

FITA – MANUEL DU COACH

Niveau intermédiaire
Module 8 : Psychologie

© Copyright FITA – Traduction : Vincent Tabourier, juillet 2014

21/07/2014

I INTRODUCTION

« *Un esprit sain dans un corps sain* »

Le tir à l'arc est une activité dans laquelle une même routine (ou: séquence) doit être exécutée plusieurs fois : tirer une flèche dans le centre d'une cible. Pour y parvenir avec le résultat escompté, il faut que le corps et l'âme (l'esprit et le psychisme) soient en harmonie. S'entraîner ne consiste donc pas seulement à perfectionner sa technique et à maintenir son corps en bonne forme. La préparation mentale est tout aussi importante.

Pour pratiquer le tir à l'arc, la force, la souplesse et la dextérité sont bien sûr nécessaires. Mais pour être performant dans une compétition, il est nécessaire que :

- L'équipement convienne à l'archer, et il est réglé convenablement.
- L'archer soit en condition physique satisfaisante
- L'archer possède une bonne technique
- L'archer soit mentalement solide.

Lorsqu'il faut répéter encore et toujours la même tâche exactement de la même façon, on a recours à un robot programmé pour, c.-à-d. une machine capable de reproduire une action bien précise avec toujours le même degré de précision. D'une certaine façon, l'archer devrait se comporter comme un robot. Malheureusement, il est extrêmement difficile pour un être humain d'être aussi performant qu'un robot : L'esprit humain est créatif de nature, et bien plus complexe que le système de commande d'un robot. Cela peut avoir un effet positif sur la performance, mais cela peut aussi la handicaper.

Le système nerveux central contrôle les muscles de l'athlète. Il a été observé que lorsqu'une tâche a été répétée encore et encore au point qu'elle est devenue quasi-automatique, alors elle est exécutée bien plus facilement et avec une précision bien plus grande, qu'une tâche occasionnelle.

Les éléments constituant le système nerveux de l'Homme sont infinis. C'est un réseau extrêmement complexe et sophistiqué. Un changement dans le niveau purement émotionnel sera toujours, consciemment ou inconsciemment, accompagné d'un changement au niveau comportemental.

Le cerveau fait partie de ce système nerveux. Les activités cérébrales vont influencer directement le tir. Tout l'environnement entourant l'archer, ce qu'il peut voir ou entendre autour de lui, ainsi que toutes les pensées diverses viennent perturber la routine du tir.

Apprendre à réagir aux stimuli appropriés, comme à ne pas réagir aux stimuli qui ne le sont pas et être capable de les ignorer, fait partie de la préparation du bon archer.

Lorsqu'il a atteint le niveau de concentration requis, l'archer se comporte comme un robot. Le tir s'exécute de par lui-même, sans véritable contrôle conscient, en utilisant l'image de la séquence qui a été mémorisée, en ne filtrant que les informations utiles rapportées par les organes sensoriels (principalement les yeux et les oreilles) et en oblitérant les informations inutiles ou parasites, telles que les scores en cours des adversaires, ou des performances et résultats antérieurs.

Un entraîneur et un groupe d'archer travaillant régulièrement ensemble entretiennent des relations privilégiées. L'archer compte sur son entraîneur, ce qui implique des responsabilités particulières pour l'entraîneur. En particulier, il est du ressort de l'entraîneur de libérer l'archer de toute contingence matérielle ou organisationnelle, qui n'aurait rien à voir avec sa tâche n°1 qui est de tirer des flèches.

II DONNÉES

Il existe tout un jeu de données que le coach doit enregistrer et être capable de s'y référer ou de restituer au moment adéquat. Pour chaque athlète, les données personnelles, tout comme les résultats en tant qu'archer, doivent être connues. De même, des détails sur la technique de tir de l'archer, sa préparation, les données techniques (arc, allonge, puissance, longueur des flèches...). Pour la réussite de la coopération entre l'archer et son coach sur le long terme, la planification est également requise. La tâche fondamentale du coach est donc l'établissement d'un planning à court et à long terme, et de mettre en place des évaluations appropriées aux moments propices.

Pour chaque séance d'entraînement, le coach prépare sur papier le plan de l'activité prévue auquel il pourra se référer. Une fois la séance finie, l'entraîneur vérifie qu'elle s'est déroulée selon le plan établi, et le cas échéant la modifie ou l'adapte pour la saison suivante.

Chaque coach établira un contrat conjointement avec son archer et non unilatéralement, établissant des objectifs, ainsi que les moyens et le moment de leur évaluation. L'archer s'y engage en le signant.

L'archer participe de la récolte de données : Longueur de corde, matériau et nb de brins, réglages du viseur en fonction des distances etc. figureront dans le carnet de l'archer. Doivent également y être notés clairement les objectifs à long terme, ainsi que ceux de chaque compétition, ou de chaque étape clef. Les athlètes feront un point régulier (Sinon quotidien, au moins hebdomadaire) et passeront en revue les objectifs atteints, le travail réalisé, le volume de flèche tiré... Ce carnet ne quittera pas le sac ou la valise de l'archer, comme n'importe quel autre élément de son équipement.

III VARIABILITÉ

Une personne peut accomplir la tâche de tirer une flèche de bien des manières, en utilisant des éléments différents du système musculaire, ou en les utilisant de différentes manières. Ainsi, malgré une exécution apparemment peu efficace, ou peu élégante, le résultat peut quand même être un beau 10 plein centre.

Pour le résultat d'un unique tir, les forces qui s'exercent sur la flèche au moment de la libération, et la façon dont l'archer utilise ses muscles n'est pas universelle. Il existe néanmoins une posture idéale pour le squelette. L'archer essaye de fixer cette posture au moyen de ses muscles. En réalité, même sans le moindre vent, « fixer » consiste tout simplement à conserver son équilibre autour de cette position.

IV MOTIVATION

La motivation, c'est-à-dire cette volonté soit de persévérer, soit d'abandonner une activité qui ne conduit pas aux résultats escomptés, doit accompagner l'athlète tout au long de la route qui le mènera vers les plus hauts niveaux. En plus du talent et d'un travail acharné, la motivation est absolument nécessaire pour devenir un véritable champion. En compétition de haut niveau, cette motivation est parfois appelée « l'instinct du tueur »

Les archers ont leurs propres motivations. Elles sont aussi diverses que le plaisir, la santé, leur satisfaction, le partage de bons moments. Ce sont les motivations dites intrinsèques, elles dépendent du caractère personnel de l'athlète. Les motivations extrinsèques viennent de l'environnement de l'archer : Récompenses, voyages à l'étranger, statut social, notoriété, reconnaissance, médailles etc. Un gain financier, même petit, est une motivation extérieure. La présence de spectateurs devant lesquels briller également.

Pendant un entraînement, le coach doit motiver les archers à chaque exercice pour que les esprits restent en alerte tout en augmentant le plaisir. On peut avoir recours à une source de motivation externe, comme une canette de jus de fruit.

V CONFIANCE EN SOI

La composante la plus importante de la motivation intrinsèque est la confiance en soi, qui est une propriété mentale. Pour les débutants, l'entraîneur habitue ses archers à la réussite en organisant des tirs à courte distance, sur de grandes cibles. Les archers plus expérimentés reprendront confiance en eux après une séance de mauvais scores, en tirant quelques volées à courte distance sur paille, afin de voir leurs groupements s'améliorer de nouveau.

Le retour positif du coach vers l'archer est très important dans l'établissement de cette confiance en soi. « Oui », « bien », « C'est propre », « Joli », « Bien joué »... en fait partie. Le coach essaye toujours de ne pas dire à l'athlète tout ce qu'il fait de mal. Au contraire, il commente ce qui a été bien fait, et trouve une autre façon d'exécuter cet exercice tout en laissant moins de place à de possibles erreurs.

VI ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

La route vers la performance est longue. La motivation de l'archer tout comme celle de son coach sont donc nécessaires, tout comme une bonne dose de travail. Les objectifs peuvent aider à maintenir le cap tout au long de cette longue route. Ils motivent, et améliorent les performances de l'athlète.

Il y a plusieurs types d'objectifs. Ils peuvent être atteints, ou manqués. Manquer un objectif réaliste fait partie de la loi du sport. L'entraîneur doit donc encourager la définition d'objectifs. C'est en effet une erreur courante pour un archer inexpérimenté, que d'établir des objectifs absolument inefficaces d'une part, et beaucoup trop nombreux d'autre part.

Les bons objectifs, les objectifs efficaces, doivent répondre à plusieurs critères. L'acronyme SMART(ER) les définissent bien :

S Spécifique : Un objectif ne doit pas être général mais bien précis. « Je vais faire de mon mieux » n'est pas un objectif spécifique. « Atteindre le score de tant » en est un, mais il n'y a pas que les objectifs de résultats qui le sont. « Attendre 40 secondes avant de tirer la première flèche de chaque volée » en est un également

M Mesurable : L'objectif doit être mesurable dans le sens qu'après coup, on peut clairement mesurer si l'objectif a été atteint ou non.

A orienté Action : Signifie que le résultat dépend uniquement de l'athlète lui-même. Les performances des autres n'ont aucun impact. « Réaliser tel score » ne dépend que de soi. « Gagner le concours » dépend de son propre résultat, mais aussi de celui des autres.

R Réaliste : Signifie que l'objectif est atteignable ou raisonnable. Il n'est pas réaliste pour un débutant de se fixer pour objectif « L'an prochain je serai champion du Monde ». De même, « Cette année, je parviendrai aux mêmes résultats que l'an passé » n'est pas très exigeant. Exigeant sera donc également un critère (cf. ci-dessous)

T défini dans le Temps : Le temps imparti pour y parvenir doit être clairement précisé, qu'il s'agisse de court terme ou de long terme

E Exigeant : Les objectifs présentant une forme de challenge sont stimulants, et motivent l'archer à travailler plus dur pour y parvenir.

R enRegistrable : Écrire l'objectif permet de l'enregistrer et de le mémoriser afin de le garder présent à l'esprit.

Les objectifs peuvent être subjectifs (« En tirer du plaisir ») ou effectifs (« Gagner le concours »). Les objectifs subjectifs ne sont jamais de type « SMART » car ils ne sont en aucun cas mesurables ou quantifiables.

Les objectifs peuvent également se décliner de manière positive ou négative. Un objectif négatif se traduit en termes d'échec « Ne pas faire de paille ». Il influe sur l'état d'esprit et peut directement affecter la performance. On lui préférera sa formulation positive « Marquer au moins un point à chaque flèche » qui revient exactement au même.

On distingue également les objectifs de résultat (« Battre Untel », « marquer au moins X points »), de performance (« Intégrer l'Équipe Régionale »), et les objectifs techniques (« Relâcher le poignet d'arc après la libération »). Les objectifs de résultats, bien que « SMART », peuvent ne pas être aussi efficaces que les objectifs de performance. Si l'objectif de résultat est « Gagner le concours », alors il devient très incertain compte tenu du niveau général qui diffère d'une compétition à une autre. Au mieux, l'archer n'a un contrôle que très faible sur le résultat, et n'a aucune possibilité pour réajuster son objectif s'il apparaît clairement qu'il devient inatteignable au fur et à mesure que la compétition avance. En outre, un objectif de pur résultat ou de score, distrait l'athlète, qui ne se préoccupe plus que du résultat et ne se soucie plus de sa stratégie, de sa technique et de sa séquence de tir.

Un objectif technique demande à l'archer de se concentrer sur un point particulier de sa séquence de tir. On réservera ce type d'objectif pour des séances d'entraînement. Par exemple : « Prêter attention au relâchement du poignet et de la main d'arc après la libération.

Quand les athlètes prennent part au processus d'établissement des objectifs, alors ils s'impliquent plus dans le programme et font preuve d'une plus grande volonté, parce qu'ils se sentent en partie responsables eux-mêmes des objectifs à atteindre. Cependant, ne forcez pas votre archer à établir à tout prix ses objectifs lui-même si vous ne les sentez pas enclins à le faire.

À l'entraînement, lorsque vous donnez un exercice à réaliser, il faut toujours expliquer quel est l'objectif visé. Un athlète préfère les exercices qui ont un but, et sera motivé pour faire de son mieux et l'atteindre. L'exercice ne doit pas être trop facile, sinon il n'est pas motivant. Il ne doit pas être trop difficile non plus, au risque de ne générer que déception et frustration, et donc démotivation. Le juste milieu est donc un exercice stimulant. En voici deux exemples :

Objectif	Exercice
Améliorer la forme physique	11 volées, numérotées de 1 à 11. Pendant les 6 premières, on tire autant de flèche par volée que son numéro (1 flèche à la 1 ^{ère} volée, 2 à la seconde, 3 à la 3 ^{ème} etc.), ensuite on redescend (5 à la 7 ^{ème} , 4 à la 8 ^{ème} etc.). « Tir en pyramide »
Tirer avec la main d'arc détendue	Tendre fermement puis relâcher les doigts avant chaque flèche. Tirer 3 flèches en forçant les doigts à rester tendus, puis 3 en les relâchant.

6.1 Les objectifs pour une séance d'entraînement.

Pour une séance d'entraînement, vous pouvez demander à vos archers de se focaliser sur un point particulier de leur séquence, comme la posture, le coude d'arc... Dans votre préparation pour cette séance, vous avez mis l'accent dans l'échauffement sur ce point particulier. Par exemple, si l'épaule d'arc est le thème du jour, les exercices d'échauffement porteront un peu plus les bras et les épaules.

6.2 Objectifs pour une compétition.

Les objectifs donnés à un archer sur une compétition ne doivent relever que de sa seule performance, et en aucun cas de la performance des autres. Il n'y a en effet aucun moyen d'influencer ou d'agir sur la performance d'autrui.

Avant chaque concours, l'archer doit avoir un objectif, de préférence défini conjointement avec son coach, et non pas imposé de manière unilatérale. « Gagner » pourrait sembler un bon objectif de prime abord, mais il ne présente pas tous les aspects positifs que l'on attendrait d'un objectif. L'objectif doit en effet faire partie d'un plan établi sur le long terme, et « gagner » n'est pas toujours ce qui compte vraiment.

Une compétition peut être aussi parfois un entraînement de luxe vers des compétitions à venir plus importantes. Elle sert à « s'entraîner à être en compétition » en quelque sorte. Dans ce cas, l'objectif pourrait être relatif au calme ou à la gestion du stress et être « Tirer la première flèche de chaque volée après au moins 40 secondes »

6.3 Objectifs sur le court terme

Un objectif clair sur le court terme évite les déceptions. Si l'objectif est réaliste (ou : atteignable) alors il procurera à l'archer le sentiment qu'il sait quelles sont ses perspectives. Un archer « loisir » n'a pas fondamentalement besoin d'objectif. S'amuser peut suffire. Dès que l'on aborde sérieusement la compétition, et jusqu'aux archers d'élite, les objectifs à court terme jouent un rôle prépondérant dans leur planning.

6.4 Objectifs sur le long terme

Les objectifs sur le long terme, sur lesquels coach et archer se sont mis d'accord ensemble, servent à motiver leur coopération. L'objectif peut aller de « Participer aux JO » ce qui est très ambitieux, à « Passer un moment agréable à l'entraînement », avec tout ce qui peut se situer entre.

Pour ce qui est du long terme (plusieurs années) l'objectif pourrait être « Je veux devenir le meilleur de la ligue ». Pour atteindre pareil objectif fixé sur le moyen / long terme, il serait avisé de le découper en plusieurs étapes d'une saison chacune, et pour chacune d'entre elles on définit des objectifs intermédiaires.

VII FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Le corps humain est un système complexe doté d'une multitude de fonctions physiologiques. Au travers de l'entraînement, on vise autant à améliorer la technique de tir que la qualité des fonctionnements physiologiques. Cependant on ne peut s'entraîner sans relâche. Les périodes d'activité doivent alterner avec des périodes de repos. Dans une certaine limite, (impératifs du calendrier) on peut choisir et planifier quand s'entraîner, quand être en compétition, quand se reposer. C'est l'essence même de la planification que le coach établit pour l'ensemble de la saison. Les périodes de repos sont souvent sous-estimées, alors qu'elles sont bien plus importantes qu'on ne le croit souvent. Tirer plusieurs centaines de flèches six fois par semaine est bien moins efficace qu'un volume prédéfini et fixe de flèches (par exemple 80 par séance) 2 ou 3 fois la semaine. Un entraînement trop intensif juste avant un tournoi peut avoir des conséquences désastreuses.

Les débutants se satisferont amplement d'une séance par semaine. Dès la seconde année, cela devient nettement insuffisant. On sait d'expérience que deux séances hebdomadaires permettent tout juste de ne pas « oublier » ce qui a été fait, donc 2 séances par semaines est un strict minimum. D'un autre côté, il faut donner au corps et à l'esprit suffisamment de temps pour se remettre, ce qui signifie ne pas tirer 2 ou 3 jours par semaine. On mettra ces jours sans tir à profit pour les activités complémentaires inhérentes à la condition de l'archer (Yoga ou Tai-Chi, cardio, musculation...)

La technique pure de l'archer doit être Dans l'organisation des séances d'entraînement, il est impératif que l'archer et son coach suivent le programme qui a systématiquement prédéfini au préalable.

VIII APPRENDRE ET ENSEIGNER

Le tir à l'arc doit être appris puis intégré comme un automatisme, au même titre qu'écrire ou conduire une voiture. Au tout début, on découvre de quoi il s'agit. Ensuite, on pourra considérer que l'on a appris à tirer, dès lors que l'on sera capable de reproduire une séquence de tir avec un minimum de constance et de cohérence. Cela prend déjà plusieurs années, à raison de 2 ou 3 séances hebdomadaires.

Pour apprendre à conduire, il faut une voiture, et un moniteur qui nous apprend d'une part à utiliser la boîte et l'embrayage, mais aussi comment gérer un dépassement, ou s'extraire d'une situation dangereuse, etc. Il en est de même du tir à l'arc. : Il faut un équipement, et un entraîneur qui apprend comment tirer proprement.

Au premier niveau, vous apprenez à vos archers comment tirer à peu près convenablement leurs premières flèches. Vous ne vous êtes pas encore trop préoccupé de leur technique et de leurs lacunes. Vos débutants ont acquis cette confiance, qu'en tant que coach vous êtes capable de les faire tirer en toute sécurité, tout en leur procurant un réel plaisir. Après un temps, il faut emmener vos athlètes pas à pas vers l'acquisition d'une technique correcte dans l'exécution du tir. Une fois cette technique acquise, le rôle du coach est loin d'être terminé.

Les athlètes en général, suivent les instructions de l'entraîneur. Le coach observe comment l'archer exécute ces instructions. Tant que toutes les flèches ne vont pas systématiquement en plein centre, le coach essaye de découvrir ce que l'archer ne réalise pas assez bien. Il ne peut observer directement toutes les informations visuelles et kinesthésiques recueillies pendant le tir, pas plus que l'archer ne peut toutes vous les lui décrire.

Tout ce qui atteint l'archer pendant le tir, pensées, souvenirs, émotions, a une conséquence directe sur la qualité d'exécution de la séquence de tir, et donc un impact direct sur le résultat. Il est donc fondamental que l'entraîneur comprenne ce qui se passe dans la tête de son tireur. Si pendant un entraînement un archer se focalise sur un point particulier de sa technique, ce sera le plus souvent au détriment de tout le reste. En demandant à l'archer « Décris ce que tu viens de faire », l'entraîneur peut se faire une idée de ce sur quoi l'archer était plus concentré.

Paradoxalement, les performances commencent par baisser sitôt qu'une correction est proposée sur un point technique. C'est simplement par ce que l'athlète porte une attention toute particulière à cette nouvelle composante, qui faisait partie d'une séquence se déroulant inconsciemment jusqu'ici, et qui est soudainement ré-exécutée de façon tout à fait consciente. C'est une expérience tout à fait normale. Après une certaine pratique, cette nouvelle façon de faire va à son tour devenir une habitude, va prendre place dans la séquence et sera exécutée automatiquement (ou : inconsciemment). Il n'est donc pas recommandé que le coach suggère un quelconque changement juste avant une compétition. De telles corrections doivent intervenir après une compétition majeure.

On distingue 5 grandes étapes clef dans l'apprentissage du tir à l'arc :

- s1 Débuts, perception de l'idée générale
- s2 Coordination de base
- s3 Coordination affinée
- s4 Performance en toute situation
- s5 Niveau Elite.

L'archer passera par toutes ces étapes, l'une après l'autre, et il est de la responsabilité de l'entraîneur d'avoir toujours ce schéma en tête, et de savoir où se situe son archer. N'oubliez pas que votre archer est toujours en train d'apprendre. Au niveau 1, on est avec des archers s1 et s2. Au niveau 2, avec des archers s3 et s4. Le niveau 3 de coaching est entièrement dédié aux archers de niveau s5

L'athlète apprend par différents moyens

- Résultat direct en cible
- Retour verbal du coach : « Bien joué »
- Retour non-verbal : Le pouce en l'air. Et si le coach est un habitué des commentaires verbaux, un long silence peut être un retour non-verbal plein de sens.
- Imitation. Les débutants s'inspirent souvent d'un modèle : Un champion, une autre personne, un style, un tireur de son propre club... Si la technique de tir de ce modèle convient exactement à ce débutant, parfait. Mais en général il est peu recommandable de copier intégralement le style de tel ou tel autre archer. L'entraîneur peut utiliser la notion de modèle pour illustrer une posture ou un mouvement particulier, ou pour mettre l'accent sur un point précis de sa technique, jamais l'ensemble. Dans ce cas utilisez un bon modèle, (vous-même, quelqu'un d'autre, une vidéo...) pour illustrer la séquence, puis ayez recours aux miroirs, à la vidéo, pour montrer à l'archer ce que lui-même fait. .
- Compréhension. Si l'on comprend que déplacer le viseur vers la gauche revient à pointer l'arc plus à droite, alors on comprend comment corriger le viseur si les flèches vont trop à gauche. On peut donc ensuite faire appliquer une règle comme « Corriger toujours le viseur dans le sens de l'erreur » dès lors que le « pourquoi » en est compris.

Méthodes d'enseignement.

Plusieurs méthodes d'enseignement sont à la disposition du coach :

8.1 Par fragments (Méthode de la checklist)

La séquence est découpée en une dizaine de points bien isolés. L'avantage est que l'archer peut se focaliser séparément sur chacun d'entre eux. L'inconvénient est que l'archer continue d'analyser chacun de ces points un par un pendant son tir, ce qui génère du stress, voire des mouvements convulsifs et une baisse des performances. Travailler par points isolés conduit rarement à l'établissement d'une routine d'ensemble, globale bien huilée. C'est l'inconvénient majeur de cette approche.

8.2 Analytique, ou synthétique

La séquence est divisée en 4 ou 5 parties essentielles, jamais plus. Chacune peut être travaillée seule, avec ou sans arc. Après les avoir travaillées séparément, on les rassemble une par une, avec l'arc. L'avantage est que des erreurs majeures et courantes avec une méthode classique, ne peuvent plus être commises. L'apprentissage peut être très efficace, avec des groupes d'archers plus importants. En revanche, il est très difficile de faire comprendre les bienfaits d'un enseignement consistant à « apprendre à tirer à l'arc sans arc ». Ses avantages sont pourtant absolument incontestables.

8.3 Globale

Le mouvement est exécuté comme un tout indivisible. Si nécessaire, certains éléments comme « présenter l'arc en cible » peuvent être pratiqués à part, mais doivent être réintégrés au plus vite dans le mouvement d'ensemble. Cette méthode conduit souvent à l'acquisition de styles très personnels, ce qui est souvent considéré comme un inconvénient.

Pour toutes ces raisons, on aura souvent recours à un savant mélange entre méthodes analytique et globale. Ne vous inquiétez pas si des archers de niveau 2 font beaucoup d'erreurs. Cela fait partie de l'apprentissage normal. Les gens tirent aussi les leçons de l'expérience. Après avoir trop longtemps tiré en n'en faisant qu'à leur tête sans résultat satisfaisant, l'athlète commencera de prêter enfin attention aux conseils que lui prodigue son entraîneur. Si le coach en revanche enseigne une méthode ou un style incorrect, les résultats ne feront que baisser. Il sera de plus très difficile de se défaire ultérieurement des défauts acquis.

Apprentissage explicite et implicite.

Au cours d'une séance, l'entraîneur formule des remarques sur le style de chacun, et donne une tâche sur laquelle se focaliser pour la volée suivante. Ces suggestions peuvent être faites de manière explicite ou implicite.

L'apprentissage explicite ne fait pas appel à l'imagination du tireur. Les consignes sont clairement données. L'entraîneur décrit le plus précisément possible le tir idéal et les consignes à réaliser. L'archer a juste à reproduire ce que le coach lui demande.

L'enseignement implicite laisse l'athlète découvrir par lui-même. Si l'archer a une posture affaissée, le coach pourra lui dire par exemple « grandis-toi », laissant à l'archer découvrir qu'il faut qu'il étire le dos et qu'il relâche ses épaules, ou bien contrôle son bassin. Les analogies font également de l'enseignement implicite. Par exemple : « Tenez l'arc comme si vous teniez un oiseau dans votre main. Ouverte ou les doigts tendus, l'oiseau s'envole. Fermée, et vous écrasez l'oiseau. » L'archer découvrira seul que les doigts doivent être simplement relâchés.

L'enseignement explicite est plus rapide, surtout aux débuts du processus d'apprentissage. Les facultés qui ont été apprises de manière implicites sont quant à elles beaucoup plus robustes face au stress qui a moins de prise sur celles-ci. Cet apprentissage présente donc un réel avantage sur l'apprentissage explicite.

Le coach qui voudra faire travailler un point technique de manière implicite, préférera confier une tâche, ou donner un objectif à réaliser. Aux archers de réfléchir pour trouver ce qu'il faut qu'ils modifient dans leur technique. Par exemple, fixez une seconde cible au ras du sol, dites à vos archers d'armer en visant cette cible, puis sans lâcher la flèche, de remonter arc bandé pour viser dans la cible du dessus. Les archers découvriront comment ils doivent s'incliner au niveau des hanches, s'ils veulent maintenir le « T » entre le torse et les bras/épaules.

IX TECHNIQUES DE RELAXATION

Le stress est le processus par lequel un être humain, perçoit (à juste titre ou non) une attaque, et y répond par une série de changements physiologiques et psychologiques, comme la stimulation – pouvant aller jusqu'à l'excitation – ainsi que certaines tensions musculaire. Le stress doit donc être absolument évité dès que l'on parle de performance sportive.

L'excitation parfois facilite, parfois inhibe les performances sportives. Sans excitation, il n'est pas de performance de haut niveau, mais trop d'excitation engendre du stress. La capacité à réguler son niveau d'excitation est donc une faculté mentale fondamentale. La plupart du temps, l'archer a besoin de se relaxer. Parfois il a aussi besoin d'être stimulé afin de parvenir au niveau d'excitation optimal. Les techniques de relaxation permettent quant à elles aux athlètes d'abaisser leur niveau général de tension musculaire dans n'importe quelles conditions.

Dans le cas d'une compétition ou d'un championnat, l'excitation augmente. La relaxation permet de récupérer et de se recaler rapidement pendant le court laps de temps qui sépare deux volées, voire même deux flèches. L'athlète doit donc apprendre à communiquer avec son corps, c'est-à-dire apprendre comment auto réguler sa propre excitation. Les techniques de relaxation apprennent à l'archer comment réguler sa tension, de manière à ce qu'aucun chemin nerveux parvenant aux muscles ne soit surchargé. Elle permet également un meilleur endormissement et un meilleur sommeil, et réduit l'insomnie qui frappe nombre d'entre eux avant une compétition majeure. Et à l'inverse, les techniques de relaxation sont d'un grand secours pour l'archer fatigué.

Parmi ces méthodes visant à réduire un niveau d'excitation globalement trop élevé, on comptera la respiration contrôlée, le relâchement musculaire progressif, et la méditation.

Respiration contrôlée.

En général, il faudrait respirer comme le fait un bébé, c'est-à-dire sans trop gonfler la poitrine. Un bon rythme respiratoire est un automatisme. L'anxiété vient perturber cet automatisme. C'est donc une réaction normale, que de solliciter la respiration thoracique, et non plus son diaphragme et la respiration ventrale. C'est un signe de peur. Les bâillements et les soupirs sont également des réactions à certains stress.

La respiration recommandée utilise le diaphragme et non les muscles du thorax. Se concentrer sur sa respiration ôte l'anxiété : On ne peut pas se concentrer à la fois sur sa respiration et sur ses inquiétudes. Par opposition à la respiration thoracique, bailler ou soupirer profondément sont des moyens efficaces de créer et d'entretenir un état de relaxation.

Détente musculaire progressive.

La relaxation progressive permet de sentir la différence de sensation entre tension et relâchement, par l'alternance de contractions et de relâchement de groupes musculaires ciblés. Elle réduit donc la tension générale du corps qui nuit à l'exécution correcte du tir.

X PRÉPARATION MENTALE

Séquences d'avant-tir.

Si vous observez des archers de haut niveau, vous verrez qu'ils préparent leur tir de bien différentes manières. Certains fixent un point quelque part en l'air, d'autres se balancent d'un pied sur l'autre (un peu comme les tennismen qui font rebondir plusieurs fois leur balle avant de servir), d'autres rectifient leur carquois, soufflent

sur leurs doigts... Ces petits rituels automatiques permettent aux pensées inopportunes de disparaître au profit d'un recentrage sur la tâche à venir (tirer une flèche) et sur ce qu'elle requiert.

La plupart sont commandées par le subconscient, les archers ne se rendent même pas compte de ce qu'ils font. Elles servent avant tout à aider l'archer à se vider la tête de tout ce qui vient juste d'arriver : La flèche précédente, les discussions que vous avez eues avec d'autres, les conseils que tout le monde veut prodiguer, le score... Ces petits automatismes sont très importantes, ils font partie intégrante de la séquence de tir dans son ensemble : C'est la façon toute personnelle à chaque archer de commencer à se concentrer sur le tir à venir.

Auto-pédagogie : Se parler à soi-même

Ce qu'un athlète pense ou dit est crucial pour sa performance. Les pensées affectent les sensations, et au bout du compte, l'action elle-même. Les pensées positives et de circonstance génèrent de bonnes sensations et de bonnes performances, les pensées non appropriées ou négatives conduisent à de mauvaises sensations et à l'absence de performance.

« J'ai confiance », « J'atteins mon objectif », « Je me qualifie pour le prochain tour » sont de bonnes pensées. « Je ne vais pas faire un super score aujourd'hui », « Ce n'est pas aujourd'hui que je vais battre mon record personnel » ne sont pas des pensées opportunes.

Quand vous pensez à quelque chose, vous êtes en train de vous parler à vous-même. L'archer peut donc s'auto-aider à rester concentré sur le présent, sans s'encombrer des échecs passés, ni se projeter dans des résultats à venir. « Mon poignet et mes doigts d'arc sont relâchés », « J'oriente mon coude d'arc correctement » sont des exemples de ce que peuvent être ces discours à soi-même.

« Si je refais un 28, je bats mon propre record » est un exemple-type de projection dans le futur, et ne conduira certainement pas au résultat tant espéré de battre son record.

Visualisation

La visualisation (Répétition mentale de la séquence de tir) consiste à se voir réaliser ce mouvement de tir que l'on maîtrise bien, et à le ressentir dans son imagination. Les archers ~~peuvent~~ doivent utiliser la prévisualisation durant leur séances d'entraînement. La visualisation juste avant le tir gomme toutes les pensées parasites au tir, et n'offre pas de retour direct comme le score ou les sensations kinesthésiques.

Dans une situation détendue, un archer peut s'asseoir, les yeux fermés, et s'imaginer aller sur la ligne de tir, placer ses pieds, regarder la cible, sentir la brise, prendre sa flèche, l'encocher, armer, viser, libérer, rester en ligne avant de revenir.

La visualisation monopolise l'esprit et les pensées. Si cela vaut pour se libérer d'autres pensées inopportunes, ce n'est pas une bonne idée que d'y avoir recours sur la ligne de tir : L'action à venir requiert toute son attention. Un esprit vide de toute pensée doit être l'état optimum de concentration.

XI ÊTRE ET RESTER CONCENTRÉ SUR LA LIGNE DE TIR

Afin d'obtenir de bonnes performances, l'athlète doit savoir comment parvenir à l'état de concentration optimal sur la ligne de tir. L'élément majeur de la concentration est la capacité de concentrer son attention sur la tâche à effectuer, et donc de ne permettre en aucun cas de pouvoir être dérangé ou affecté par tout autre stimuli, qu'il soit interne ou externe.

Cet état de concentration est difficile à atteindre, et ne s'obtient pas juste à la demande, comme ça, sur un claquement de doigts. Toutes les conditions suivantes doivent être réunies :

- L'archer doit être motivé
- Il a un objectif clair et précis
- Il sait l'importance que parvenir à l'objectif revêt
- Il a l'esprit libre, il a temporairement tout mis entre parenthèses de ce qui ne concerne pas directement son tir.
- Il est physiquement en forme, reposé, n'est pas blessé. Une simple fatigue provoquerait des distractions nuisant à la concentration.
- Aucune réminiscence du passé, aucune projection dans le futur, seul maintenant compte.
- Ni drogue, ni alcool, ni dopants

Facilitation sociale

Une aptitude ou une adresse technique bien assimilée s'exécute aléas en présence d'autres personnes. Une compétence plus complexe, ou mal assimilée, se détériore lorsqu'elle est pratiquée devant des tiers. Ces tiers peuvent être des amis, du public, un juge, un arbitre, le coach, une caméra... Ce phénomène s'appelle la « Facilitation Sociale » ou « Effet d'Audience »¹

Concentrer son attention

Concentrer son attention maintient l'esprit en alerte et cette vigilance vous protège des distractions. Au début de sa séquence, l'archer a vidé son esprit de toutes pensées parasites, mais ce qui se produit autour de lui monopolise toute son attention. Au moment de présenter l'arc, l'attention ne se concentre plus que sur un point unique. Il peut y en avoir toute une palette bien propre à chacun, comme : Ma posture, mon épaule, ma respiration... mais aussi des externes et généraux, comme le vent, la lumière... C'est vraiment une question de choix et de préférence personnels. En orientant toute son attention vers un seul point, tous les autres éléments du tir se mettent en place de façon dans le subconscient, lorsque le niveau de concentration voulu est atteint.

Les techniques de relaxation et de définition d'objectifs sont un frein à la concentration, et ne doivent donc en aucun cas être pratiquées sur la ligne de tir au cours d'une compétition.

XII RETOUR / PIEGES ET ÉCEUILS RENCONTRÉS

Les sensations kinesthésiques sont les sensations ressenties par l'archer immédiatement après le tir, souvent avant même que la flèche n'ait atteint la cible. Les archers de haut niveau se réfèrent beaucoup plus à ces sensations, qu'au visuel proprement dit, c'est-à-dire l'impact de la flèche en cible et le score qui en découle.

Lorsqu'une volée est finie, le ressenti physique est extrêmement faible. L'athlète a du mal à réaliser ce qu'il a bien fait et ce qu'il a mal fait. Après une volée particulièrement réussie, la réaction la plus commune est du style : « Tout c'est passé tout seul, je me sentais bien, pas de problème » ce qui nous place devant un premier grand piège : L'archer est si excité par sa performance réussie, qu'il en est encore sous le coup à la volée suivante, au lieu de tout effacer et reprendre de zéro comme si rien ne s'était passé. C'est ce que l'on appelle l'euphorie.

¹ La facilitation sociale est un processus par lequel d'autres personnes influencent le résultat de nos actions (qu'elles soient observateurs ou acteurs). Elle peut augmenter les performances d'un sujet, mais elle peut aussi les diminuer. On l'appelle aussi « Effet d'Audience ». Il est à remarquer que cette audience peut être bien réelle, mais elle peut aussi n'être que supposée, avec pourtant le même effet.

Après une mauvaise volée en revanche, l'archer peut très facilement lister toutes les erreurs qu'il vient de commettre, afin de s'en servir comme mise en garde pour la volée suivante. C'est le second plus grand piège : L'attention n'est plus dirigée vers ce qu'il faut faire, mais sur les erreurs dont il se souvient encore et qu'il ne faut plus reproduire. La concentration se fait donc de manière négative, sur ce qu'il faut éviter, alimentée de pensées du genre « Tel ou tel point ne doit plus aller de travers. » Ainsi que nous venons de le voir dans le chapitre sur l'enseignement et l'apprentissage, se focaliser sur un point précis de sa technique se fait souvent au détriment du reste et conduit à une exécution du tir globalement plus mauvaise encore.

XIII LE TIR À L'ARC RESTE UN JEU

La réalisation d'un tir doit se faire de manière naturelle et automatique, « comme ça vient ». L'archer ne doit pas se concentrer sur son score. Un bon entraîneur préférera qu'il tire « confortablement », c'est-à-dire dans le plaisir, et sans maltraiter son corps. Un bon rythme, un bon tempo, une exécution fluide, sont bien plus importants que son score ou que les scores des adversaires.

On distingue trois activités majeures dans le tir à l'arc : L'entraînement (Volume et technique), la compétition, et la détente. La détente ne doit surtout pas être négligée. De petits duels ou des défis avec les copains font par exemple partie de ces séances récréatives.

Le tir à l'arc doit également pouvoir être pratiqué « pour le plaisir ». Selon les circonstances, les composantes « posture », « séquence » et « résultat » ne revêtent pas la même importance :

	Posture	Réalisation	Score
Entraînement	+	+	-
Tournoi	+	-	+
Détente	-	+	+

Ce tableau se lit ainsi : Le score est important, mais dans une séance de travail, on le néglige totalement. On pourra même s'entraîner sur de la paille ou un visuel. On se focalise uniquement sur la posture et le geste.

En compétition le score est important - Le score le plus haut gagne – les athlètes ne s'en préoccupent guère : On voit les archers de haut niveau prêter surtout attention à ce qui précède le tir et à la posture. Le tir est ensuite exécuté comme s'il n'avait pas la moindre conséquence.

Dans les jeux ou les séances de détente, le score est très important. Les archers ont tendance à négliger leur posture, mais ils essayent de réaliser le mouvement le mieux possible.

Tirer dans de mauvaises conditions météo.

Un bon coach apprend à ses athlètes à être toujours aussi performant, quelles que soient les conditions rencontrées. S'il ne s'est entraîné qu'en salle, l'archer va au-devant de grands problèmes dès lors qu'il mettra le nez dehors. Le tir en extérieur comporte de nombreux aléas : Il peut y avoir du vent, parfois même en rafales, ou changeant, la lumière peut varier (au cours de la journée, ou lors des aller-retours en Beursault), on peut avoir le soleil dans l'œil, il peut pleuvoir des cordes, y avoir des dénivelés (Tir en campagne), les arbres derrière la butte peuvent être tordus, l'herbe au pied de la cible mal coupée, les feux mal loin ou mal orientés...

Il est possible de s'entraîner en introduisant des éléments ludiques dans les séances d'entraînement. Par exemple faire varier l'éclairage, disposer des chaises obligeant à faire des détours pour rejoindre la ligne de tir

depuis la ligne d'arc. Changez les blasons inopinément, mettez de la musique, soyez un coach inventifs : En mettant ce genre de « jeux » déroutants en place, vous obligez vos archers à une plus grande attention et vous créez une situation dans laquelle certaines parties de la technique de tir seront réalisées sans effort et sans même y prêter particulièrement attention. S'entraîner de temps en temps dans un mode un peu plus brouillon que d'habitude préparera vos archers à un mental plus solide et mieux habitué aux imprévus, pour de meilleures performances sur les grandes compétitions.

Le plaisir est fondamental. Sur la ligne de tir, les archers sont très concentrés et donnent leur maximum. Entre les sessions vient donc le temps de la détente. Après la compétition, les athlètes se vident l'esprit grâce à un comportement plus détendu. Il y a des individus extravertis. D'autres sont introvertis. Dans l'équipe idéale, on rencontrera un grand mélange de ces différents caractères et personnalités.