

## Réflexions sur l'esprit et le geste



J'entends souvent des archers dire, après avoir lâché une mauvaise flèche : « **mon bras n'était pas stable ! je n'étais pas dedans ! ma décoche n'est pas bonne ! Je ne suis pas assez fort !... »**

Il me semble qu'il faut se poser une autre question. Car, si l'on considère que tous les archers, à moins d'avoir un problème physique passager (douleurs, séquelles d'accident) ont suffisamment de force pour contrôler l'arc.

Alors, où est le problème ?

Vous est-il arrivé de vous poser la question suivante « que fait mon esprit pendant la phase finale du geste, ou est-il ? est-ce que je suis dans le geste ou à la pêche, en train de bricoler, de jardiner, que sais-je d'autre.

vous croyez que le résultat provient d'un mauvais geste alors qu'il n'y a pas de coordination entre l'esprit et le geste à un instant aussi crucial.

De nombreux éléments peuvent perturber cette fin de geste : le résultat, l'environnement, le **clicker.. Ah, le clicker !**

il en a influencé des archers ce petit bout de métal. De contrôleur d'allonge, au début, il est devenu stimulus auditif. Il est maintenant, pour beaucoup d'archers, le véritable patron de l'arc et un générateur d'angoisse formidable.

Alors, on entend dire « ça a clické je n'étais pas dedans ». Mais, bon sang, qui commande !!!

Donnez à cet accessoire l'importance qu'il doit avoir ! Il vous apporte une information « vous avez atteint votre allonge de référence ! ».

Il vous appartient de faire converger votre geste et votre esprit vers une coordination « mental /geste » qui va vous permettre de décider le lâcher.

Evidemment, si votre coordination intervient au moment où le click se fait entendre, rien ne vous empêche de lâcher à cet instant. Mais si ce petit bruit détruit votre geste, alors, utilisez le en contrôleur d'allonge. Mais, dans tous les cas, vous devez rechercher une coordination optimale entre esprit et geste à l'instant où vous allez décider.

Mai 2004

Je vais reprendre une pensée de Moshé Feldenkrais : « Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez ». Si vous avez pris le temps d'assurer votre geste et que vous avez lancé votre traction sur une position forte, vous allez pouvoir lâcher en confiance et obtenir un bon résultat. Mais ne vous trompez pas ; un bon résultat n'est que la conséquence d'un bon geste.

Ne changez pas l'ordre des valeurs si vous ne voulez pas dégrader le résultat. Et, surtout, vous devez rechercher la coordination esprit/geste au moment de la décision du lâcher et atteindre pendant ce court instant l'union parfaite esprit et geste vers l'objectif.

### QUELQUES PISTES D'ENTRAÎNEMENT.

**la respiration** : quand vous êtes sur le pas de tir, prenez le temps de faire deux ou trois inspiration profondes en poussant sur le ventre (respiration abdominale). Cette action favorise le calme et la concentration.

Quand vous êtes en situation de tir (entraînement ou concours) sans que vous y preniez garde, votre rythme cardiaque et votre respiration s'accélèrent ; tout cela est générateur de stress, donc pensez à ces inspirations.

Ne faites pas toute votre séquence en apnée, inspirez calmement pendant la phase de montée du bras, soufflez au moment de l'alignement, inspirez pendant la traction pour bloquer un instant pendant la visée enfin, soufflez après l'échappement.

**La confiance** : prenez le temps de placer votre corps sur le pas de tir (pieds, axe tête tronc), quand votre bras d'arc est en position vers la cible assurez votre coude et votre épaule pour ne lancer la traction que si vous avez une sensation de confiance dans ce placement.

**La stabilité et le maintien** : le clicker est passé ou va passer, prenez le temps (une ou deux secondes) pour stabiliser et maintenir votre geste en cible (vous ne faites pas du tir à l'OVNI) c'est l'instant privilégié où vous allez coordonner esprit et geste !!! Alors ne manquez pas cela.

Maintenez votre position après l'échappement, cela vous permettra de vous relaxer, de vérifier que vous avez bien coordonné et de noter mentalement le résultat.

**Attitude/résultat** : vous avez noté le résultat mentalement, mais ce ne doit être qu'une information. Efforcez-vous d'être lisse par rapport à cela.

Se réjouir pour un bon résultat ou se désoler pour un mauvais ne vous permet pas d'aborder le tir suivant dans les meilleures conditions et peut vous faire oublier les points cités juste avant.

Voilà ces quelques réflexions. Bon tir.

SERGE