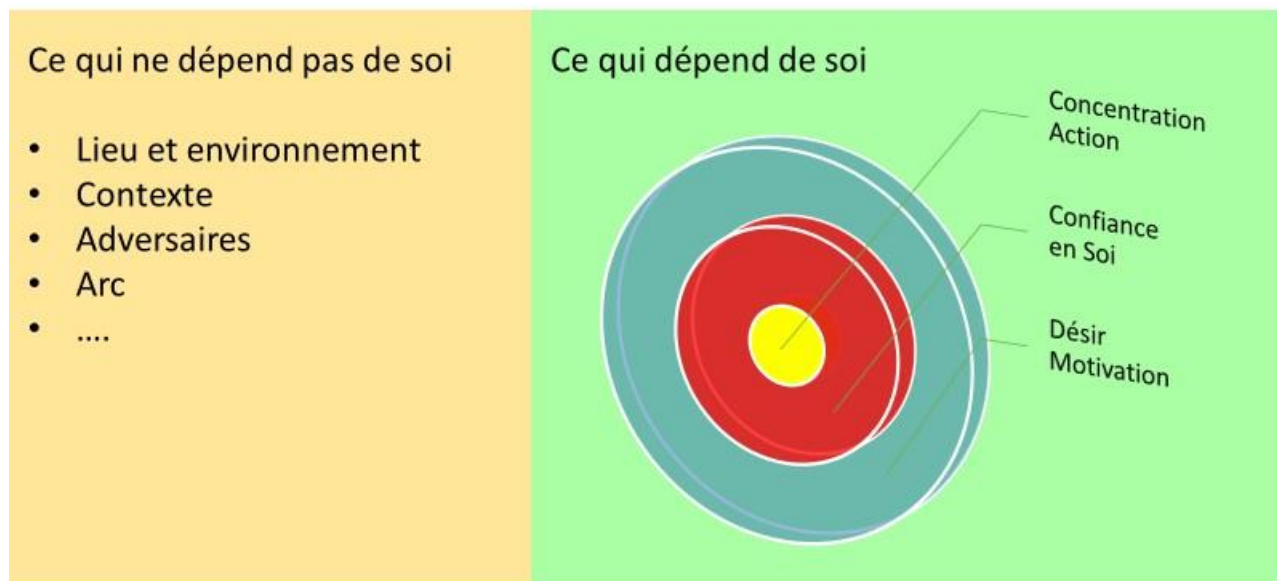


## Le mental – Mieux penser pour mieux tirer



### Motivation

Contribue à la satisfaction des besoins des archers (débutants et confirmés)

L'archer doit être autonome, mais pas indépendant. (Club, Entraîneurs, équipe, archers concurrents)

Le renforcement de la notion d'autonomie développe la motivation et la confiance en soi.

⇒ Se fixer des objectifs possibles en autonomie et réalistes à court, moyen et long terme (Pourquoi je suis là à chaque entraînement)

### Confiance en soi

La confiance en soi permet à l'archer de se surpasser et de garantir sa réussite. Elle se caractérise par :

- La connaissance de soi
- L'unité du moi (oubliez la petite voix qui met le doute dans l'esprit)
- L'affirmation de soi
- La croyance en l'avenir
- Accepter l'incertitude (pas de garantie de réussite)
- La culture de sa patience

Accepter de l'entraîneur la validation des acquis en termes de maîtrise technique, de précision, de performance (feed-back)

⇒ Se fixer des objectifs précis, difficiles mais réalistes à court, moyen et long terme

- En termes de résultats - ex : atteindre tel score un 2x50m au moins 3 fois dans la saison dont une fois en championnat de France.
- En termes de processus – ex : Tirer 20 flèches sur paille à 10m puis le faire X fois sur blason à 50m
- En termes de renforcement musculaire qui favorise le développement de la confiance.

Évaluer objectivement avec l'entraîneur en fin de séance, l'atteinte des objectifs.

## Concentration

- Capacité attentionnelle qui contribue à mieux gérer les pensées.
- Flexibilité de l'attention
- Attention sélective (pour le tir à l'arc la concentration de l'archer doit préférablement être étroite, externe comme interne)
  - Externe large – évaluer une situation (ex : prise en compte des conditions météo)
  - Externe étroite – se concentrer sur une ou deux informations externes (ex : se concentrer sur point de visée)
  - Interne large – analyser, planifier, mettre au point actions et stratégie (ex : focaliser son attention sur la continuité de traction)
  - Interne étroite – répéter mentalement une performance, contrôler une émotion, se focaliser sur l'effort sur les sensations (ex : alignement main, poignet et avant-bras)

### Déterminer une stratégie attentionnelle

- Sélection des objets de concentration
- Focalisation de l'attention sur une référence positive (attention portée sur les actes permettant de réaliser une bonne flèche plutôt que sur le défaut à éviter)

### La stratégie attentionnelle mise en place permet :

- Améliorer la concentration sur les facteurs essentiels à la réalisation d'un bon geste.
- Obtenir une régularité dans la précision du geste

- ⇒ Éliminer les éléments perturbateurs (externes et internes).
- ⇒ Se créer des messages positifs. (Utiliser la projection positive.)
- ⇒ Apprendre à s'adapter en multipliant les expériences.