



La préparation mentale en tir à l'arc

Fabrice Dosseville

Université de Caen B-N



« Si un athlète a besoin d'un soutien psychologique, ce n'est pas un champion et puis point barre. Ils veulent décortiquer le passé, les souvenirs, les traumatismes que chacun a en soi. C'est de la manipulation, de la soupe à donner aux journalistes que je connais bien »



ut entraîner notre subconscient ! »

« Pour gagner, il faut de l'engagement, de la motivation, de la confiance, se concentrer et gérer le stress »

+ Michèle Massina

« ... apprendre à me connaître. Quelles sont mes qualités et quelles sont mes faiblesses ? De là, continuer à développer mes qualités et à transformer mes faiblesses... »



« Tout ce travail a renforcé mon estime de moi et je me sens en "paix" avec moi-même. Ma motivation principale est devenue plus claire, précise »



Introduction



+

Confiance

Stress

Emotion

Sophrologie

Quel objectif ?

Concentration

Estime de soi

Hypnose

Image mentale

Dialogue interne

Force mentale

R

Visualisation

ation

Objectif

Lucidite

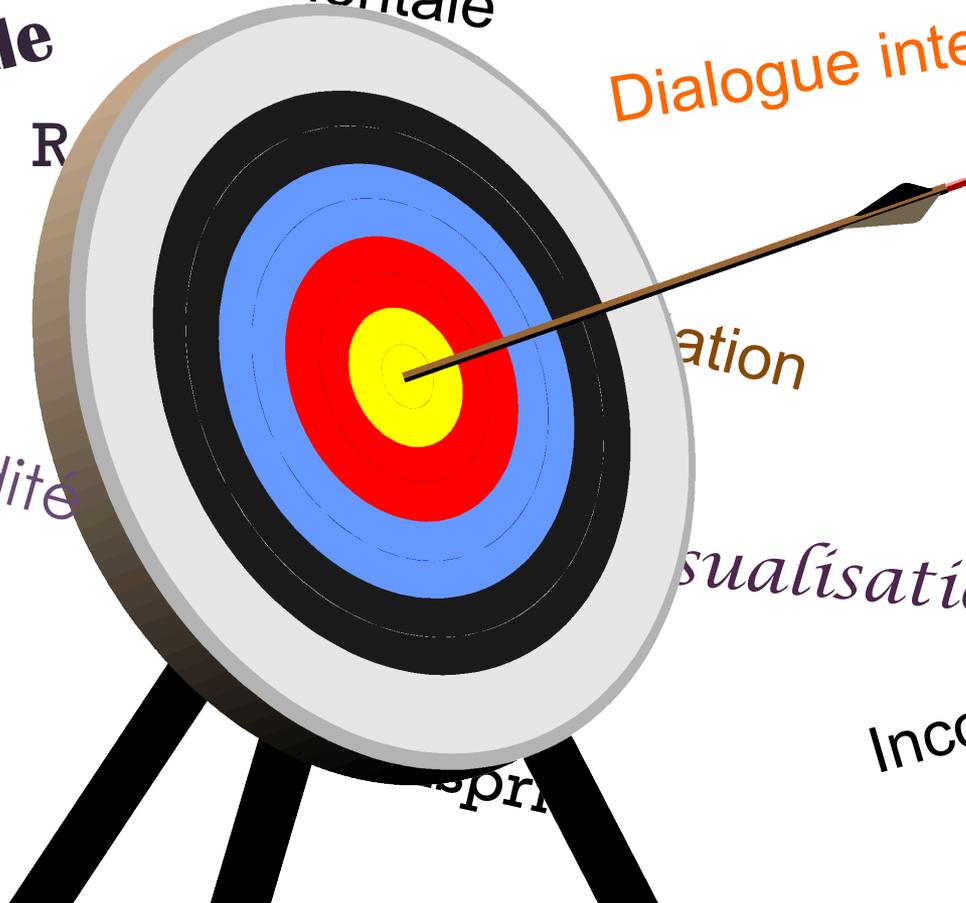
Yoga

Relaxation

visualisation

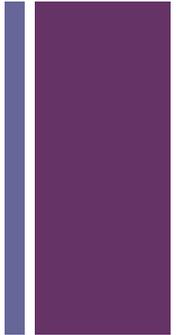
Psychologie

Inconscient





Eclaircir les termes (Desharnais, 1973)

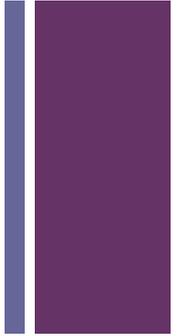


■ **Formation psychologique**

- Un entraînement à long terme (chez le jeune ado)
- Acquisition de certaines valeurs (détermination, humilité) d'attitudes (goût de l'effort, des défis), la culture sportive...
 - Attitude facilitatrices et valeurs nécessaires pour la carrière
- Projet



Eclaircir les termes (Desharnais, 1973)

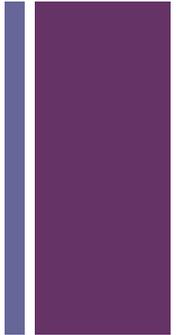


■ Préparation psychologique

- Moyen terme (saison)
- Relation et adaptation de l'athlète à son environnement
- Aborder la compétition dans les meilleures conditions



Eclaircir les termes (Desharnais, 1973)



■ Préparation mentale

- Favoriser le transfert d'habiletés d'entraînement à la compétition
- Atteindre l'état de *flow* ou *Peak flow*
 - Etat de conscience modifiée se caractérisant par une relaxation mentale et physique, un relâchement, la concentration, un détachement de la douleur et de la fatigue, l'absence de peur, un sentiment de puissance et de contrôle, l'énergie, le plaisir, l'optimisme, la confiance, la fluidité... (Le Scanff, 1990, 1995)



1. Introduction

1.1. Pourquoi ?



+ *De belles performances en ticket puis une montée de stress terrible avec une perte de mes capacités en duels*

Lui, c'est sûr, tu vas le battre, il craque toujours

J'ai peur de ne pas être performant

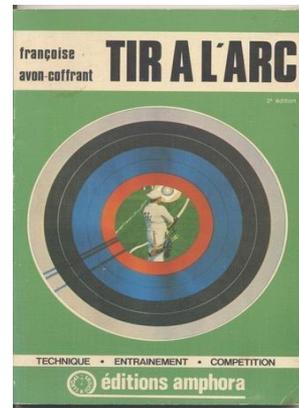
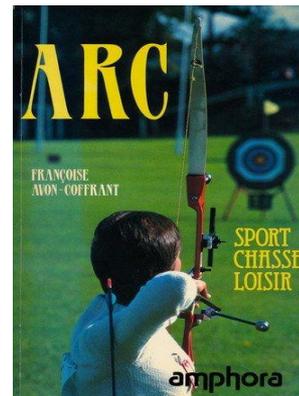
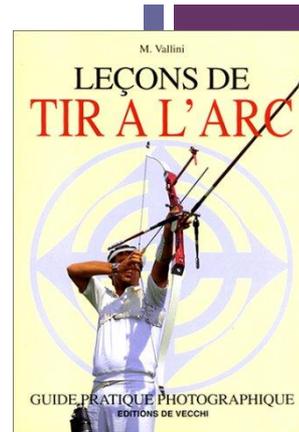
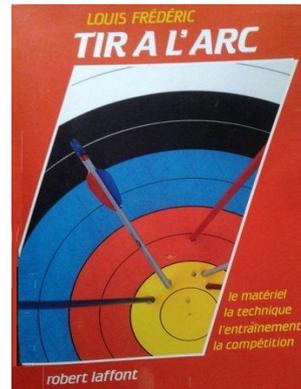
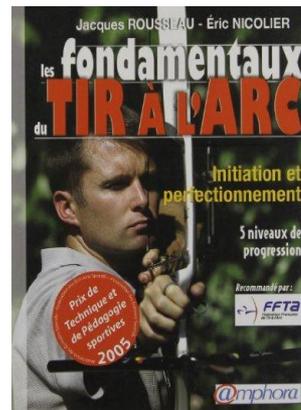
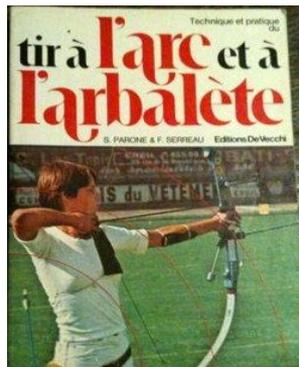
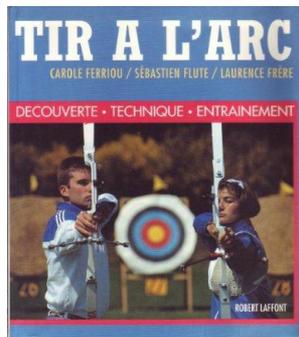
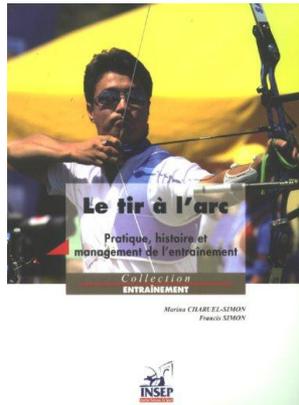
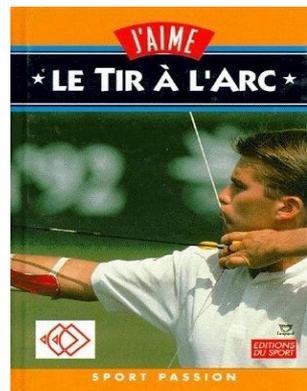
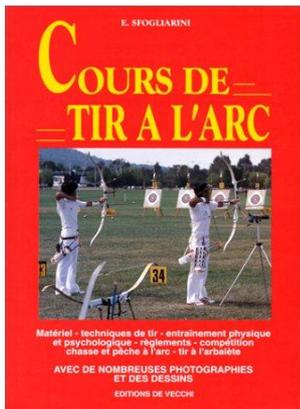
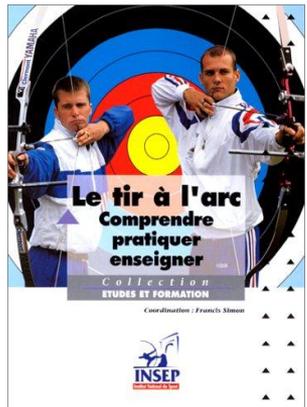
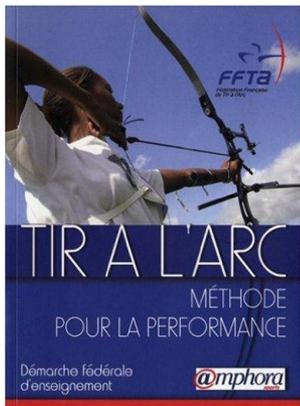
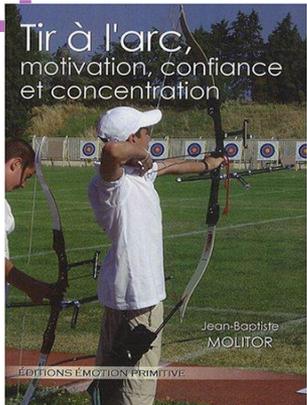
Je m'affaiblis au fur et à mesure de la compétition

Bon à l'entraînement... Nul en compet !

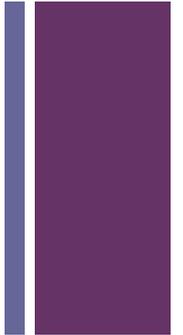
Je ne sais pas me concentrer !?

Pas besoin, je suis trop fort dans ma tête !

La cata ! Je suis blessé...



+ Pour être performant(e)



- Bon sur le terrain
- Sain dans son corps
- Clair dans sa tête
- L'entraîneur
- Le médecin
- ... ?

Psy

Préparateur mental

Gourou

...

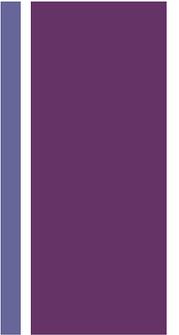
+ Quand ?

■ Deux mondes

- Intérieur (entre les actions)
- Extérieur (l'action)

■ Quatre moments

- L'entraînement
- Pré-compétition (période de bascule)
- Compétition (effective)
- Post-compétition (période d'évacuation)





1. Introduction

1.1. Pourquoi ?

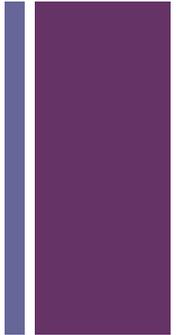
1.2. Quelques précautions



+ Chaque moment est unique

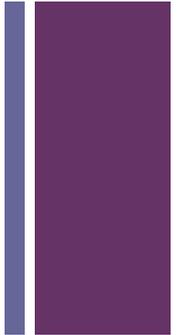
- Tout varie sauf la finalité
- Les sportifs sont des acteurs et la compétition une pièce de théâtre
 - Ils se préparent en coulisses puis à tour de rôle ou ensemble montent sur scène et jouent leur prestation





- Psychologue, préparateur mental ou coach mais pas un gourou !
 - Ne pas créer de dépendance : aider pour progresser et optimiser... et vers l'autonomie
 - Pré-requis : Connaître le Sport et ses spécificités

- Mental et mécanique :
 - Un diagnostic puis des outils
 - Le mécano de la clef de 12 !
 - Intégrer l'équipe



- Optimiser le potentiel mais rester lucide
 - Pour tout le monde mais « tout le monde » ne peut pas devenir champion olympique

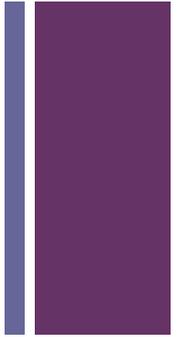
- Bien cibler l'objectif pour proposer
 - Ne jamais imposer





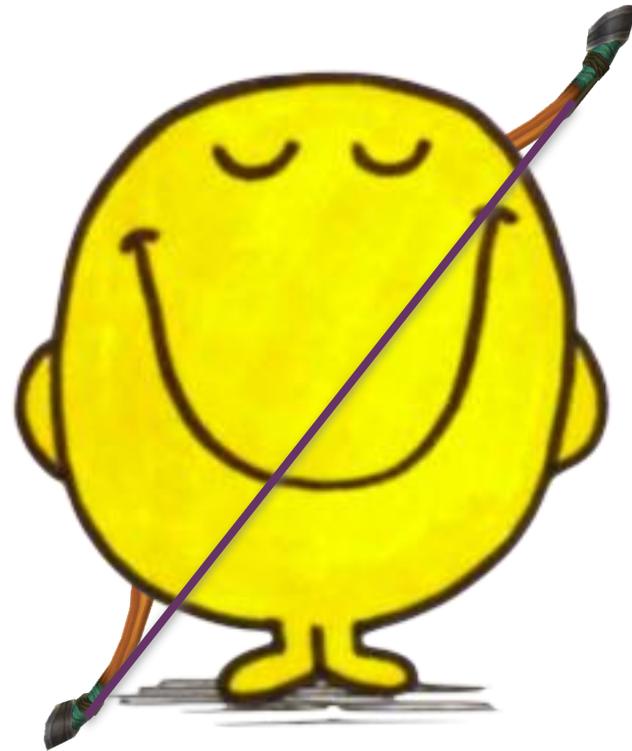
A quel niveau ?

- Simple information
 - Quoi et pourquoi ?
- Simple apprentissage
 - Une technique
- Simple consultation
 - Un diagnostic et une stratégie
- Implication dans un groupe
- Audit : c'est la crise !





Un archer efficace
est un archer
heureux





2. Vers la réussite

2.1. Quelques principes de base



- + ■ Une **motivation** intrinsèque (autodéterminée) avec des objectifs réalistes
- L'**investissement** : pas d'effort, pas de réussite (de progrès)
- Développer le **sentiment de contrôle** (être acteur et non spectateur)
- Développer et apprécier les **défis**, les **challenges**
- Etre comme Buzz l'Eclair « vers l'infini et au-delà ! » : cultiver le **dépassement de soi**
- **Croire en soi**
- Ne pas s'attarder sur les **pensées négatives**



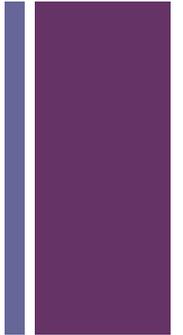


2. Vers la réussite

2.1. Quelques principes de base

2.2. Des outils et des habiletés





Performance

Gestion des émotions

Concentration

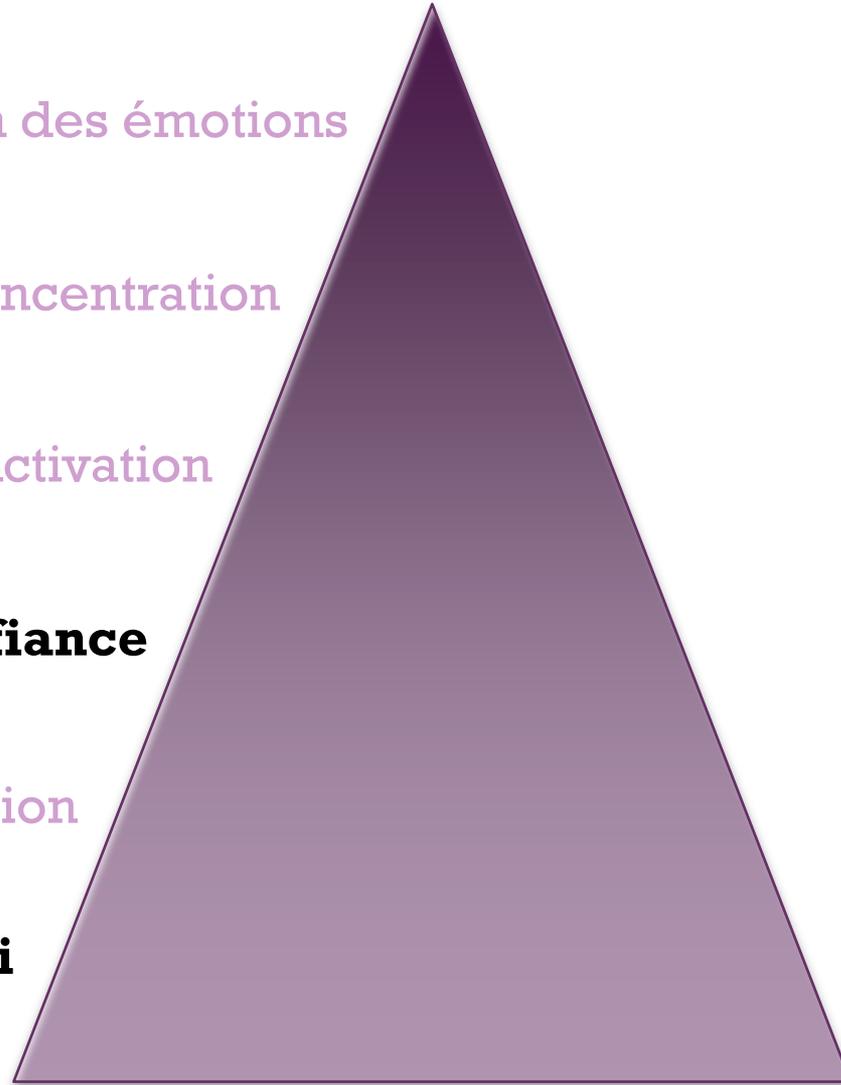
Activation

Confiance

Motivation

Estime de soi

Habiletés





L'estime de soi

- Confiance en soi, estime de soi, soi physique, soi sportif, soi social, soi adaptatif, soi matériel, image de soi, respect de soi...

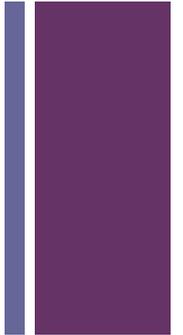
■ De nombreux modèles :

- Amour de soi + vision de soi + confiance en soi
- Intériorisation de l'opinion d'autrui
- Croyance à être acteur des événements ou victime
- Se sentir compétent et être reconnu par autrui
- Compétence sportive + Apparence physique + Force + Condition physique





L'estime de soi



- Perception qu'un archer a de sa propre valeur

- Confiance en soi : avoir une image positive de soi

- Le rôle du langage corporel positif

- Les croyances (routines)

- Geste

- Respiration

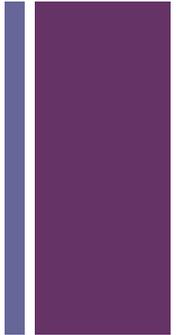
- Objet

- Phrase



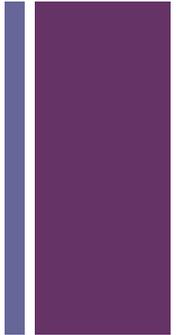


Routines de pré-performance



- Fixer un point déterminé dans l'espace avant chaque tir,
- Déplacer le poids du corps d'un pied sur l'autre
- Remettre son carquois en place

Se concentrer



Performance

Gestion des émotions

Concentration

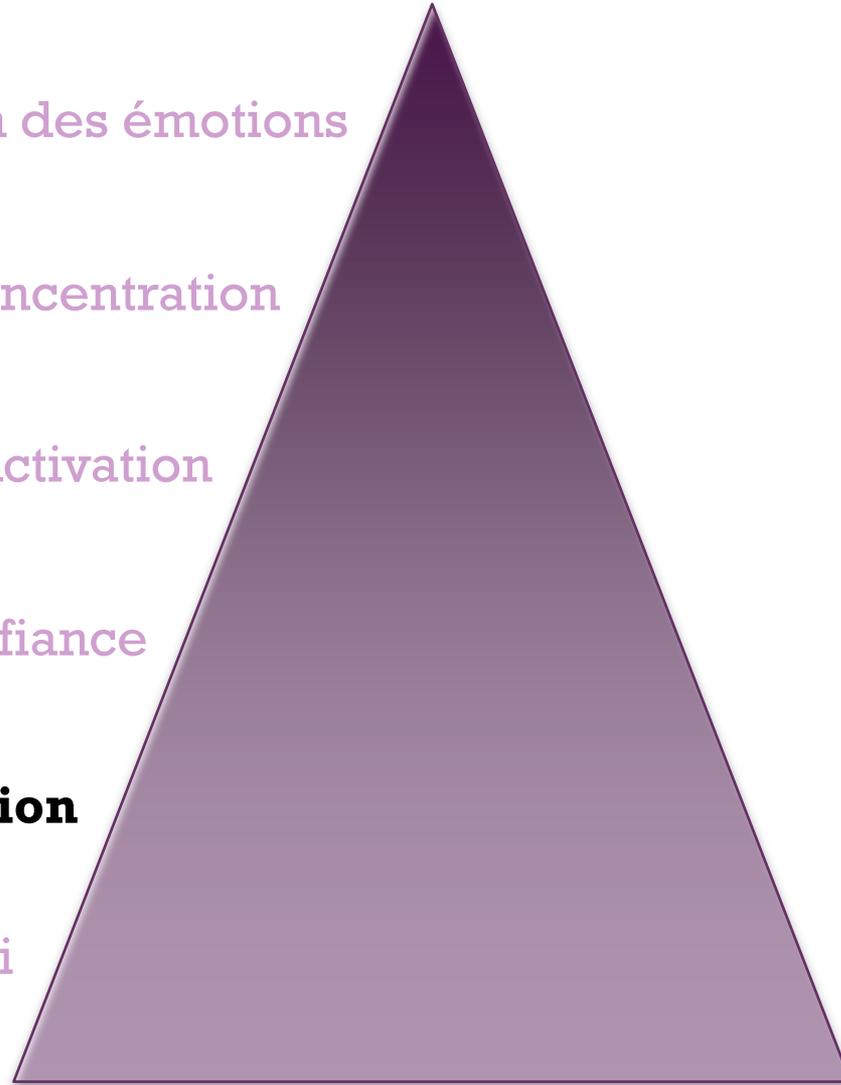
Activation

Confiance

Motivation

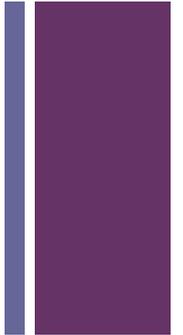
Estime de soi

Habiletés



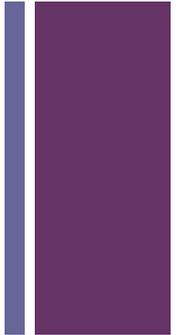


La motivation



- Chaque archer a sa propre motivation : s'amuser, par pur plaisir = motivation intrinsèque
- La motivation extrinsèque naît de l'environnement de l'archer : récompense financière, voyages dans des pays lointains, statut particulier, médailles, présence de spectateurs ...
- Un entraîneur doit motiver : possible sur les deux versants mais vigilance...





Performance

Gestion des émotions

Concentration

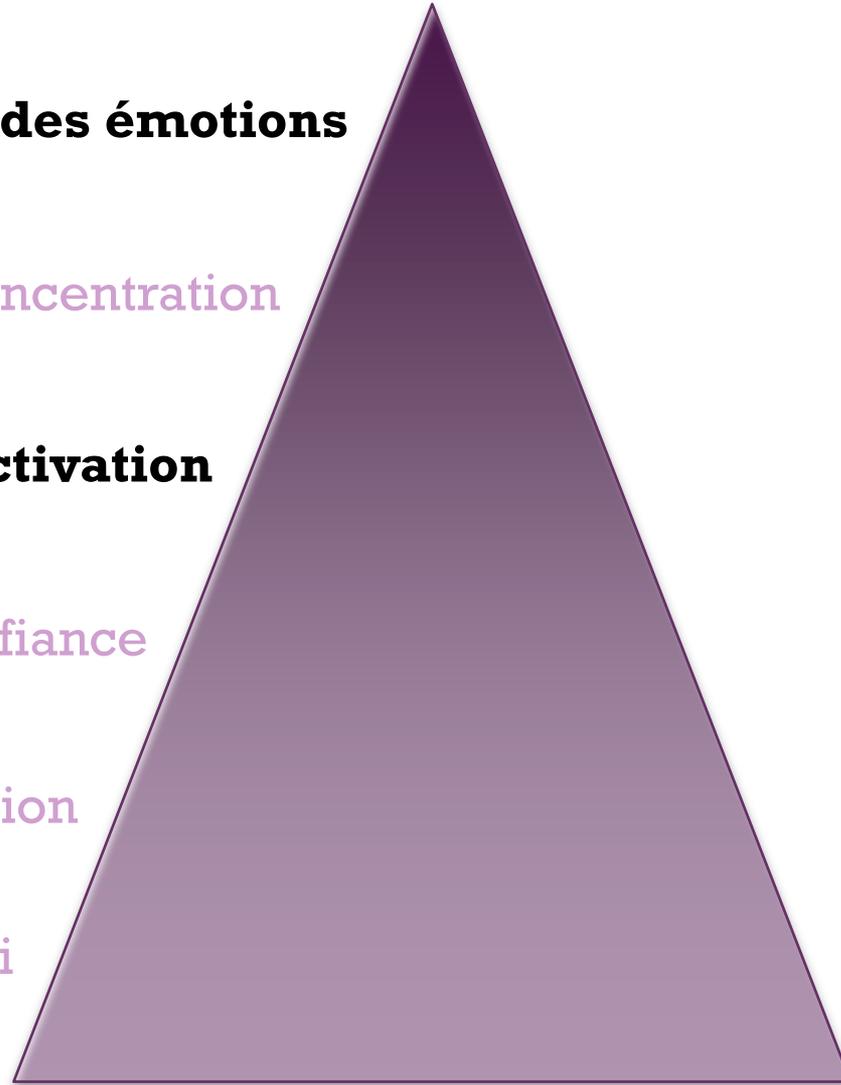
Activation

Confiance

Motivation

Estime de soi

Habiletés



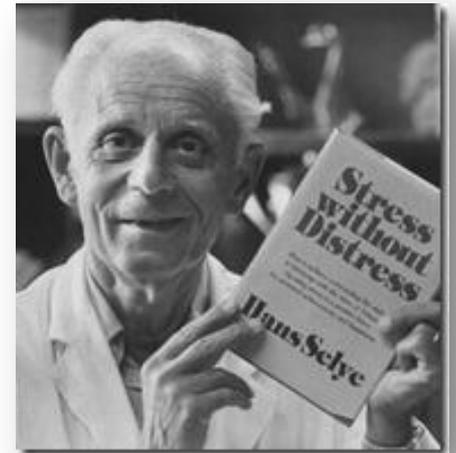
+ Émotions, humeur et stress

- **Emotion** : Bref, objet précis, manifestations physiologiques particulières
- **Humeur** : Plus diffus et dure plus longtemps que l'émotion, lié au moment présent et à ce qu'on s'attend à éprouver du fait de nos interactions avec l'environnement
- **Stress** : Ensemble des modifications qui permettent à un organisme de supporter les conséquences d'un traumatisme naturel ou opératoire

+ Définition : Selye

« The stress of life » - Hans Selye (1956)

*Stress is the spice
of life, the absence
of stress is death*



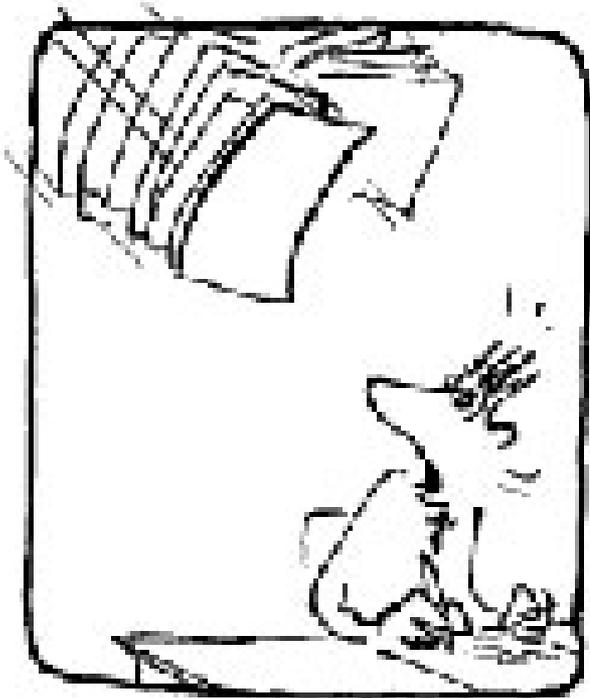
+ D'abord un concept biologique !

- « **Syndrome général d'adaptation** » se développant chez un animal agressé par n'importe quel agent nocif physique
- Ensemble des modifications qui permettent à un organisme de supporter les conséquences d'un traumatisme naturel ou opératoire



Le syndrome de stress évolue en suivant trois stades successifs :

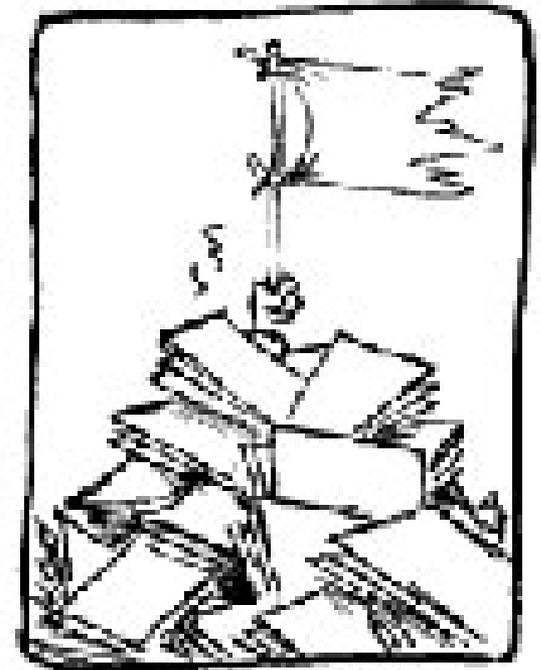
ALARME

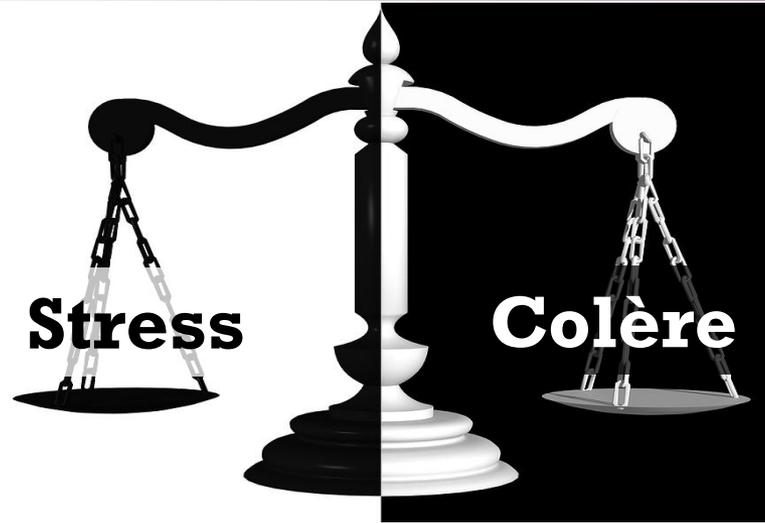
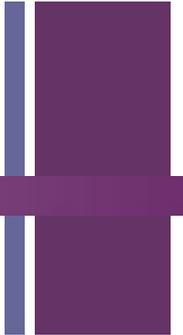


RÉSISTANCE



ÉPUISEMENT.





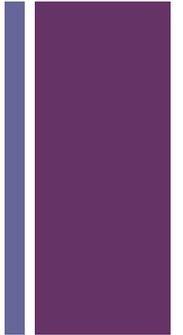
- La colère est une émotion
- Le stress est un mécanisme de réponse pouvant amener différentes émotions, dont la colère, la peur, la tristesse...



- Plusieurs facteurs affectent la capacité de l'archer à faire face efficacement à une situation stressante
 - le sentiment de contrôle personnel
 - la philosophie de vie (optimisme vs pessimisme)
 - le soutien social (se sentir apprécié, encouragé et reconnu, animal)
 - les compétences émotionnelles
 - ...

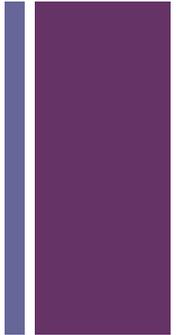


+ Coping : Faire-face



- Les stratégies de coping sont **volontaires** et **conscientes**. Elles s'observent au niveau des :
 - **Cognitions** : réévaluation de la situation stressante ou plan d'action,
 - **Affects** : expression ou répression de la peur, de la colère et de l'anxiété
 - **Comportements** : résolution de problème, recherche d'aide

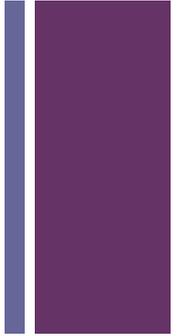
+ Coping : modèle transactionnel



Stratégies de coping centrées sur le problème ou réévaluation positive

- Efforts cognitifs et comportementaux mis en œuvre par le soignant pour modifier la situation
 - Elaboration d'un plan d'action
 - Réévaluation positive
 - Recherche d'informations
 - Esprit combatif
- Efficace si possibilité de contrôle de la situation

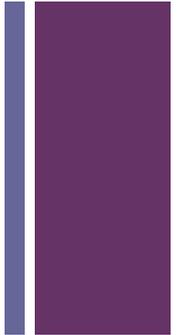
+ Coping : modèle transactionnel



Stratégies de coping centrées sur l'émotion ou distanciation/évitement

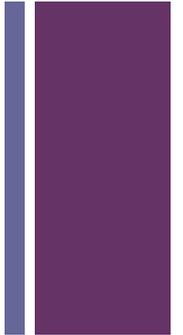
- Evitement
- Distraction
- Pensées magiques
- Dénégation
- Répression des émotions

+ Coping : modèle transactionnel



Stratégies de recherche de soutien social

- Efforts d'une personne pour obtenir la sympathie et l'aide d'autrui aux plans psychologique et matériel
 - des proches
 - des collègues de travail
 - des liens communautaires ou des groupes



Performance

Gestion des émotions

Concentration

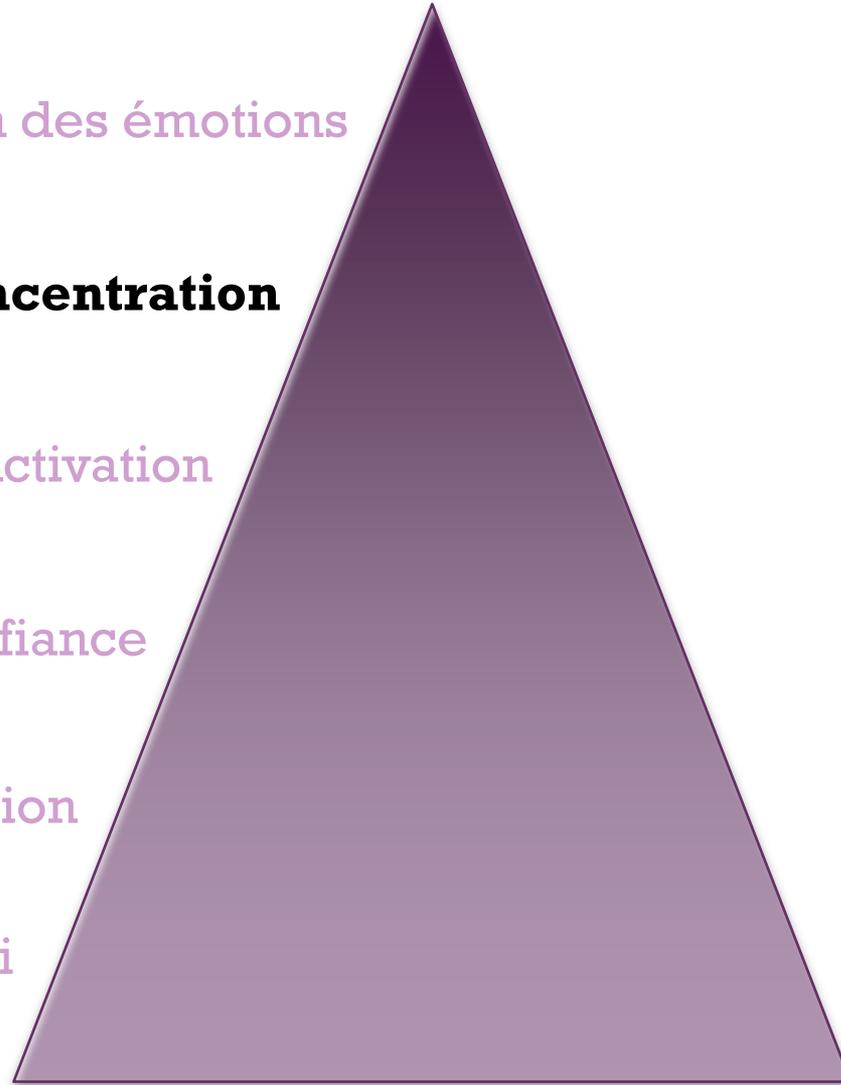
Activation

Confiance

Motivation

Estime de soi

Habiletés





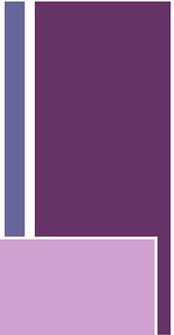
La concentration

- Élément fragile, capricieux et très difficile à définir
- Se focaliser sur une chose précise, ne pas se disperser ou rester dans sa bulle...
- Capacité à rester au présent, c'est-à-dire de ne pas se laisser envahir par les images et pensées du passé ou du futur
 - Encore plus si la concentration est soutenue
 - Consécutivement déconcentration et concentration



+ La concentration

Niveaux	Caractéristiques	Tir à l'arc
Attention noétique	<ul style="list-style-type: none">- Dans l'action présente- Distorsion du temps et de l'espace objectif	<ul style="list-style-type: none">- Tout se déroule au ralenti- Je suis « dedans », dans un état second
Attention présente	<p>4 styles par rapport à l'action présente :</p> <ul style="list-style-type: none">- Externe large – étroit- Interne large - étroit	<ul style="list-style-type: none">- Chaque archer peut avoir un style se renforçant avec le stress- Flexibilité attentionnelle
Attention flottante	L'attention décroche de l'action présente (vers le passé, le futur ou l'imaginaire)	<ul style="list-style-type: none">- Être performant en pensant à autre chose ?



EXTERNE LARGE

L'environnement envahit
nos pensées (bruit, ...)

EXTERNE ETROIT

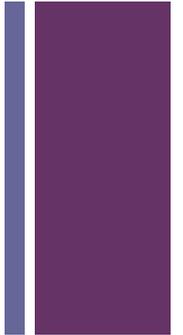
Focalisé sur la cible (précis)

INTERNE LARGE

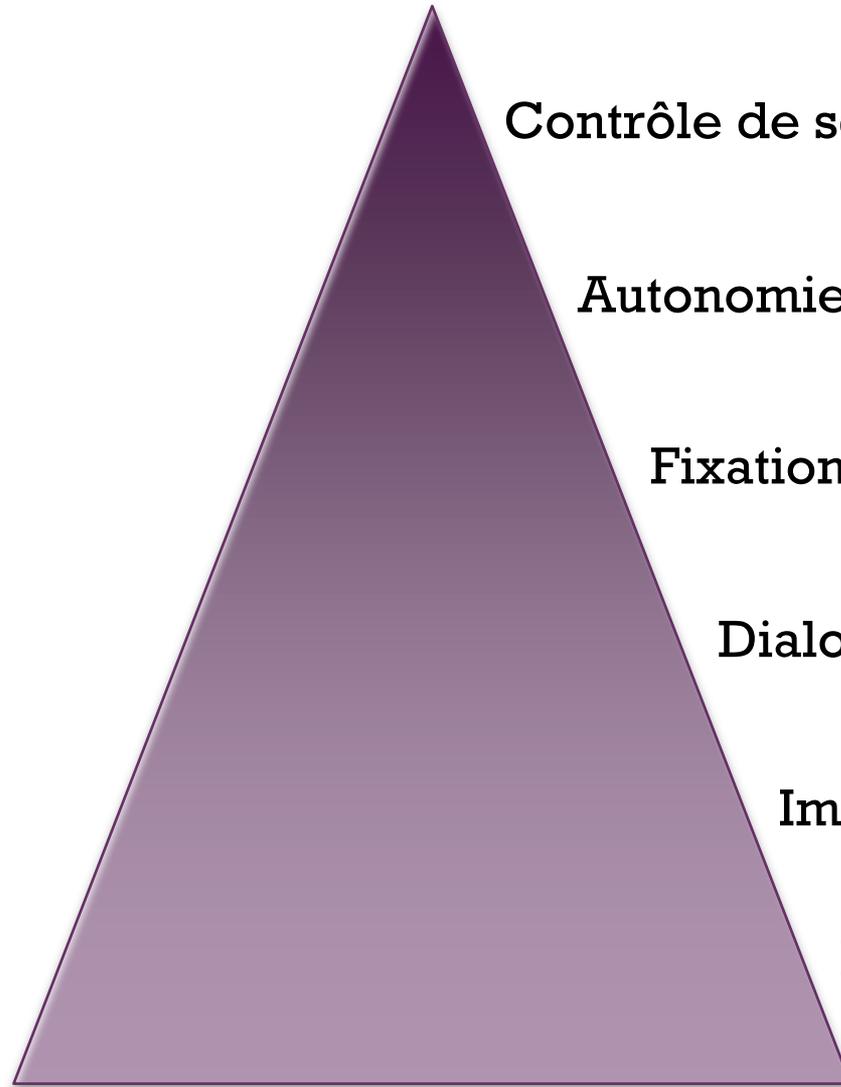
Réflexion et pensées sur le
matériel, les lieux, ...

INTERNE ETROIT

Disponible pour soi-même
Attention sur les éléments
clefs



Performance



Contrôle de soi

Autonomie

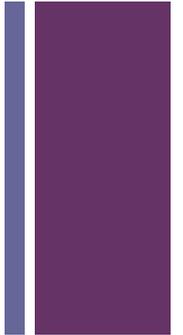
Fixation d'objectifs

Dialogue interne

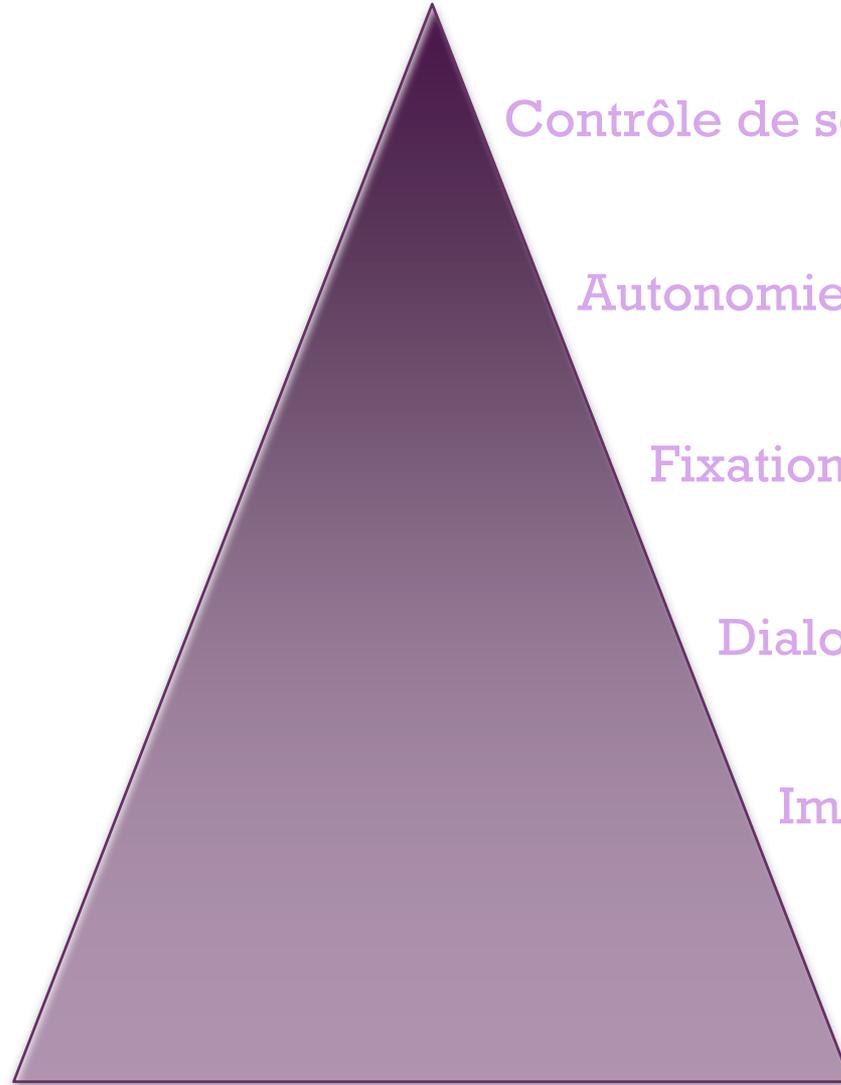
Imagerie

Relaxation

Outils



Performance



Contrôle de soi

Autonomie

Fixation d'objectifs

Dialogue interne

Imagerie

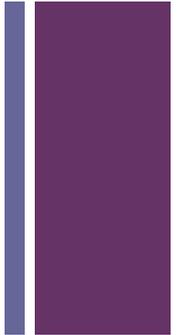
Relaxation

Outils



La relaxation

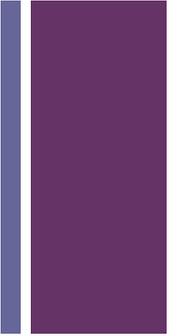
Training autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson, yoga, eutonie, sophrologie...



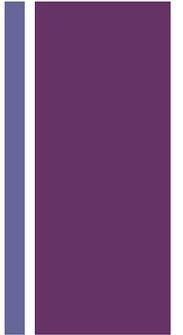
- Régulation du tonus musculaire
 - Adaptée à la situation
 - Importance de la respiration
- Intégration et consolidation du schéma corporel
 - Représentation que chacun se fait de son corps
- Contrôle de soi
 - Se prendre en charge, s'écouter... vers le flow
- Régulation émotionnelle

+ La respiration

- Automatisée et donc peu d'attention
- Respiration abdominale ou thoracique ?

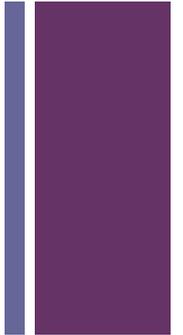


+ La relaxation

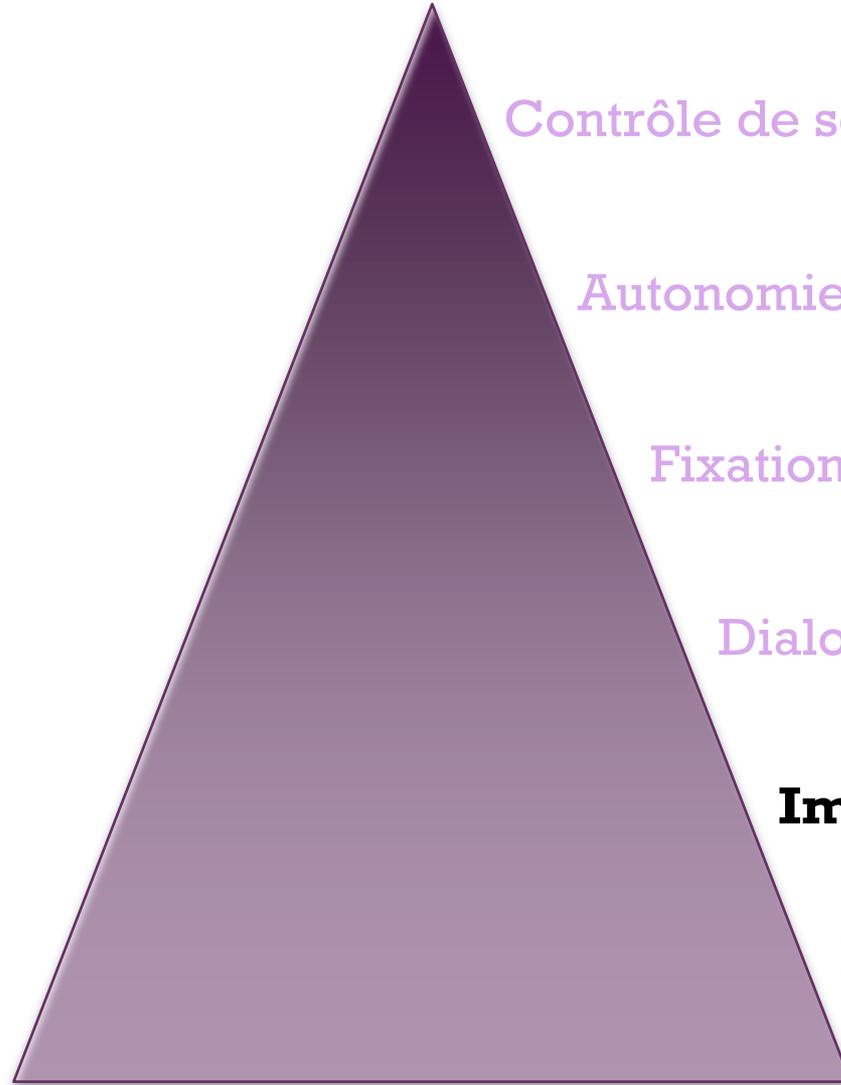


La respiration contrôlée

- Pour le tir à l'arc, il est conseillé de contracter le diaphragme plutôt que les muscles intercostaux (de la poitrine)
- Bailler et soupirer sont des moyens actifs de créer et/ou d'aider la relaxation, au contraire de la respiration dans la partie supérieure du corps,.



Performance



Contrôle de soi

Autonomie

Fixation d'objectifs

Dialogue interne

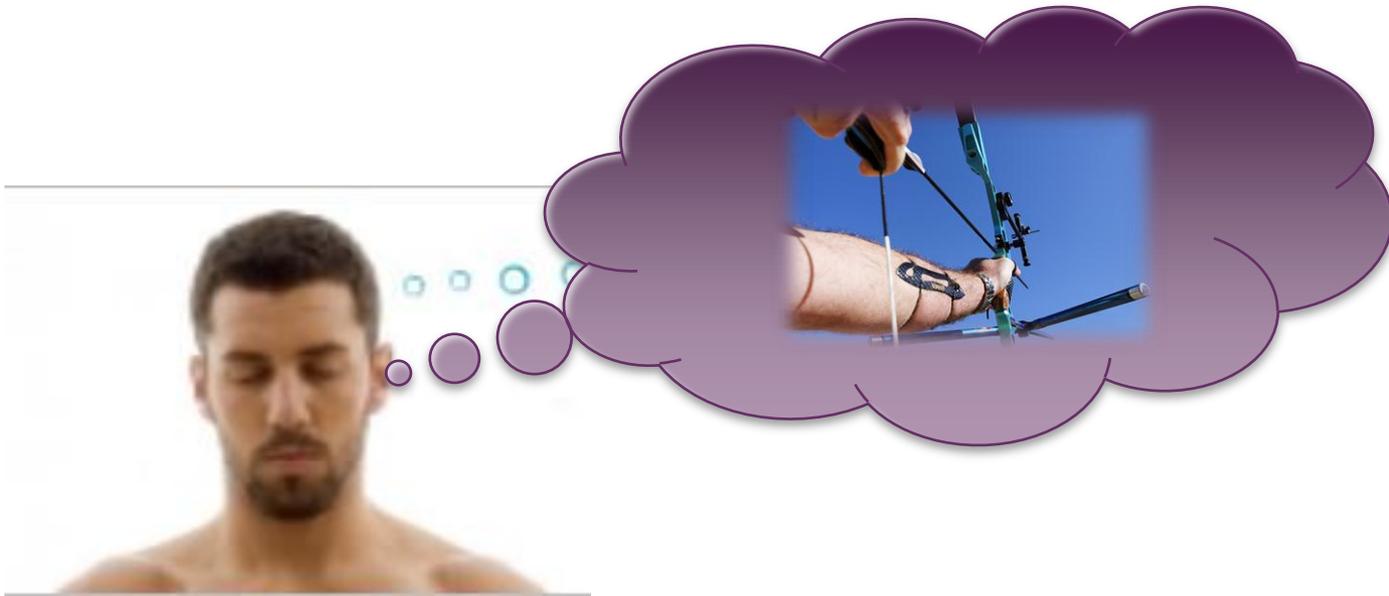
Imagerie

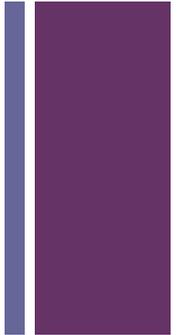
Relaxation

Outils

+ Imagerie

- La visualisation (répétition mentale du tir) consiste à se voir en train d'exécuter correctement un mouvement (de tir d'une flèche) et/ou à ressentir dans son imagination
 - Interne vs externe
 - Visualiser supprime les pensées non relatives au tir





Performance

Contrôle de soi

Autonomie

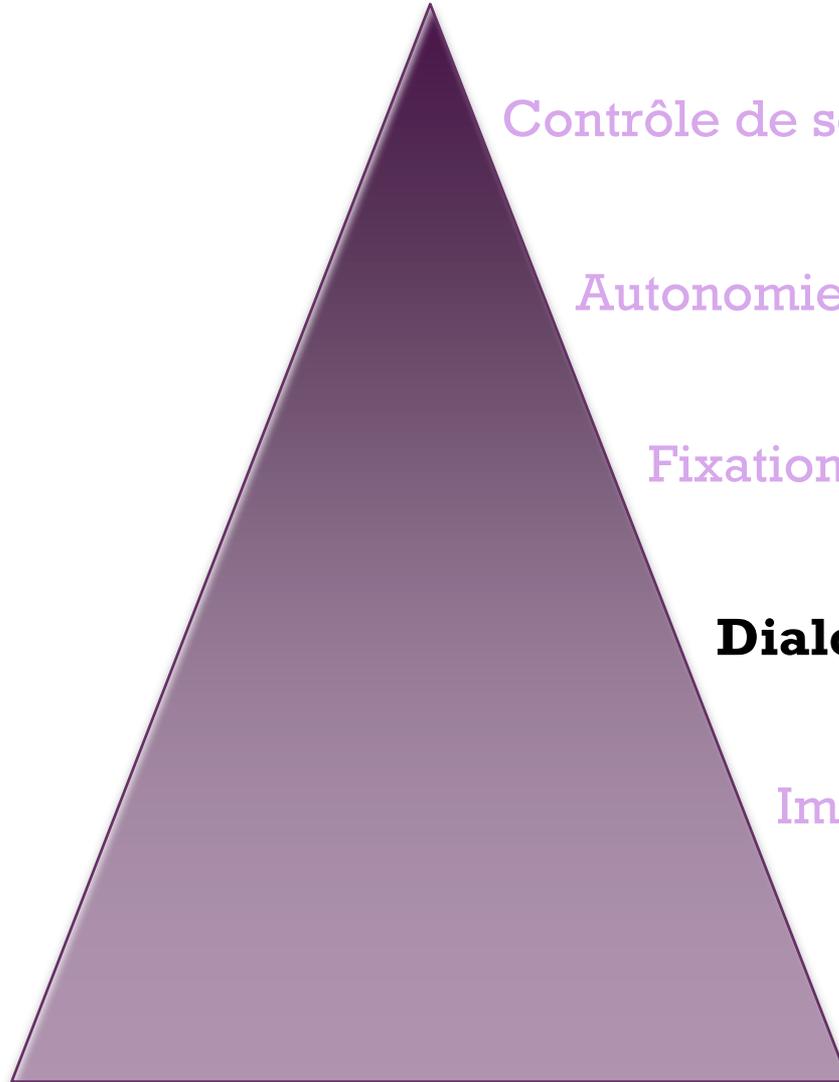
Fixation d'objectifs

Dialogue interne

Imagerie

Relaxation

Outils

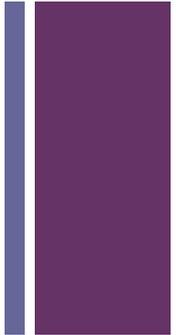




Développer la pensée positive

Les petits mots qui peuvent faire du bien à l'humeur et à la confiance en soi

- Que la force (de l'arc) soit avec toi !
- Nul ne peut vous faire ressentir que vous êtes inférieur sans votre approbation
- L'honnête homme remonte sa pente, l'homme vulgaire la descend
- Ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts
- Je vis avec plaisir les événements, je ne gaspille pas mon énergie, je relève les défis



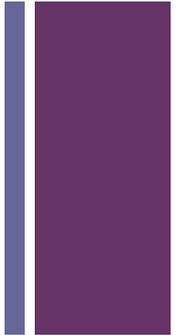
+ Dialogue interne instructif

Je garde mon coude d'arc en position

Je bouge mon omoplate jusqu'à ma colonne vertébrale

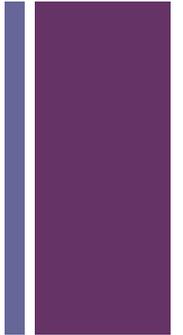
Je garde mes doigts de corde détendus

- À éviter : Si mon score est encore de 28 à la prochaine volée, je bats mon record personnel



+ Dialogue interne instructif

- Les pensées affectent directement les sensations puis les actions
- Une manière de penser adéquate (positive) entraîne des sentiments optimistes et une bonne performance
- Une manière de penser inadéquate ou mal dirigée entraîne des sentiments négatifs et une mauvaise performance.



Performance

Contrôle de soi

Autonomie

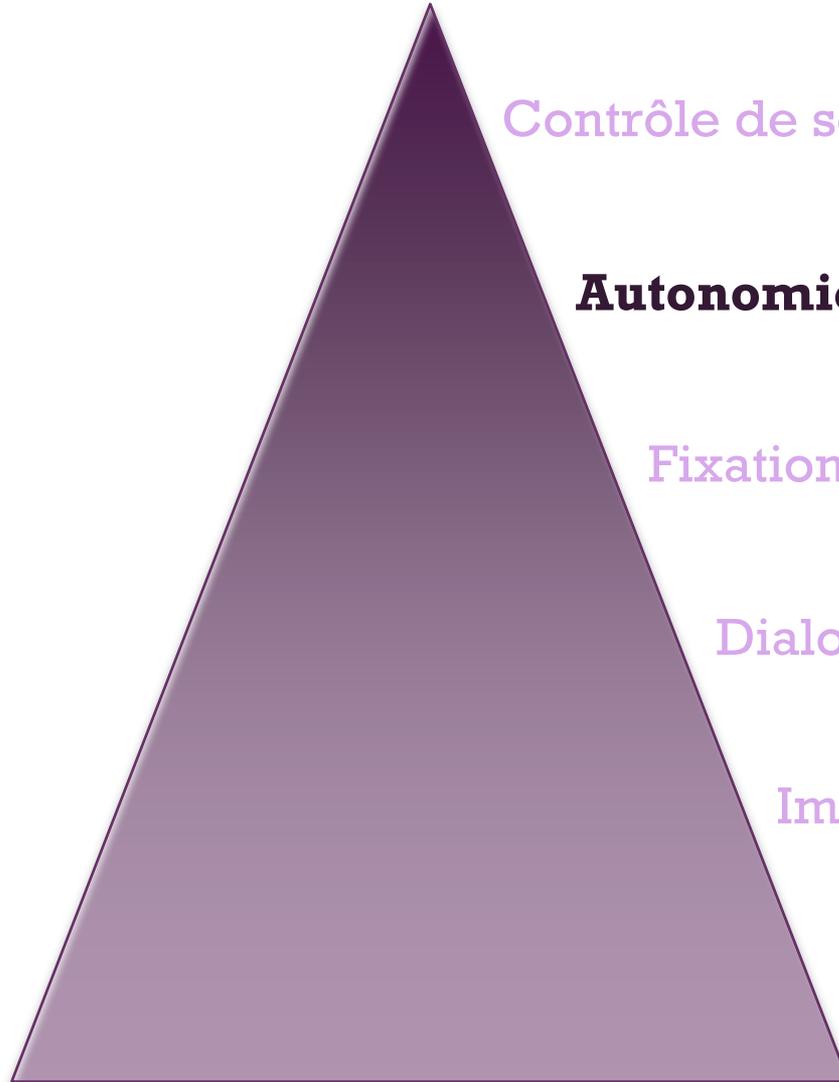
Fixation d'objectifs

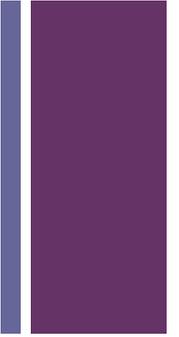
Dialogue interne

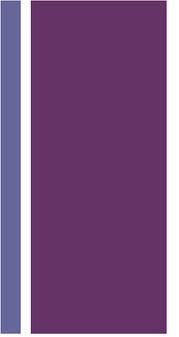
Imagerie

Relaxation

Outils

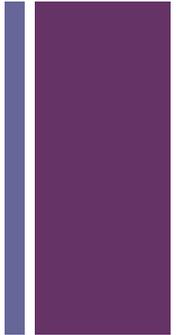




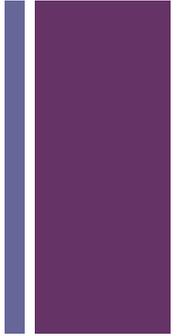


+ Le monde intérieur est-il si important ?

- Quelle est la durée totale d'une compétition ?
- Combien de temps effectif consacré au tir ?
- Et combien reste-t-il ?



+ Respiration



Avertissement

Il est possible que la pratique de certains exercices respiratoires puisse provoquer un apport trop important d'oxygène et un début d'hyperventilation (léger étourdissement).

On revient à une respiration naturelle...