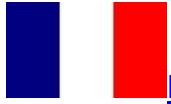


Breathing Cycle - French

With many thanks to our French archery friend Cedric Grzemski for the translation of the KSL Breathing Cycle into French.



[Return to other French translations](#)

LE KSL SHOT CYCLE III INCLUANT LE SCHEMA RESPIRATOIRE

Une technique de respiration correcte constitue une partie essentielle du système de contrôle d'un archer. La plupart des archers en savent moins sur la technique respiratoire appropriée que sur n'importe quelle autre des fondamentaux du tir à l'arc. Par conséquent, un archer qui comprend comment fonctionne sa respiration et l'impact qu'elle a sur ses performances et qui peut connaître son état d'éveil est l'archer qui, à niveau équivalent, sera le plus performant.

Souvenez-vous qu'un esprit anxieux ne peut exister dans un corps détendu et qu'un esprit relâché ne peut exister dans un corps tendu.

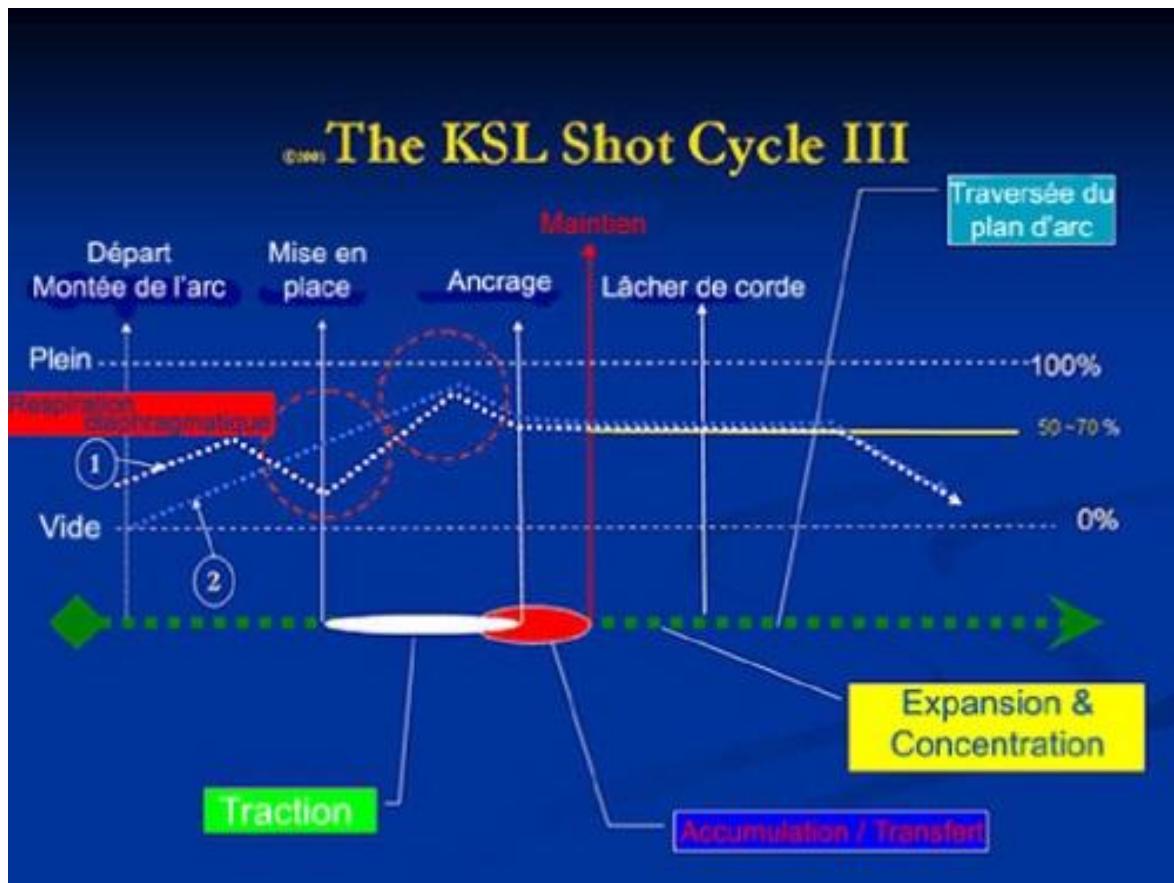
Rappelez-vous également que des soucis ou des pensées anxiogènes affectent le rythme cardiaque, la tension musculaire et le rythme respiratoire. Cette variation de la tension musculaire et du rythme respiratoire va avoir un impact négatif sur la coordination motrice de l'archer, sa concentration, son centre de gravité et son timing : tous les points critiques du tir à l'arc.

En ce sens, respirer correctement n'est pas uniquement se relaxer mais c'est aussi faciliter la performance en augmentant la quantité d'oxygène dans le sang, ce qui réduit la pression sanguine et le rythme cardiaque résultant en une baisse du niveau d'anxiété. Une respiration correcte permet aussi d'acheminer plus d'énergie vers les muscles et de les débarrasser des déchets.

En conséquence, une respiration efficace est un facteur essentiel à la concentration. En temps normal, au calme, nous respirons 12 à 15 fois par minute, mais en situation de stress ces chiffres peuvent doubler. La majorité des gens ne respirent que superficiellement, n'utilisant que la partie supérieure de leurs poumons soit un sixième de la capacité de ceux-ci. Toutefois il est possible d'apprendre à respirer plus profondément et plus lentement, environ cinq à six respirations par minute. Dans cette optique, l'archer doit apprendre à réaliser la respiration diaphragmatique, aussi connue sous le nom de respiration Zen. Dans l'idéal, il faudrait s'y exercer tous les jours en guise d'exercice de relaxation/concentration jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature. Cette technique de respiration est décrite en détails dans Total Archery et vous pourrez aussi trouver de nombreux articles détaillés sur internet.

Le contrôle de la respiration pendant le cycle de tir.

Il y a de nombreuses théories à ce sujet, mais le coach Lee, riche de ses vingt-cinq années d'expérience en tant qu'entraîneur, va exposer les deux options qui ont donné les meilleurs résultats avec ses archers. Cf. diagramme ci-dessous :



Ces deux options sont : la première, en pointillés blancs, la plupart du temps utilisée avec des archers en perfectionnement, peut tout aussi bien fonctionner avec des archers expérimentés. La seconde, en pointillés bleus, pour les archers de compétitions qui ont acquis une bonne technique.

1° option :

1. Prendre une grande respiration diaphragmatique avant d'élever l'arc afin « d'entrer » dans son tir.
2. En même temps que l'attention se porte vers la cible, il convient de prendre une respiration diaphragmatique de volume normal entre le lever de l'arc et la mise en place. Non seulement cela a un effet rassérénant mais en plus, cela va abaisser le centre de gravité. De plus, cela aidera l'archer à augmenter son attention et à ne pas précipiter la traction de la corde.
3. Durant la traction, juste après la mise en place, inspirer par le nez dans le rythme de la traction, cela donnera l'impression naturelle de gagner des forces.
4. Dès le début de la phase d'accumulation / transfert vers le maintien, au moment où la visée doit débuter, approximativement 30 à 50 % de l'air doit être expiré, permettant au viseur de venir s'installer naturellement dans la zone voulue.
5. A partir de cet instant la respiration doit être retenue jusqu'après le lâcher de corde puis doit être relâchée pendant la traversée du plan d'arc.

Quand un archer a bien progressé et a acquis une bonne technique, le cycle respiratoire peut être modifié comme suit :

2° option :

1. Prendre une grande respiration diaphragmatique et l'expirer avant de lever l'arc
2. En même temps que l'arc est élevé, inspirer profondément par le nez en utilisant la technique de respiration diaphragmatique, ce qui donnera une impression naturelle de gain de force.
3. A l'approche de la pleine allonge, mais avant l'ancrage, environ 30 à 50 % de l'air doit être expiré lentement et naturellement puis le reste doit être gardé dans les poumons et libéré naturellement pendant la traversée du plan d'arc.

Après que les 30 à 50% de l'air aient été expulsés des poumons, la respiration est retenue (manoeuvre de Valsalva). Cela solidifiera le tronc et donc l'intégralité du corps. Il serait aussi bon de se référer au ratio de mouvements dans l'étape 9 du KSL Shot Cycle, ailleurs sur ce site.

Note:

De nombreux archers parmi les meilleurs du monde, dont des Coréens, utilisent la deuxième option ou une variation de celle-ci. Toutefois, le coach Lee pense que la première option présente de nombreux avantages y compris pour des archers de niveau international. En prenant cette première inspiration pendant qu'il lève l'arc, l'archer se place mieux dans *son rythme et améliore sa concentration*. Toutefois, quelle que soit la méthode employée, il faut utiliser la manœuvre de Valsalva (abdomen gonflé / contracté). Néanmoins, au final, chaque archer doit trouver ce qui lui convient le mieux.

La manœuvre de Valsalva

La manœuvre de Valsalva peut aussi être décrite comme la recherche d'une sensation de gonflement dans l'abdomen.

Nous utilisons tous la capacité naturelle qu'a le corps d'augmenter ses forces en accomplissant inconsciemment la manœuvre de Valsalva. Pour expliquer celle-ci, je vais utiliser l'exemple de quand on essaie de décoincer un écrou récalcitrant avec une clef. Lors des premiers essais, il est impossible d'y parvenir en utilisant une force raisonnable, il va donc falloir tirer plus fort et fournir un effort maximal.

Essayez et vous verrez que pour générer plus de force, vous allez, sans y penser, retenir votre respiration et contracter votre abdomen l'espace de trois ou quatre secondes. C'est cette sensation qu'il faut reproduire à l'approche de l'ancrage et jusqu'au lâcher.

Note:

Le corps augmente fortement la pression sanguine, jusqu'à 100 points, et très rapidement avec cette technique. Il est donc clair qu'elle est dangereuse pour les adultes d'un certain âge qui présentent des prédispositions aux problèmes cardiaques et pour certains jeunes athlètes.