



COMITÉ DÉPARTEMENTAL du CHER de TIR à l'ARC

14^{ème} COLLOQUE DES CADRES DE CLUB DU CHER

Compte-rendu
CRJS AUBIGNY SUR NERE
Centre d'entraînement et de formation du Comité du Cher de tir à l'arc (CEFCCTA)
Le dimanche 04 octobre 2009
9h30-18h00

Intervenants : Jean-Pierre BILLAUD, cadre technique départemental.
André BARBERIS docteur en médecine, responsable de la commission médicale de la Ligue du Centre.

Rédacteur : Jean-Paul AMBRAZÉ

Président du CD 18 : Bernard PLANCHE

Clubs et encadrants présents :

Belleville sur Loire	CASCHERA Mario, MASSON Jean-Claude,
La Guerche sur l'Aubois	BONNEFOY Laurent, BONNEFOY Cédric,
Bourges Arc Club	COUDRET François, AMBRAZÉ Jean-Paul,
Vierzon 1 ^{ère}	LABAUDINIÈRE Patrice, PIMET Dominique,
Mehun sur Yèvre	CANTABELLA Pierre, JARRY Nathalie,
St Amand Montrond	CORDIER François,
Châteauneuf sur Cher	RENAUDOT Nathalie,
Sancergues	CAUET Jean-Claude, CHOMARAT Michel,
Saint Germain du Puy	FASSIER Thierry.

9 clubs sont représentés sur 15.

Jean-Pierre BILLAUD ouvre la session de travail à 9h35 par un libre débat avec échange d'idées et d'informations.



partenaires du Comité Départemental de Tir à l'Arc

Siège Social	: 26, Avenue des Prés le Roi	18 230 ST DOULCHARD
Présidence	: 1, Allée des Erables	18 340 PLAIMPIED
Secrétariat Général	: Le Moulin du Canard	18 170 LE CHATELET
Trésorier Général	: 26, Avenue des Prés le Roi	18 230 ST DOULCHARD

<http://www.tiralarcducher.free.fr>



STATISTIQUES

Effectif des licenciés :

En 1998 8 clubs 283 licenciés,

En 2009 15 clubs 570 licenciés

Peu de départements ont connus une progression aussi spectaculaire. Nous pouvons attribuer ce bon résultats à :

- Un bon dynamisme des clubs du cher,
- L'effet Romain GIROUILLE (3ème en finale de la coupe du monde, seul archer sur le podium 2 fois de suite),
- Animation C.E.L. + Été Sportif & Culturel dans le Cher depuis 10 ans par Jean-Pierre BILLAUD.

OPPORTUNITE DE POURSUIVRE L'AVENTURE « COLLOQUE DES CADRES DU CHER »

Doit-on s'interroger sur la poursuite des colloques ?

Les points minorants :

- Souvent les mêmes clubs,
- Souvent les mêmes participants,
- Rotation des participants dans le club très difficile.

Les points majorants :

- Grand nombre de participants si le thème est universel (réglage de l'arc),
- Diversification des points abordés,
- Recherche de thèmes collant à l'actualité.

Les membres présents réclament la poursuite des colloques.

Si vous avez des propositions de thèmes, n'hésitez pas à les proposer à Jean-Pierre BILLAUD.

INFORMATIONS FITA

La FITA a voté de nouvelles règles de matchs par poules. Application au niveau mondial en 2010, sûrement 2011 au niveau national. Ce nouveau genre de compétition restera à haut niveau (coupe du monde, championnat du monde) sur le schéma Qualifs → matches de poules → finales par set.

Les arcs à poulies vont passer au cordon défavorable avec le retour du 10+. C'est l'élitisme (le grand nombre de prétendants au score parfait) qui déclenche cette réforme. Introduction du « Hit-Miss »

Voir en annexe la brève information parue dans la revue fédérale de septembre-octobre 2009.

PROCHAIN CONCOURS DEPARTEMENTAL SALLE

Bernard PLANCHE président du Comité du Cher rappelle que le prochain championnat départemental salle se fera sur inscription et non pas sur une sélection des meilleurs dans chaque catégorie. Attention toutefois les premiers inscrits seront les premiers retenus.

LA PRE-FORMATION ARCHER

Fin des années 1990, c'était l'idée de Jean-Pierre BILLAUD d'apporter la technique aux archers au sein des clubs du Cher. Cela s'adressait principalement aux clubs sans encadrement.

Il s'agissait d'apporter de la FORMATION et donc d'éveiller les archers à cette notion de perfectionner régulièrement leur connaissance.

Pour cette année sportive Jean-Pierre propose son aide sur 2 axes :

- Organisation 2 fois par an de stages pour des groupements de clubs (rassemblement de clubs pour augmenter le nombre de stagiaires par zone géographique – Nord du Cher ; Vierzon (2 clubs); Bourges-Châteauneuf-St Florent-St Germain ; St Amand ; Est du Cher),
- L'aide à l'entraînement en tant que Cadre Technique Départemental pour les clubs. Cette aide doit être demandée au président du Comité du Cher pour qu'elle puisse être recensée. C'est le président qui missionnera le CTD pour effectuer la prestation.

EQUIPE TECHNIQUE DEPARTEMENTAL

Cette équipe tient à cœur à Jean-Pierre BILLAUD car elle représente l'ultime avancée pour que les clubs se dynamisent mutuellement. L'idée est d'offrir aux clubs qui n'ont pas ou peu d'encadrement un relais pour obtenir une amélioration de la technique de tir de leurs archers.

Évidemment le plus dur est de créer cette ETD basée sur du bénévolat d'archers diplômés à qui nous demandons d'aller intervenir dans d'autres structures.

La première étape est de faire un recensement des archers diplômés du Cher. C'est Jean-Paul Ambrazé qui est mandaté pour cette action. Il faudra trier ces diplômés en actifs et retraités pour avoir un panorama exact de la répartition du potentiel actif de diplômés.

La deuxième étape sera la création de cette ETD avec objectif de formation pour finir par avoir des formateurs expérimentés dans chaque club.

PROBLEME AUTOUR DU DIPLOME D'ENTRAINEUR 1

Au niveau de l'examen :

Plusieurs clubs mentionnent des difficultés avec les archers qui ont manqué leur examen de quelques points à la session de mai 2009 (dégoût, difficulté d'admettre d'être recalé pour quelques points, abandon possible de cette formation, impression d'être laissé pour compte). Ne pourrait-on pas faire une amélioration ? Les présents pensent unanimement que le but fédéral est de favoriser l'obtention de ce diplôme et non pas de laisser s'installer un climat de dénigrement.

L'assemblée générale de la Ligue se déroulant fin octobre, les clubs présents décident d'envoyer une question écrite pour quelle y soit débattue. Il est conseillé d'en faire une copie au président du CD, au responsable de la formation de Ligue et au CTF Aurore TRAYAN.

Au niveau du test de pré-requis :

Cet examen doit être réussi pour pouvoir continuer le cursus de formation entraîneur 1. Mais qu'advient-il des archers qui ayant manqué leur diplôme repartent sans aucun certificat d'avoir réussi ce test ? Il manque manifestement un certificat écrit remis au récipiendaire pour matérialiser ce niveau.

Lorsque nous remontons des interrogations écrites aux responsables de la Ligue il est conseillé de faire une diffusion large afin d'avoir une plus grande chance d'être lu.

Profitons également de l'occasion des A.G. de Ligue pour poser des questions écrites.

SPECIAL JEUNES ET DEBUTANTS ADULTES

Dans la Ligue, seul le Comité du Cher continue de privilégier officiellement ces formules.

Si la FFTA ne privilégie plus ce type de compétitions, dans le Cher elles procurent une satisfaction des archers et des présidents de clubs. En effet tous reconnaissent que ce démarrage en douceur permet de s'acclimater et de prendre goût à la compétition.

Néanmoins leur unique objectif reste de faire aimer la compétition à nos jeunes et débutants adultes, elles ne sont pas des championnats bis.

Elles sont l'aboutissement d'une formation de base et ne sont pas là pour collectionner des médailles supplémentaires. Dans ce cadre, Bernard PLANCHE président du Comité dénonce les petites « combines » de certains archers pour monter sur les podiums. Il rappelle que les participants à ces

compétitions sont des archers ayant pris leur licence dans l'année et que les dérogations seront appréciées au cas par cas notamment pour longue absence justifiée. De même, la présence d'archers en 2^{ème} année de pratique ne sera tolérée que de la même manière.

CALENDRIER COMPLET 2009-2010

Bernard PLANCHE nous informe que le calendrier des compétitions hiver & été pour la nouvelle saison est disponible en ligne sur le site internet du Comité.

GESTION DU STRESS

Par Jean-Pierre BILLAUD Cadre Technique Départemental.

Cette partie en rapport avec le sujet attendu cet après-midi présenté par André BARBERIS, se veut être la réflexion d'un ancien archer de haut niveau qui parle avec son expérience personnelle.

LIVRES SUR LE THEME DE LA GESTION DU STRESS

Voici quelques livres parlant de gestion du stress de différentes manières. Le dernier sorti en France est un livre édité en anglais depuis quelques années : « Total Archery » par KESHEE LEE. Mr LEE a été l'entraîneur de toutes les dernières nations ayant eu des champions mondiaux ou olympiques (Corée du Sud, Australie, États Unis)

D'autres livres plus anciens en parlent également. Voici une liste non exhaustive :

- Une manière d'être « La voie du tir instinctif souple » par Jean-Marie COCHE,
- « Sophrologie » par Claude DUCHATEL.
- Une mention spéciale à ce livre ancien paru en français dans les années 1990 et toujours d'actualité : « Objectif le jaune » par Al Henderson

POURQUOI GERER

Gérer son stress à l'entraînement est la base de pouvoir gérer son stress en compétition. Tout comme la technique de tir, la technique de gestion du stress s'apprend et doit être cultivée pour maintenir une saine gestion de son émotivité lors des phases de compétition.

D'un point de vue colloque des cadres de clubs du Cher, nous avons eu ici une progression de cette gestion. En effet le stress peut intervenir dès les phases matériel et technique de tir.

Pour cela nous avons conçu précédemment des interventions sur les thèmes fondamentaux :

- Un colloque sur le « Réglage du matériel »,
- Puis le colloque suivant sur le thème « Auto-évaluation de sa technique de tir ».

Reste le dernier point à travailler « Le mental ». Le mental interagit avec ces 2 fondamentaux et peut être dévastateur si non contenu.

PREPARATION DU MENTAL A DES SOLLICITATIONS STRESSANTES

Comment faire avec cette situation stressante ?

Il faut connaître son mental pour maîtriser ses réactions.

Peut-on être performant sans stress ?

Non, mais ce stress ne doit pas être bloquant.

Comment préparer son mental ? Et comment faire ?

L'objectif à réaliser est : envoyer une flèche dans le 10 (dans le jaune à la rigueur).

Auto-analyse :

Qu'est-ce qui déclenche le stress ? D'une manière générale c'est l'inconnu ou l'absence de réponse à une question...Salle, ambiance, matériel, alimentation, transport, attente, oubli de...

Tout se passe dans la tête et il faut maîtriser sa réflexion et ses sens.

Éliminer du mental les petits tracas de la vie « Ai-je bien fermé la porte du logement avant de venir ? » par exemple

Pouvoir et savoir visualiser :

Il faut intérioriser (comprendre, percevoir ce qui se passe en soi ; si le mal est perçu nous savons quoi éliminer).

Il faut visualiser, c'est du rêve éveillé. La sophrologie est une visualisation positive axée sur le bien-être pendant un court instant

Visualisation de son geste : mimer son geste et percevoir les mouvements, la libération de la corde, la flèche en cible précédente.

Se concentrer sur son stress UTILE, l'adrénaline qui donne le coup de fouet, la « niaque » du vainqueur, le petit geste indispensable pour bien réussir à atteindre le 10 ou le jaune.

Cette concentration consomme beaucoup d'énergie et agit sur le physique. Il ne faut pas la confondre avec la concentration pour rester dans l'essentiel de la gestuelle qui doit être basée essentiellement sur l'automatisation du geste.

JE SUIS STRESSÉ EN CONCOURS, QUOI FAIRE A L'ENTRAÎNEMENT ?

Quoi faire à l'entraînement pour combattre ce stress ?

- Mentalement il faut avoir confiance en son matériel
(matériel bien réglé et préparé dont corde et repose-flèche)
Aujourd'hui on peut s'en séparer rapidement et en posséder plusieurs d'avance, vu la qualité des produits vendus,
- La technique de tir est plus en contrariété avec le mental
Il faut automatiser le geste au maximum pour ne pas se poser de question,
- Le mental est une chose personnelle,
mais en tant qu'entraîneur, nous devons gérer le mental de notre archer ; il n'y a pas de recette miracle, il faut beaucoup échanger pour bien connaître le compétiteur.

Le tir à l'arc c'est du matériel, de la technique et du mental même pour des jeunes débutants. Il faut aborder le stress dès la première compétition en les entraînant à le surmonter à l'entraînement par des épisodes stressants (tir sur ballon, passages de flèches, concours internes).

La finalité quelque soit l'âge du compétiteur est de tirer ses flèches mentalement flèche par flèche : Construire une position et un geste pour tirer sa flèche dans le 10.

La flèche suivante n'est pas la suite de la précédente mais une nouvelle construction totalement indépendante de la précédente. Quelle soit bonne ou mauvaise, il faut empêcher son mental d'y faire référence ; La dernière flèche est aussi importante que la première (combien de fois la dernière flèche d'une compétition est « sabordée » à cause d'une digression).

GESTION DU STRESS A L'ENTRAINEMENT ET EN COMPETITION

Par André BARBERIS responsable de la commission médicale Ligue du Centre.

Autrement dit le stress, ce poison indispensable à la vie, comment apprendre à le combattre et à le domestiquer.

Le combattre s'appuie sur un travail qui se réalise lentement et dans la durée au minimum 2 ans.

Le but de cette intervention est de vous faire comprendre qu'il existe des moyens de basculer en quelques secondes d'un stress négatif en un stress positif pour être performant. Nous pouvons apprendre un réflexe conditionné pour se calmer sur le pas de tir ou en préparation à la future phase de tir.

CONTROLE DE NOS EMOTIONS

Historique :

- Hans SELYE endocrinologue hongrois 1907-1982 découvre le fonctionnement de l'adrénaline fabriquée par les glandes surrénales situées au-dessus des reins. Il donne le nom de stress à ce phénomène d'agression mentale,
- Henri LABORIT biologiste & philosophe français 1914-1995 découvre les neuroleptiques, l'anesthésie moderne et élabore de nombreux travaux sur le stress.

Définition :

Le stress (niveau physiologique) ne doit pas être confondu avec l'évènement stressant. Ce stress est une « réaction physiologique de l'organisme pour aider celui-ci à faire front à un danger »

Sans stress... pas de vie car c'est un signal d'alerte qui nous permet de faire face au danger en organisant une riposte rapide (réaction de fuite devant un incendie par exemple). A bonne dose le stress est bénéfique, à haute dose celui-ci endommage le corps.

Le stress est aussi dénommé syndrome général d'adaptation. Ce stress s'installe en 3 phases :

- Phase d'alarme → préparation à la réaction, le cerveau lance la création d'adrénaline,
- Phase de réaction → l'adrénaline libère dans le muscle du glycogène qui se transforme en glucose l'énergie du muscle,
- Phase d'épuisement → le travail des muscles et du cerveau mange énormément d'énergie et le corps se fatigue rapidement (pouls à 180 battements par mn, tétanie musculaire).

Attention sur ce dernier point, la soif fait perdre 30% de l'énergie musculaire. Pour reculer l'épuisement il faut boire avant d'avoir soif. C'est ainsi qu'en compétition il faut s'hydrater régulièrement du début à la fin s'en attendre le phénomène de soif.

Aparté diététique

Le Coca-Cola boisson bien connue de nos enfants et jeunes adultes se révèle être une boisson très sucrée et caféinée, déconseillée dans le cadre d'une boisson ordinaire (préférer l'eau).

Mais dans le cadre sportif et considérée comme aliment avec ses propriétés intrinsèques, le Coca-Cola se révèle être un aliment performant au niveau de la récupération après un effort. Le Coca contient de la caféine pour redonner du tonus, du sucre pour refaire le plein d'énergie, du gaz carbonique qui par les carbonates va fixer et éliminer les acides créés par le travail musculaire.

En résumé : le Coca est à consommer après la compétition pour ses vertus réparatrices et non avant comme excitant.

Si le seul besoin est de boire de l'eau, après un effort, privilégiez les eaux gazeuses genre Vichy Célestins qui par ses apports en bicarbonates sous forme gazeux favorise l'élimination des acides dans les muscles. Evitez néanmoins les eaux gazeuses trop salées (chlorure de sodium).

De la même manière, le chocolat qui apporte énergie et magnésium entre autre, doit être consommé pendant et après plutôt qu'avant.

Café et thé par leurs apports en caféine ne doivent être consommés qu'en tant que régulateur du taux de caféine présent dans le corps. Nous avons tous de la caféine dans le sang sans pour autant consommer du café ou du thé. Ce qui est mauvais au niveau stress c'est le pic de caféine par la prise d'un café. Il faut donc modérer sa consommation pour ne pas s'exciter inutilement et les boire de préférence après la compétition.

Les conséquences du stress

3 cas se présentent :

- L'agression ne dépasse pas les capacités d'adaptation → pas de conséquence organique,
- Les ressources de l'organisme sont débordées → cercle vicieux de la boucle amplificatrice (chaque nouvelle boucle amplifie la précédente),
- Le système d'adaptation s'épuise → le stress s'installe et devient préjudiciable

L'explication chimique :

Chimiquement, le cerveau demande à l'hypothalamus de fabriquer de l'ACTH qui va déclencher la création de l'adrénaline par les glandes surrénales. Cette adrénaline se pose sur les récepteurs des cellules musculaires pour activer des glucocorticoïdes génératrices de sucres énergisants. Nous sommes dans le système sympathique qui est autonome.

Le problème vient du niveau d'adrénaline qui n'est pas parfaitement dosé et dont le trop plein se fixe sur d'autres cellules qui amplifient inutilement la réaction. Ce trop plein est appelé stress négatif.

Le stress positif est favorable ; le stress négatif est préjudiciable.

Le stress peut basculer de l'un à l'autre selon l'attitude réactionnelle. Les causes du stress sont moins importantes que la façon d'y faire face : « la peur n'évite pas le danger ». Il faut savoir prendre en charge l'imprévu.

COMMANDE VOLONTAIRE DU CERVEAU POUR AGIR SUR LE SYSTEME SYMPATHIQUE

On peut commander le cerveau par le siège de la réflexion, le cortex (cerveau volontaire) et agir sur l'hypothalamus (cerveau reptilien). Il va s'agir de forcer les neurones à développer des connexions permettant de piloter le cerveau reptilien (l'automatisation de la séquence de tir est à ce niveau). La part d'adrénaline nécessaire est suffisante pour tirer (stress positif).

L'OBJECTIF PRINCIPAL DE LA GESTION DU STRESS

Nous devons apprendre à nous prendre en charge pour revenir ou se maintenir dans la zone de stress positif.

Cela nécessite un entraînement structuré régulier accompagné d'une vie et alimentation saine et d'un repos conséquent. Nous allons alors envisager 2 situations bien différentes dans le temps : se calmer pour mieux tirer (revenir du stress négatif au stress positif) et s'exciter pour avoir l'énergie de gagner (augmenter sa dose de stress positif).

Les principes de base sont basés sur 3 méthodes :

- Respiration,
- Relaxation,

- Imagerie mentale

L'ensemble est accompagné d'un Signal d'ajustement réflexe (SAR).

LE SIGNAL D'AJUSTEMENT REFLEXE

Ce signal est un réflexe conditionné qui déclenche, lorsqu'on l'imagine, un apaisement ou une excitation (un signal différent pour amener chaque état). Ce réflexe permet de passer à une situation de stress positif dès son déclenchement.

Ce signal peut être un geste, une image visuelle, un dialogue interne à soit même, un son, une odeur, etc. Nous, archers en avons souvent besoin sur le pas de tir, il faut donc rester simple dans ce signal et pouvoir l'activer sur ce pas de tir, il doit rester pratique et discret (attention aux gestes avec l'arc). Ce geste ne doit servir qu'à ça. Par ex :

« Chaque fois que je me touche le lobe de l'oreille, je serai à 60 battements de cœur par minute »

Protocole d'utilisation :

Ce SAR est basé sur une relaxation personnalisée renvoyant une image positive. Le conditionnement du signal doit être fait à l'optimum de la détente à l'aide d'une phrase d'ancrage.

Une séance suffit si 3 conditions sont remplies :

- Savoir se détendre,
- Avoir une image positive,
- Être motivé.

Il faut travailler ce signal 3 à 4 fois par an.

LES REGULATIONS DU SYSTEME DE STRESS

Régulation rapide, la plus facile à acquérir :

1) Humorale (dans le sang) agit grâce au CO₂, aux bicarbonates et à l'oxygène. L'échange de ces gaz se fait dans les poumons.

Nous devons agir sur notre respiration. Si nous expirons nous éjectons du CO₂, des bicarbonates et de la vapeur d'eau – H₂O – donc de l'oxygène,

Nous agissons de même par l'élimination par voie liquide, les urines contiennent des bicarbonates, de l'eau et des acides.

2) parasympathique agissant sur le cœur, contrebalancé par le système sympathique (à titre d'info, le cœur bat d'une manière autonome à 36 bat/mn) par l'intermédiaire de l'adrénaline.

Régulation lente, plus difficile à acquérir, à travailler régulièrement en l'associant à un SAR facile à acquérir sur le pas de tir :

Neurologique par création d'un circuit logique dans le cerveau s'acquérant par la répétition sur le long terme.

Il faut penser à faire de la relaxation à la fin de la séance d'entraînement pour revenir à un état de veille normal. Cycle d'entraînement idéal :

Echauffement – Tir – Etirements - relaxation (à faire à la maison).

TECHNIQUE DE RESPIRATION

Respiration complète :

Pour respirer nous utilisons 3 sortes de capacités :

- la respiration thoracique (la plus facile à faire en respiration automatique). C'est le diaphragme qui par son mouvement vers le bas permet aux poumons de se remplir. A noter que l'inspiration se fait en dépression d'air – les poumons se dilatent forçant l'air à rentrer, alors que l'expiration se fait par la pression de nos organes internes qui ayant été repoussé par le diaphragme

reprennent leur place lorsque celui-ci se remet en place (inspiration active – expiration passive),

- la respiration abdominale (celle que l'on active pour faire un soupir par ex, cela augmente énormément le volume des poumons), le diaphragme se déplace au maximum vers le bas en repoussant nos organes. C'est pourquoi nous ne pouvons pas faire de respiration abdominale avec les muscles abdominaux sous tension qui eux maintiennent les organes à leurs places (par ex lors de la rétroversion du bassin, ventre et fesses rentrés),
- la respiration scapulaire (respiration volontaire lorsque l'on cherche à emmagasiner le maximum d'air dans nos poumons). C'est l'ultime possibilité de gonfler les poumons en dégageant le haut du tronc en écartant au maximum les épaules.

RYTHMES RESPIRATOIRES

I = temps d'Inspiration ; E = temps d'Expiration

Rythme de base normal : $I/E = 1/2$ (le temps d'inspiration est moitié du temps d'expiration)

Respiration régulatrice :

Cette respiration régule les émotions en évacuant les idées négatives à l'expiration, et les remplace par des images positives. Il faut terminer la séquence de respiration par du positif :

1) Respiration relaxante : $I/E = 1/3$ voir $1/4$ ou $1/5$

Associée à une image de détente. Faire cette respiration sur 3 à 4 cycles seulement car nous inspirons moins d'O₂ que nous expirons de CO₂ et nous percevons rapidement une carboxie.

2) Respiration dynamisante : $I/E = 3$ ou $4/1$

Associée à une image dynamique (torrent, couleur rouge, dialogue interne « vas-y, remue-toi »).

Attention c'est une respiration inhabituelle qui perturbe la répartition des pressions dans les poumons et qu'il faut utiliser avec modération.

A titre d'info, un soupir c'est 2 fois le volume normal inspiré. C'est un signe, conséquence de la perception automatique de notre cerveau, que nous sommes en manque d'O₂ dans les poumons. Le cerveau hyperventile les poumons pour chasser totalement le CO₂.

Les pauses :

En respiration dynamisante ou relaxante on peut placer des plages d'apnée en fin d'expiration poumons vides ou en fin d'inspiration poumons pleins

La prolongation de l'apnée en fin d'inspiration peut ralentir le rythme cardiaque de façon significative (stimulation parasympathique, réflexe de Vasalva), agit sur la variation des pressions dans la cage thoracique.

A ce stade, la respiration ayant agit sur le rythme cardiaque, il est important d'apprendre aux archers de contrôler leur pouls au niveau des carotides en posant les doigts doucement sans appuyer à la base du cou à la naissance de la clavicule. Attention, n'appuyez que d'un seul côté sinon il y a risque de syncope.

Entraînement à la respiration contrôlée :

Cycle de 3 respirations avec image positive. Au-delà cela devient fatigant et peut être dangereux.

Pratiquer une séance :

- Dynamisante le matin pour s'éveiller,
- Relaxante le soir pour s'endormir.

SEANCE DE RELAXATION

La tension psychologique s'accompagne toujours de tension musculaire. Nous allons donc intervenir sur cette tension musculaire pour se relaxer.

La séance de relaxation commence toujours par une phase de respiration contrôlée.

Puis associer au choix l'une des deux techniques de relaxation :

- Relaxation analytique « contracté-relâché » dite de Jacobson
Contraction commandée des muscles périphériques. Contracter 1 muscle bien identifié en blocage inspiratoire puis le relâcher en expiration (visage, bras, ventre, thorax, dos, jambes, corps entier), récupération en respiration libre,
- Relaxation globale « training autogène » dite de Schultz
Se pratique dans une ambiance calme. Pilotage interne des sensations, apprendre à être observateur de soi-même. Sentir des sensations bien spécifiques s'appliquer à des endroits particuliers de son corps. Différents exercices, par ex :
 - Pesanteur-légèreté (par vascularisation de la peau) sur ses bras, jambes, corps entier. Sensation du bras gauche libre et du bras droit chargé,
 - Chaleur-fraîcheur sur son corps, son front. Sensation de chaleur sur son ventre et de fraîcheur sur son front,
 - Contrôle du cœur, contrôle de la respiration.

Y associer une image mentale de détente :

- Faisant appel à un ou plusieurs sens. Créer une image visuelle, auditive ou kinesthésique,
- Qui peut être externe, mais dans ce cas effet moindre,
- Peut être interne. Dans ce cas il se passera une meilleure réponse psycho-physiologique,
- Concrète, précise, détaillée, adaptée et spécifique à l'activité et à vos capacités physiques. Cette image représente le calme et la détente, c'est une image totalement personnelle.

Enfin, finir la séance de relaxation par une phase de réactivation musculaire (mouvements divers, étirements)

A QUI S'ADRESSE LA GESTION DU STRESS ET COMMENT ?

Le plus facile à acquérir est le contrôle de la respiration.

- Les jeunes pratiqueront uniquement le contrôle de la respiration,
- Les adolescents peuvent y associer en plus l'imagerie mentale.

INFORMATION CONCLUSIVE

Nous venons d'aborder un sujet passionnant mais inconnu pour la majorité d'entre-nous « la manipulation mentale ». Nous ne sommes pas du tout des spécialistes, ne nous aventurons surtout pas dans ce domaine réservé à des psychologues ou à des psychiatres.

Soyons humble et restons dans un domaine plus facilement contrôlable : la respiration. Ce sera une superbe avancée pour un archer amateur.

Vous trouverez sur le site du Comité du Cher, l'exposé d'André BARBERIS sous format PowerPoint.

Tir en extérieur, ce qui va changer en 2010 et en 2011...

Des duels par sets et bientôt le 50m et le système du hit/miss pour l'arc à poulies, plus qu'une évolution, un changement radical dans l'approche de la compétition, répondant à la volonté de la FITA de donner à chaque arme sa propre identité.

D'importantes modifications de réglementation des épreuves de tir sur cibles ont été adoptées par le Congrès de la FITA qui s'est déroulé à Ulsan à la veille de l'ouverture des Championnats du Monde. Dès le 1er avril 2010, toutes les épreuves internationales - manches de Coupe du Monde, Grands Prix, Championnats d'Europe, Championnats Universitaires - se dérouleront selon ce nouveau format qui conserve la saison prochaine encore une phase qualificative à 70m pour les deux armes et qui introduit des duels disputés par sets tant en arc classique qu'en arc à poulies. Sur les manches de Coupe du Monde, les matchs télévisés devraient passer à 50m en système de hit/miss pour l'arc à poulies dès la saison prochaine. En 2011, le 50m deviendra la distance de référence unique pour l'arc à poulies, tandis que l'arc classique conservera des qualifications sur 4 distances et des finales par sets à 70m.

Autre innovation déjà testée en Coupe du Monde et aux championnats du monde cette année, l'officialisation de l'épreuve mixte.

Le système des sets

Le gagnant d'un set est l'archer ayant cumulé le plus de points. Gain d'un set = 2 points.

Égalité sur la volée = 1 point par archer.

Pour l'arc classique

1/64, 1/32, 1/8 de finales : les sets sont disputés en volées de 6 flèches, le match se tire au meilleur des 3 sets.

1/4, 1/2, finales : les sets sont disputés en volées de 3 flèches, le match se tire au meilleur des 5 sets. Un archer est déclaré vainqueur lorsque son adversaire ne peut plus égaliser avec les points restant en jeu. Aux Jeux Olympiques tous les matchs se dérouleront en sets de 3 flèches.

Pour l'arc à poulies

Les éliminatoires sont tirées en hit/miss en 4 sets de 3 flèches

Les matchs de médailles se disputent en 5 sets de 3 flèches en tir alterné.

Arc Classique

2010 :

Qualifications sur 72 flèches à 70m - Éliminatoires et finales par sets à 70m sur blason de 122cm

2011 :

Qualifications sur un Fita 4 distances - Éliminatoires et finales par sets à 70m sur blason de 122cm



Arc à Poulies

2010 :

Qualifications sur 72 flèches à 70m - Éliminatoires et finales par sets à 70m sur blason de 122cm. Tir à 50m en système hit/miss (10cm de diamètre), sur les matchs télévisés et sur la Finale de la Coupe du Monde.

2011 :

Qualifications sur 72 flèches à 50m sur blason de 80cm - Les Éliminatoires et les finales sont tirées à 50m sur des blasons de hit/miss.

Temps de tir : L'archer disposera désormais de 10 secondes pour se rendre sur la ligne de tir et de 20 secondes (au lieu de 30 secondes) par flèche en tir alterné.

Les règlements définitifs seront votés au Conseil de la FITA du Novembre 2009.

Les catégories d'âge des cadets et des juniors modifiées pour les épreuves internationales au 1er janvier 2010 : Les archers seront cadets jusque dans l'année de leur 17ème anniversaire. La catégorie junior inclura les archers dans leur 18ème, 19ème et 20ème année.

A quand la mise en place en France ?

La mise en place de ces décisions ne sera pas possible en France avant la saison 2011, l'année de licence 2010 étant déjà entamée et les blasons de hit/miss étant indisponibles. La DTN pourra sans doute les expérimenter dans les épreuves de sélection...

A suivre