

PRÉPARATION MENTALE ET DÉFINITION D'OBJECTIFS: VERS UNE PLANIFICATION DU SUCCÈS

V3.2 - Source: <http://www.tenzone.u-net.com/index.htm>

© Copyright Steve Ellison - Traduction: Vincent N. Tabourier, 2014, avec l'aimable autorisation de l'auteur.

21/07/2014

Steve Ellison (aucun lien avec Brady), est membre éminent de la GNAS (Grand National Archery Society), de la SCAS (Southern Counties Archery Society) et de l'OUCofA (Archers de l'Université d'Oxford). Il est en outre Senior Coach de la Scottish Archery Association, ainsi que de l'Équipe Nationale Olympique Ecossaise, et n'en est pas ici à sa première publication. Les lignes qui suivent proviennent des pages extraites de son site www.tenzone-u.net (en Anglais) consacrées à la psychologie.

1.1 OBJECTIFS

« Échouer dans la planification, c'est planifier l'échec »

Lorsque vous vous mettez en chemin, sans au moins un point d'arrivée et une carte, vous pouvez arriver absolument n'importe où. Si vous aimez voyager juste pour voyager, cela pourrait éventuellement suffire. Il se pourrait même que le hasard vous conduise en un endroit que vous allez apprécier. Mais améliorer ses performances, c'est se rendre en un point bien spécifique, ou pour le moins, aller le plus loin possible vers ce point, en fonction de ses propres capacités. Dès que vous vous préoccupez de la destination finale, il vous faut un plan de route. Définir des objectifs n'est précisément rien d'autre qu'une question de planification. L'objectif des lignes qui suivent, est de vous aider à définir votre propre planning vers la réussite.

1.1.1 Les étapes de la planification

Ce qui suit provient d'une session de Questions/Réponses avec Tony Key, qui fut entraîneur de l'Équipe Nationale d'Angleterre. C'est une façon de pouvoir transformer un rêve en un plan d'action bien réel et établi.

« Quel est votre rêve ? » Écrivez-le sur une feuille. Si, si, faites-le vraiment. Puisque vous l'avez parfaitement bien en tête, ce n'est pas de l'écrire qui risque de l'en faire disparaître.

Les rêves, les buts, les désirs, les envies, sont des motivateurs. Celui qui se lève tous les jours à 5 heures du matin pour aller tirer à l'arc 8 heures de rang ne fait pas cela pour le seul amour du tir à l'arc. En revanche, si la médaille d'or olympique dont il rêve en dépend, alors il le fera plus volontiers.

« Quand voulez-vous y parvenir ? » La réponse est en générale assez simple et directe.

« Comment y parvenir, que faut-il faire? » Par exemple: « Aller à tel concours, tirer suffisamment bien »

Ici apparaissent deux types d'objectifs différents: Les objectifs en termes d'action (Se rendre au concours de Reykjavik) et les objectifs de résultat (Faire plus de 1100 points).

On peut contrôler les objectifs d'action. Il est beaucoup plus difficile de totalement contrôler les objectifs de résultat.

Scindez les grandes étapes: Sous-divisez-les en petites sous-étapes facilement gérables. Définissez un objectif SMART (*) pour chacune d'entre elles. Certaines seront faciles « Se rendre à tel endroit » et d'autres vont sembler plus compliquées « Atteindre 1120 points en FITA » Nous reviendrons plus en détail sur ces objectifs un peu plus délicats plus bas.

Passez à l'action. Vous avez défini les grandes lignes de votre plan d'action. Mais... qu'allez-vous exactement faire aujourd'hui ?

(*) La notion d'objectif « SMART » vient de la PNL (Programmation Neuro Linguistique). On entend par là qu'un objectif doit être:

S PECIFIQUE

Simple, précis, bien défini et s'énonçant clairement, en termes positifs. Les 4 termes suivants vont clarifier cet aspect des choses

MESURABLE

Comment savoir quand un objectif a été atteint ? Si vous êtes incapable de le dire précisément, c'est que cet objectif n'est pas mesurable (il y a d'ailleurs de fortes chances pour qu'il ne soit pas spécifique non plus)

ATTEIGNABLE

Se donner un objectif trop difficile, voire impossible à atteindre ne sert absolument à rien. Vous ne feriez qu'échouer, vous seriez donc très rapidement démotivé, et en plus vous n'avez aucun moyen de mesurer si un quelconque progrès a été fait.

REVISABLE

On associe toujours à un objectif la notion de temps et d'échéance. Ainsi on sait quand vérifier que l'on est toujours en phase avec le plan initial, et on peut le cas échéant le rectifier, le modifier et l'ajuster en conséquence.

T RACABLE

Pourquoi écrire et noter tous ses résultats:

- Pour ne pas les oublier
- Pour que vous et votre coach puissiez identifier où vous allez
- Pour mettre en évidence la détermination et la motivation à l'œuvre.

1.1.2 La planification de la performance spécifique au Tir à l'Arc

Il y a quatre composantes essentielles dans un bon plan de performance personnel. N'en négligez aucune pour rester dans la course:

Forme physique

Objectif	Contrôle total de tout le tir
Stratégie	Entraînement physique spécifique dédié et orienté Tir à l'Arc
Ressources	Voir la page web Tenzone http://www.tenzone.u-net.com/index.htm (en anglais)

Forme mentale

Objectif	Concentration totale pour un contrôle total
Stratégie	Planifier le développement de ses forces mentales
Ressources	Cet article (!)

Technique de tir

Objectif	Obtenir le plus haut score que l'on est capable d'atteindre.
Stratégie	Planifier l'optimisation de sa forme physique et le contenu de ses entraînements. Pratiquer (!)

Ressources Voir la page web Tenzone <http://www.tenzone.u-net.com/index.htm> (en Anglais)

Équipement

Objectif Zéro casse, zéro inconfort

Trouver l'équipement qui vous convient le mieux

Stratégie Choix minutieux, essais comparatifs multiples et rigoureux.

Réglage complet et optimum, entretien sans faille.

Ressources Voir la page web Tenzone <http://www.tenzone.u-net.com/index.htm> (en Anglais)

1.2 CONCENTRATION

Développer ses capacités de concentration.

Combien de fois avez-vous entendu quelqu'un dire « Je n'étais pas assez concentré » ? Et combien de fois l'avez-vous entendu dire cela immédiatement après une mauvaise flèche ou un mauvais score ?

Chacun veut pouvoir être bien concentré lorsqu'il tire. Ce chapitre vous donne quelques idées pour améliorer votre capacité à vous concentrer, et comment mettre ces capacités en œuvre sur la ligne de tir.

1.2.1 Capacités de base

Cibler Trouver ce sur quoi on veut se concentrer.

Libérer l'esprit Apprendre à gérer les pensées internes qui vous tourmentent...

Arrêter de penser Une autre méthode efficace pour gérer les distractions.

Outil : La boîte noire. (Utilise les représentations pour éliminer les distractions).

1.2.1.1 Cibler

Il s'agit de concentrer votre attention sur ce sur quoi elle a besoin de l'être. Quelques « trucs » très simples peuvent vous aider à y parvenir dans les moments les plus critiques. En voici quelques-uns:

- Les mots-clefs

Ce sont des mots ou des phrases qui déclenchent une réaction ou une réponse. Ils sont très utilisés dans la gestion de la concentration car ils vous aident à vous concentrer exactement sur ce qu'il faut et quand il le faut, un peu comme un moyen mnémotechnique. En voici quelques-uns relevés ici ou là, et vous remarquerez que la grande majorité concerne une phase très critique de quelques secondes à peine:

Préparation: « Calme », « Placement », « Posture » (ou « Attitude »).

Pré-traction: « Contrôle », « Équilibre », « Calme »

Traction / Visée / Tir (Libération): « Go », « Ligne », « Doux », « Flux », « Stable », « Bouge! » (On ne passe pas le clicker par la seule traction, mais par un mouvement tout entier), « Glisse » (Le coude le long de la ligne de visée), « Brûle » (Un trou dans le « jaune ») « Pression » (Clef pour contrôler la main d'arc et la pression des doigts), « Allez ! » et plein d'autres encore

Tous ceux-ci sont des idées. Les mots clef sont absolument personnels. Ce sont les vôtres et ils doivent vous appartenir. Vous devez définir quelles sont les phases qui vous sont les plus critiques, et ce sur quoi vous devez plus particulièrement vous concentrer durant ces phases. Utilisez vos mots-clefs à l'entraînement, afin de construire les automatismes et les correspondances mot/action. Quand les automatismes sont bien installés, commencez à les utiliser en compétition.

- Actions clefs.

Elles fonctionnent comme les mots-clefs et facilitent la concentration et l'attention. Le plus souvent, une combinaison de mots et d'actions clefs s'avère plus efficace encore que le seul usage des mots-clefs.

Dans le Tir à l'Arc, où les actions ne dépendent que du seul archer, il est facile de trouver des actions qui collent bien avec chacune des différentes phases. Par exemple:

Placer les pieds correctement sur la ligne – Placer les épaules vers le bas avant de commencer la traction – Placer la main sur le grip – Serrer puis relâcher le grip – Forcer une respiration avant de tracter – Placer le viseur sur le jaune – Respirer pendant la libération.

Notez que ces actions-clefs peuvent correspondre elles-mêmes à des phases de la séquence de tir. L'astuce consiste donc à les associer avec quelque chose d'encore plus précis. Ainsi, « Placer la main sur le grip » peut être un appel à se préoccuper de la sensation au niveau de la main d'arc au moment du tir. Une respiration peut permettre d'atteindre le niveau de relâchement désiré, etc.

Tout comme avec les mots-clefs, réalisez correctement les associations à l'entraînement en mettant en place de petits automatismes. Quand vous voulez mettre en place la relaxation durant la libération, faites précéder cette libération de votre action-clef. Quand vous voulez vous concentrer sur le centre de la cible, entraînez-vous à le faire tout en plaçant le viseur dessus. Avec un peu de pratique, les actions et les réactions qu'elles déclenchent vont s'assembler de manière à augmenter votre concentration sur tel ou tel élément important de votre séquence.

Voici l'exemple que donne Roy Matthews¹ dans son livre « Archery in Earnest / Le Tir à l'Arc au sérieux »

« Je pouvais toujours apprendre par cœur et dans le détail toutes les différentes petites parties, les petites actions, qui mises bout à bout constituaient l'ensemble de ma séquence de tir, en les décrivant de manière très détaillées. Mais au moment de tirer, il n'y a plus ni le temps ni la place pour de grandes phrases, il faut juste que cette flèche soit lâchée, vite. Il n'y a plus de place que pour quelques mots. Des mots décrivant ce que je ressens.

...Si je m'imagine une ligne verticale passant par le jaune, c'est la direction du tir. Si je me représente une ligne horizontale passant par ce jaune, c'est la hauteur du tir. « Direction » ou « Hauteur » ne signifient rien en termes d'action. Le terme qui m'évoque quelque chose de cet ordre serait plutôt « Puissance »

En conclusion, ma séquence a été découpée ainsi: « LIGNES – PUISSANCE – RELAXATION. »

¹ Roy Matthews, membre de The Most Excellent Order of the British Empire (MBE) – équivalent de notre Légion d'Honneur, a longtemps été champion de Grande Bretagne, Maître puis Grand-maître en Archerie, et réalisait encore des scores de niveau international à plus de soixante ans.

- Concentration visuelle.

C'est plus une manière d'amener son attention à se concentrer sur un point bien particulier, en quittant une vision périphérique et globale pour terminer sur le jaune. Le déroulement est le suivant:

Regardez votre cible tout entière. Regardez tout autour, regardez derrière, regardez au-delà. Prenez bien conscience de tout ce qu'il y a tout autour.

Regardez le blanc en partant de midi, puis faites le tour complet du blason en restant sur le blanc, jusqu'à ce que vous soyez revenu au point de départ, à midi.

Descendez lentement jusqu'au noir, faites un tour complet sur le noir jusqu'à revenir à nouveau à midi.

Descendez sur le bleu et ainsi de suite...

Sur le rouge...

Et lorsque vous arrivez au jaune, fixez-y votre regard quelques instants,

Puis détendez-vous.

Avec très peu de pratique, vous arriverez très vite à concentrer tout ceci en quelques secondes à peine, et à pouvoir passer d'une vue d'ensemble à une vue précise et concentrée sur le seul jaune, sans plus avoir à vous préoccuper consciemment de toutes les étapes, c'est-à-dire de façon totalement automatique. Cela va permettre à votre attention de se concentrer elle pleinement sur les phases essentielles de votre séquence de tir proprement dite.

Avec à peine plus d'entraînement, vous parviendrez même à réaliser cette concentration visuelle pendant la phase de préparation ou de pré-traction, ce qui va laisser tout votre attention se déplacer progressivement de la « construction » de la séquence, vers la visée et son exécution, tout cela parfaitement en phase avec votre rythme de tir.

1.2.1.2 Se vider l'esprit

Les exercices de « Purge de l'esprit » vous aident à apprendre comment mettre de côté des pensées inopportunes. Ils s'apparentent parfois à la méditation.

Détendez-vous. Cet exercice fonctionne mieux au début si vous êtes au calme, isolé, et physiquement détendu. Vous pouvez le pratiquer immédiatement après des exercices de relaxation de base.

Vagabondage. Sans vous forcer, laissez votre esprit errer et vagabonder. Des pensées étranges vont rapidement émerger. Quand cela se produit:

Examinez ces pensées. Ne réagissez pas de manière exagérée ou excessive. Regardez-les tout simplement, avec bienveillance, quelles qu'elles soient. Considérez-les comme étant extérieures à vous-même. (« Tiens, cette pensée concerne mon relevé de compte bancaire... et celle-ci mon fils. Et en voici une à propos de ma main d'arc... ») etc.

Laissez-les s'en aller. Une fois que vous les avez bien observées, mettez-le de côté. « Laissons-les là ». Cela signifie simplement que vous décidez délibérément et consciemment de ne pas suivre ces pensées plus avant.

Insistez. Continuez ainsi pendant un certain temps. 5 ou 10 minutes les premières fois, peut-être 15 si vous y parvenez.

Quand avec suffisamment d'entraînement vous y parviendrez, vous vous rendrez compte qu'il est de plus en plus facile de vous débarrasser de vos pensées indésirables. Bien souvent elles se calmeront d'elles-mêmes, cesseront de vous importuner, et vous finirez l'esprit clair et non plus préoccupé par ces pensées néfastes.

1.2.1.3 Arrêter de penser.

Il y a des moments où votre esprit est survolté, et où votre tête croule sous des tonnes de pensées diverses et sans le moindre rapport entre elles qui se bousculent en un grand flux sans queue ni tête.

Il y a d'autres moments où une pensée, une seule, terriblement embarrassante, préoccupante, dramatique, sérieuse, gênante, occupe à elle seule toute votre cervelle, toute votre conscience, vous obnubile, et vous emmène jusqu'à broyer du noir. Ou peut-être est-ce votre esprit qui commence une partie de ce fameux jeu du « Et si jamais je gaffais (ou « ratais », ou « échouais », ou « perdais », ou...) et ne s'arrête jamais ?

Que diriez-vous de pouvoir arrêter net ce genre de pensées, comme un interrupteur que l'on bascule, un robinet que l'on ferme ?

Voici deux « trucs » très simples pour y parvenir:

- Le feu tricolore.

À chaque fois qu'une pensée de cet ordre vous envahit, visualisez un gigantesque feu tricolore rouge. Laissez le doucement disparaître en emmenant cette pensée négative avec lui, au profit d'un feu vert.

Il se peut qu'au début il soit un peu compliqué de se représenter ce gros feu, rouge, surgissant brutalement, puis s'effaçant progressivement au profit d'un feu vert.

Une variante un peu plus simple consiste à utiliser le feu rouge pour arrêter NET un train de pensées perturbatrices (En le couplant souvent avec une action demandant une très forte concentration), puis à se focaliser immédiatement sur quelque-chose de plus approprié.

- La « Distraction Créatrice »

C'est le terme utilisé par Syer et Connolly dans leurs travaux consacrés au BMC (Body-Mind Centering® - Recentrage corps-esprit). Le principe en est assez simple: C'est le fameux jeu du « Ne pensez PAS à des éléphants roses ». Il suffit d'en avoir énoncé la règle pour qu'aussitôt, on ne se mette plus à penser QUE à ces damnés éléphants roses, précisément parce que c'est à EUX qu'il faut ne pas penser.

Le seul moyen de gagner à ce jeu, c'est de penser à des éléphants verts. Ou bleus. Ou encore mieux, à des éléphants que l'on connaît personnellement, que l'on aime, que l'on chérit et que l'on cajole, à des éléphants en peluche même, du moment qu'ils ne sont pas roses.

En d'autres termes, intéressez-vous volontairement et activement à autre chose. Cet « Autre chose » peut être:

- Une pensée différente.

Pensez délibérément à un moment de votre vie où vous avez particulièrement réussi quelque chose, et attardez-vous dessus.

- Quelque chose requérant une action de votre part.

Terriblement efficace, car cela combine pensée et acte. Ne pensez qu'à ce que vous faites. Concentrez-vous sur votre arc, contrôlez vos serrages. Vérifiez l'empennage de vos flèches. Pensez à votre rythme de tir, à vos sensations, votre équilibre durant le tir...

Ces petits trucs peuvent faire une énorme différence, en particulier parce qu'ils vous proposent une manière positive de contrôler vos pensées.

1.2.1.4 La boîte noire

Il existe également un autre « truc » pour évacuer ces soucis persistants, qui est lui basé sur la visualisation, ou plus exactement, sur la représentation. La « boîte noire » en est la variante la plus connue (mais votre boîte n'a pas besoin d'être noire...)

- Posez-vous et détendez-vous.
- Imaginez-vous assis dans une pièce, devant un bureau, regardant un joli paysage par la fenêtre.
- Devant vous, sur le bureau, un bloc de papier et un stylo.
- Sur le côté, un coffret bien robuste, avec une poignée et un gros cadenas massif, brillant, bien huilé, avec sa clef. Le couvercle est ouvert, et le coffre est vide.
- Vous prenez le stylo, et vous notez tout ce qui vous perturbe. Des pensées sans conséquence à propos du réglage de votre arc, du temps qu'il fait, du menu d'hier soir, jusqu'aux angoisses ou questions cruciales et majeures liées à votre crise de la quarantaine.
- Visualisez-vous en train d'écrire cette pensée sur une feuille, puis de la plier consciencieusement et enfin de la déposer dans la boîte.
- Répétez ainsi pour chacune de ces pensées. Quand tous vos problèmes sont dans la boîte, refermez le couvercle correctement, verrouillez le cadenas et ôtez la clef. Restez au calme un instant avant de quitter la pièce et de retourner au monde réel.

Vous venez juste de mettre vos soucis temporairement de côté. Attention ! Ils n'ont pas disparu. Mais ils sont enfermés dans un endroit d'où ils ne peuvent plus s'échapper brutalement pour revenir vous enquiquiner, et ce tant que vous ne serez pas revenu ré-ouvrir le coffre.

Après votre séance d'entraînement, ou votre concours, prenez toujours le temps de revenir dans la pièce. Ouvrez la boîte, et refaites l'inventaire de ces problèmes. Ceci est extrêmement important et absolument fondamental. Si vous les oubliez là, ils vont ensuite ressurgir et reprendre d'eux-mêmes leur place. Cela signifierait alors qu'ils peuvent s'échapper de la boîte, et vous cesseriez de croire en elle et de lui faire confiance. Aussi étrange qu'il y paraisse, c'est pourtant bien ainsi que cela fonctionne. Alors faites bien attention de toujours retourner ouvrir la boîte et reprendre ce que vous y avez déposé.

Variantes:

- Faites-le pour de vrai.

Comme il n'arrivait pas à se représenter les choses, l'un de mes amis arrivait sur les concours avec un vrai bloc note, écrivait dessus toutes ses préoccupations, et laissait les feuilles de son calepin dans sa tente jusqu'à la fin de la compétition. Il allait ensuite récupérer ses notes et les relisait après avoir démonté et rangé son arc.

Cette variante présente plusieurs avantages: Vous pouvez plus tard utiliser cette liste pour réellement vous organiser et planifier la résolution des problèmes en question. Dès lors que vous avez une liste écrite, plus besoin de les mémoriser. Non seulement vous apprenez ainsi à réellement mettre un souci provisoirement de côté, mais vous n'avez plus à vous souvenir qu'il faut vous en occuper, puisqu'il

figure sur votre liste. En fait, vous allez très vite vous rendre compte que la plupart des tracas quotidiens ne sont en fait simplement que du ressort du « Il ne faut pas que j'oublie de... »

- Imaginez une cheminée dans la pièce, un bon feu y brûlant, et jetez-y les feuilles sur lesquelles figurent toutes ces pensées superflues. Et si vous pratiquez l'exercice pour de vrai, brûlez-les réellement dans un cendrier...

Utilisez vos propres images, votre propre scénario. Ce qui vous est propre fonctionne souvent mieux encore.

- Utilisez une version « allégée » ou simplifiée. Avec de l'entraînement, vous trouverez un moyen très efficace pour mettre de côté une pensée au moment même où elle vous assaille. Fourrez-là au fond de la poche de votre carquois par exemple... et n'oubliez pas de l'en ressortir plus tard.

1.2.2 Utilisez votre capacité à vous concentrer.

Quelques règles toutes simples:

Commencez « petit » – La concentration est un art difficile. Commencez par de petits exercices très simples. Au début, même 5 minutes peuvent s'avérer difficile.

Pratiquez souvent – Il est plus facile de se ménager de nombreux petits créneaux, que trois gros d'un quart d'heure dans sa semaine.

Avancez progressivement du plus simple au plus compliqué – Commencez dans un endroit calme, silencieux, paisible, dans lequel rien ni personne ne peut venir vous déranger. Petit à petit, mettez- vous dans une situation de plus en plus proche de la réalité, plus bruyante, plus agitée.

1.2.3 Stratégies pour une concentration réussie

1.2.3.1 Décidez de QUAND vous avez besoin d'être concentré.

Personne n'est constamment concentré. Quoi que vous soyez en train de faire, la concentration ne peut fonctionner que par pics, et par pics très courts seulement. Mais ce que vous pouvez faire, c'est choisir QUAND vous voulez exercer ces pics de concentration. Dans le Tir à l'Arc, une concentration totale n'est nécessaire que pendant un petit laps de temps d'à peine dix secondes par tir.

1.2.3.2 Décidez de COMMENT vous allez parvenir à concentrer toute votre attention.

Il vous faut un moyen de parvenir à cette concentration maximum de quelques secondes au cours de chaque tir. Vous pouvez utiliser vos mots-clefs, vos phrases-clefs, vos images et vos représentations clefs pour y arriver, en les intégrant et en les combinant dans une petite séquence automatisée.

1.2.3.3 Identifiez les sources de distractions possibles ou probables. Préparez-vous-y.

Si vous pratiquez ces exercices plusieurs fois, vous allez réaliser qu'il est de plus en plus facile de bloquer des distractions auxquelles vous avez déjà eu à faire face. (Voir le paragraphe consacré aux distractions.)

1.2.3.4 Entraînez et maintenez votre capacité à vous concentrer.

Pratiquez toujours de petits exercices de concentration. Ainsi vous êtes assuré que vous êtes capable de passer rapidement à une concentration maximum et d'ignorer les distractions aussitôt que cela s'avère nécessaire.

1.2.3.5 Exercices de concentration

- Les jeux de concentration

Pour bloquer net les distractions visuelles.

- Les jeux de chiffres et de nombres

Pour bloquer net les distractions auditives.

- Tai-chi et mouvements « ralentis » ou « retenus »

Utilisez les exercices de mouvements ralentis pour développer votre concentration combinée à la prise de conscience du corps, au déplacement de votre centre de gravité avec les mouvements.

- Mémoire musculaire, mémoire de position, mémoire de forme, mémoire de sensation.

Voici des exercices pour améliorer votre capacité à vous concentrer sur votre corps, sa position et vos sensations.

1-a Une feuille de papier plus grande que votre main, et un stylo

Placez bien la main qui n'écrit pas sur la feuille de papier, appuyez, sentez bien tous les appuis. Avec l'autre main et le stylo, dessinez-en le contour.

En maintenant la position des doigts et de la main, soulevez votre poignet pour décoller la main de la feuille de papier, puis fermez les yeux.

Les yeux toujours fermés, restez la main en l'air une quinzaine de seconde, puis reposez-la sur la feuille.

Rouvrez les yeux, et regardez si vous êtes très éloigné de la position précédente.

Une multitude de variations existent, impliquant tout votre corps de la tête aux pieds. En voici quelques-unes particulièrement dédiées aux archers :

2-a Sans arc, mais avec un blason sur le mur, placez-vous sur la ligne de tir, sans arc. Mettez-vous en position comme si vous étiez à pleine allonge, le bras d'arc pointant vers la cible, puis fermez les yeux.

Les yeux fermés et toujours en position, tournez et pivotez vos hanches, votre ligne d'épaules... vous pouvez même bouger les pieds si vous le désirez.

15 secondes plus tard, toujours les yeux fermés, reprenez votre position et votre alignement. Rouvrez les yeux, vérifiez de combien votre bras s'est écarté de l'alignement initial.

2-b Position de la main dans le grip sur l'arc: Reposez l'arc au sol en appui sur le central. Placez la main dans le grip en tenant la corde de l'autre main. Fermez les yeux, ôtez la main du grip, attendez 15 secondes, et remplacez la main dans le grip, sans changer la position du poignet ou des doigts.

2-c Plus délicat, mais très révélateur de la visée totale (c.à.d. visée impliquant tout le corps, et non pas avec les yeux seuls.) Avec votre arc, venez à pleine allonge et aux contacts, faites votre visée, puis fermez les yeux et revenez. Bougez la partie haute de votre corps de gauche et de droite. Les yeux toujours fermés, reprenez position, refaites votre séquence d'armement et une fois à nouveau à pleine allonge, observez de combien vous êtes décalé de votre visée initiale.

1.3 Développer ses capacités à se relaxer.

Être capable de pouvoir se détendre et se relaxer est une pierre angulaire dans la stratégie de développement des capacités mentales de l'archer. Certains peuvent se relaxer facilement, d'autres non. Mais quelles qu'elles soient, chacun peut apprendre d'abord à développer ses capacités à se détendre, et ensuite apprendre à les utiliser. Il y a deux aspects en fait: Apprendre à les utiliser, principalement en compétition.

1.3.1 Étape 1: Développer ses capacités de base.

Ces exercices servent principalement à ressentir ce que procure la relaxation, afin de pouvoir mieux apprendre à se relaxer volontairement. S'ils risquent de vous détendre au-delà de ce qui est nécessaire en compétition, ils sont néanmoins incontournables pour apprendre à en intégrer le principe, avant de pouvoir être capable de le mettre en œuvre et de l'appliquer.

SCRIP DE DEROULEMENT DE L'EXERCICE DE RELAXATION ISSUE DE LA « PMR² »

Objectif

Le but est de s'entraîner à se relaxer, et de se familiariser avec les sensations ainsi procurées. Plus vous serez capable de vous relaxer volontairement, plus vous serez capable de le faire de manière sélective, ciblée, précise, et ce de plus en plus rapidement, dans des situations de stress ou de compétition.

Développer ses capacités de relaxation participe aussi au développement de la concentration, et de la conscience du corps.

Principe:

Cet exercice est fondé sur une relaxation progressive des muscles, en pratiquant une très légère tension suivie de deux détettes successives, le tout synchronisé avec le cycle respiratoire, et ce pour chaque partie du corps. Soit pour chaque muscle, une petite contraction tout en inspirant, un relâchement en expirant, une inspiration, et un second relâchement durant l'expiration suivante. Dans le script, les « ... » vous laissent du temps pour bien vous synchroniser avec votre rythme respiratoire.

Préparation

L'exercice dure environ 10 minutes. Idéalement, vous le pratiquerez de deux à trois fois par semaine. Le minutage ne vous indique qu'un rythme à essayer de suivre approximativement. Ne lisez pas les instructions, elles doivent vous être lues à voix haute. Soit par quelqu'un, soit en vous les ayant enregistrées au préalable. Quand vous serez rompu à cet exercice, vous n'aurez plus besoin des instructions et vous saurez le dérouler de vous-même.

Vous devez vous placer dans un environnement familier, relativement confortable et calme, sans sources de distractions extérieures. L'exercice se déroule en position assise. Idéalement, dans un fauteuil, sinon les mains reposant tranquillement à plat sur les cuisses.

Finalisation:

À la fin de l'exercice, prenez le temps de vous « réveiller » et de réveiller vos muscles en bougeant et en étirant vos mains, vos doigts et vos orteils etc. pour revenir à une circulation sanguine normale avant de vous lever.

² *Progressive Muscular Relaxation / Relaxation Musculaire Progressive – Cette méthode est utilisée dans la réduction des troubles de l'anxiété*

Attention à ne pas vous relever trop brutalement, car vous risqueriez de tomber. Le ralentissement du rythme cardiaque et la baisse du flux sanguin qui en résultent risqueraient de provoquer des étourdissements ou des évanouissements.

Déroulement

Encore une fois, le timing n'est donné qu'à titre indicatif.

Commencez confortablement assis, et respirez de manière calme et régulière. Faites attention à votre respiration. Sentez le siège qui supporte votre corps... sentez le poids de vos pieds reposant sur le sol... celui de vos bras sur les accoudoirs... Remarquez la lumière qui vous entoure... votre tête parfaitement en équilibre au sommet de votre colonne vertébrale... Vos épaules qui se lèvent et s'abaissent comme vous inspirez... comme vous expirez...

1:00 ... Portez votre attention sur votre visage... comme vous inspirez, froncez les sourcils et sentez votre front se contracter... comme vous expirez, relâchez la tension... inspirez... expirez en relâchant encore, sentez la tension qui s'en va...

1:30 ... puis fermez doucement la mâchoire, vos dents se touchent juste comme les muscles de chaque côté de la mâchoire se contractent légèrement, et la tension s'en va avec votre souffle, et s'en va encore, et vous sentez tout votre visage se détendre au rythme de votre respiration...

2:30 ...et maintenant les épaules... Montez-les en inspirant une fois, puis laissez les retomber et se relâcher pendant que vous expirez... que vous inspirez... que vous expirez... soulevez à peine vos avant-bras, puis laissez-les retomber, se relâcher et s'enfoncer de tout leur poids dans les accoudoirs...

3:30 ... refermez doucement vos doigts dans vos paumes, et relâchez-les tandis que vous expirez et encore... encore... tout le haut de votre corps se relaxe, la détente atteint vos bras...

4:30 ...votre respiration est régulière, profonde et calme... passez maintenant au creux de vos reins, tendez les légèrement en inspirant puis relâchez,... relâchez encore... sentez toute la tension s'éloigner... s'éloigner...

... et vos cuisses, que vous contractez très légèrement toujours au rythme de votre respiration... contractez en inspirant, puis relâchez en expirant, relâchez en inspirant, relâchez en expirant... le relâchement vous gagne de plus en plus profondément... de plus en plus profondément...

6:00 ... appuyez vos orteils contre le sol et toujours au même rythme, relâchez-vous... relâchez-vous... votre souffle éloigne vos tensions au loin...

7:00 ... et la détente est totale, vous êtes relâché... de plus en plus relâché... comme vous continuez d'inspirer... d'expirer...

8:00 ... et reportez à nouveau votre attention à votre visage... les traces de tension glissent... comme sur vos épaules.... vos bras... il n'y a plus de tension nulle part...

8:30 ... vos jambes sont détendues, reposées... vous respirez profondément... calmement...

9:30 ... doucement, ramenez à nouveau votre attention sur l'extérieur... la lumière... les sons qui vous entourent... bougez lentement vos bras... étirez-vous... levez-vous doucement en étirant doigts et orteils... vos bras et vos jambes...

Relaxation par la respiration

Il existe également des exercices simples, basés sur le contrôle de la respiration. Ils ressemblent à l'exercice de PMR ci-dessus en beaucoup plus court. Le mieux est d'en essayer plusieurs et de voir lequel vous convient et fonctionne le mieux.

Pourquoi ça marche ?

Le contrôle de la respiration fonctionne parce que le corps et l'esprit sont étroitement liés. Quand vous êtes super anxieux par exemple, c'est votre poitrine qui prend le dessus sur votre diaphragme lorsque vous respirez, exactement comme lorsque vous courez. Le corps et l'esprit sont si liés que lorsque votre corps se comporte comme si tout est calme, votre esprit « se dit » aussi que tout est calme, et s'apaise de lui-même.

Contrôler votre respiration et veiller en particulier à l'équilibre entre la respiration par le diaphragme et celle par la poitrine a un impact immédiat sur votre état mental. Une respiration lente et régulière réduit le niveau d'excitation. Une respiration rapide, dominée par la poitrine, augmente les degrés d'excitation mentale et physiologique.

1: La respiration contrôlée (ou: « orientée »).

Trouvez un endroit où vous asseoir confortablement. Plus tard, vous pourrez pratiquer debout, mais au début, commencez assis.

Posez-vous tranquillement, et respirez normalement pendant quelques instants, puis entrez dans l'exercice.

Inspirez par le nez pendant 2-3 secondes.

Bloquez quelques secondes (Variante: Transférez cette bouffée d'air vers le bas vers votre diaphragme, comme si votre poitrine s'effondrait, et que votre estomac était seul à tout soutenir. C'est exactement la sensation que vous obtenez)

Expirez lentement pendant 5 secondes, en vous relâchant et en vous détendant. Vous pouvez même associer cette expiration avec un mot clef, comme « calme », « tranquille », « facile », « doucement », « cool ». Cela vous aidera à réactiver cette sensation de détente plus facilement et plus rapidement.

Répétez le cycle complet une douzaine de fois.

2. Respiration Zen

Basée sur l'ouvrage de Eugen Herrigel³, dans lequel la respiration est une discipline en tant que telle, et est considérée, comme dans la plupart des arts martiaux, comme une pierre angulaire du pouvoir, de la puissance et du contrôle.

Inspirez rapidement par la bouche.

Transférez cette bouffée d'air vers le bas vers votre diaphragme. (Voir une variante de l'exercice un peu plus bas)

Expirez très lentement, pendant plusieurs seconds, par le nez. Pour vous aider à expirer lentement, vous pouvez le faire tout en fredonnant la bouche fermée (« mmmmmmm... »)

³ Eugen Herrigel, « *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* », Bibliothèque de l'initié, Paris, Dervy, 1993 (ISBN 2-8507-6516-3)

Répétez à volonté (Herrigel rapporte que cet exercice se pratique pendant une demi-heure au moins dans le cadre d'un entraînement Zen)

3. Contrôle du diaphragme

Votre diaphragme est situé au bas de votre cage thoracique, juste sous les dernières côtes. C'est lui qui agit sur vos poumons en montant et en descendant. Pouvoir le contrôler est une technique fondamentale dans la respiration contrôlée. Cet exercice est particulièrement utile aux débutants, parce que vous vous sentirez littéralement respirer. De plus, il s'appuie sur le Rétro-Contrôle Tactile, une autre notion très puissante.

Trouvez un lieu où vous pouvez vous asseoir confortablement.

Placez vos deux mains à plat sur votre estomac, de manière à ce que les extrémités de vos majeurs gauche et droit se touchent.

Respirez régulièrement de manière à ce que vos médus s'éloignent à chaque inspiration, et se touchent à nouveau à chaque expiration.

Relaxation par la représentation

Voici deux exercices de visualisation couramment cités. Commencez avec des images se rapportant à un sujet relativement « neutre ». Vous serez en effet surpris de l'effet que peuvent avoir ces images au début lorsque l'on manque de pratique. Ce sont:

Le Robinet à Tension

Le Havre de Paix.

Pourquoi cela fonctionne: On réagit tout aussi efficacement et avec le même degré de réponse, à ce que l'on imagine et à ce que l'on observe réellement. Il a été prouvé qu'imaginer un mouvement physique par exemple, amène le cerveau à générer tous les signaux qui seraient nécessaires au déclenchement de l'action des muscles concernés, et provoquer ainsi réellement le mouvement en question, au point que des réponses subliminales de ces muscles ont pu même être détectées. Ceci est donc très largement utilisé dans le cadre de l'entraînement mental, mais nous nous limitons ici au seul aspect de la relaxation.

1: Les « Robinets à Tension » Sous ce nom étrange se cache une image qui fonctionne très efficacement chez la plupart des gens. On s'en sert aussi dans le contrôle de l'angoisse.

Asseyez-vous au calme, les mains sur les genoux ou retombant légèrement de vos accoudoirs. Avoir les yeux fermés facilite grandement les visualisations et représentations.

Respirez normalement.

Imaginez votre corps totalement rempli d'un liquide rouge et bouillonnant. Sentez la tension que cela provoque dans chacun de vos muscles.

Imaginez de petits robinets à l'extrémité de vos doigts et de vos orteils... et ouvrez-les.

Sentez le liquide rouge s'échapper vers le bas, tandis que depuis le haut, un liquide vert ou bleu s'écoule de votre crâne et inonde votre corps. Si en plus ce liquide vert est frais et sent très bon, alors c'est encore mieux. Les arômes sont en effet très évocateurs

Variante: Si vous cherchez plus à pratiquer une détente “mentale”, comme c’est le cas dans le contrôle de l’angoisse, alors imaginez que c’est votre tête qui est pleine de ce liquide rouge et bouillant, et sentez vos pensées se calmer comme ce liquide est drainé vers l’extérieur.

Quand le liquide rouge a été totalement évacué à l’extérieur, refermez bien les robinets, prenez le temps « d’émerger » et reprenez le cours des choses.

2. Le Petit Coin de Calme ou « Havre de paix » C’est une version plus allégée que celle utilisée dans le « Sporting Bodymind(*) ». Pratiquez cet exercice en dehors de tout contexte de compétition, pour que les images et les sensations reviennent plus facilement.

Posez-vous et soyez bien détendu. Vous devez être installé le plus confortablement possible pour que cela fonctionne bien.

Imaginez-vous dans un endroit calme, rafraichissant. Cela peut être un endroit connu, ou le pur fruit de votre imagination. Si ce n’est pas un endroit, cela peut être une situation, un moment particulier, voire même le moment d’un tir particulièrement réussi. Les représentations dans lesquelles figurent des zones d’eau calme, ou des espaces largement ouverts, fonctionnent souvent très bien.

Observez attentivement la scène. Notez bien tous les détails, les odeurs que porte vent, le souffle de l’air. Touchez quelque chose, sentez la surface. Est-elle lisse ou rugueuse, froide, tiède... Quels vêtements portez-vous. Comment vous sentez-vous au-dedans de vous. Écoutez les sons qui vous entourent, et observez combien vous êtes calme et heureux quand vous êtes dans cet endroit-là. Si les visualisations fonctionnent bien quand vous vous représentez correctement les choses, elles fonctionnent mieux encore si vous êtes vous-même impliqué dedans.

Regardez à gauche. Observez bien les détails, et notez bien tout ce que vos sens vous proposent. Les sons, les couleurs, les odeurs... regardez à droite, regardez vers le ciel. Imaginez que vous penchez, et observez tout aussi attentivement ce qu’il y a en dessous.

Reprenez conscience du monde réel tout en conservant l’état de calme et de détente que vous ressentiez.

Les exercices de BodyMind ⁴ suggèrent que c’est par une légère pression sur le pouce, que vous faites disparaître progressivement le monde réel et que vous retourniez vous installer dans votre havre de paix. Ainsi, cette pression sur le pouce va devenir un geste-clef. Plus tard, lorsque vous aurez bien pratiqué et que vous serez familier avec cet exercice, vous n’aurez même plus besoin de clef.

1.3.2 Seconde étape: La relaxation en action

1.3.2.1 Avant une compétition

La relaxation est souvent importante pour gérer l’état d’esprit et le niveau d’excitation. Lorsque vous devez vous détendre dans le but d’obtenir de meilleures performances, intégrez un exercice de relaxation dans votre échauffement mental.

Les échauffements mentaux, ou comment mettre votre cerveau en prise.

⁴ Le “BodyMind”, ou Méthode Feldenkrais a été créée par le Dr Moshe Feldenkrais. Il s’agit d’une forme d’auto-éducation et de développement corps-esprit. La Méthode Feldenkrais est une pédagogie où les élèves prennent conscience de leur mouvement dans l’espace et dans leur environnement, et des sensations kinesthésiques qui y sont reliées. L’objet de la méthode est de permettre à la personne de modifier ses habitudes, non pas au niveau verbal et cognitif, mais au niveau de l’organisation sensori-motrice, c’est-à-dire de permettre au système nerveux de décider du geste de la façon qui convient le mieux.

Tout comme l'échauffement physique prépare votre corps et le met en condition, l'échauffement

- Accord / Harmonisation

L'harmonisation est un des principes du Sporting Bodymind. L'idée est de s'assurer que vous êtes en phase avec l'environnement et que vous y avez la juste place avant que la compétition ne commence. Cela se fait en six étapes brièvement décrites ici, comme une check-list :

Le lieu: Observez les alentours, notez les détails, l'éclairage, d'où vient le vent, ce qui pourrait être source de distractions. Gérez-les. La boîte noire peut vous y aider aisément.

Votre corps: Notez l'état dans lequel vous vous sentez, vos pensées, vos sensations. Appliquez les exercices nécessaires pour vous ajuster, y compris ceux de relaxation, de concentration, et d'échauffement tant physique que mental.

Les gens autour: Notez les gens autour de vous, les arbitres, les organisateurs, vos adversaires, vos partenaires, les spectateurs, les bénévoles à la buvette...

L'équipe: Si vous avez intégré une équipe, l'esprit d'équipe est fondamental. L'équipe doit pouvoir passer un peu de temps au complet, ne serait-ce que le temps de se retrouver et de se dire bonjour, d'écouter le briefing du coach ou du capitaine...

Vos objectifs: Le cerveau est en prise, c'est le moment de prendre réellement place, de rencontrer les autres, de vous réaffirmer à vous-même ce que vous attendez de cette journée.

Votre stratégie: et pour terminer, concentrez-vous sur la façon dont vous allez vous y prendre, ce que vous allez mettre en œuvre, et comment vous allez le mettre en œuvre. Pensez-y bien dans votre bulle, puis sortez-en et tout simplement, faites-le.

- Procédure d'échauffement.

Votre échauffement préalable et votre programme de préparation sont destinées à vous mettre en condition et à vous préparer au tir. L'ordre importe peu, faites en fonction de ce qui marche le mieux pour vous, mais en voici les éléments principaux:

Accordez-vous le temps: Donnez-vous assez de temps, ou appliquez un programme un peu plus court. La plupart des gens se donnent au moins 30 minutes pour se préparer (Cela n'inclut pas les 10 minutes supplémentaires qu'il vous faut pour aller chercher la barre de céréales que vous venez d'oublier dans la voiture).

Échauffement physique En Tir à l'Arc, les niveaux d'échauffement physique et d'excitation physiologique (Respiration, rythme cardiaque, échauffement des muscles) n'ont pas besoin d'être très élevés. Le plus souvent on parle simplement d'éveil, de mise en route. Mais si vous sentez qu'il vous être un peu plus affûté ou dynamisé, alors un échauffement un peu plus vigoureux, assorti de quelques visualisations est un très bon moyen de parvenir à cet état.

Repassez les objectifs en revue Tout comme pour l'acclimatation, prenez le temps de revoir vos objectifs de la journée. S'il le faut, adaptez-les en fonction des conditions (vent, pluie, froid, chaleur, lumière, bruit...)

Éliminez les distractions. Identifiez les sources possibles de distraction et éliminez-les. Rangez vos vieux démons dans leur boîte.

Optimisez votre niveau d'excitation. Pratiquez les exercices de visualisation, de respiration, de relaxation ou de mentalisation auxquels vous êtes maintenant rompu, pour tendre vers l'état d'esprit idéal qui précède la compétition.

- Bande-son.

Un autre très bon « truc » pour la préparation mentale est l'utilisation de cassettes audio. Il s'agit d'enregistrer sur bande ou dans un lecteur MP3 une série d'instructions et de consignes à exécuter, des affirmations, des mots-clefs, et même des clefs musicales, telles que la bande-son qui pourrait accompagner le « havre de paix » (voir plus haut). Une telle bande-son dure environ 10mn. Les éléments principaux en sont:

De la musique. Bien connue pour agir sur l'atmosphère intérieure. Certains utiliseront une musique apaisante. A l'inverse, je connais un homme qui écoutait « plein pot » des hymnes militaires juste avant de se présenter sur la ligne. Il se sentait invincible après ça !

Variez d'un genre plutôt relaxant quand vous vous concentrez, à un autre plus dynamisant pour vous présenter sur la ligne.

Pensées positives. Quelques phrases simples pour vous répéter que vous êtes en forme, convenablement préparé, et que vous pouvez atteindre les objectifs que vous vous êtes – raisonnablement bien sûr – fixés.

Les mots et les phrases clefs. Mettez sur votre bande ceux que vous utiliserez dans votre séquence de tir (« Feu », « Alignement », « Calme », « Traction »...) Cela ne fait jamais de mal d'ajouter quelques pense-bête et rappels de ce type sur votre bande.

Les instructions et consignes d'exécution d'un ou plusieurs exercices particuliers Par exemple, un rapide exercice de relaxation, ou des instructions accompagnant votre échauffement physique. Cela vous aide à mémoriser, et cela vous permet de combiner échauffement et mots-clefs.

Ainsi, lorsque vous verrez quelqu'un avec des écouteurs juste avant un tir, peut-être que ce n'est pas seulement du Beethoven ou le dernier album de Madonna.

Et n'oubliez pas de vérifier régulièrement les batteries de votre Walkman ou de votre mp3:-)

1.3.2.2 Pendant la compétition

OK, vous êtes sur la ligne de tir. Dernière volée. Plus que trois flèches pour en terminer avec ce Fita Star. Trois. Et ces trois-là doivent être bonnes. Vous vous sentez un peu tendu ? Je veux bien vous croire. C'est le moment d'utiliser un micro exercice de relaxation de 5 secondes. Voici quelques exemples ultrasimples de ces mouvements. Comme toujours, essayez-en plusieurs, trouvez celui qui vous convient le mieux voire même: Créez le vôtre de toute pièce en vous inspirant de ceux-ci:

1: Le recentrage express

Inspirez normalement, ou plutôt, un tout petit peu plus que de normal.

Transférez cette bouffée d'air vers le bas vers votre diaphragme, comme si votre poitrine s'effondrait, et que votre estomac était seul à tout soutenir, exactement comme dans le cas de la respiration orientée

Expirez doucement, sentez toute la tension s'évacuer par vos pieds et être absorbée par le sol.

2. La main qui se détend.

Cela fonctionne mieux encore si votre votre exercice complet de PMR se termine par une étape de relaxation de la main. Ainsi, vous pouvez reconnecter ce micro exercice avec un état déjà connu, celui dans lequel vous vous trouvez à la fin de votre PMR. Bien sûr, il peut s'appliquer à n'importe quelle autre partie du corps que la main, et tout particulièrement au visage. En effet, celui-ci étant étroitement lié à votre état d'esprit (il le reflète d'ailleurs exactement), le détendre est particulièrement efficace.

Inspirez lentement, tout en serrant légèrement une main.

Expirez, tout en relâchant votre main. Sentez ce relâchement se propager jusque dans votre épaule et même au-delà.

3. Le mot clef

Utilisez-en un simple, que vous connaissez et pratiquez souvent.

Inspirez à peine plus que de normal

Expirez en répétant ce mot clef utilisé dans un autre exercice, comme par exemple l'exercice de respiration « orientée »

1.3.2.3 Après la compétition.

Reprenez contact avec la vraie vie ! Sortez ! Distrayez-vous !

1.4 Visualisation en entraînement mental.

Au sens strict, « visualisation » ou « imagerie mentale » se réfère à « Se représenter mentalement des choses sous forme d'images ». Dans notre cas comme dans la plupart des cas où la représentation est utilisée pour le sport, nous parlerons d'une manière plus générale de la représentation de n'importe quelle forme d'expérience: Image représentant un ressenti, un mouvement, un objectif, une odeur, une situation, ou quoi que ce soit d'autre

Nous aborderons ici: Pourquoi la représentation est-elle si importante – Conseils pratiques pour une représentation efficace – Comment mettre en pratique ses capacités à représenter.

1.4.1 Pourquoi la représentation est-elle importante

L'entraînement mental et la répétition fonctionne réellement. Des recherches ont prouvé que s'imaginer une performance permettait une meilleure réponse musculaire. On ne sait pas exactement pourquoi, mais il est certain que la représentation stimule la plupart des fonctions motrices du cerveau.

La représentation influe sur l'apprentissage. L'expérience montre que la représentation utilisée pendant un entraînement améliore la performance en résultant.

La représentation améliore la performance elle-même. Dans un sport comme le Tir à l'Arc, ou dans des situations très tendues ou très délicates à appréhender. (Le tir d'un pénalty au football, ou d'un lancer-franc au basket-ball) il est avéré que la pré-représentation de la performance et du résultat a une action directe sur le résultat obtenu

La représentation améliore également la préparation. Imaginer des scénarii ou des situations vous aide à gérer celles qui vont se présenter, comment vous vous sentirez et comment vous vous en sortirez dans tel ou tel cas de figure

L'imagerie vous aide également à endosser et à gérer l'excitation. Chacun a pu ressentir les effets immédiats provoqués par le simple fait de se remémorer une situation particulièrement embarrassante. L'effet qu'a cette simple image sur vos émotions est bien palpable et réel. Ainsi, cet aspect très réel peut aider de bien des façons à gérer l'anxiété. (Voir les pages consacrées à l'excitation et à l'anxiété).

1.4.2 Quelques trucs pratiques.

1.4.2.1 La représentation n'est pas qu'une affaire d'image.

En fait, les principaux éléments constitutifs de la représentation ou de l'entraînement mental ne sont absolument pas visuels. Les sens sont tous très importants: les sons, les textures, les odeurs, la chaleur. Beaucoup d'archers parlent de l'importance que revêtent les sensations pour un bon tir, et que l'on peut facilement se rappeler des sensations, même si il n'y a aucune image associée.

1.4.2.2 Une représentation précise requiert une observation précise.

Si vous envisagez de programmer mentalement votre séquence de tir, il faut pour le moins être parfaitement entraîné à la pratiquer. Investissez du temps à observer et décortiquer votre séquence, afin d'obtenir la suite exacte de chacun des points que vous mettez en œuvre réellement. Le faire vous conduit naturellement à y intégrer de la cohérence. Le bénéfice est donc double.

Construire une "Séquence de Tir"

Une séquence est une succession d'actions clef. Plus vous répétez cette séquence a) plus vous resterez focalisé sur les bonnes choses au bon moment plus souvent b) moins vous vous écarterez du bon chemin en cas de baisse de concentration. Voici donc comment vous construire une séquence fiable et sur laquelle vous pourrez vous reposer:

Écrivez tout ce dont vous pourriez vous souvenir. Notez tous les points de votre séquence qui vous viennent à l'esprit, depuis le contrôle de la position des pieds (si vous le faites !) jusqu'à la fin du tir et du retour au repos. Même ce dernier élément est très important pour votre entraînement mental, puisque vous vous en êtes souvenu lorsque vous avez voulu tout écrire sur le papier.

Maintenant que tout est écrit, allez sur le pas de tir, suivez vos instructions et rectifiez votre séquence écrite. Très peu de gens parviennent à tout écrire du premier coup. Je devrais même plutôt dire: La plupart des gens oublient à peu près tout.

Petit à petit, remplissez les manques. Insistez bien sur les points qui vous semblent les plus cruciaux, ou les plus critiques. Le faire va vous révéler des zones d'ombre ou des trous, dans lesquels vous ne savez même pas ce que vous devriez y faire (Mais bon sang où et comment mon poignet est-il censé être à ce moment précis ?). Notez ce point pour pouvoir vous attacher à l'améliorer et à le compléter au sein de votre séquence.

Répétez. Prenez votre séquence écrite avec vous, mettez-la en œuvre, avec les clefs mentales et tout – jusqu'à ce qu'elle se déroule d'elle-même en entier. Si vous remarquez que quelques points passent facilement à la trappe, ajoutez-leur une clef mentale pour vous aider à vous en souvenir, et écrivez-la bien dans la séquence.

Allégez et résumez. Au bout d'un moment, la plupart des points vont s'automatiser et s'exécuter d'eux-mêmes, et le tir pourra se résumer à quatre ou cinq points vraiment critiques et prédominants, qui vont agir comme

des balises de rappel au cours de la séquence pour les étapes principales. Mémorisez bien cet enchaînement et gravez le bien. Cet ensemble de points-clef est votre véritable boîte à outils, celle que vous amènerez partout avec vous à l'entraînement et en compétition. Elle vous maintiendra exactement sur le fil, tir après tir.

Répétez et maintenez à jour. Votre tir peut se modifier au fil du temps et avec la pratique, ou lors d'amélioration, de travail. Pensez à souvent revisiter votre séquence et à la mettre à jour. Corrigez-la s'il le faut. Prenez garde à vos points-clefs en particulier.

1.4.2.3 Faites appel à tous vos sens

L'imagerie est bien plus efficace quand elle fait appel à plusieurs sens, et non à un seul. Pour un entraînement mental vraiment efficace, ajoutez d'autres sensations.

Par exemple, pour vous souvenir d'une belle performance, ne pensez pas qu'à l'image de vos flèches dans le 10. Rappelez-vous aussi de la lumière environnante à ce moment-là, de la brise sur votre peau, de l'odeur de l'herbe coupée la veille du concours, du bruit de l'arc à la libération, de celui de la flèche se plantant dans la cible, si caractéristique lorsque c'est dans le 10...

1.4.2.4 L'apprentissage d'un nouveau talent peut bénéficier de l'utilisation d'une image qui ne vous appartient pas en propre.

La recherche a montré que dans le cadre de l'acquisition d'une nouvelle compétence, ou technique, l'image de la performance réussie non par vous mais par quelqu'un d'extérieur (Par exemple, les victoires d'un champion connu, ou la démonstration réalisé par un coach ou entraîneur en qui l'on a entière confiance) est bien plus efficace qu'une image interne ou personnelle.

Lors de l'entraînement d'une compétence déjà acquise cependant, une image personnelle ou interne est recommandée, probablement parce que vous répétez quelque chose pour lequel vous disposez déjà de votre propre ressenti.

1.4.3 Capacités de représentation: Où quand et comment les utiliser

1.4.3.1 Pour l'échauffement mental

- Cf. 1.3.2.1

1.4.3.2 Contrôle de l'anxiété et de l'excitation

- Principes.

À chaque symptôme sa technique de contrôle adaptée. Si votre concentration papillonne, préférez des techniques de concentration plutôt que des éléments de relaxation physique. Si c'est votre cœur qui s'emballe, utilisez les exercices de contrôle de la respiration plutôt que de vos capacités de concentration.

Pour chaque cas, ne vous contentez pas d'une et une seule technique ou outil. Il est difficile de prévoir laquelle fonctionnera en un jour précis, et les réponses psychiques peuvent changer avec les circonstances. C'est pourquoi la plupart des psychologues sportifs recommandent d'en avoir plusieurs à disposition.

- Techniques pour les symptômes physiques (Somatiques)

Relaxation. Des muscles contractés demandent des exercices de relaxation physique. Utilisez la PMR (cf. 1.3.1) ou la relaxation par la méditation pour avoir le meilleur ressenti possible de vos muscles les plus tendus. Concentrez-la sur une seule action simple, ou un mot-clef, pour obtenir une réponse rapide en cas de stress. Les échauffements contribuent aussi à abaisser la tension.

Contrôle de la respiration: Le cœur qui bat la chamade, ou l'impression d'étau dans la cage thoracique, sont maîtrisés par les méthodes de contrôle de la respiration. Servez-vous de la respiration Zen autocentrée, ou efforcez-vous plus simplement à respiration bien régulière, pour reprendre le contrôle. La respiration autocentrée est particulièrement utilisée sur la ligne de tir, en étant partie intégrante de la séquence préparatoire au tir d'une flèche.

Échauffements: Un échauffement intense, des exercices réalisés de façon très vigoureuse avec un contrôle maximum, permettent de transformer l'anxiété en énergie.

- Techniques pour les symptômes mentaux (Cognitifs)

Arrêter de penser. (cf. 1.2.1.3). Si vos pensées s'orientent et se concentrent vers des objets qui sont source d'anxiété, ou s'évadent de toute concentration, l'arrêt des pensées fonctionne bien. Lancer un train nouveau de pensées, différentes de celles qui vous envahissent, reste encore le meilleur moyen de stopper net le train de pensées perturbatrices en cours.

Faire le vide Les techniques de méditation, qui vous aident à vous vider l'esprit de toute pensée distractive sont idéales lorsque votre esprit ne cesse de bondir d'une pensée à une autre à cause de l'anxiété.

Concentration. Se concentrer sur quelque chose de lié à l'activité permet souvent à votre esprit de s'arrêter tout net de papillonner.

La boîte noire. Un grand classique dans le contrôle de l'esprit inquiet, avec ses différentes variantes. Elles consistent toutes à considérer l'ensemble ces inquiétudes une par une et chacune leur tour, puis à les mettre dans une boîte noire (pour la variante la plus courante) en les notant sur des feuilles de carnet, que l'on laisse là afin de pouvoir y revenir plus tard. Une seule règle: Il est impératif de gérer après le tir tout ce que vous avez mis dans la boîte noire, au risque de voir votre esprit ne plus croire en vos propres promesses.

Le « havre de paix ». Fonctionne en créant une image mentale d'un lieu associé à la détente, à des sentiments de réussite etc. Particulièrement utile lorsqu'il est couplé avec la relaxation physique, car la relaxation physique était souvent utilisée lorsque vous fabriquiez vos premières visualisations. La variation la plus simple est de penser à un bon tir ou à un bon résultat.

L'imagerie positive. Faites appel aux compétences que vous avez développées en matière d'imagerie pour vous remémorer des moments réussis ou positifs. Cf. chapitre 1.4

Consiste à vous dire à vous-même combien vous êtes merveilleux, de manière précise et avec des exemples.

Augmenter l'excitation. Dans la plupart des situations sportives, la hantise, l'entraînement, la pression, le trac et la compétition tendent à générer de forts niveaux d'anxiété et d'excitation physique. Dans bien des sports cela est plus qu'utile, voire nécessaire, et le problème consiste simplement à les tourner, les formuler et les utiliser dans des termes positifs.

Dans le tir à l'arc, avec beaucoup de concours « à l'extérieur » et peu d'entraînement, et il est parfois difficile de parvenir à bien prendre son élan, à atteindre son rythme.

Si vous faites partie des (très nombreuses, en fait) personnes qui ont besoin d'augmenter leur niveau d'excitation pour obtenir de bonnes performances, vos outils de base pour y parvenir sont: Échauffement physique, musique, représentations imagées, conversion de l'anxiété en énergie, et auto-persuasion.

Une recommandation cependant: N'en abusez-pas. Il est en effet bien plus difficile de retourner au calme que de s'exciter.

Échauffement physique: Typiquement, des assouplissements légers, et des étirements lents. Mais combiner un échauffement un peu plus vigoureux, avec une certaine forme de visualisation est aussi un moyen efficace pour augmenter le flux sanguin, l'éveil et la vigilance.

Vous n'avez jamais vu les All-Blacks s'échauffer ? C'est littéralement une danse tribale guerrière. Et si ça ce n'est pas un échauffement mental, alors qu'est ce qui d'autre pourrait bien l'être...

Imagerie. L'imagerie est souvent utilisée pour l'entraînement mental et pour la relaxation. Se rejouer des moments positifs (réellement arrivés, ou même simplement imaginés) est un bon booster. Choisissez des situations relevant du succès, et utilisez des images vivaces. Un autre booster d'adrénaline consiste à visualiser des situations d'agressivité contrôlée. Imaginez, « entendez » le martèlement des flèches arrivant en cible...

Encore une autre image possible à mettre dans votre album: Voir la cible comme si elle était au bout d'une piste de course, tout comme un sprinter se concentre sur la ligne d'arrivée.

Se parler à soi-même Dans l'auto-motivation, des affirmations fortes pouvant évoquer des souvenirs positifs par exemple, provoquent une augmentation de la vigilance et de l'état d'éveil.

Vous souvenez-vous de Muhammed Ali ? « I am the greatest! / Je suis le plus grand! » Si beaucoup de gens ont bien fini par y croire, le plus important était que... Muhammed Ali lui-même y croie.

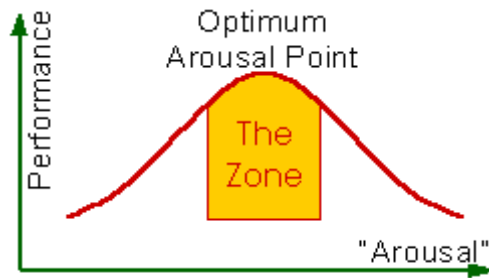
Musique Extrêmement efficace! Plus de détails à ce sujet dans le paragraphe consacré aux cassettes dans le chapitre « Contrôle de l'excitation ».

De l'anxiété à l'énergie. Voir la page « Apprenez à aimer vos nerfs ».

1.4.4 Préparation à la compétition

*** EN COURS D'ECRITURE ***

2.1 Contrôle d'excitation



2.1.1 Pourquoi l'excitation est si importante

La plupart des modèles sur la relation entre excitation et performance, prévoient une zone d'excitation optimale, où la performance est la plus élevée. Le croquis ci-dessus l'illustre bien: Sans un minimum d'excitation (« Arousal »), aucune performance. Trop d'excitation, pas de performance non plus.

Les psychologies du sport ont beaucoup investigué sur comment atteindre cette zone de manière toujours fiable. Si l'on n'y est pas encore parvenu, c'est que les gens sont tous très différents, et qu'en outre de très nombreux facteurs entrent en ligne de compte. Il existe cependant une approche relativement solide et cohérente, et un ensemble d'outils qui vont avec.

2.1.2 Réduction de l'excitation

La plupart des problèmes tournent autour du contrôle de l'anxiété et de la baisse de l'excitation. Les outils permettant d'y parvenir sont :

La Relaxation

Le Contrôle de l'anxiété

2.1.3 Augmentation de l'excitation

En tir à l'arc, il y a peu d'efforts physiques, et pas d'agression. C'est pourquoi il est parfois nécessaire de les augmenter afin d'atteindre le niveau d'excitation, et donc la zone de performance, recherchée.

2.1.4 Stratégies de contrôle du niveau d'éveil

Les étapes ci-dessous sont typiques d'une approche de l'anxiété et du contrôle de l'excitation en vue de la compétition.

Trouvez où se situe votre excitation optimale. Vous devez déjà en avoir une petite idée, mais tenez un journal de votre humeur juste avant et juste après chaque compétition, et le score obtenu ce jour-là. Il existe des tests bien établis pour ce qui est de l'humeur, mais donnez-vous un système de notation simple et vous obtiendrez une idée assez juste.

Développez vos compétences en relaxation et en échauffement, pour gérer votre excitation. Revoyez les pages consacrées à la relaxation, au contrôle de l'anxiété et à l'augmentation contrôlée de l'excitation pour vous faire une boîte à outils de techniques utiles à consulter et à appliquer.

Construisez-vous un échauffement mental spécifique, destiné à vous amener exactement dans le bon état d'esprit et avec juste le niveau d'excitation nécessaire et suffisant pour aborder une compétition. Revoyez la page consacré à l'échauffement mental.

Adaptez ce programme d'échauffement aux circonstances si nécessaire. Une fois que vous en avez les grandes lignes, vous pouvez en effet y apporter des modifications selon votre humeur du moment, par exemple en mettant l'accent, ou en ajoutant des éléments de relaxation, ou de motivation.

2.2 Anxiété.

La compétition rend nerveux.

Tout le monde connaît des pics d'anxiété, principalement quand les choses ou l'enjeu est important, et le résultat tout à fait incertain. Tous ceux qui ont eu à les combattre, estiment que leurs nerfs leur ont valu au moins une fois un mauvais score. Certains pensent même que les mains moites, le cœur qui accélère, les genoux qui tremblent, résulteront inéluctablement en un score piteux. Cette page vous donne quelques trucs pour combattre vos nerfs. Mais n'oubliez pas, en tout premier lieu, appliquez votre propre stratégie.

2.2.1 Apprendre à aimer l'état nerveux dans lequel vous met la compétition.

2.2.1.1 Étape 1: Comprendre pourquoi vous vous sentez nerveux.

La plupart des symptômes de cet état de nerf résultent de réactions physiologiques au stress. Votre corps à appris à le faire pour survivre. Si cela n'avait pas été le cas, il y a bien longtemps que nos ancêtres auraient servi de pitance à Dieu sait quels prédateurs et nous ne serions même pas là pour en parler. Ils ont donc indubitablement un côté très positif.

Cette adaptation physiologique vous prépare à mieux vous battre, ou à mieux courir pour mieux fuir. Un stress brutal – compétition, appréhension, proximité d'un danger, provoque un afflux d'adrénaline, et votre capacité à produire des efforts extrêmes grandit. Le pouls, la température du corps, et votre capacité à produire un effort plus grand augmentent considérablement, tant que vous ne vous arrêtez pas et ne commencez à vous demander « que dois-je faire, me battre ou courir ? »

2.2.1.2 Étape 2: Servez-vous de votre expérience.

Apprenez à tirer avec vos nerfs. Acceptez « qu'avoir les nerfs » est une réponse normale à la pression et non une preuve de couardise ou de faiblesse. L'accepter est une aide puissante dans le contrôle de l'excitation. Tout comme les artistes les plus grands et les plus chevronnés avant de monter sur scène ont le trac, savoir que précisément parce qu'il y a un enjeu, cela doit – et va – vous arriver, c'est cela votre meilleur atout pour vous y préparer. Allez simplement assister à des compétitions pour commencer à vous y préparer et pour élaborer vos stratégies d'adaptation.

Prenez cette montée d'anxiété à bras le corps, servez-vous en. C'est une approche bien différente, mais si votre niveau excitation idéal est plutôt élevé, alors les symptômes d'anxiété sont simplement une longueur d'avance sur votre bonne séquence d'échauffement physique et mental. Jetez-y vous sans tarder !

Parlez à vous-même. « Mon corps et mon esprit sont en train de parvenir au niveau requis pour la compétition qui m'attend » est un discours bien plus normalisateur que « j'ai les nerfs »

Des phrases comme “Mes nerfs me coûteraient plus d'énergie encore si j'essayais d'aller contre eux » ou « Je travaille dur sur l'adrénaline » peuvent ajouter de la force à votre tir. Et vous rendrez plus vraie encore la seconde phrase.

2.2.1.3 Quand cela fonctionne-t' il ?

Répondre à son anxiété en s'en servant est une réponse « active ». Elle aura tendance à convenir aux extravertis.

Si vous êtes plus efficace lorsque vous êtes un peu énervé, vous pouvez vous permettre d'accueillir vos « nerfs » avec bienveillance: Ils vous signalent simplement que votre corps répond correctement à la pression.

Si vos symptômes sont principalement physiques (somatiques), alors un échauffement et un peu d'activité physique peuvent contribuer à transformer vos nerfs en énergie.

2.2.1.4 Quand cela ne fonctionne-t' il pas ?

Si votre niveau d'excitation idéal est situé plutôt bas, préférez les techniques de réduction de l'anxiété plutôt que de l'affronter.

Si vos symptômes sont plutôt mentaux ou émotionnels (cognitifs), utilisez les techniques de retour au calme et vos capacités à vous concentrer pour garder le cap.

2.2.2 Ne commencez pas par vous énerver.

Une blague, me direz-vous ? Eh bien pas tant que cela. Vous pouvez ne pas devenir nerveux. Voici comment.

Éviter d'en arriver à « être à cran »

2.2.2.1 Identifiez les causes que vous pouvez éviter

La peur du résultat. Dans la plupart des sports, l'anxiété vient surtout des résultats que vous voudriez obtenir, et que vous risquez de ne pas obtenir. En effet, les choses que l'on peut et que l'on sait contrôler n'ont aucune raison de nous inquiéter, puisque précisément nous les contrôlons.

La vie, l'univers, la croissance, la mort, le crédit automobile... il y a plein d'autres raisons pour s'angoisser, et la plupart n'ont rien à voir avec le sport et avec la situation qui nous occupe. À part s'être débarrassé de ses factures en les payant avant la compétition, sur quelles autres avons-nous réellement barre ? (Voir également: Gestion des distractions)

2.2.2.2 Limitez-vous à ce qu'il vous est possible de contrôler.

Fixez-vous des objectifs réalistes et atteignables. Si vous vous fixez un objectif de résultat qui reste dans les limites de ce que vous savez faire, y parvenir devient donc un souci de moins.

Quand vous vous fixez des objectifs en termes de réalisation, fixez-vous des objectifs qui vous challengent suffisamment pour vous motiver, et que moyennant un certain effort, vous êtes néanmoins sûr d'atteindre.

Vous fixer des objectifs réalistes ou atteignables, coupera net l'anxiété.

Concentrez-vous sur votre propre performance. En tir à l'arc, rien de ce qu'un autre archer fait ne modifie votre propre score. Fixez-vous vos objectifs de résultats, et ne vous inquiétez que de ceux-ci, c.-à-d. des vôtres uniquement.

Le seul moment où les résultats des autres comptent, c'est lorsque vous êtes en train d'établir votre plan de progression et de vous fixer des objectifs de résultats à long terme.

Anticipez. Listez tout ce qui pourrait bien vous arriver en compétition. Pour chacun des points de votre liste, préparez une réponse, une parade, une solution, bref, une stratégie. Mieux : Si un évènement inattendu survient, ajoutez-le à votre liste, et tirez les leçons de cet évènement. Ainsi, il y a un plan pour tout. Si vous êtes préparé à tout, que reste-t-il qui puisse vous surprendre ?

Organisez-vous. Si quelque-chose risque de devenir une préoccupation supplémentaire au cours de la compétition, alors que vous pourriez vous en débarrasser avant, pourquoi ne pas prévoir de le faire réellement ? Roy Matthews déclare qu'organiser sa vie au profit du Tir à l'Arc a été compliqué à mettre en œuvre, mais que c'est l'apanage de tout athlète de haut niveau.

2.2.2.3 Cela fonctionne quand:

Des objectifs réalistes et un planning mûrement réfléchi sont toujours utiles et ne peuvent qu'aider.

2.2.2.4 Cela ne peut pas fonctionner quand :

Vous ne pouvez prétendre pouvoir ôter toutes les sources d'anxiété possibles. Soyez réaliste: Si vos résultats vous préoccupent et sont réellement importants pour vous, alors il va y avoir de l'anxiété inhérente, et vous ne pourrez l'éliminer totalement et en faire table rase.

Recherchez des solutions alternatives, dans les lignes traitant de l'anxiété, et tout particulièrement celles sur l'acceptation de l'anxiété et sur le contrôle de l'excitation.

2.2.3 Ignorer la nervosité.

Très souvent, un état de grande nervosité se traduit par la propension à se laisser distraire, facilement, par tout, et par n'importe quoi.

2.2.3.1 Ignorer la nervosité: Pourquoi ?

- Parce que vous voulez parvenir à l'ignorer.

Vous ne voulez sûrement pas vous souvenir par cœur des 100 premières pages de Moby Dick. Si c'est ce qui vous préoccupe, alors vous ne pouvez pas avoir pleinement la tête à votre tir. A moins bien sûr que le tir à l'Arc ne soit pas la priorité du moment, mais il y aurait alors beaucoup à en dire.

- Parce que vous devez parvenir à l'ignorer.

Aucune méthode de réduction ou de contrôle de l'anxiété ne permet de contrôler vos nerfs à 100% ni de totalement supprimer votre nervosité. Il y aura toujours des instants où vous vous sentirez papillonner, où vous vous sentirez la bouche sèche, ou les mains fébriles, et pourtant il va falloir sortir de votre tente et aller tirer.

2.2.3.2 Ignorer la nervosité: Comment?

- En dehors de la compétition

Entraînez-vous en vous mettant la pression. La meilleure des stratégies consiste à vous habituer à être anxieux au moment du tir. Utilisez les techniques de représentation et de visualisation pendant vos entraînements. Obligez-vous à tirer plus vite, en dessous du temps réglementaire – ou tirez une flèche de plus dans le même temps - mais avec toujours la même implication. Soyez à l'affût de toutes les occasions, un petit match avec un autre archer, un tournoi amical interne au club... Chaque petite occasion est une expérience cruciale de plus.

- En compétition:

- Repérez vos symptômes. La première chose à faire pour les gérer, consiste avant tout à savoir les reconnaître. Il y en a plus à ce sujet dans les pages sur la concentration, mais apprenez avant tout à reconnaître votre anxiété lorsqu'elle se présente, et surtout à l'accepter. Ainsi, votre cerveau n'aura plus besoin de vous rappeler sans cesse que vous êtes anxieux puisque ça y est, vous en êtes conscient. À faire donc avant de vous présenter sur la ligne...

- Relaxez-vous. Vous devez avoir un microprogramme court, simple, rapide, pour relâcher votre tension physique. Revoyez les pages sur la relaxation. Une expiration lente et profonde, le relâchement du poing, suffisent souvent amplement. À pratiquer sur la ligne, après chaque flèche, même après la dernière de la volée avant de quitter le pas de tir.

- Recentrez-vous. Reportez consciemment toute votre attention et toutes vos préoccupations sur la tâche à venir :

Utilisez la prévisualisation pour programmer votre séquence de tir.

Focalisez-vous sur un petit nombre – deux, voire une seule – des étapes-clef de votre tir.

Si vous le pouvez, choisissez une des caractéristiques globales qui contrôle l'ensemble de votre tir : Le rythme, le timing, l'enchaînement des éléments, la force mise en action. Sinon, choisissez des éléments critiques : points de pression, de contact, repères d'alignement...

- Tirez...

Exécutez votre séquence de tir.

2.2.3.3 Ca marche quand:

Quand vous l'avez réellement pratiqué.

Quand vous avez utilisé une séquence de relaxation bien établie, rodée et parfaitement maîtrisée.

Quand vous avez développé de réelles capacités de concentration.

2.2.3.4 Cela ne fonctionne pas quand:

Quand vous ne vous y êtes pas préparé.

2.2.4 Réduction de l'impact – Gérer les nerfs quand ils montent.

Contrôle de l'anxiété et de l'excitation: Cf. 1.4.3.2

Le principe

Adaptez la technique mise en œuvre au symptôme. Si vous avez des sautes de concentration, la relaxation physique est beaucoup moins appropriée que les techniques de concentration. Si votre cœur est à fond, les exercices de focalisation sont beaucoup moins efficaces qu'un exercice de contrôle de la respiration

Ne vous contentez pas d'une seule technique. Il est très difficile de savoir à l'avance ce qui va marcher le mieux, car les réponses psychiques diffèrent au gré des jours, des circonstances... Tous les psychologues du sport vous le diront : Ayez toute une gamme de techniques prêtes à être utilisées.

- Techniques pour les symptômes physiques (Somatiques)

Relaxation. Des muscles contractés demandent des exercices de relaxation physique. Utilisez la PMR (cf. 1.3.1) ou la relaxation par la méditation pour avoir le meilleur ressenti possible de vos muscles les plus tendus. Concentrez-la sur une seule action simple, ou un mot-clef, pour obtenir une réponse rapide en cas de stress. Les échauffements contribuent aussi à abaisser la tension.

Contrôle de la respiration Le cœur qui bat la chamade, ou l'impression d'étouffement dans la cage thoracique, sont visés par les méthodes de contrôle de la respiration. Servez-vous de la respiration Zen autocentrée, ou efforcez-vous plus simplement à une respiration bien régulière, pour reprendre le contrôle. La respiration autocentrée est particulièrement utilisée sur la ligne de tir, en étant partie intégrante de la séquence préparatoire au tir d'une flèche.

Échauffements: Un échauffement intense, des exercices réalisés de façon très vigoureuse avec un contrôle maximum, permettent de transformer l'anxiété en énergie.

- Techniques pour les symptômes mentaux (Cognitifs)

Arrêter de penser. (cf. 1.2.1.3). Si vos pensées s'orientent et se concentrent vers des objets qui sont source d'anxiété, ou s'évadent de toute concentration, l'arrêt des pensées fonctionne bien. Lancer un train nouveau de pensées, différentes de celles qui vous envahissent, reste encore le meilleur moyen de stopper net le train de pensées perturbatrices en cours.

Faire le vide Les techniques de méditation, qui vous aident à vous vider l'esprit de toute pensée distractive sont idéales lorsque votre esprit ne cesse de bondir d'une pensée à une autre à cause de l'anxiété.

Concentration. Se concentrer sur quelque chose de lié à l'activité permet souvent à votre esprit de s'arrêter tout net de papillonner.

La boîte noire. Un grand classique dans le contrôle de l'esprit inquiet, avec ses différentes variantes. Elles consistent toutes à considérer l'ensemble de ces inquiétudes une par une chacune leur tour, et à les mettre dans une boîte noire (pour la variante la plus courante) en les notant sur des feuilles de carnet, que l'on laisse là afin de pouvoir y revenir plus tard. Une seule règle: Il est impératif de gérer après le tir tout ce que vous avez mis dans la boîte noire, au risque de voir votre esprit ne plus croire en vos propres promesses.

Le « havre de paix ». Fonctionne en créant une image mentale d'un lieu associé à la détente, à des sentiments de réussite etc. Particulièrement utile lorsqu'il est couplé avec la relaxation physique, car la relaxation physique était souvent utilisée lorsque vous fabriquiez vos premières visualisations. La variation la plus simple est de penser à un bon tir ou à un bon résultat.

L'imagerie positive. Faites appel aux compétences que vous avez développées en matière d'imagerie pour vous remémorer des moments réussis ou positifs. Cf. chapitre 1.4

Pensées et paroles positives, affirmations. Consiste à vous dire à vous-même combien vous êtes merveilleux, de manière précise, et avec des exemples réels.

Augmenter l'excitation. Dans la plupart des situations sportives, la hantise, l'entraînement, la pression, le trac et la compétition tendent à générer de forts niveaux d'anxiété et d'excitation physique. Dans bien des sports cela est plus qu'utile, voire nécessaire, et le problème consiste simplement à les tourner, les formuler et les utiliser dans des termes positifs.

2.2.5 Ciblez les symptômes. À quoi jouent vos nerfs ?

2.2.5.1 Symptômes de l'anxiété

Nous avons vu deux grandes familles de réaction à l'anxiété: Physiques (Somatiques) et mentales (Cognitives). La différence est importante à saisir, car vous devez adapter la stratégie à mettre en œuvre au symptôme observé.

- Symptômes physiques

A symptôme physique, remède physique. Voici quelques-uns de ces symptômes :

Bouche sèche – Excès de transpiration – Tremblements – pouls rapide – Nœuds dans l'estomac – Nausées – Respiration courte et rapide – Envies d'uriner fréquentes – Muscles tendus – Sentiment de fatigue, de lassitude – Poitrine serrée.

- Symptômes mentaux.

Il y a plein de stratégies possibles dans le contrôle de l'anxiété et du mental. Voici une liste des symptômes et des techniques les mieux appropriées :

Symptôme	Stratégie
Inquiétude	Havre de paix
Boîte noire	Vide mental Esprit clair
Perte de concentration	Concentration / Exercices de focalisation. Mots clefs.
Peur de rater	Affirmations, Imagerie.
Perte des moyens sous la pression:	Mots-clefs. Affirmations. Se recentrer.
Pensées bouillonnantes.	Comme pour l'inquiétude.
Perte de confiance	Affirmations, imagerie.
Méjugement	Le seul qui reste imprévisible. Lorsque vous le reconnaissez, il est déjà trop tard. Mais on peut s'en prémunir avec des exercices de mise en situation et de concentration.

La citation « ultime » : Voici une application remarquable de jusqu'où peut aller l'imagerie. C'est celle qu'utilisa Gary Hardinges, archer de l'Équipe Nationale d'Angleterre, aux J.O d'Atlanta en 1986 :

« Jusqu'à la dernière, toutes les feuilles de l'érable tremblaient »

Donc : a) Un archer, même de niveau olympique, peut devenir nerveux (se) et b) quelle image puissante : Peu importe que les feuilles tremblent ou non, l'arbre, lui, ne tremble pas !

2.3 Motivation

Sujet vaste et compliqué. Certains principes de base sont repris en fin de chapitre, mais concrètement, il n'y a en fait qu'une seule question:

2.3.1 « Comment faire pour me motiver ? »

Tout dépend principalement de ce que l'on recherche : Motivation à court, ou à long terme ? Voici comment bien les différencier.

2.3.2 Motivation à court et à long terme. Tout est affaire de psychisme.

C'est la motivation à long terme qui fait la différence entre les grands champions et les autres. Si vous pensez entraînement, mais ne vous entraînez pas. Si vous regardez par la fenêtre et vous dites « Il pourrait pleuvoir, je n'essaie même pas d'y aller », si ça vous enquiquine d'aller au gymnase, à la salle ou au terrain, si vous espérez pouvoir retrouver un jour une véritable passion pour ce sport, alors ce chapitre est peut-être pour vous.

Si en revanche vous êtes à un concours, que les tirs débutent dans 20 minutes, et que vous n'arrivez toujours pas à vous mettre en condition et à être « dans le coup », vous avez ce que la plupart des gens appellent un problème de motivation à court terme. Quant à moi, j'appelle cela un problème de contrôle de l'excitation et de la concentration. Ce n'est pas l'objet de ce chapitre-ci. Mais allez voir les pages qui y sont spécifiquement consacrées.

2.3.3 Entretenir et garder sa motivation à long terme

***** EN COURS D'ECRITURE*****

2.4 Confiance

Arrive la flèche suivante : « Vais-je la tirer correctement ? »

La confiance, c'est très exactement votre réponse à ce type de question. Les personnes confiantes en elles répondent « oui » et en sont sincèrement convaincues. Les autres disent « Humm, peut-être, il faut voir, je vais tâcher, on verra » (Nous ne parlerons pas des petits malins qui diront « oui, absolument, je suis tout à fait certain... de me louper lamentablement »)

Alors, la confiance, importante ? Si oui, d'où peut-elle venir ? Que puis-je faire s'il n'y en a pas au moment où j'en ai besoin ? Nous allons voir ici pourquoi la confiance en soi est importante, qu'est ce qui la crée, comment l'exploiter, comment la construire par l'établissement d'objectifs, ainsi que l'importance de la pensée positive, et un chapitre sur l'opinion des autres.

2.4.1 Pourquoi est-ce si important.

Avoir de vrais espoirs de réussite ou de succès génère une meilleure motivation. Qui va s'entraîner et consentir des efforts supplémentaires, s'il est persuadé qu'il va échouer ? A l'inverse, combien sont prêts à travailler plus dur encore, dès lors qu'ils croient réellement en de véritables chances de succès ?

La confiance en soi augmente l'énergie, le ressort, et la résistance. Vos faiblesses revêtent moins d'importance dès lors que vous savez que vous êtes capable de les surmonter. Être nerveux devient également peu important quand vous savez que vous arriverez à dominer vos nerfs.

... et donc, par conséquent:

La confiance en soi améliore la performance. Meilleure motivation, meilleure réponse aux freins, réaction minimum aux nerfs, tout cela s'additionne pour contribuer à une combinaison gagnante. C'est pourquoi ce sont les personnes qui ont le plus confiance en elles qui donnent l'impression de réussir le mieux.

2.4.2 D'où la confiance vient-elle ?

De succès antérieurs. « Rien ne contribue mieux à la réussite que la réussite ». Ce sont les succès passés qui permettent de forger de la manière la plus évidente les bases de la confiance en soi. Plus il y en a, plus il y a de confiance en soi, ce qui ouvre à de nouveaux succès encore.

Il y a très probablement une raison à ce que ceux qui ont confiance donnent l'impression d'en faire plus: C'est qu'ils en ont réellement fait plus. Sinon ils n'auraient pas confiance en eux. Mais il y a quelque chose de très positif là encore : « Réussis, et tu auras confiance. Aies confiance, et tu réussiras. »

Le succès ne vient pas par hasard ou par chance. Voici comment établir la liste de vos succès. **missing link**

La pensée positive. En gros, quelqu'un qui est obnubilé par la possibilité de l'échec, risque de ne pas même essayer. Et celui qui n'essaie pas n'a bien sûr aucune chance de réussir. Une telle situation exclue la simple possibilité de réussir. Comme dit l'adage : « Ce n'est pas parce que c'est difficile que l'on n'essaye pas, c'est parce que l'on n'essaye pas que c'est difficile »

La conclusion est importante : La façon dont vous envisagez une situation peut influencer directement sur votre comportement, qui lui-même agit sur vos performances. Dans un sens comme dans l'autre.

L'opinion des autres : Un véritable ami de confiance, qui est sincèrement persuadé que vous allez réussir, ajoute à votre confiance. Et beaucoup d'amis de confiance, ajoutent beaucoup à votre confiance.

2.4.3 Gérer sa confiance

2.4.3.1 Ce que l'on PEUT gérer

Parmi tous les facteurs listés plus haut, il en est que l'athlète tout comme son coach peuvent gérer, influant ainsi sur votre réussite, et sur la manière dont vous gérez vos propres pensées.

Construire la confiance par l'établissement d'objectifs

Les succès passés sont bons pour la confiance. C'est même seule base sûre sur laquelle construire cette confiance. Alors, comment engranger de nouveaux succès sur lesquels bâtir une confiance plus grande encore ?

La réponse est on ne peut plus simple : Fixez-vous toujours des objectifs atteignables, donc réalistes ! Voici pourquoi :

C'est un point très important pour les entraîneurs aussi : Les débutants ont du mal à se fixer de bons objectifs, parce qu'ils ne savent pas évaluer ce qui est facile et ce qui ne l'est pas. Ils apprennent très vite, mais les premières étapes de la construction de la confiance en eux reposent dans les mains de l'entraîneur. De bien des façons, il beaucoup bien plus important que ce soit l'entraîneur qui soit capable de fixer des objectifs réalistes, et pas l'archer lui-même.

Des objectifs réalistes permettent de se construire une longue liste de succès et de réussites.

Des objectifs réalistes sont des objectifs atteignables. Des objectifs atteignables s'atteignent régulièrement, pas une fois par hasard ou un jour de forme exceptionnelle ou de conditions particulièrement bonnes.

Vous pouvez ne pas être sûr de vous s'il s'agit de battre le champion du monde, mais vous pouvez être sûr de vos capacités quelles qu'elles soient, c'est-à-dire être capable d'arriver sur un concours en vous disant en toute honnêteté « Je suis capable d'atteindre l'objectif que je me suis fixé ». (Et bien sûr, vous pouvez être suffisamment entraîné et avoir atteint un niveau suffisant pour que « Battre le champion en titre » devienne un objectif réellement réaliste dans lequel vous pouvez réellement croire)

Objectifs réalistes ne veut PAS dire « objectifs facile à atteindre »

Se donner des objectifs faciles ne sert à rien non plus. Tout l'art consiste à fixer des objectifs que vous devez essayer d'atteindre, mais qui deviennent atteignables dès lors que vous vous y essayez. Ainsi, les succès que vous obtiendrez seront les résultats authentiques d'efforts somme toute fort raisonnables.

Un autre aspect important de cet art repose sur la façon dont vous vous débrouillez vous-même avec cette notion d'objectif. Certains disent qu'un bon objectif est atteignable à 50% (c.à.d. que vous l'atteignez une fois sur deux). Certains s'en sortent, progressent et s'épanouissent avec ce genre de challenge. D'autres ont besoin de réussir de manière plus régulière. Ainsi, pour ceux qui sont sensibles ou confrontés à de multiples autres sources de pression, un objectif atteignable à 85-90% est bien plus efficace.

Un mot sur les objectifs en termes de résultat :

Il a par ailleurs pu être dit que les objectifs en termes de résultats sont bien plus motivants, mais ne sont pas très bons pour tout ce qui concerne la gestion de l'anxiété, parce qu'ils ne dépendent pas intégralement du seul archer et peuvent échapper à son contrôle. Ce sont pourtant les objectifs que l'on rencontre le plus souvent : Aujourd'hui, objectif : Tant de points. Voici quelques idées pour vous fixer les objectifs de score les plus classiques. Ils sont de deux types : Un score absolu (Un plancher qualificatif, un record, un cap à franchir) ou un score relatif pour battre un adversaire.

Dimensionnez toujours vos objectifs de score à court terme aux alentours de votre niveau du moment. Notez tous vos scores de façon très régulière, tant en compétition qu'à l'entraînement. Établissez une moyenne. Ne fixez jamais vos objectifs au-dessus. (Pourquoi diable parviendriez-vous à tirer mieux que d'habitude en compétition ? Et si c'était le cas, pourquoi ce niveau n'est-il pas votre niveau habituel ?).

Exemple: Prenez une série de FITA⁵ avec des scores de 1002, 990, 1041, 1082, 1017. Si vous sortez sur un concours avec un objectif de 1000, vous êtes à peu près dans les clous (à moins que certains de ces scores n'aient été obtenus dans des conditions exécrables, peut-être que la météo était dantesque le jour des 990) En tous cas ça n'aurait pas été une bonne idée de sortir avec un objectif de 1100. Pourquoi ? Il n'est basé que sur le meilleur des scores enregistrés. Non-sens total.

Le bon objectif dans ce cas est variable, mais disons que viser entre 1000 et 1040 n'est pas délirant. Ajoutons qu'un concours officiel ajoute de la pression par rapport à un entraînement ou un concours amical, et alors un objectif situé entre 1020 et 1040 présente moins de 50% de chances d'être atteint. Un objectif de 1015-1020 points présente juste ce qu'il faut pour être atteignable tout en demeurant un réel challenge, en tous cas cela semble être un objectif raisonnable. Maintenant, si cela ne vous semble pas assez haut et ne vous suffit pas, alors sortez d'ici et allez vous entraîner bien plus que ce

⁵ Nous parlons ici de la discipline FITA Olympique telle que disputée jusqu'à la fin des années '80 : 4 distances, 90, 70, 50 et 30m, 6 volées de 6 flèches soit 360 points max à chacune d'entre elles, et donc un maximum possible de 1440 points. À titre indicatif, le record du monde de Darell Pace (USA) avec un arc classique établi en 19XX et qui tint XX ans, était de 1341 points. Les scores évoqués ici sont donc des scores nettement plus qu'honorables.

que vous ne le faisiez jusqu'ici. Car il serait dès lors question d'objectifs à long terme et non plus à court terme.

Adaptez-vous aux conditions : Vous vous présentez au départ de ce FITA avec un objectif tout à fait réaliste de 1125, mais voilà : Il y a un vent latéral variable venant du plus mauvais côté.

Sauf bien sûr si ces 1125 tenaient déjà compte de la météo, revoyez vos objectifs à la baisse, afin que le challenge reste au même niveau de difficulté, compte tenu de ce que vous savez être capable de faire dans de telles conditions. Si vous ne le faites pas, admettez au moins pourquoi vos performances ne sont pas à la hauteur de vos espérances. Pour autant, il ne s'agit pas de se trouver une bonne raison, mais vous ne pouvez pas vous blâmer pour des conditions climatiques.

Vous pouvez même tirer profit de cette expérience : Vous pouvez ainsi évaluer comment vous tirez dès que le temps est médiocre, et comprendre qu'il vous faut plus d'entraînement pour vous en accommoder. À part cela, c'est l'un des seuls - sinon le seul - revers dont il n'y a pas de leçon à tirer

Les objectifs de résultat sur le long terme :

Entraînez-vous afin de pouvoir fixer vos objectifs à long terme. Vous voulez gagner 100 points cette saison. Peut-être pour décrocher une flèche ou un coq ou une étoile de plus. Peut-être parce que vos concurrents vous ont battu de 30 points, et vous admettez qu'ils sont bien partis pour rester sur ces 30 points d'avance

Comment gagner ces maudits 100 points ? Cette réaction, quoique fort courante, n'est sûrement pas la meilleure. Essayez plutôt comme ceci :

100 points en un an, c'est 10 points par mois.

Analysez vos scores. Où sont les 10 points les plus facilement gagnables ? Travaillez-là-dessus pendant un mois.

Analysez votre technique; quel point peut vous apporter le plus facilement 10-30 points en l'améliorant ? Travaillez ce point pendant un à trois mois.

Combien de temps d'entraînement pourriez-vous ajouter ? Où pourriez-vous en trouver un peu ?

Enfin, à ne pas négliger, mais en tout dernier lieu: Vérifiez votre équipement. N'y a-t'il pas 10 points facilement gagnables sur un point de réglage un peu négligé jusqu'ici (Le Berger Button, le détalonnage...)?

... et ainsi de suite. Maintenant, vous n'avez plus à gravir une montagne, mais plusieurs petites collines. C'est un bien meilleur moyen d'aller à la chasse aux points. De plus, cela va vous permettre de réaliser ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.

En même temps, tout ceci relève aussi du travail d'un bon entraîneur. Travailler régulièrement avec un bon coach peut vous aider à bien démarrer et à être bien suivi au fur et à mesure de vos progrès. Bien sûr, tout le monde n'a pas forcément accès aux services réguliers d'un entraîneur. Mais si vous en avez la chance, alors il y a encore des points supplémentaires à glaner ici aussi...

- Apprendre de ses succès.

Deux cas possibles : Soit vous réussissez tout facilement, soit il vous arrive d'échouer de temps en temps.

La réussite facile : Si les succès viennent facilement, et que vous obtenez toujours tous les points visés, tant mieux ! Voilà le genre de problème que nous voudrions tous avoir. En tant que coach, je m'inquiérais seulement de savoir si vous n'êtes pas en train de vous créer une zone de confort qui vous satisfait, et que vous n'osez pas revoir à la hausse de peur d'échouer. C'est dans ce cas qu'il faut définir des objectifs plutôt en termes de méthode, afin d'obtenir un entraînement soutenu. Cela devrait permettre de voir les performances s'améliorer, sans se braquer directement sur le score en tant que tel, jusqu'à ce qu'à nouveau et plus tard un tel objectif de points s'avère à nouveau relativement plus facile à atteindre. Par exemple, fixer une zone de confort et de satisfaction entre 1100 et 1140. Trop éloignée de 1200 pour que cela semble vraisemblable à atteindre, et 1160 comme restant un bon challenge. Entraînez-vous jusqu'à ce que les choses commencent à évoluer rendant ainsi le score supérieur véritablement accessible. L'autre alternative puisque vous réussissez tout, consiste à casser le système, à viser tout de suite le maximum, avec engagement ferme à l'atteindre. Plus efficace, mais plus de risques.

Les objectifs manqués. Vous n'allez pas toujours atteindre tous vos objectifs. En particulier au début. Mais ne pas atteindre un score spécifique ne fait pas de vous un « raté » pour autant. Repensez-y mieux :

- Vous êtes-vous assuré en le fixant que cet objectif était 100% atteignable ? Si ce n'est pas le cas, alors ne soyez pas surpris de ne pas l'atteindre à chaque fois.

- N'y a-t-il pas une leçon à tirer sur la manière dont vous vous fixez vos objectifs ? Si vous échouez systématiquement, alors vos objectifs sont trop au-delà de vos capacités du moment. Revenez sur des objectifs à plus court terme, et placez ces objectifs supérieurs sur le long terme. Vous pourrez ainsi évaluer comment, et avec quels objectifs à court terme, vous devrez vous entraîner pour y parvenir.

Pensées positives

- Qu'est-ce que c'est ?

Il y a longtemps, lors d'un FITA (disputé sous une pluie battante), l'un de mes partenaires de cible finit son tir à la plus longue des distances avec une volée à 49 points. 49, ce n'est déjà pas une vilaine volée en soi à 90m, même par beau temps. Alors sous la pluie, vous imaginez... Seulement voilà, il y avait dans cette volée un 3. Pas limite cordon. Non. En plein dedans, dans le noir, franc et massif, à midi.

Vous le devinez. Tout le monde ne parla que de ce 3. (Qui ne l'aurait pas fait ?) « Quel dommage... », « Sans ce 3, il aurait pu finir sur une volée à 54... », « et si... » Stop ! Minute ! Sur 6 flèches, ce type sort 5 « jaunes », à 90m, sous la pluie, et on ne parle que de ce 3 ?

Voici qui est typique de la pensée négative. Et nous faisons tous cela, n'est-ce pas ? Toute l'émotion que l'on voit s'exprimer sur une ligne de tir, l'est à propos des mauvaises flèches. Or, plus l'émotion est grande, et plus vif est le souvenir ; et lorsque vous allez à la pêche aux souvenirs, ce sont les plus mauvais qui affluent les premiers. C'est pire encore en ce qui concerne l'avenir : Combien de temps perdons nous à imaginer ce qui pourrait aller de travers ? Combien de fois est-ce que cela nous empêche seulement d'essayer ?

La pensée positive, c'est l'opposé exact de la pensée négative. Si nous avions plutôt pensé aux 5 « jaunes », et si c'est de cela que nous avons parlé, cela aurait généré de la pensée positive. Si nous regardions les obstacles, non pas comme des barrières, mais comme des problèmes à résoudre, et tentions d'envisager leur solution, ça, ce serait positif. Si nous pensions « aujourd'hui, j'ai tiré 127 bonnes flèches » aussi facilement que « j'ai tiré 17 flèches de m... », nous aurions une vision plus équilibrée, plus réaliste et intrinsèquement plus honnête de notre concours. Les lignes qui suivent parlent de changer le regard que vous portez aux événements, et sur comment agir sur la manière dont vous percevez les choses.

- Pourquoi est-ce si important ?

« La vision que vous avez de vous-même impacte directement vos performances et peut les modifier. » (S.J.Bull, psychologue du sport)

Je ne sais pas exactement comment on pourrait le mesurer précisément, ni pourquoi le lien entre les deux est si simple. Mais une chose est bien certaine : Il ne peut y avoir que du bénéfice à avoir une image de soi positive.

En revanche je ne pense pas que vous puissiez générer une image faussement positive de vous-même. En tous cas je doute qu'elle puisse tenir la route et demeurer utile sur le long terme. La pensée positive ne consiste pas à vous leurrer, mais la plupart des gens passent beaucoup trop de temps à minimiser leurs performances, entretenant ainsi une image d'eux-mêmes misérable. Le résultat n'est guère probant, et cela ressort de manière plus flagrante encore dans les grandes compétitions. La pensée positive consiste donc d'une part à restaurer une vision équilibrée et honnête de vous, et d'autre part à adopter un comportement qui vous pousse à vous améliorer, et non pas à abandonner.

Des objectifs réalistes permettent de se construire une longue liste de succès et de réussites.

Des objectifs réalistes sont des objectifs atteignables. Des objectifs atteignables s'atteignent régulièrement, pas une fois par hasard ou un jour de forme exceptionnelle ou de conditions particulièrement bonnes.

Vous pouvez ne pas être sûr de vous s'il s'agit de battre le champion du monde, mais vous pouvez être sûr de vos capacités quelles qu'elles soient, c'est-à-dire être capable d'arriver sur un concours en vous disant en toute honnêteté « Je suis capable d'atteindre l'objectif que je me suis fixé ». (Et bien sûr, vous pouvez être suffisamment entraîné et avoir atteint un niveau suffisant pour que « Battre le champion en titre » devienne un objectif réellement réaliste dans lequel vous pouvez réellement croire, cf p. 32)

Retournez le négatif en positif

Il y a quasiment toujours deux manières de voir quelque chose: Une vision positive et une négative. Bien trop souvent nous privilégions – parfois sans même en avoir conscience – l'approche négative. Pour avoir une vision exacte, il est important de savoir basculer de l'une à l'autre, de transformer une affirmation négative par son double positif.

Exemples:

NEGATIVE	POSITIVE
Ça va être dur d'arriver à un tel score	Voyons à combien je peux je m'en approcher. Voilà un vrai challenge!
L'arbitre m'a refusé un cordon	Je n'ai pas besoin de mendier des points à l'arbitre pour y arriver
Il va me falloir des mois pour y arriver	Alors autant commencer dès maintenant
Si je tire bien, je peux y arriver	Quand je tire bien, j'y arrive
J'ai fait 17 mauvaises flèches aujourd'hui	J'ai fait 127 bonnes flèches aujourd'hui
Je ne sais pas si je vais bien tirer	Je sais que je vais tirer de mon mieux.
Je tire mal dans le vent	C'est le même vent pour tout le monde J'irai me faire des séances d'entraînement par grand vent
La dernière fois j'ai eu du mal à me concentrer	Je sais comment garder toute ma concentration la prochaine fois.
Si je perds ma concentration, je me plante	Quand je reste concentré, tout baigne
Avec leur planning d'entraînement, ils ont un sacré avantage	Quand je me prépare et m'entraîne correctement, j'ai un réel avantage

Il a battu le record de 3 points	Ce record était bel et bien accessible
Etc.	

Remplacez « Si » par « Quand ». Remplacez « La dernière fois » par « La prochaine fois. Remplacez les « si » négatifs (et si je fais un 3) par des « si » positifs (et si je fais un 10) voire mieux, par des affirmations positives (je vais faire un 10). Remplacez les éventualités par des certitudes bien définies. Remplacez les inquiétudes avec des efforts positifs pour les dominer

À force, cela va devenir un réflexe, une seconde nature : Regarder le côté « pile » ET le côté « face », chercher des solutions aux problèmes au lieu de voir seulement l'obstacle. Si vous mettez ces solutions en place, il y aura de plus en plus de positif.

Comportement positif:

La pensée positive n'a de sens que si elle génère un comportement positif. Reprenez le tableau négatif / positif, et observez que toutes parlent de « la prochaine fois », ou d'action permettant de résoudre un problème.

C'est la clef du progrès à long terme. Voici quelques règles de base :

Ne vous plaignez pas, agissez ! Si vous rencontrez un problème, rouspéter et se plaindre ne le résoudra en rien. Alors que faire quelque chose de constructif, assurément si.

L'action est préférable à l'inaction. Si vous prenez un problème à bras le corps, vous pouvez soit vous améliorer, soit au pire en rester là. Si vous ne faites rien, la situation ne peut qu'empirer, au mieux en rester là.

Comportez-vous en champion. Ce n'est pas la personne qui compte, c'est ce qu'elle fait. On pourrait en débattre des heures. Mais dans les faits, cela n'a aucune importance si vous vous sentez ordinaire, et pas particulièrement méritant. Cela n'a pas d'importance, combien vous avez peur de paraître ridicule. Cela n'a pas d'importance que vous vous sentiez telle une mauviette ou une chiffe molle. Aucune ! Ce qui est important en revanche pour votre tir, c'est ce que vous FAITES. Tout le monde ne peut peut-être pas devenir un champion. Mais chacun peut se comporter en champion.

« Les champions trouvent des moyens. Ceux qui échouent trouvent des excuses »

Les champions – les vrais, c.à.d. ceux qui durent – partagent tous certains comportements. Ils ne jettent pas l'éponge au premier problème, ils essayent de le résoudre, au pire de le contourner. Ils donnent toujours le sentiment qu'ils progressent encore, le plus souvent parce qu'ils se fixent de nouveaux objectifs toujours de plus en plus haut. Ils sont toujours à l'affût d'informations, et les absorber fait partie intégrante de leur entraînement. Ils agissent comme s'ils étaient obsédés par leur discipline.

Alors, dans le temps que vous vous accordez pour la pratique du tir à l'arc, qu'est-ce qui vous empêche d'en faire autant ?

Ce qui nous amène à ces petites choses toute simples : La différence entre « Il risque de pleuvoir, je ne vais pas tirer » et « Cela risque de se lever. Allons-y et je verrai bien ce que je peux faire ». Ou entre « Ils sont définitivement trop loin devant, pourquoi ne pas abandonner » et « C'est le moment d'essayer encore plus fort ». « Il a fait un tir parfait, comment pourrais-je le battre » et « Ok, je vais tirer juste aussi parfaitement que lui » (On raconte que c'était le leitmotiv de Rick Mc Kinney, qui lui valut de battre Darrell Pace dans les années '80)

En aucun cas il ne s'agit de changer de caractère ou de personnalité. Tout ce que vous changez, ce sont vos actes. C'est bien plus facile, et ça paye immédiatement.

2.4.3.1 Et tout ce sur quoi on n'a aucune prise

La chose la plus difficile à gérer est très probablement l'opinion des autres.

Gérer les opinions

Je n'ai qu'une seule proposition à faire à ce sujet pour l'instant. Pour le meilleur et pour le pire, la voici donc: Elle recouvre, la gestion directe de l'opinion des autres (cf. ci-dessous), la gestion de leurs effets sur nous-mêmes, et un petit rappel sur les médias.

- Gérer directement l'opinion d'autrui

On n'a pas vraiment barre sur ce que les autres peuvent penser de nous. Bien que cela puisse avoir un grand impact sur la confiance que l'on peut avoir en soi, je ne pense pas qu'il soit très opportun d'essayer de gérer l'opinion des autres (ou alors il y aurait là matière un énorme marché pour coaches et consultants en tous genres.) Mon seul conseil: Laissez vos actes parler d'eux-mêmes.

Honnêtement, le mieux que vous puissiez faire est donc de les rendre visibles. Mais cela prend du temps, et ne changera vos résultats en rien. Le seul moment opportun pour essayer de rallier l'opinion de quelqu'un à la sienne propre, c'est lorsque quelqu'un qui vraiment compte et dont l'opinion vous importe, ne partage pas votre propre conception du succès. Cela est pénalisant, démoralisant, et vous en passeriez bien volontiers. Dans un tel cas, vous pouvez ou bien essayer de composer malgré cette divergence, ou bien tenter d'en parler ouvertement et avec toute la franchise possible. Aucune autre attitude que ces deux-là ne peut marcher.

- Gérer l'impact de l'opinion des autres.

Si vous ne pouvez changer l'opinion d'autrui, vous pouvez en revanche gérer parfaitement l'impact qu'a sur vous son opinion.

Examinez ce sur quoi leur opinion est fondée. S'ils n'ont pas tous les éléments en main, alors cette opinion ne vaut pas grand-chose en vérité.

Rappelez-vous aussi combien il est facile de stigmatiser les échecs des autres, de se souvenir uniquement de leur unique défaite, en occultant totalement leurs soixante victoires.

Et surtout, il n'est pas avisé de donner tant de crédit à l'opinion des autres. Vous êtes le seul à savoir ce que réussite signifie à vos propres yeux. Les seules personnes extérieures qui devraient avoir une influence sur vos objectifs, sont les adversaires que vous essayez de battre. Et dans ce cas, leurs opinions n'ont aucune espèce d'importance. Seuls leurs résultats en ont.

- Les Médias

Pour finir, s'il y a tout de même une opinion bien particulière à considérer, c'est celle des médias. Il faut donc être fort à ce jeu de gestion des opinions des autres, avant de rencontrer les médias ou de s'y frotter: Ils se contre-fichent de votre vie et de votre opinion, et sont bien plus friand du dernier scandale dû au dopage, ou de savoir si l'entraîneur technique est gay.

Alors si l'aspect « Médias » entre en ligne de compte, préparez-y vous comme pour n'importe quoi d'autre, et tenez votre stratégie prête : a) Préparez-vous à subir les assauts, les affirmations gratuites, et les attaques en règle d'une presse perfide, et de journalistes ignares ne comprenant rien à notre sport, qui croient dur comme fer que finir quatrième d'un championnat du monde est synonyme

d'échec retentissant et d'humiliation. b) Soyez bien sûr que tout votre encadrement, tout le staff des entraîneurs, coaches, kinés, tout le reste de votre équipe et surtout son Capitaine, y sont bien préparés eux aussi, que vos violons sont bien accordés et que vous tiendrez tous le même langage. c) Demandez conseil à quelqu'un qui est passé par là, c'est ce qui paye le plus.

3.1 Oublier les erreurs précédentes.

L'une des stratégies les plus importantes est la capacité à oublier une faute. Plus vous pensez et visualisez les tirs réussis, plus ils risquent de se reproduire. Quand vous avez réalisé un mauvais tir, passez par-dessus et allez tout de suite de l'avant. Visualisez bien votre prochain tir. N'ayez pas de honte à vous sentir bien après un bon tir. Mémorisez-le, félicitez-vous, et savourez-en toutes les sensations.

3.2 Visualisation et pensée positive.

Pour être un champion, faites appel à votre esprit le plus profond. Faites appel à des pensées positives et imaginez ce à quoi un bon tir pourrait ressembler. Donnez-vous les moyens de rassembler toute votre concentration, et apprenez à changer rapidement d'état d'esprit.

3.3 Un programme mental qui se focalise sur vos pensées.

La plupart des grands tireurs ont appris à développer un programme mental qui occupe toutes leurs pensées, de manière à ne pas laisser de place à la moindre pensée critique. Cela aide l'archer à rester totalement concentré et à tirer avec régularité et constance. Ce programme mental donne une série de pensées bien conscientes, à suivre les unes après les autres pendant tout le tir, c'est-à-dire à la fois pendant la séquence de tir ET entre chacune d'entre elles.

3.4 Capacité à ne se concentrer que sur le match.

C'est une question de discipline avant tout. Apprenez à rester concentré. Ne pensez pas en termes de résultat, de score, ou encore de victoire et de défaite. Empêchez votre esprit de partir à la dérive. Restez bien en piste, et ne pensez qu'à votre programme.

3.5 Aimer la pression de la compétition.

Si vous voulez éprouver du plaisir et réussir en compétition, vous devez aussi aimer la pression qu'elle génère. Comme on dit, tirer « avec les nerfs », c'est comme tirer sous la pluie. Tout le monde le ressent ainsi. Vos adversaires le ressentent ainsi. Il faut donc simplement que vous vous concentriez et que vous réalisiez votre meilleur tir à chaque fois. Plus votre esprit est rapide et vif, et plus vos sens sont en alerte. Vous devriez donc pouvoir mieux vous concentrer, et réussir mieux encore.

Si vous vous laissez submerger par vos sentiments et par la pression, la seule issue possible est la défaite. Est-ce à ce résultat-là que vous voulez vous préparer ? Ou bien préférez-vous les plaisirs du sport et les joies de la victoire ?

3.6 Être toujours constant.

En tant qu'archer, vous devez absolument apprendre à tirer de manière régulière. N'essayez pas de tirer mieux ou autrement que d'habitude. Votre flèche ira n'importe où.

Ne vous appliquez pas plus, sous prétexte que vous êtes distancé. Ne vous relâchez pas parce que vous êtes en tête. Tirez toujours comme d'habitude, en vous appliquant autant que d'habitude, bien régulièrement. Concentrez-vous sur chaque flèche, gérez-les bien une par une à chaque fois, comme vous le faites d'habitude, et les bons tirs s'enchaîneront d'eux-mêmes.

3.7 Être préparé à tout et à n'importe quoi.

Préparez-vous à tout ce qui pourrait arriver. Jusqu'à des vêtements chauds ou de rechange en cas de mauvais temps, aux piles de rechange de votre lecteur mp3... Il ne doit plus y avoir de place pour les imprévus et les surprises pendant une compétition. Vous devez pouvoir être capable de gérer n'importe quoi tout en restant concentré. Identifiez bien vos erreurs intellectuelles et vos autres fautes. Adoptez une pensée positive et concentrez-vous sur vos tirs. Entraînez-vous à répéter le programme mental qui vous indique quand et quoi penser ou visualiser. Vous savourerez bien mieux encore toutes les joies que procure la compétition avec un peu de discipline et un minimum d'entraînement.

...et comment le faire correctement.

Dans le Tir à l'Arc, d'une certaine manière tout est question de simplement trouver son propre style. Quelque chose n'est bien qu'à partir du moment où cela vous convient. En même temps, un style ne peut être considéré comme correct, que s'il est reproductible de manière fiable, et qu'il vous permet de tirer chacune de vos flèches absolument de la même manière. Ainsi, certaines choses ne peuvent que vous empêcher d'être régulier. Heureusement, la plupart sont très faciles à corriger.

Dans ce but, voici quelques-uns des problèmes auxquels on est souvent confronté durant toutes les années qui séparent la toute première prise en main de son tout premier arc, et la réalisation d'un score honorable en Fita. Bien que rien ne remplace l'apprentissage sous la houlette d'un entraîneur ou d'un véritable coach, ces lignes devraient pouvoir vous être utiles.

Tout le texte qui suit est conçu pour les archers « classique », et les explications seront données pour un tireur droitier. Par convention, on appellera « avant », ou « de cible », ou « d'arc », tout ce qui est gauche pour un archer droitier. (Pied de cible, jambe avant, main d'arc, bras de cible, bras d'arc...) A l'inverse, tout ce qui est « arrière », ou « de corde » correspondra à sa droite (Main de corde, coude de corde, bras de corde, coude arrière, pied arrière...)

Contenu:

1 Votre posture laisse à désirer – 2 La corde fouette votre bras – 3 Vous tenez le grip trop serré – 4 Vous n'ancrez pas toujours au même endroit – 5 Vous ne vérifiez pas votre alignement de corde – 6 Vous ne méditez pas assez – 7 Le point de vue et quelques conseils avisés de Steve Ellison

4.1 Mauvaise posture

Pour avoir entraîné et observé de nombreux débutants, il m'est impossible de ne pas commencer par ces lignes :

Au-dessus de la ligne de tir, les pieds de part et d'autre de la ligne de tir, et parallèle à celle-ci (bien que la plupart des archers aient les pointes légèrement plus écartées que les talons). En aucun cas ni les pieds ni les genoux ne s'orientent vers la cible.

Une fois les pieds en place, concentrez-vous sur le haut de votre corps. Les seules parties de votre corps qui bougent lorsque vous tirez sont vos bras et votre tête, absolument rien d'autre. Ni votre torse, ni vos hanches, ni votre cou, ni votre ligne d'épaules, ne doivent tourner, pivoter, s'incliner.

Essayez cette séquence, jusqu'à ce qu'une position correcte soit devenue un automatisme :

Placez-vous sur la ligne de tir, perpendiculairement à celle-ci.

Regardez droit devant vous, en plaçant votre tête exactement comme si l'on allait vous mesurer.

En gardant le cou droit, tournez la tête sans la monter ni la descendre, vers la cible.

En ne bougeant que le bras de cible, levez votre arc vers la cible.

En ne bougeant que le bras de corde, sans tourner ni pivoter le torse, sans vous pencher, attrapez votre corde à trois doigts comme d'habitude.

En ne bougeant que votre bras de corde, tirez le long du bras d'arc jusqu'à établir vos contacts, sans bouger la tête et sans la pencher vers l'avant pour tenter d'aller « chercher » la corde. (La méthode utilisée par les archers coréens pour se prémunir d'aller à la rencontre de la corde mais de bien la laisser venir à soi consiste, sans se pencher en arrière pour autant, à répartir 80% de son poids sur son pied arrière.)

Étudiez la posture de bons archers pour la reproduire. Mais il y en a tant de différentes ! Optez pour celui / celle qui se rapproche le plus de ce qui est décrit ci-dessus. De plus, il est difficile de se rendre compte de ce que l'on fait, puisque l'on ne se voit pas. Si un miroir peut certes vous aider, demandez à un archer expérimenté d'examiner votre position, il vous offrira volontiers son aide.

4.2 La corde fouette votre bras d'arc.

Bien que cela ait l'air évident, j'ai vu un archer passer la moitié d'un concours à se demander pourquoi ses flèches tombaient, jusqu'à ce qu'il s'aperçoive que la corde se prenait dans son épaule. Si vous avez l'habitude de tirer avec votre sweat-shirt avachi préféré, il est grand temps de l'oublier et de songer sérieusement à tirer en T-shirt bien ajusté.

Si la corde s'empêtre dans l'épaule d'un vêtement trop épais, ou dans la partie flottante d'un vêtement trop ample, la corde sera ralentie de manière tout à fait aléatoire. Tout aussi aléatoirement, vos flèches seront ralenties et il sera impossible d'obtenir un quelconque groupement. Parfois, la flèche n'atteindra même pas la cible.

Portez donc un haut léger, pas trop ample. Un plastron aidera vos vêtements à rester plaqués. Rouler une manche trop avachie de t-shirt est souvent bien utile.

Dans le même genre, mais bien plus douloureux : Le coude généreusement placé en plein sur la trajectoire de la corde. Cela ne devrait jamais arriver, mais on croit qu'un bras tendu (parfois même crispé, voire tétanisé) permet de tenir l'arc plus fermement (ce qui est illusoire), de moins trembler (ce qui carrément est faux), et permet de gagner de l'allonge (ce qui peut s'avérer vrai, mais d'un gain bien faible comparé à l'inconvénient de la corde se cognant dans le coude).

Le protège bras est utile et vous rassure, puisqu'il vous empêche de vous faire mal si vous avez mal placé votre bras. Mais si votre bras est correctement mis et votre coude convenablement orienté, alors sa vraie fonction est de ne pas servir du tout.

Relâchez un peu le bras, effectuez bien la rotation du coude à 8-9h, afin qu'il soit légèrement à gauche du plan dessiné par l'arc et la corde. Il vous semblera qu'il est plus difficile d'avoir un maintien bien ferme mais vos muscles vont se faire très vite à cette tension supplémentaire.

Il y en a un peu plus sur ce sujet dans le paragraphe 4.7

4.3 Vous serrez votre arc

Lorsque vous êtes à pleine allonge, la tension de la corde force l'arc à s'aligner dans une direction bien précise. Au moment de la libération, la tension disparaît et l'arc s'aligne alors dans la direction induite par votre main d'arc. Si ces deux directions ne sont pas rigoureusement les mêmes, l'arc va donc tourner de l'une à l'autre, en donnant ainsi un coup sur l'arrière de la flèche. On voit très bien quand c'est le cas, car la flèche oscille de gauche et de droite (comme la queue d'un poisson) et le groupement horizontal est très mauvais. Vous vous rendez également compte que dès le début de la traction, l'arc tourne et quitte la direction dans laquelle vous le teniez.

La seule solution passe par l'acquisition d'une dragonne qui vous permet de ne pas tenir l'arc du tout. L'arc saute de votre main vers l'avant au moment de la libération. Il est ensuite retenu par la dragonne et bascule, vers l'avant si vous avez un central, vers votre crâne si votre arc est nu. Essayez les dragonnes du club et des copains, car il en existe toute une variété de modèles différents, au poignet, aux doigts, avec caoutchouc, anneaux, bracelets etc... le plus simple restant encore le bon vieux lacet.

La main, le poignet et les doigts d'arc sont détendus. La position naturelle des doigts est légèrement refermée lorsque les doigts sont détendus. La main est orientée à 45° (Voir le paragraphe sur l'orientation du coude) et dans une telle position, les 4 doigts de l'index à l'auriculaire ne se refermeraient que sur eux-mêmes sans rien serrer de votre grip, si vous les refermiez totalement.

Une autre erreur consiste à raidir excessivement les doigts tendus de la main d'arc pour être sûr de ne pas être tenté de (ou de ne pas pouvoir) refermer la main. Cela causera exactement les mêmes problèmes, sans parler du défaut encore plus grave que cela provoque : Compenser en serrant l'arc avec la pince que forme la première phalange à la base du pouce et le côté de la main dont l'index est le prolongement.

4.4 Vous n'ancrez pas toujours de la même façon ni au même endroit d'une flèche à l'autre

Il est absolument vital que vous tiriez votre corde rigoureusement au même endroit et de la même façon d'une flèche à l'autre, sous peine de n'obtenir que des groupements bien médiocres. Le moyen le plus facile est d'avoir vos doigts au contact de votre maxillaire (verticalement) et de votre cou (latéralement), avec la corde touchant votre menton exactement en son milieu.

Tirer jusqu'à un point indéterminé plus ou moins flottant dans l'air quelque part devant votre visage fera que votre allonge variera d'une flèche à l'autre, résultant en un groupement vertical mauvais. De même, venir au contact en un point variable de votre bouche et de votre menton donnera un mauvais groupement horizontal. Ancrez bien en réalisant toujours les contacts bien au milieu du nez, du menton, et les doigts toujours au contact du même endroit de la mâchoire.

Ce qui nous amène au point suivant : dès lors que vous utilisez un ancrage au menton, vous devez être absolument sûr qu'il est toujours à la même hauteur. La meilleure garantie est que votre corde soit également au contact du bout de votre nez lorsque vous êtes à pleine allonge. Ainsi, si votre tête est trop levée, la corde ne touchera plus le nez quand elle sera arrivée au contact du menton. A l'inverse, trop baissée, la corde viendra au contact de votre nez alors qu'elle ne touchera toujours pas le menton.

Ce schéma main / mâchoire / cou / nez / menton ne fonctionne que lorsque vous êtes à un angle donné, toujours le même, et il est facile de sentir quand vous y êtes bien. Pourtant, c'est l'une des choses que les débutants ont le plus de mal à ressentir et mémoriser. Agir sur ce point résultera donc en une amélioration majeure de votre tir. (Voir en bas de cet article quelques commentaires complémentaires à ce sujet et une alternative à l'ancrage centré proposée par Steve Ellison)

4.5 Vous ne vérifiez pas votre alignement de corde

Avez-vous déjà tiré au pistolet, ou simplement joué au policier ou au cow-boy ? Dans cette discipline, vous découvrirez que pointer le pistolet vers la cible n'a que peu d'importance. Ce qui en a réellement, c'est son orientation : Il faut que l'avant et l'arrière du canon (la mire et le guidon) soient alignés correctement. Une très faible différence d'angle aura des conséquences bien plus importantes à 20m qu'une erreur dans l'orientation gauche/droite.

Bien que cet effet soit relativement moins prononcé dans le tir à l'arc (Sous réserve que votre ancrage est quant à lui parfaitement stable, constant et fiable), c'est pourtant une chose que les débutants se doivent

d'acquérir correctement rapidement. A pleine allonge, vous devez voir votre corde, toujours au même endroit, même si elle est floue parce qu'elle n'est pas dans votre champ d'accommodation. Certains préféreront le plein centre du viseur, d'autre le côté tangent (intérieur ou extérieur) de l'œilleton, d'autres enfin le bord de la fenêtre d'arc. Là encore, à chacun selon sa préférence, du moment que cet alignement reste toujours le même.

Si vous avez un alignement bien constant, l'arc présentera toujours le même angle sur un plan horizontal, et votre groupement horizontal s'améliorera d'autant.

4.6 Vous ne méditez pas assez

Un bon tir vient de l'intérieur. Les tireurs orientaux ou Bouddhistes l'ont bien compris. Si vous êtes dans la disposition d'esprit adéquate, vous êtes capables de reproduire exactement le même tir d'une flèche à l'autre. Nous autres occidentaux nous précipitons dans notre tir, sommes bien trop préoccupés par le résultat, et ne prenons pas le temps de poser correctement les bonnes fondations. Si nous reproduisions exactement le même geste d'une flèche à l'autre, nous n'aurions même pas besoin de tous les petits rituels mentionnés dans ces pages. Nous serions capables de ressentir chaque tir, et saurions immédiatement s'il a été bon ou non. Plus tard, nous deviendrions même capables de tirer les yeux fermés.

La plupart des problèmes d'endurance viennent de l'inconstance du style et de la traction. Combien de fois avons-nous vu des archers arrivés à pleine allonge qui « reviennent », à chacune de leur flèche ou presque, parfois même plusieurs fois, pour finir par un tir finalement pas si bon que cela. C'est ce qui se produit quand un – parfois plusieurs – de nos petits rituels n'est pas à sa place. Que faut-il mieux faire alors ? Retourner à l'apprentissage, remettre tout cela en place, ou continuer de tirer deux fois plus que tous les autres archers présents ? La réponse va de soi, et il n'y a absolument aucune autre alternative à cette question.

4.7 Quelques conseils rapportés par Steve Ellison.

L'ancrage complètement sous la mâchoire, qui est à présent devenu universel, ne faisait pourtant pas du tout partie des standards enseignés, en tous cas jusqu'à mes débuts en tant qu'entraîneur dans les années 1980. Le record du monde FITA de Darrel Pace, (1341 sur 1440 à 90 + 70 +50 +30 m) resté si longtemps invaincu, a été établi avec un ancrage totalement latéral – aile du nez, coin de la bouche, et main sur la joue ! Et bien évidemment, ceux qui pratiquent l'arc nu ou « barebow » n'ancrent jamais sous la mâchoire (et tirent bien mieux que ce à quoi vous pourriez vous attendre !)

Bien sûr vous avez besoin d'un repère et d'une référence sûrs, solides, constants et fiables mais la pensée actuelle s'occupe plus du « comment les trouver » que du « où les trouver ». C'est pourtant un point tout aussi fondamental que la main de corde détendue, ou que le bras de corde dans le prolongement de la flèche. La question finalement n'est pas tant « où doit être mon ancrage » (centré, sur le côté) mais bien plus « comment doit être mon ancrage » pour qu'il puisse à la fois être fiable, constant, solide, et précis. La mâchoire présente un appui bien plus solide (c'est un os !) que les chairs plus ou moins mobiles de la joue. La dernière mode, qui a tendance à privilégier des repères plutôt latéraux (commisure des lèvres, sommet de la narine sur le côté du nez), procède maintenant de la même manière qu'avec des contacts pleinement centrés avec des points de référence au plein milieu du nez et du menton : La main est en appui contre l'os de la mandibule, et non plus sur la joue. De même, vous constaterez que les archers qui ancrent sur le côté, utilisent bien les contacts au visage, au menton et au cou. Comme la plupart des techniques, elle ne sera efficace que si vous pouvez la mettre en pratique de manière confortable, et contre-productive si vous ne le pouvez pas. Ainsi, la plupart des débutants ont beaucoup de mal avec ces contacts, surtout si l'arc est petit ou court.

En ce qui concerne le placement du bras d'arc, le blocage du bras tendu est une solution à court terme, qui demande un effort supplémentaire, induit rigidité et crispation, et qui s'avère intenable avec le temps, ou si la

puissance de l'arc augmente. J'y préfère la rotation du bras avec le coude se plaçant à « neuf heures », (pour un archer droitier, ne souffrant pas d'hyper-laxité – ou « coude à l'envers »). Cela vous amène à une orientation naturelle de votre main d'arc à 45°, ce qui vous facilite la rotation du coude et son positionnement hors de la ligne de passage de la corde. Un prérequis indispensable pour y parvenir est d'avoir l'épaule d'arc correctement positionnée. Une épaule trop poussée vers l'avant tendra à remonter vers l'oreille, entraînant inmanquablement un mauvais placement du bras et le contact de la corde sur celui-ci. L'épaule doit être maintenue vers le bas. Vous pouvez l'essayer en vous appuyant avec la paume de la main sur un mur. Si l'épaule monte vers l'oreille, elle était mal placée. Si elle solide, ou tend à « rentrer » vers le corps en descendant un peu, alors vous ne devez pas être mal du tout.

Le choc de la corde est parfois dû au seul et simple fait que la libération est raide, accrochée, ce qui fait partir la corde vers la gauche (pour un droitier), donc vers le bras d'arc. Certes, une corde ne part jamais tout droit. Mais plus la libération est propre et souple, et moins l'oscillation vers le bras est importante.

Souvent, les conseils basés sur « ce que l'on cherche à obtenir » fonctionnent mieux que ceux établis sous la forme « ce qu'il faut faire ». Pour l'ancrage par exemple, vous ne voulez pas faire ceci ou faire comme cela. Vous voulez quelque chose de solide et de facile à reproduire toujours à l'identique.

Cela se traduit donc par un repère en plein centre du menton (facile à trouver et à sentir, mais parfois incompatibles avec certains bras ou certaines épaules) ou un mix milieu de visage / Milieu du nez et contrôle de l'alignement de la corde (avec l'intérieur de la fenêtre d'arc, ou tangentiellement au tunnel du viseur...) ou n'importe quelle autre combinaison, pourvu qu'elle vous convienne, du moment qu'elle est cohérente, facile à trouver, à reproduire, et surtout à vérifier.

En ce qui concerne le bras d'arc, vous cherchez un bras solide, ferme, qui n'interfère pas avec la corde. Cela revient en général à une épaule d'arc correctement placée, juste détendue, et maintenue vers le bas voir entrante et jamais vers l'avant ou sortante, simplement détendue en descendant de la nuque, ainsi qu'à une main d'arc ouverte, détendue, ne serrant pas la poignée (Avec 45° d'inclinaison, il est de toutes façons impossible que tous les doigts puissent serrer le grip). Le bras doit être étendu, assez solide pour résister à la pression de l'arc bandé, mais non bloqué (ce qui demande un effort supplémentaire, et parfaitement immobile). En position prêt à armer, vous devez pouvoir voir plein d'espace entre la ligne de la flèche et votre bras si vous y jetez un coup d'œil. Si ce n'est pas le cas, tournez le coude vers 9 heures. Exercez-vous avec un arc de faible puissance, un élastique ou simplement en vous appuyant à un mur. La contrainte est souvent trop forte pour la plupart des gens avec leur arc et à pleine allonge. Enfin, ayez votre bras et votre épaule correctement placés avant de commencer à effectuer la moindre traction. Les recaler quand ils sont déjà soumis à la pression de la traction est un effort de plus, difficile, énergivore, aussi douloureux qu'inutile : Une fois sous tension, un muscle forcé dans une autre direction ne tend qu'à vouloir reprendre sa position initiale. Si une fois sous tension vous réalisez qu'il y a un mauvais placement, ne corrigez pas. Revenez, et recommencez la traction après avoir réalisé un placement correct. Ne bougez pas inutilement les épaules ou les coudes une fois la traction engagée.

Les autres problèmes les plus fréquemment rencontrés sont des mouvements trop importants du bras d'arc, autant pendant la traction qu'à la libération, temps de maintien de la visée excessif, mauvaise libération et manque de continuité du mouvement ensuite, plus tout un tas de petites choses apparemment anodines – comme ne pas se tenir droit – et qui contre toute attente peuvent provoquer toute une ribambelle de problèmes divers.

Pour le bras d'arc qui tombe, préparez-le et placez-le bien correctement avant la traction, et maintenez la visée pendant tout le tir. Le viseur doit être en cible, stable, mais pas bloqué. Après la libération, vous devez maintenir votre visée, jusqu'à voir vos flèches en vol à travers le viseur. Le bras doit rester maintenu, en ligne, au moins jusqu'à l'impact de la flèche en cible. Combien voyons-nous d'archers dont l'arc est revenu au repos sur le pied,

ou qui sont déjà en train de faire demi-tour pour quitter la ligne de tir alors que la flèche est à peine – voire même, pas encore – plantée.

Il existe une zone dite de confort, variant d'un individu à l'autre de 3 à 6 secondes. Au-delà de cette zone, on entre dans une zone de danger, dans laquelle les muscles tremblent et tétanisent. La visée ne peut donc plus être correctement maintenue, et là encore on fournit des efforts excessifs et inutiles à s'obstiner d'essayer de passer ce qui devient alors « ce damné clicker » (Pour ceux qui tirent avec). Si le clicker n'est toujours pas passé, il faut impérativement revenir au repos et recommencer intégralement sa séquence. Sinon on ne risque de cliquer qu'en force, en tétanisant, en crispant, sans plus de contrôle ni la moindre maîtrise. Une mauvaise flèche à coup sûr, lâchée dans la douleur qui plus est.

Le cas des mauvaises libérations est plus complexe encore, car une mauvaise libération n'est pas une cause, mais une conséquence. En général, il faut s'assurer que le bras d'arc est correctement étendu, et que toute la charge et le travail sont bien transférés sur les muscles des épaules et du dos, laissant le poignet et la main de corde détendus. Les doigts s'effacent naturellement sous la pression de la corde qui « pousse » dessus. Ce sont donc les muscles fléchisseurs qui se détendent, et non pas les muscles extenseurs des doigts qui agissent (Ouverture « volontaire » ou « active »). Il en résulte un mouvement vers l'arrière de tout le bras de corde, mais c'est un mouvement naturel, une conséquence, et non pas un mouvement volontaire. Le coude de corde viendrait frapper la poitrine d'un individu placé juste derrière le tireur, face à la cible. Mais une fois encore, c'est un mouvement que l'on obtient, pas que l'on réalise délibérément.

Steve Ellison.

Tirer une flèche avec un arc n'est pas aussi simple qu'il y paraît. Bien que la plupart d'entre nous l'ignorions, une multitude de facteurs entrent en jeu dans le vol d'une flèche et qui déterminent à quelle distance elle va voler, quelle va être sa trajectoire, et bien d'autres choses encore.

Nous allons ici nous occuper simplement d'une notion relativement basique: La distance à laquelle une flèche peut voler. Les notions de physiques utilisées ici demeurent simples et accessibles.

Un arc est une machine toute simple, que nous pourrions appeler "ressort à deux brins". L'archer emmagasine de l'énergie dans la courbure des branches. L'énergie est ensuite transférée à la flèche sous forme d'énergie cinétique (ou énergie de mouvement) au moment de la libération. (En fait une partie de cette énergie n'est pas transférée dans la flèche et se disperse dans l'air, dans les branches, dans la poignée et dans la stabilisation, en chaleur, en frottements... – Voir l'excellent article de Steven Ellison à ce sujet dont la traduction est disponible ici : <http/XXXXXX>)

L'arc lui-même constitue un facteur prépondérant dans la distance à laquelle la flèche va voler (Sa puissance, sa souplesse, ses équipements, ses amortisseurs, l'élasticité de la corde) mais nous allons ici réduire notre arc à sa plus simple expression pour plus de clarté.

Les autres facteurs qui entrent en ligne de compte vont être : L'angle à laquelle la flèche est tirée, sa vitesse initiale, son poids, sa longueur, la longueur des plumes, et leur propre poids.

La vitesse initiale dépend de l'arc, de sa puissance, de son efficacité (ou « rendement »), et de la masse de la flèche. Bien sûr, plus cette vitesse initiale est grande, et plus la flèche volera vite, longtemps, et loin.

L'angle est très important. Une erreur classique à propos de cet angle serait de croire que plus l'angle est grand, et plus la flèche va aller vite, ce qui est absolument faux. Plus loin et plus vite n'ont rien à voir. Si une flèche va voler plus loin quand on relève l'angle de tir, au-delà d'un certain point elle va même voler sur une distance plus courte, pourtant toujours à la même vitesse. La raison en est que la flèche étant pointée beaucoup trop vers le haut, elle va commencer par d'abord s'élever, puis retombera quand elle aura perdu tout son élan. Comme elle a « dépensé » tout son élan à monter, il ne lui en reste plus pour avancer. Elle retombe donc, très vite certes, mais à une distance bien plus courte. Pour vous aider à comprendre ce phénomène, imaginez tirer devant une montagne bien pointue. Si vous tirez avec le même angle que la pente de la montagne, la flèche va s'arrêter au sommet et se posera sur le flanc opposé. Si vous imaginez une colline bien en « U », bien érodée, bien arrondie, bien aplatie, la flèche se posera à une distance bien plus grande.

Le facteur suivant est le poids de la flèche. Dans la réalité, les tubes sont assez légers, avec plus de masse concentrée dans la pointe (ou enferron). Si l'on considère la flèche d'une manière globale cependant, il existe un poids idéal entre flèche très légère et flèche très lourde. Une flèche trop légère ne résisterait pas à son propre vol et dans l'absolu se désintégrerait ou serait « balayée ». Une flèche trop lourde à l'inverse provoquerait une trainée monumentale et ne volerait donc pas bien loin. Cela aurait de plus un impact sur la précision.

Au-delà du poids idéal, vient ensuite la préférence de l'archer lui-même, chacun ayant les siennes propres.

La longueur des plumes et celle de la flèche jouent également. Les fûts plus longs occupent plus de place, et opposent donc une résistance plus importante au cours du vol, le raccourcissant d'autant.

De même, plus les plumes sont longues, et plus elles génèrent de trainée, raccourcissant là aussi le vol de la flèche. En même temps, elles apportent plus de stabilité...

Enfin, la hauteur des plumes est également un facteur considérable: Tout comme les plumes plus longues, les plumes plus hautes génèrent plus de trainée. Une même flèche vole plus loin avec des plumes plus courtes ou moins hautes.

Il existe un petit simulateur expliquant tout ceci ici:

<http://library.thinkquest.org/27344/projectionfinal.htm>

Il est en anglais, et toutes les unités de mesure sont donc anglaises (inches, yards, onces...) Mais vous verrez le principe en action et le résultat immédiat que peuvent avoir la hausse ou la baisse de tel ou tel critère.