

Gestion du mental de l'archer  
*(Mental Management System for Archers)*

Posté le 9 mars 2013 in [Mental Management](#), [Sport Psychology](#)

Traduction : Vince Tabourier, juillet 2014

Copyright ACINZ 2013



*« Il faut bien plus que des muscles,  
bien plus que des heures d'entraînement,  
bien plus que de la motivation,  
pour parvenir au sommet:  
Il faut un mental de champion »*

## INTRODUCTION

---

Le développement d'un système de contrôle du mental fera toute la différence entre un bon et un très bon archer. Si la psychologie dans le sport, ou encore le mental de l'athlète sont de bien vastes sujets, il existe des forces mentales dont l'archer pourra tirer un bénéfice sitôt qu'il commencera de les intégrer à son programme d'entraînement. Personne ne contredira le fait qu'un archer à l'esprit bien préparé et conditionné, réussira mieux dans le cadre plus stressant de la compétition. Comme le disent nombre d'entre nous, « Le tir à l'arc, c'est 90% dans la tête »

Cet article traite de l'une des toutes premières forces mentales que j'enseigne aux athlètes de compétition, et dont je me suis moi-même servi, tant dans ma carrière sportive que dans ma vie de tous les jours.

## LA RESPIRATION CONSCIENTE, OU « ATTENTIVE »

---

La respiration attentive est un outil que les athlètes peuvent utiliser pour atteindre un état optimal de calme et de concentration, dans des situations où la pression est grande. C'est une technique relativement simple; mais une fois maîtrisée, elle permet à l'athlète d'atteindre cet état optimum en 2-3 respirations seulement.

### Qu'est-ce que la respiration attentive ?

Il s'agit de déplacer son attention du monde environnant, ou des pensées distrayantes, et de la concentrer uniquement sur sa respiration. L'idée est que lorsque vous vous concentrez volontairement sur quelque chose, il n'y a plus de place disponible pour les pensées annexes, disruptives, négatives. Le tir à l'arc demandant à la fois concentration et répétition d'un même geste, c'est donc un outil fondamental à acquérir pour un athlète.

### Comment ça marche:

Voici un programme progressif d'entraînement à la respiration attentive, développé pour les athlètes qui souhaitent l'intégrer à leur entraînement quotidien, suivi d'un exercice en 3 étapes destiné à aider un athlète à rester concentré pendant toute la durée d'un entraînement ou d'une compétition.

## APPRENTISSAGE

---

Je conseille aux personnes souhaitant apprendre cette technique, de pratiquer ce qui suit par sessions de 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement acquise et en place:

1. Trouvez une position confortable. Les puristes opteront pour une position assise sur le sol, mais je suggère de privilégier la position qui vous est la plus confortable: Assis, debout, ou même allongé.
2. Commencez à inspirer et à expirer en sentant votre estomac se dilater à l'inspiration et se contracter à l'expiration.
3. Concentrez-vous sur votre respiration. Comptez «1» en inspirant, «2» en expirant. Continuez jusqu'à 10.

4. Inévitablement, des pensées vont vous atteindre et vont vous distraire. Lorsqu'une pensée parasite surgit ainsi dans votre tête, dites-vous distinctement: OK, j'accuse réception, et je mets de côté. Puis reconcentrez-vous sur votre respiration et recommencez à compter, en partant à nouveau de «1».

Cette pratique du «Reconnaître et mettre de côté » est la clef de voute de cette technique. Dès que vous commencez de penser à votre respiration, il est inévitable que des pensées parasites émergent : Les évènements stressants du jour, une facture à payer, la liste de courses, un coup de fil à passer, ou plus simplement votre environnement du moment, le vent, la flèche précédente... Le bénéfice principal de cette technique est qu'elle vous permet de vous dégager momentanément de celles-ci. Il ne s'agit pas de les ignorer, mais simplement de reconnaître que ce n'est absolument pas le bon moment pour vous en préoccuper.

5. Continuez en comptant jusqu'à « 10 » et en reprenant de nouveau à « 1 » en ne vous préoccupant que de votre respiration. « Reconnaissez et mettez de côté » à chaque fois que c'est nécessaire, puis retournez à votre respiration.

6. Continuez jusqu'à la fin des 10 minutes, puis reprenez lentement conscience du monde qui vous entoure.

## MISE EN PRATIQUE

---

Quand vous parvenez régulièrement et sans trop de problème à effectuer 10mn de respiration attentive sans être distrait et obligé de recommencer, alors vous pouvez songer à incorporer cette technique dans vos programmes d'entraînement ou de compétition. Cela se fait par l'association de l'exercice avec un « Mantra »

Un « Mantra » est une phrase - ou un ensemble de phrases - que l'on se répète à soi-même tout en se recentrant sur sa seule respiration. Cela conduit votre esprit à se concentrer sur un point unique, et l'aide à rester bien focalisé sur ce point.

Voici les programmes que j'utilisais. Je vous invite à vous en inspirer et surtout à les adapter à vous-même comme vous en ressentirez le besoin.

Le premier exercice est une combinaison Mantra / respiration attentive de 2 à 3 minutes, utilisée avant le début d'une séance d'entraînement, avant le début d'une compétition, ou lors d'une pause ou d'un changement de distance durant un concours, afin de rester concentré sur la reprise à venir.

Le second est un exercice plus court, sur 5 cycles respiratoires, que l'on pratique après la marque avant d'entamer une nouvelle volée.

Le dernier tient sur deux cycles seulement, il est pratiqué avant chaque flèche. (On pourra le réduire à un seul si l'on arrive à court de temps)

### Niveau 1, l'exercice sur 2-3 minutes

Prenez la position de confort à laquelle vous êtes habitué, concentrez-vous sur votre respiration, et procédez ainsi comme vous inspirez et expirez (La colonne de gauche est ce que vous dites en inspirant, celle de droite en expirant. Le signe « - » signifie que vous ne prononcez rien et ne faites que respirer

<i>Inspire...</i>	<i>Expire...</i>
<i>Inspire...</i>	<i>Expire...</i>
<i>Un</i>	<i>deux</i>
-	<i>trois</i>
-	<i>quatre</i>
-	<i>cinq</i>
-	<i>six</i>
-	<i>sept</i>
-	<i>huit</i>
-	<i>neuf</i>
-	<i>dix</i>
-	-
-	-
<i>En</i>	<i>Piste</i>
<i>Je</i>	<i>vaux</i>
<i>mille</i>	<i>deux</i>
<i>cent</i>	<i>points.</i>
<i>Cette</i>	<i>flèche</i>
<i>va</i>	<i>dans</i>
<i>le</i>	<i>jaune.</i>

**Personnalisation:** Personnalisez ce Mantra à votre convenance.

Que cherche à atteindre un archer ? Les psychologues pensent que, pour créer une image positive de soi-même, et pour augmenter la confiance en soi, il faut qu'après s'être fixé un objectif<sup>1</sup>, on se le répète fréquemment, à la première personne. Par exemple, je suis champion Départemental 2014, je suis champion de Ligue 2015, je vaux 1200 points, je suis champion de France 2016. Plus vous vous le répétez, plus vous vous persuadez que vous allez atteindre votre objectif. Ce renforcement positif de

---

<sup>1</sup> Un objectif se doit d'être réaliste. Voir l'article « Préparation Mentale v.4.2 », paragraphe 2.4.3 p30

vos croyances a un effet bénéfique sur le processus subconscient à travers lequel vous passez pour y parvenir.

Donc quel que soit votre objectif en tant qu'archer, aussi modeste soit-il (il faut progresser pas à pas) faites le figurer dans votre Mantra (« je passe 540 en salle cette saison »). Si nécessaire, augmentez le nombre de respirations afin de pouvoir le formuler en entier.

### **Niveau 2:**

Entre deux volées, je conseille de reprendre tout ou partie de cet exercice-ci. Adaptez-le avec votre propre objectif, et utilisez-le en revenant de la marque, ou juste avant de remonter sur la ligne de tir avant une nouvelle volée. Il permet à votre conscience et à votre subconscient de se recentrer de manière très aigüe sur l'objectif, en ôtant à la nervosité et aux pensées négatives toute possibilité de s'immiscer ou de prendre place.

<i>En</i>	<i>Piste</i>
<i>Je</i>	<i>vaut</i>
<i>mille</i>	<i>deux</i>
<i>cent</i>	<i>points.</i>
<i>Cette</i>	<i>flèche</i>
<i>va</i>	<i>dans</i>
<i>le</i>	<i>jaune</i>

### **Niveau 3:**

Après chaque flèche, en revenant et juste avant de passer votre prochaine séquence en revue, pensez à votre respiration et dites-vous à vous même:

-	-
<i>Voi-</i>	<i>là</i>

La flèche est partie, et il n'y a plus rien que vous puissiez y faire. Alors laissez filer

Ensuite, après avoir mis la flèche suivante sur l'arc, et juste avant d'entamer votre séquence, fermez les yeux et effectuez ce court Mantra de 3 cycles:

<i>Cette</i>	<i>flèche</i>
<i>va</i>	<i>dans</i>
<i>le</i>	<i>jaune</i>

Ensuite, tournez votre tête vers la cible et effectuez votre tir.

La phrase « Cette flèche va dans le jaune » entre CHAQUE tir confirme à votre esprit que vous faites tout pour réussir, et permet à votre subconscient de prendre ensuite le dessus et de garantir que votre corps que vous avez convenablement entraîné va parfaitement exécuter ce tir. Cela enlève donc toute possibilité pour que le doute ne s'installe, ou pour que des pensées négatives ne viennent s'insinuer avant le tir.

## UTILISATION RÉGULIÈRE

---

Ce programme mental est plus efficace le jour de la compétition venu, s'il a été utilisé régulièrement. Je vous conseille donc:

### En dehors de la compétition

1. Déroulez quotidiennement le **niveau 1** pendant au moins 10 minutes. Dès le réveil, ou en vous couchant par exemple
2. Avant de commencer chaque entraînement, exécutez le **niveau 1**.
3. À l'entraînement, déroulez le **niveau 2** entre chaque volée.
4. En compétition comme à l'entraînement, utilisez le **niveau 3** avant et après CHAQUE flèche
5. En cas d'augmentation de stress, et n'importe quand dans votre vie quotidienne, utilisez le **niveau 1** pour déstresser rapidement et efficacement.

### En compétition

1. Incluez le **niveau 1** dans vos procédures d'échauffement
2. Pratiquez le **niveau 2** entre 2 volées, en revenant de la marque, avant de vous présenter sur la ligne, et à chaque fois que vous sentez à nouveau la pression, ou que vous avez besoin de vous remobiliser.
3. Utilisez le **niveau 3** à CHAQUE flèche
4. Utilisez le niveau 1 pour vous reconcentrer, pour décompresser entre deux séries ou deux manches, après les pauses, ou lorsque vous sentez les pensées négatives ou le doute recommencer de pointer le bout de leur nez.

La personnalisation, puis la pratique constante et régulière de ce système de contrôle du mental, doivent vous permettre de parvenir au niveau optimum de calme et de concentration requis pour chaque tir.