il devient réceptif à l'entourage, à l'environnement. Un jour les conditions pourront être à son avantage et un autre jour, non. Difficile dans ces conditions d'espérer être régulier.

2/ Au résultat (objectif) que vous souhaitez atteindre en fin de compétition, "aujourd'hui je bats mon record"

Ici l'archer pense au résultat à atteindre, mais pas à la manière de faire pour y parvenir. Chez la grande majorité des tireurs, ce genre de pensée rajoute encore plus de pression, donc plus de doutes et de pensées négatives.

Idem pour l'archer qui fait un 10, puis un autre 10 et qui sur la 3^{ème} flèche, va penser à vouloir faire un autre 10 pour faire un joli 30, et là tout s'écroule car l'archer n'est plus dans la même dynamique, dans le même fonctionnement mental que pour les deux flèches précédentes et fait un petit résultat ou une paille.

3/ A ma technique car j'ai des faiblesses que je dois contrôler, "je fais attention à bien maintenir ma position" ou "j'essaie de penser à bien relâcher les doigts de corde", etc...

En grande majorité, c'est le comportement qui se retrouve le plus souvent.

Ici l'archer ne se focalise que sur ses faiblesses ou sur les ressentis du moment. Ce qui signifie que sa "stratégie" est modifiée en permanence. Dans ce cas-là, il est impossible de donner de la régularité au mental, donc pas de routine sur laquelle l'archer pourrait s'appuyer.

Ici l'archer est essentiellement centré sur les aspects négatifs de sa démarche.

Alors qu'au contraire, la stratégie devrait être centrée sur la capacité de réussite de l'archer, sur la référence de la bonne flèche pour amener la satisfaction et le progrès: l'archer sait sur quoi il s'investit pour mettre sa flèche le plus près possible du centre de la cible.

4/ A ma check-list, "D'abord je contrôle.... puis....et....et encore.....et enfin".

Le danger de cette démarche, c'est bien souvent que l'archer oublie des points de contrôle pendant le déroulement de sa séquence, car beaucoup trop nombreux. Ce qui mettra le doute dans l'esprit de l'archer qui se demandera d'un coup, s'il avait bien contrôlé tel ou tel point.

C'est un peu la méthode J.CADET qui s'organisait autour d'une séquence de tir dite "chronologique" (suite d'actions qui s'enchaînent les unes après les autres, sans jamais se chevaucher). C'est-à-dire que l'archer organise sa pensée en suivant le déroulement de celle-ci. Le problème ici est le suivant : puisque les actions motrices se suivent mais ne se chevauchent pas, il n'y a pas de possibilité de les coordonner.

Or, pour être performant, l'archer doit être capable de rester en visée pendant tout le temps de la libération de la flèche pour assurer une trajectoire, la plus précise possible vers le centre de la cible. C'est ce qu'on appelle aujourd'hui, la coordination visuo-motrice (CVM) qui signifie : le déroulement simultané de 2 types d'actions : l'action de viser et l'action de libérer (voir définition ci-dessous). Or, ici l'archer vise pour venir au centre de la cible puis mentalement, revient sur le contrôle de la libération pour lâcher la flèche (c'est-à-dire, tracter la corde en continu pour passer le clicker et décontracter les doigts pour un départ de la corde). Donc, à ce moment-là, il aura perdu sa visée et la flèche volera sur une trajectoire aléatoire = perte de précision.

5/ Toujours à la même chose, "Je sais comment m'investir mentalement pour tirer des bonnes flèches."

Ce qui est fondamental ici, c'est d'une part, la notion d'investissement. Qui dit investissement, dit aussi engagement volontaire. C'est y mettre de l'ardeur.

S'investir signifie « reporter une certaine quantité d'énergie sur une représentation ou sur un objet » *Le Larousse*.

Cette énergie est comme une « force en action qui combine énergie physique et énergie morale ».

L'investissement de cette énergie s'organise +ou- consciemment, en fonction du but à atteindre.

Il y a une étroite relation entre le but, l'investissement et la réussite.

L'archer fait des choix, les met en place, agit.

Et d'autre part, "toujours à la même chose". Synonyme de régularité.

Nous parlerons donc ici, de stratégie de tir.

(Voir document "*la stratégie de tir*", sur le site de la ligue, à la rubrique : Formation, chapitre : Documents sur l'entraînement) ou cliquez sur le lien suivant :

<http://www.arc-poitoucharentes.fr/medias/files/la-strategie-de-tir.pdf>