



**HAL**  
open science

## La gestion des fluctuations attentionnelles en tir à l'Arc

Marc Dellenbach

► **To cite this version:**

Marc Dellenbach. La gestion des fluctuations attentionnelles en tir à l'Arc. Les Cahiers de l'Entraîneur, 2005, 1, pp.15-23. hal-02023010

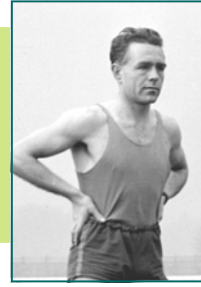
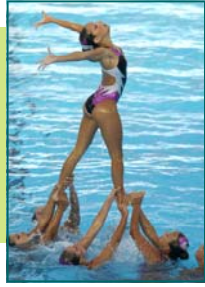
**HAL Id: hal-02023010**

**<https://insep.hal.science//hal-02023010>**

Submitted on 18 Feb 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



## › La gestion des fluctuations attentionnelles en Tir à l'Arc

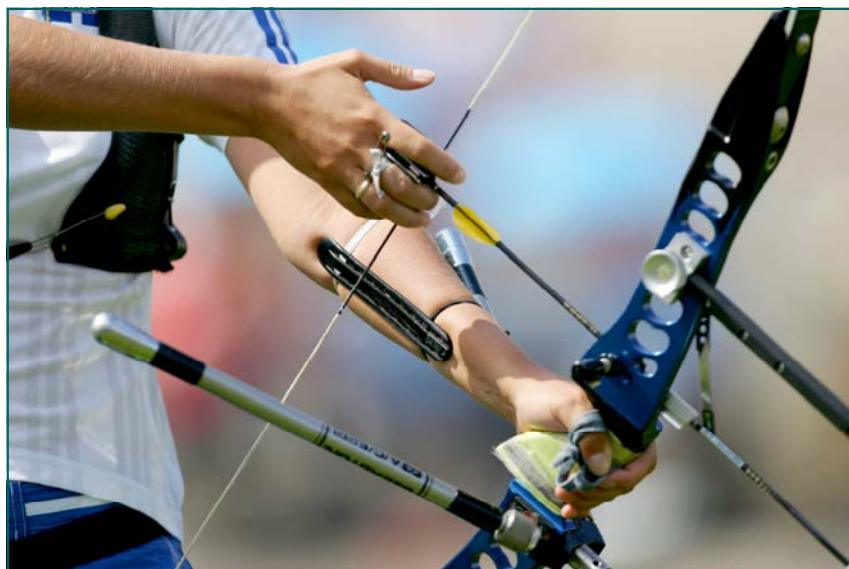
Par Marc Dellenbach - Entraîneur National

*On constate dans les sports d'opposition des variations flagrantes dans l'engagement des combattants, des fautes d'attention en sports collectifs, et dans de nombreux sports, on observe des phénomènes similaires : des boxeurs oublient de se protéger pendant les combats, des cyclistes oublient de pédaler, des basketteurs semblent oublier des consignes simples répétées pourtant de nombreuses fois à l'entraînement, des gymnastes perdent le fil de leurs enchaînements, des oublis d'éléments essentiels pour la réalisation de la performance tels que les scores, le temps ...*

*Dans tous les sports il est nécessaire pour les athlètes engagés dans la réalisation de la performance d'être présents, d'être engagés, de veiller à penser à des éléments saillants de leur activité afin de mener à bien leur projet d'action.*

*Le haut niveau exige encore davantage et ne supporte pas la moindre faille, le moindre relâchement, le moindre écart parce que la sanction est immédiate.*

*Le tir à l'arc est une activité particulièrement sensible à ce phénomène, parce qu'elle demande une attention estimée cruciale ; c'est même l'une des caractéristiques centrales de la performance dans ce sport. Les standards de compétition actuels ont réduit le nombre de flèches tirées, et le moindre écart au haut niveau international est lourdement pénalisé. Cet article veut montrer comment les entraîneurs gèrent les fluctuations attentionnelles des archers parce qu'il s'agit là du cœur même de la discipline.*



### >> Introduction

Dans ma représentation, la notion de concentration fait davantage référence à un état général d'imprégnation, de veille psychologique alors que l'attention s'apparente plutôt à un point particulier. Pour ma part, on ne peut pas porter son attention si on n'est pas concentré, en revanche, on peut être concentré et faire varier son attention en fonction de la situation ... C'est ce que j'appelle les *fluctuations attentionnelles*.

«Il n'y a pas de flèches mal tirées, il n'y a que des flèches mal préparées»  
(Darell Pace, double champion olympique U.S.)

## > Le maintien de l'attention est un processus capital

### >> Le Tir à l'arc demande de l'attention

La performance en tir à l'arc repose sur des capacités techniques, physiques et mentales. Le domaine mental comprend, entre autres, la concentration. Elle correspond à la capacité de focaliser son attention sur un point précis.

Dans la phase d'apprentissage, l'attention sur un seul élément technique du tir est privilégiée alors que bien souvent, avec l'expertise, l'archer peut utiliser différents points d'attention (fluctuations attentionnelles).

L'objectif de l'archer est de produire à chaque flèche la meilleure qualité technique de tir, lui permettant d'atteindre le centre de la cible. L'entraînement du tireur à l'arc consiste donc à répéter le plus grand nombre de fois, avec précision et régularité, le même geste. L'attention sur tel ou tel élément technique constitutif du tir est utilisée à chaque entraînement de manière à renforcer le tireur dans la maîtrise de son geste. En compétition, l'archer sélectionne souvent l'élément le plus important de son tir et cherche à porter son attention sur celui-ci de la première à la dernière flèche.

Les archers rencontrent parfois des difficultés pour maintenir la même qualité d'attention qui est, en général, suivie d'une dégradation du geste et donc de la performance. Par conséquent, l'enjeu consiste à déterminer des indicateurs pour l'archer et l'entraîneur qui permettent d'anticiper cette dégradation de l'attention, pas toujours sanctionnée de manière immédiate par la performance, mais qui peut très vite avoir des répercussions si le tireur ne réagit pas. En ce sens, il apparaît indispensable d'identifier et de caractériser ces moments, afin de définir et mettre en place des stratégies permettant à l'archer de continuer

#### Exemples :

*L'archer porte son attention sur la traction de la corde (élément technique) en focalisant son attention sur la sensation d'effort musculaire produit par les muscles fixateurs de l'omoplate en insistant sur le trapèze médian (méthode utilisée).*

*L'archer porte son attention sur la traction de corde (élément technique) en focalisant son attention au départ sur le recul du coude dans l'espace puis sur la sensation d'effort musculaire ou encore sur le recul permanent de la corde.*

### >> Un format de compétition contraignant

Le tir à l'arc est une activité dont la forme compétitive est codifiée, il s'agit pour les archers de tirer des flèches sur une cible, dont les impacts déterminent des points qui s'accumulent. Le tir est subdivisé en séquences de tir d'un nombre de flèches déterminé, qui varie en fonction de la compétition et de l'avancée dans la compétition.

Plus l'archer avance dans la compétition, après des phases de qualification, plus le nombre de flèches diminue (cf. tableau 1).

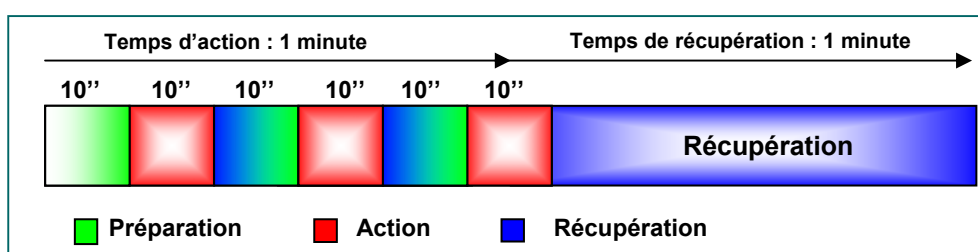
Tableau 1 : Format de compétition de tir à l'arc (Jeux Olympiques)

	Nombre de flèches par volée	Nombre total de flèches	Forme	Temps de tir
<b>Qualifications :</b>				
Série 1	6 volées de 6 flèches	36 flèches	En groupe	4 minutes par volée
Série 2	6 volées de 6 flèches	36 flèches	En groupe	15 minutes entre chaque série
<b>Éliminatoires :</b>				
32ème	3 volées de 6 flèches	18 flèches	Duels 1/1	40 secondes par flèches
16ème	3 volées de 6 flèches	18 flèches	Tir alterné	
8ème	3 volées de 6 flèches	18 flèches		
<b>Finales :</b>				
1/4	4 volées de 3 flèches	12 flèches	Duels 1/1	40 secondes par flèches
1/2	4 volées de 3 flèches	12 flèches	Tir alterné	
Finale	4 volées de 3 flèches	12 flèches		



Les entraîneurs peuvent être présents derrière le pas de tir et peuvent échanger librement avec leurs athlètes. Le temps de repos entre les volées correspond au temps nécessaire au relevé des scores et à la récupération des flèches en cible.

L'archer qui est en retard au score tire toujours le premier de manière à mettre la pression sur son adversaire. Lors des phases éliminatoires et des phases finales, le temps de récupération est lié au temps de tir de l'archer adverse, sachant qu'il ne pourra excéder 40 secondes (temps lui étant imparti pour tirer sa flèche). Si la gestion du temps est relativement standardisée lors des phases de qualifications, elle se complexifie lors des matchs où le temps de récupération est imposé par l'adversaire.



Le format de compétition demande donc aux sportifs de ne pas subir d'écart trop important, notamment dans les phases finales, et de veiller à respecter un protocole de tir très précis en matière de minutage, afin d'enchaîner les volées dans les meilleures conditions (récupération et préparation – figure 2).

La contrainte de temps est gérée par les athlètes et leur staff, en construisant des routines de tirs standardisées, impliquant à la fois le temps nécessaire à la récupération, et le temps nécessaire à la préparation du tir suivant.

Ces différentes étapes (préparation / tir / récupération) suivent un modèle strict en terme de chronométrage, afin de ne jamais être pris de court, et pouvoir maintenir une attention constante, en respectant les contraintes imposées.

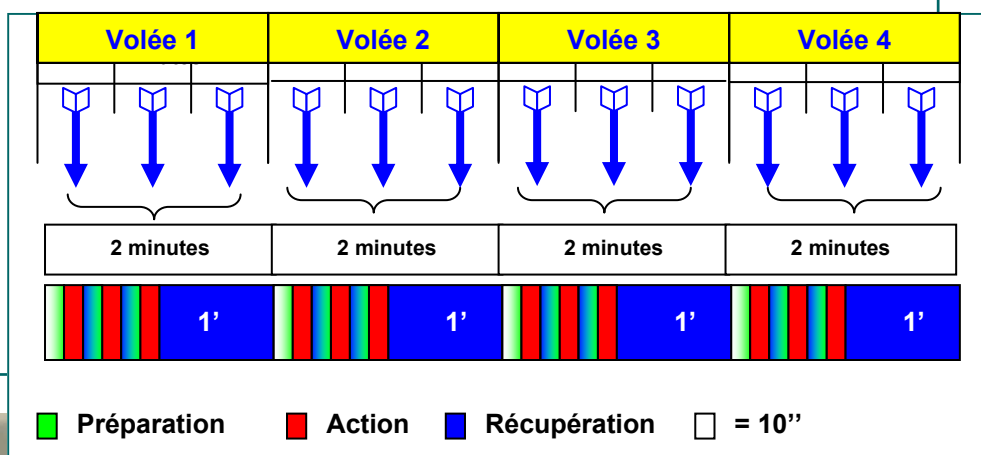


Figure 2 : exemple d'un format imposé lors d'une épreuve de 4 volées de 3 flèches et utilisation de ce format par les tireurs



### >> Absence versus présence

Il arrive parfois que des archers aient le sentiment de ne pas porter leur attention sur un point particulier ; c'est ce que l'on pourrait appeler «l'absence attentionnelle». Si d'un côté, elle libère les automatismes, elle peut générer des effets néfastes, lorsque l'archer se rend compte de cette absence et tente de re-focaliser son attention.

C'est ainsi qu'on pourrait évoquer un état de concentration qui renvoie en fait à ce qui est en train de se faire, en train d'être ressenti et observé et qui place le tireur dans l'action «ici et maintenant», sans éléments liés au passé, ni au futur par anticipation. La présence peut donc s'envisager sous différents angles, puisqu'elle peut occasionner des focalisations sur un ou plusieurs aspects techniques, ce qui conduit les archers à verbaliser certains états en affirmant qu'ils ne «pensaient à rien», traduisant ainsi une focalisation généraliste, ou «à tout», traduisant la même dispersion. Aller vers le relâchement, par exemple, est une position de recherche de performance, parce qu'il diminue les coûts attentionnels. Ce peut être une étape dans la recherche de cet état attentionnel généraliste.

## > La recherche d'indicateurs

Il est délicat d'appréhender ces fluctuations attentionnelles, parce qu'il y a ce qui se voit et ce qui ne se perçoit pas, que ce soit d'un point de vue extérieur (entraîneur) ou intrinsèque (athlète lui-même).

### >> Les effets décalés

Les archers rencontrent parfois des difficultés pour maintenir la même qualité d'attention qui est, en général, suivie d'une dégradation du geste et donc de la performance. Cependant, elle n'est pas toujours sanctionnée de manière immédiate par la performance, mais elle peut très vite avoir des répercussions si le tireur ne réagit pas.

En tir à l'arc, la dégradation est parfois décalée dans le temps, entendre là qu'une préparation trop appuyée ou au contraire trop rapide ne peut générer des effets que dans les volées suivantes, par effets combinés. C'est à ce moment là seulement, que l'entraîneur (par définition extérieur à l'athlète) peut percevoir les effets dus à ce qui apparaît être une erreur en amont. C'est en faisant l'effort de se familiariser avec les routines de tir, ou plutôt avec la procédure de préparation du tireur, qu'il peut être amené à rechercher alors l'origine du phénomène de dégradation. Lorsque ce décalage est repéré, il pousse l'entraîneur à être particulièrement attentif au moindre signe de transformation des temps de préparation, de réalisation, de variations de posture ou de dynamique du geste, à un grain particulièrement fin. C'est seulement lorsqu'il possède une parfaite connaissance de la dynamique propre au tireur qu'il peut l'accompagner et être en mesure d'anticiper les «erreurs» : inciter à leur correction, avant même que les effets n'apparaissent. Par conséquent, l'enjeu consiste à déterminer des indicateurs pour l'archer et l'entraîneur qui permettent d'anticiper cette dégradation de l'attention. La référence aux analyses des dernières compétitions est fondamentale pour que l'entraîneur détecte ces dégradations et que l'athlète accepte une remise en question alors qu'il n'y

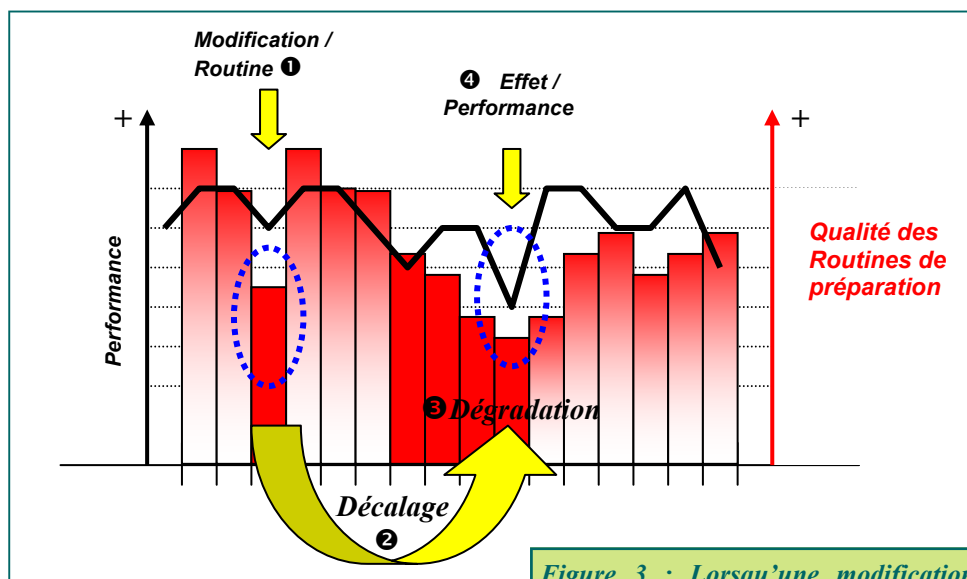
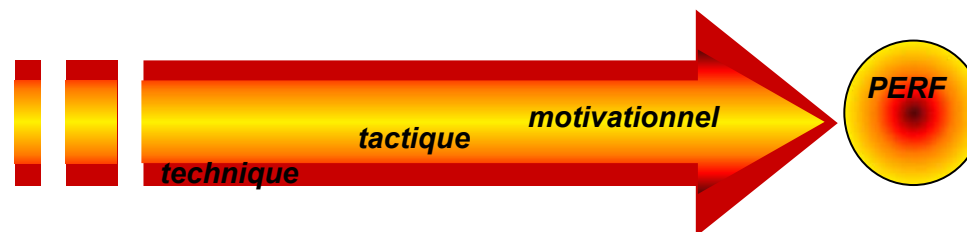


Figure 3 : Lorsqu'une modification apparaît dans la routine de tir, elle ne génère pas d'effets immédiats, c'est avec le temps, par une dégradation progressive, qu'ils vont se faire sentir. C'est pour cela qu'il convient d'anticiper et de rester sensible en amont à ces modifications.

#### Exemples :

Un archer commence sa compétition en réalisant successivement 4 fois le score parfait mais avec un temps de tir de 13 à 15 secondes sur la dernière série de 3 flèches (volée) au lieu de 9 à 11 sur les 3 premières volées ... Même si il n'y a pas d'influence directe sur le résultat puisque l'archer réalise le score parfait grâce à une certaine forme de fraîcheur attentionnelle lui permettant d'allonger le temps de tir tout en restant efficace. Cette efficacité n'en demeure pas moins coûteuse et il est nécessaire qu'il réagisse au risque de rencontrer des difficultés pour maintenir sa capacité attentionnelle en fin de compétition. Ces réactions peuvent se traduire par une accélération du temps de tir, une augmentation du temps de récupération entre les flèches, une baisse du niveau d'exigence sur l'instabilité du viseur ... La première étape consiste à faire prendre conscience à l'athlète de cette augmentation du timing de tir, pour élaborer ensuite une stratégie d'adaptation qui lui permettra de rester performant jusqu'à la fin de la compétition.

*Figure 4 : Penser à intégrer des faisceaux d'éléments pour tendre vers un bon niveau de performance*



### >> Les pièges à éviter

L'identification des effets liés aux «dégradations» qui apparaissent en compétition est capitale pour permettre à l'archer et l'entraîneur d'élaborer des solutions pour conserver un bon niveau de performance. D'une manière générale, il existe un certain nombre de pièges identifiés et communs aux archers ; en revanche, avec l'expertise, ils se combinent et se complexifient.

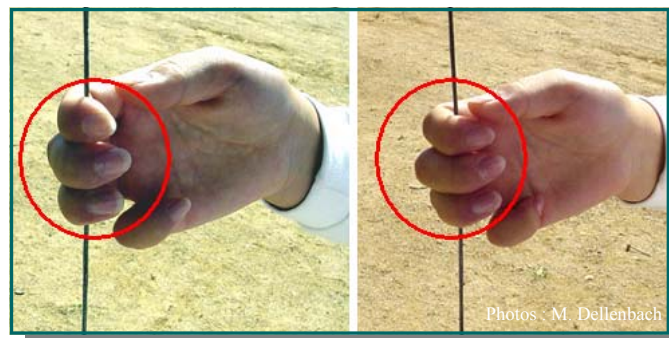
Nous les présentons dans trois catégories (*technique, tactique, motivationnelle*) avec leur «appellation d'origine», c'est-à-dire à partir des expressions spécifiques qui les désignent en tir à l'arc.

#### ► Sphère Technique

D'un point de vue général, la technique en tir à l'arc repose sur le respect du fonctionnement mécanique de l'arc, qui vise à propulser la flèche dans l'axe vertical. Pour ce faire, l'archer doit maîtriser un certain nombre de postures et de placements qu'il doit mettre à profit en vue de réaliser une action de traction de la corde fluide et régulière.

Forcer, grappiller : cette expression renvoie à l'idée de garder de la fluidité dans le tir. Chercher à maintenir une tension de l'arc pour prolonger une visée qui devient imprécise avec la fatigue, peut être nuisible pour la suite de la compétition, avec une réduction des temps de récupération et un raccourcissement des routines de préparation. Grappiller devient ainsi contraire à l'idée de rester relâché dans l'effort.

La prise de corde : avec la fatigue, les tireurs ont tendance à prendre moins de corde (la corde vient s'appuyer sur une plus petite partie des doigts, cf. photos), pour limiter les difficultés de contrôle du lâcher d'une prise de corde large. Le contrôle du lâché est facilité, mais le risque potentiel de laisser échapper la flèche augmente. En fait, ils modifient leur position de départ et ils perdent dans la précision. Avec une prise de corde large, le lâcher de corde doit être le plus net et bref possible, pour éviter le parasitage des doigts sur la trajectoire de la flèche. En fait, avec la fatigue, les archers évitent cette difficulté, mais augmentent les risques.



Tirer ses flèches plutôt que de les lâcher : derrière cette expression se cache une posture en termes d'engagement, il est essentiel que l'archer reste acteur de ce qu'il fait plutôt que de subir l'action avec doutes et fébrilité. Même si parfois la notion de lâcher peut revêtir l'idée de relâchement ou de crispation, il est nécessaire que le tireur soit volontaire et déterminé sur son tir.

Aller jusqu'au bout : est décliné au sportif avant le début d'une volée longue ou d'une série, pour lui indiquer qu'il doit lutter contre les fluctuations attentionnelles, en lui demandant de veiller à ne pas se relâcher sur les dernières flèches, en remettant du dynamisme à la fin de la série. Cela peut également se traduire pour l'archer qui a tendance à systématiquement se focaliser sur l'impact de la flèche sur la cible en oubliant de terminer son tir et notamment en n'étant pas appliqué à la fin du tir sur la stabilité posturale et visuelle nécessaire au tir d'une bonne flèche.

Rester loin derrière, mettre davantage d'amplitude : avec la fatigue, le tir devient moins fluide, le coude ne recule plus, la tension exercée sur la corde par le tireur se modifie. En se réduisant d'un rien, cela a des répercussions sur la trajectoire de la flèche (la tension exercée détermine la vitesse, donc la trajectoire). Cette consigne est souvent utilisée lorsque le tireur, avec la durée, a tendance à se crispier et à réduire ses actions ; au niveau de l'engagement au départ, du maintien de l'effort de traction de la corde, ou de la stabilité posturale au départ de la flèche.

### ►►► La gestion des fluctuations attentionnelles en Tir à l'Arc

Ne pas se précipiter : dans l'émotion de l'action, les tireurs peuvent avoir tendance à shunter certaines étapes prévues dans leur préparation, ou à se presser de les réaliser. Ce sont les phases de récupération qui en pâtissent, ou bien la qualité de l'exécution. Ce sont notamment les phases de placement et de recherche d'équilibre au début du tir qui se trouvent dégradées, alors même qu'elles conditionnent la fin du tir. Pour lutter contre cette tendance, il convient de demander à l'athlète de se synchroniser en portant son attention sur les protocoles prévus, qui sont intégrés : le positionnement des pieds, des doigts sur la corde ou encore la respiration (prendre une inspiration profonde et expirer lentement tout en cherchant une forme de relâchement musculaire et attentionnel).

Prendre le temps entre les flèches : la tendance, au fil de la compétition, est de réduire les temps de récupération, et de rallonger les temps de tir (figure 2). Cette tendance est due à un manque de recul dans l'action, le tireur se centre sur ce qui lui paraît être essentiel (le tir) en oubliant qu'il ne peut être efficace que s'il est bien préparé pour cela. Cf. introduction «il n'y a pas de flèches mal tirées, il n'y a que des flèches mal préparées». Demander au tireur de prendre son temps, c'est le stimuler afin de lui permettre de maintenir ses routines de relâchement et de préparation.

Rester dessus : cela signifie continuer à maintenir l'attention sur la cible, même après le départ de la flèche ; la tendance du tireur pressé de voir son résultat consiste à casser la fluidité du lâcher de corde et décaler sa tête pour vérifier l'impact sur la cible. Cela est néfaste pour la trajectoire lorsque cela se produit trop tôt.

### ► Sphère Tactique

La sphère tactique ne peut se définir au sens commun du terme. En tir à l'arc, il s'agit davantage de stratégies de concentration, comportementales, qui en quelque sorte désignent la capacité du tireur à se connaître et s'accepter dans son fonctionnement afin d'adopter les comportements qui lui permettront de rester performant quelle que soit la situation.

#### Exemples :

*Un archer observe une augmentation de sa fréquence cardiaque lorsqu'il tire la dernière flèche de sa compétition et cela surtout s'il est en tête. S'offrent à lui 2 possibilités :*

- soit il renie le phénomène et reste sur ce qu'il a l'habitude de faire,
- soit il accepte le phénomène et tente, par le biais d'un dialogue interne positif visant à le rassurer ou une respiration plus profonde, à revenir à un état plus fonctionnel.

Faire le tri dans les informations : le tireur est soumis en permanence à un flot important d'informations qu'il doit trier sous peine d'être débordé. Il s'agit en effet de se centrer sur celles qui sont jugées les plus pertinentes. Parfois la sensibilité de l'athlète le pousse à traiter des informations qui masquent celles qui sont les plus importantes. Faire le tri consiste à se centrer sur ce qui est jugé essentiel pour la performance et à faire l'effort d'évacuer ce qui ne l'est pas, notamment ce qui est de nature à modifier en profondeur le protocole de tir, alors que cela ne le mérite pas.

Se recentrer sur un truc simple : lorsque le tireur est submergé par les informations relevant de sa routine de tir, d'éléments extérieurs tels que le vent, la comptabilité des points adverses, d'éléments émergents tels que l'effort à fournir pour supprimer certaines tendances – forcer, réduire les temps de préparation ... - il peut arriver que le tireur soit «perdu» c'est-à-dire qu'il ne soit plus en mesure de prendre des décisions simples et efficaces pour faire face à la complexité perçue de la situation dans laquelle il se trouve. Se recentrer sur un truc simple consiste à se restreindre à rester sur un mode opérationnel, fonctionnel et souvent décidé par avance et automatisé pour retrouver de la simplicité et de la fluidité dans le tir.

Changer sa façon de fonctionner : cela indique une erreur, elle place le tireur dans une dynamique de tir soudainement en décalage par rapport à la routine prévue initialement. Un indice mène le tireur dans l'émotion de la compétition à changer de comportement, à être en rupture avec son fonctionnement habituel ; cela augmente la prise de risque et reste nocif pour la performance réalisée, puisque la nouvelle situation ne peut être totalement maîtrisée, étant donné son caractère soudain et nouveau.

Viser sa zone : cela correspond à un cadre fixé par avance par le tireur, il consiste à délimiter une zone d'impact comme repère fonctionnel : par exemple, en se fixant une zone allant jusqu'au 8 (rouge sur la cible) comme objectif, le tireur ne se focalise pas sur le 10. Il reste dans une fluidité de tir parce qu'il sait que sa zone peut être atteinte sans effort. En se polarisant sur le 10, d'une part le tireur déploie une énergie attentionnelle trop intense en rallongeant ses temps de préparation, mais d'autre part, subit des feed-back négatifs chaque fois qu'il échoue (en étant dans le 9).

Laisser le résultat de côté : cette recommandation intervient lorsque le sportif en action se polarise sur les résultats (les siens, ou ceux des autres – adversaires, partenaires...). En intégrant ce type d'information, il sort de sa routine, ne reste plus dans «l'ici et maintenant» en se projetant, et surtout il s'éloigne des modalités pratiques inhérentes à la réalisation de l'action. C'est comme un lancer-franc en basket-ball à la dernière seconde d'un match, celui qui fait basculer l'issue de la rencontre, si le tireur ne parvient pas à se détacher de l'enjeu, cela perturbe sa routine dans l'exécution des patterns de mouvements et de contrôle et rend le geste simple d'une complexité incroyable. Laisser le résultat de côté, c'est demander au tireur de ne plus se préoccuper des impacts, et de se centrer sur les modalités techniques, réelles, du tir.

Subir : dans le prolongement de l'expression précédente, on dit qu'il subit lorsque un adversaire prend le pas sur les performances de l'archer et l'oblige à en rajouter, à resserrer davantage sa zone. Il porte alors attention sur le résultat attendu de son action, plutôt que sur ses propres modalités de préparation et d'exécution.

### ► Sphère Motivationnelle

Elle peut parfois se confondre avec la sphère tactique, au sens de stratégies comportementales, de concentration. En réalité, il s'agit davantage de l'engagement physique et mental de l'archer dans ce qu'il fait.

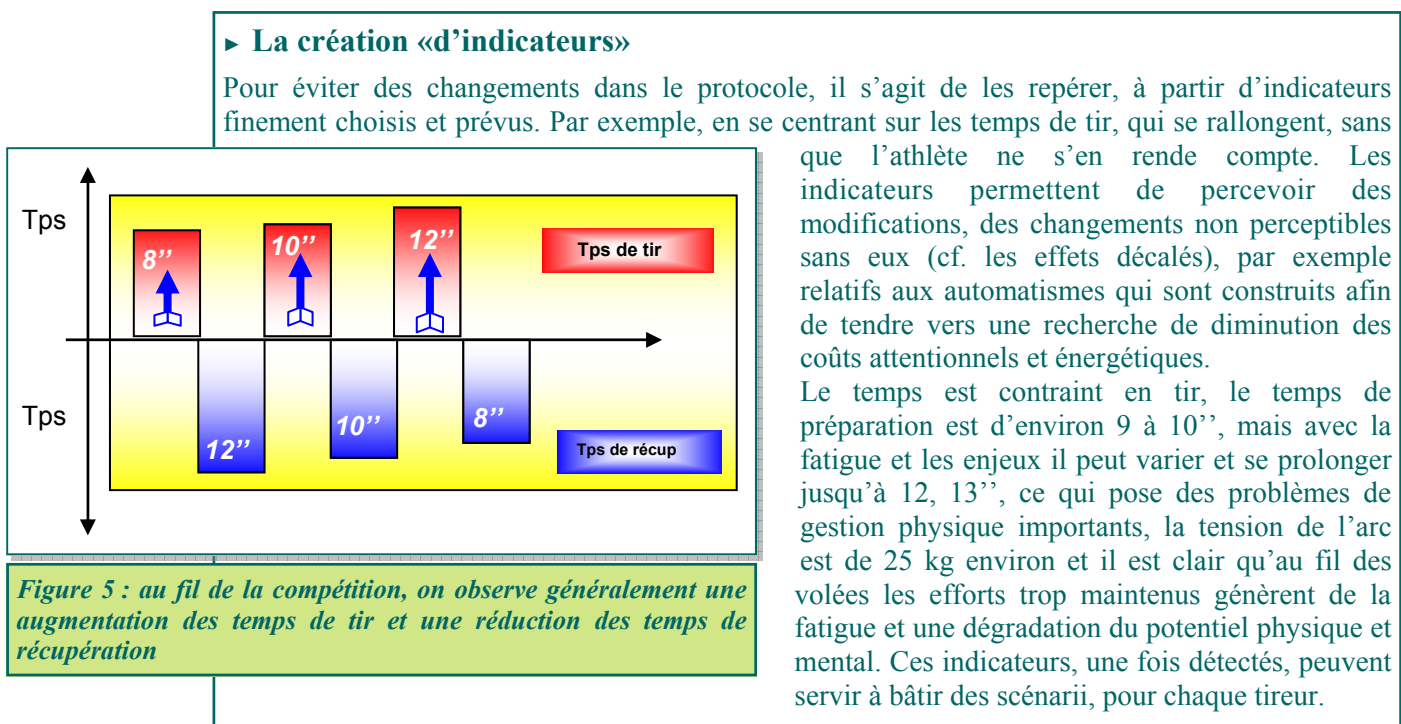
Se démobiliser : la démobilisation renvoie à une rupture dans l'état d'engagement. Le sportif n'est plus assez investi dans sa propre action, cela se traduit dans son manque de conviction dans ses routines d'exécution, sa présence n'est qu'illusoire, le tireur est là physiquement, mais n'est plus présent dans l'action, parce qu'un élément l'en a éloigné. Cela peut être très situé dans le temps, comme se révéler plus prononcé jusqu'à la résignation, voire l'abandon.

Tirer toutes ses flèches : le format de la compétition demande une attention soutenue sur toutes les flèches tirées, et plus on avance dans les phases finales, plus cette affirmation trouve son sens, parce que le nombre de flèches tirées diminue. Le tireur ne doit pas s'égarer sur la moindre flèche, et veiller à rester présent et attentif sur l'ensemble de la série, « tirer toutes ses flèches » renvoie à cette demande d'attention, dans la durée, de la première à la dernière flèche.

S'engager jusqu'au bout : c'est ne rien lâcher au cours de la série en cours, c'est-à-dire maintenir un état attentionnel pertinent jusqu'à la dernière flèche. C'est aussi veiller de façon plus localisée à ne pas fléchir sur les derniers tirs, caractérisés par une fatigue plus marquée, voire cumulée, et par un empressement à finir parce qu'on peut croire que les résultats sont figés et les classements acquis.

### >> La recherche d'indicateurs

Tendre vers une position de recherche de performance : les variations d'attention sont quasi nécessaires, et inévitables, notamment pour tendre vers un relâchement (comment imaginer une attention marquée sur un grand nombre d'éléments techniques, pendant toute la durée de la compétition ?) qui en principe doit conduire à une diminution des coûts attentionnels.





## > La construction de scénarii

### >> Accepter l'instabilité de la visée

La visée est la résultante d'opérations qui doivent respecter des principes d'équilibration et de fluidité, elle doit être intégrée à une dynamique du tir.

La compétition est longue, avec la fatigue il faut plus de temps pour stabiliser la visée. Cette recherche de stabilité peut s'avérer très coûteuse, vue la tension de l'arc ; l'effort produit pour maintenir la visée peut désorganiser la suite du protocole, le tireur peut être contraint, pour réduire ce temps, d'accepter l'instabilité de la visée. Ce choix est rentable sur le moyen terme, et permet au tireur de rester centré sur son action.

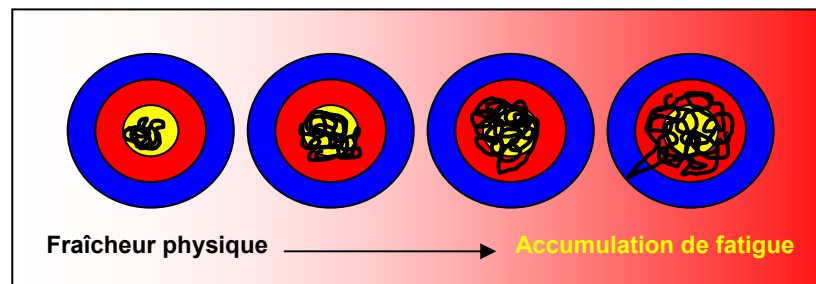


Figure 6 : « Accepter l'instabilité de la visée »

La « pelote de laine » - trajectoires du viseur sur la cible- se dévide progressivement avec la fatigue, il faut accepter de tirer dans des conditions incomplètes de visées, sous peine d'accumuler de la fatigue, de prolonger les phases de préparation et ainsi de déborder sur les temps de récupération. Ce qui est le plus important n'est pas lié au diamètre de la pelote, il s'agit d'être centré au départ de la flèche.

### >> Rester ici et maintenant

Le fait de vouloir rester dans le présent représente un effort dont l'objectif est de maintenir le tireur dans un état optimal pour réaliser une bonne performance. La volonté, référence au présent contre l'espérance, référence au futur, et donc à l'incertitude.

Qu'est-ce qu'une bonne performance en tir à l'arc ?

Bien entendu, c'est un sport, donc on recherche en permanence la performance, qui est ici chiffrée, en points accumulés par la précision des impacts des flèches sur la cible. Cependant, « bien tirer » peut avoir une signification différente, par exemple cela peut renvoyer à des principes techniques de tir, en termes de posture, de dynamique, de relâchement, de fluidité et de continuité dans le mouvement.

Il semble que pour atteindre un état de « bonne performance », il faille rester dans le présent, c'est-à-dire éviter de tomber dans des pièges d'anticipation ou de rétroaction ; l'anticipation consiste à se projeter temporellement plus loin dans les séquences de tir : avoir hâte d'en finir, être tenté d'accéder à une phase sélective pour des finales, atteindre un record personnel, finir pour voir son cumul de points... Cela revient à projeter l'effet de sa future performance à un instant ultérieur, qui n'est pas l'instant actuel dans lequel le tireur doit être présent.

Bien entendu, cette projection est importante pour la sphère motivationnelle, en revanche, dans l'action, il est nécessaire que l'archer reste centré sur ce qu'il est en train de faire, dans le présent, sur le tir de chaque flèche, l'une après l'autre.

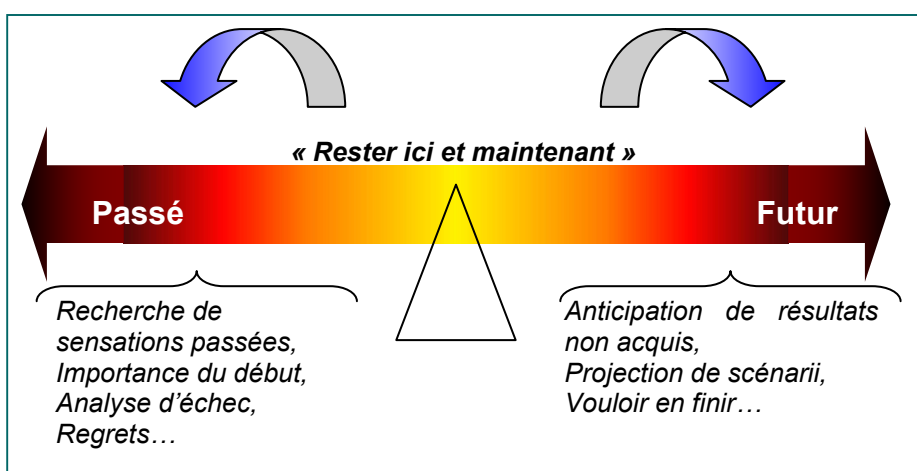


Figure 7 : rester « ici et maintenant » vise à éviter les projections d'anticipation ou de rétroaction pour maintenir toute son attention dans l'action à réaliser

De la même façon, se rétro-projeter consiste à quitter son enveloppe temporelle actuelle pour revenir en arrière, à un état particulier : *si je n'avais pas raté ma première volée je serai ..., ou quel dommage qu'à la troisième flèche j'ai été trop tendu, ou encore – parce que ce n'est pas toujours négatif – je dois g é r e r l'avance que j'ai prise lors de la 2° volée...*

Dans ces situations, la difficulté vient du fait que le tireur ne parvient pas à rester sur le pas de tir, il est ailleurs et les conséquences sont immuables : les performances à moyen terme s'en t r o u v e n t dégradées, par un manque

**>> Exemple d'un scénario d'accompagnement**

Un tireur (très extraverti, pas conforme au stéréotype du tireur) part avec une démarche très focalisée. Il a beaucoup d'énergie qu'il a du mal à canaliser. Les débuts de compétitions sont importants pour lui, car il est centré sur le résultat ; ainsi, si ça part bien, il peut réussir ; dans le cas contraire, il lui est très difficile de revenir, voire de rentrer dans la compétition. On ne peut pas dire à ce tireur d'être à l'écoute, car ce n'est pas efficace, l'entrée se fait plutôt par la technique : sa tendance est de se focaliser sur le résultat, tout de suite après le départ de la flèche ; il raccourcit ainsi son geste, par anticipation. En l'incitant à mieux se préparer, à mettre l'accent sur sa préparation, on atténue cet effet – nocif parce qu'il dégrade ensuite encore plus la fin du geste dès le clicker (contrôleur sonore d'allonge).

Cette « consigne » (de bien se préparer) ne peut être maintenue que sur 3 ou 4 volées, tout au plus, parce qu'elle s'évapore, elle s'use avec le temps et ne peut plus être efficace. On insistera davantage ensuite, avec ce tireur, sur sa tendance à couper son exécution, en lui demandant de « prolonger » entendre là qu'il s'agit de lui demander de prolonger son attention, le plus longtemps possible après le départ de la flèche.

Mais en même temps, cet axe doit être limité dans le temps, parce qu'en continuant ainsi, son temps augmentant trop, il va lui falloir accepter d'avoir des sensations de visées moins précises. En fait, dans l'action, le tireur ne se rend pas compte de ces mécanismes, et le coach peut jouer ce rôle pour le maintenir dans le protocole prévu.

**► La construction de scénarii d'anticipation**

Les variations sont inéluctables dans cette activité, longue et coûteuse sur les plans attentionnel et énergétique. Pour éviter les effets néfastes qu'elles génèrent, les entraîneurs mettent au point avec leurs athlètes des scénarii qui visent à anticiper la « naturelle » dégradation de certaines routines de tir. Ces scénarii ont une durée d'efficacité réduite, ils ne peuvent accompagner la performance du tireur pendant toute la durée de la compétition (séries de volées, en fait). Il s'agit donc de les changer, ou de les faire

évoluer en fonction d'éléments appartenant à la dynamique technique, tactique, physique et motivationnelle, de l'athlète telle qu'elle est observée lors de compétitions antérieures. Les zones de rupture ou d'enchaînement sont planifiées à l'avance, mais restent adaptées à la situation de compétition : des fourchettes de temps sont identifiées en fonction de repères liés à la dynamique du tir. Les enchaînements permettent au coach de s'adapter à des éléments émergents de la situation de compétition. Les changements d'orientation permettent de limiter les effets d'érosion des protocoles et sont stimulants pour l'archer. Ces phénomènes de dégradation des routines de tir induisent, de fait, une obligation d'adaptation des archers, ce qui a des incidences dans l'entraînement.

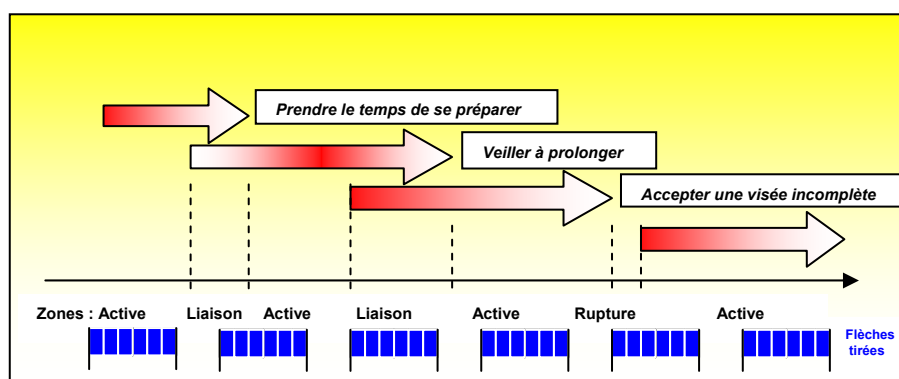


Figure 8 : exemple illustratif d'un scénario d'accompagnement en tir à l'arc. Les zones actives indiquent une orientation préétablie, les zones de liaison correspondent à un passage d'une orientation à une autre en chevauchement, les zones de ruptures sont celles pour lesquelles il n'y a temporairement pas d'orientations prises.

**>> Conclusion**

**Conclusion : de l'attitude du coach en compétition et à l'entraînement**

Le but pour l'entraîneur est de créer les conditions qui induisent des postures favorables au profil du tireur et qui restent adaptées à la situation, que par définition il est bien délicat d'anticiper avec certitude. Cette caractéristique nécessite plusieurs éléments.

- Une relation entraîneur-sportif fine, centrée sur des objectifs et un type de relation partagés ;
- Une analyse la plus objective possible de ce qui s'est passé en compétition par l'utilisation de la vidéo et des techniques d'entretiens d'auto confrontation ;
- L'acceptation de la part de l'archer de ce qui s'est produit et notamment des erreurs qu'il a pu commettre et de la recherche du pourquoi ?
- La mise en évidence d'indicateurs permettant d'anticiper ces erreurs ;
- La mise en place de stratégies permettant à l'archer de ne pas commettre ces erreurs et de conserver une qualité de tir optimale.