



# Newsletter

**MAITRISER SON MENTAL, UN ENJEU POUR LA PRATIQUE SPORTIVE**



Samedi 13 décembre, de 9h à 12h, une initiation « préparation mentale » était proposée aux archers du club.

11 ont répondu présents et ont échangé avec Cyril GOUBEAU, coach mental à Doué la Fontaine.

Cette rencontre s'est déroulée en 2 temps : une partie théorique sur la conception même de préparation mentale, puis une mise en pratique sur le pas de tir.

Bonne humeur et émotion ont été au rendez-vous.

## PARTIE 1 : PRÉSENTATION ET OUTILS POUR APPRENDRE A MAITRISER SON MENTAL POUR PERFORMER AU TIR A L'ARC

Regroupés dans le club house, Cyril, Thomas et les archers, effectuent un tour de table pour se présenter.

Puis Cyril questionne le groupe sur sa définition et sa perception de la préparation mentale.



Il rebondit sur les réponses apportées et prend l'exemple du parcours réalisé avec Alexandre depuis janvier 2025 :

Cyril : « Alexandre, qu'est-ce que tu as retenu des séances ? »

Alexandre : « Je retiens des phrases que j'ai vu, quand je suis en échec, pour revenir plus fort. Je me souviens aussi de comment me préparer avant un concours »

Cyril : « moi je me souviens qu'Alexandre ne parlait que résultat au début et maintenant il a appris à gérer son stress »

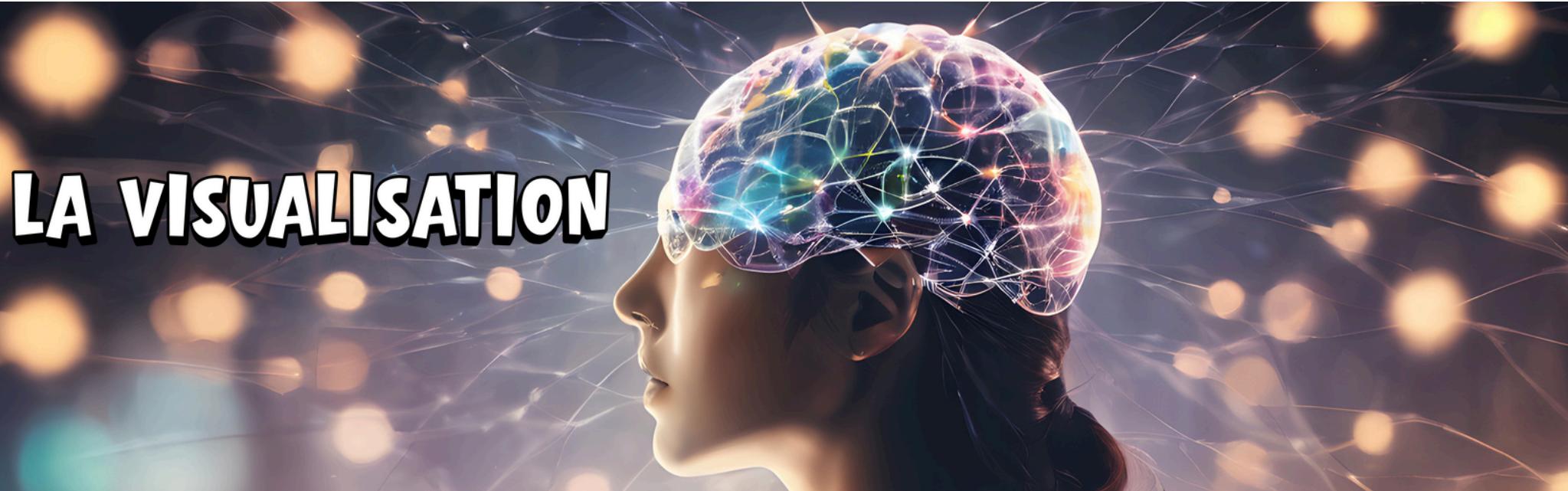
**Cyril explique au groupe qu'avant tout, pour en arriver là, il faut une cohésion/entente/harmonie entre lui, le sportif et l'entraîneur, pour que les outils fonctionnent pleinement.**

**Chaque utilisation d'un outil, chaque méthode varie et est adapté à chaque sportif. En effet, ce qui marche pour l'un peut varier pour un autre.**

**Le coach mental personnalise et ajuste l'attente et le besoin de chacun.**

**Il prend l'exemple d'une gymnaste qu'il a suivie et dont l'entraîneur refusait l'intervention d'un coach mental extérieur. La collaboration n'a pas fonctionné pleinement et n'a pas pu continuer.**

**Cyril explique qu'il travaille avec plusieurs outils.**



**Celle-ci permet d'aller chercher la flèche idéale. La visualisation vient en complément de l'entraînement.**

**Thomas prend l'exemple de Brady Ellison qui tire 400 flèches par jour et dans sa tête, il en tire 2000. Il utilise la visualisation comme moyen de performance.**

**Cyril interroge Alexandre sur son utilisation de la visualisation.**

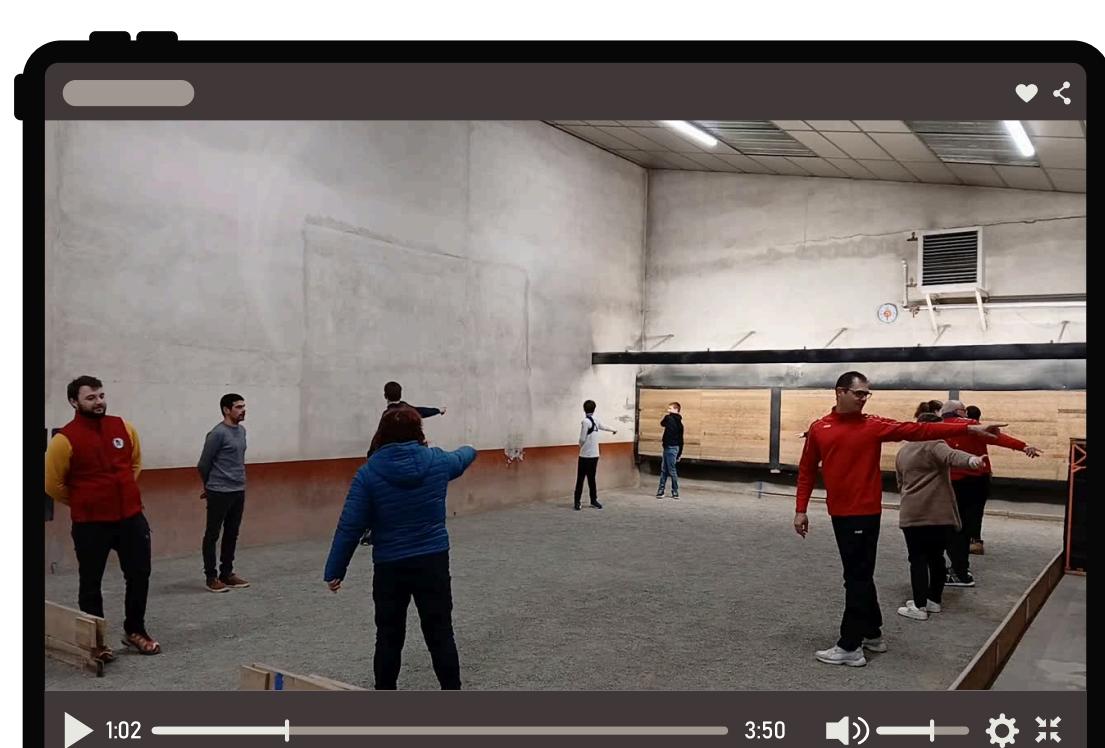
**Alexandre : « pour avoir plus confiance en moi dans mon tir, puis continuer à tirer si on n'a pas le temps et pour se préparer avant une compétition »**

**Thomas confirme que la visualisation est importante pour Alexandre pour gérer son problème de stress à la prise de contact et pour lui apporter de la régularité. L'objectif est qu'il n'ait plus peur lors de sa prise de contact, que sa main arrête de trembler.**

**Le groupe enchaîne par un petit exercice de visualisation.**



**Vidéo à retrouver sur le site internet**





# LA RESPIRATION

Savoir bien respirer aide à mieux gérer son stress. Celui-ci varie selon les personnes et représente une réaction normale.

Le « bon » stress permet de dynamiser le sportif. Le « mauvais » stress empêche d'agir car la situation est alors perçue comme menaçante, le sportif doutant alors de ses compétences.

Cyril « Comment peut-on gérer son stress ?»

Léonie : « on peut danser »

Catherine : « en respirant mieux »

Cyril explique qu'il travaille avec la méthode de respiration qui s'appelle le 3-6-5 : 3 fois par jour, 6 respirations, 5 secondes.

Tout le monde se met debout pour effectuer cet exercice. Et c'est parti pour 1 minute 30.



Vidéo à retrouver sur le site internet



C'est l'heure du bilan. Mickaël indique qu'il entre en hyperventilation au bout d'un moment. Mélissa trouve cela compliqué.

Cyril explique que cela permet de réguler l'ensemble et qu'il faut essayer de répéter cette respiration deux fois par jour. Thomas indique qu'il existe une application qui permet d'accompagner cet exercice « Respire relax ».

Cyril raconte que son travail sur sa respiration lui a permis de gérer la pression, de se calmer tant dans le sport, qu'au niveau personnel. Thomas confirme que cela sert dans la vie de tous les jours et pas uniquement au tir à l'arc. Il a appris à travailler sa respiration quand il travaillait dans la gendarmerie, pour éviter de mauvaises réactions lors de situations stressantes.

# LA ROUTINE DE PERFORMANCE



Il est important de mettre des routines de performance en place. Alexandre explique qu'il utilisait une routine pour la saison salle (faire des échecs), et une pour la saison extérieure (regarder un film) avant chaque compétition.

Cela l'aide à se détendre en pensant à autre chose.

Cyril explique que lui-même utilisait une routine avant chaque compétition de vélo. Sa routine, assez longue, consiste à prendre son petit déjeuner, regarder les infos sur son ordinateur, faire 30 minutes de vélo, aller chercher le pain à pied, laver son vélo. Il passait ainsi les 3 heures à ne pas penser à la compétition. Il arrivait ainsi à garder son énergie pour pourvoir l'utiliser lors de la compétition.

Il explique au groupe que chacun doit trouver sa routine. Il indique également qu'ils vont être amenés à en essayer plusieurs pour trouver celle qui leur correspond, et être capable de la conserver dans le temps.

Cyril : « Est-ce que certains ont déjà une routine ? »

Florian explique qu'il écoute de la musique avec un casque avant les compétitions, pendant l'échauffement. Il précise que cela ne fonctionne pas toujours.

Cyril indique qu'il propose des routines lors des rencontres individuelles, quand il approfondit la discussion avec le sportif.

Il rappelle également qu'il est fondamental de savoir accepter l'échec, qu'il fait partie prenante de l'apprentissage.

« C'est en perdant que l'on apprend ».

Thomas précise que ce que l'on cherche « c'est la sérénité à la sortie de la compétition et non la performance ».



Cyril revient sur l'exemple d'Alexandre qui au départ voulait aller trop vite. Ainsi, au Championnat de France Salle, Alexandre était trop détendu. C'est une phase normale dans le processus de gestion du stress. Son objectif premier était de préparer le championnat de France extérieur et il était prêt lors du TNJ de Rochefort en juin. Il n'est pas toujours facile de trouver le tempo, d'être prêt pile au moment de la compétition voulue. Tout est affaire d'ajustement et d'équilibre.

C'est un travail d'équipe sur plusieurs mois entre Cyril, Alexandre et Thomas. Cette combinaison a été très importante pour lui permettre d'avancer et d'être prêt pour le Championnat de France Campagne.

Mickaël indique qu'il stresse dès la 3<sup>ème</sup> volée et que c'est difficile pour lui de mettre en place une routine. Il précise qu'il se met la pression, que c'est inconscient, qu'il s'en est rendu compte récemment.

Cyril lui explique qu'il doit accepter que la 3<sup>ème</sup> volée soit moins bonne, qu'il peut mettre une technique de respiration juste avant cette volée.

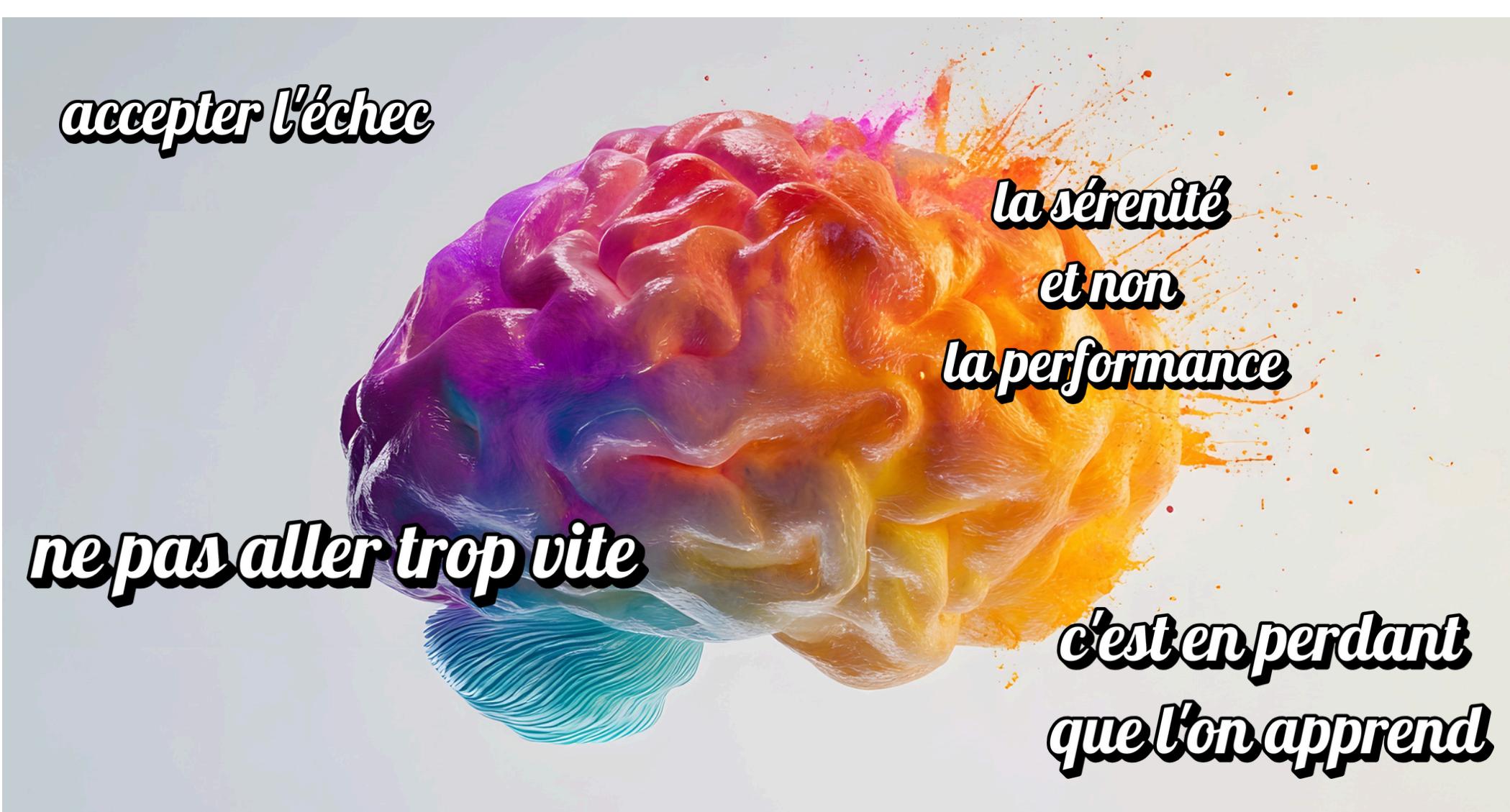
Mickaël précise que le stress est passé de la 1<sup>ère</sup> à la 3<sup>ème</sup> volée.

Il rappelle que le but de la routine est de faire diminuer fortement le stress avant la compétition. Elle peut être réalisée entre 2 volées, 2 flèches.

Il faut la travailler également chez soi, la répéter afin que cela devienne automatique lors du tir. Une bonne respiration va permettre de réguler le rythme cardiaque et donc faciliter la relaxation.

Thomas demande à Florian d'expliquer ce qui s'est passé lors de sa saison extérieure. Florian raconte qu'il s'est bloqué. Thomas précise que suite à un très bon résultat lors d'un rassemblement collectif, Florian a réalisé qu'il pouvait performer et s'est totalement bloqué. Il n'arrivait plus à passer une flèche correctement, tirer était difficile. Il bloquait sur le clicker. Il avait peur du jaune.

Cyril rebondit sur cet exemple pour expliquer la routine de Rafael Nadal lors de ses matchs. Il utilisait toujours 2 gourdes pour boire, une à droite et l'autre à gauche. Il alternait selon un « cérémonial » précis, voir excessif.





# LA CONCENTRATION

Cyril demande ce qu'est la concentration pour eux.

« C'est la capacité à se focaliser sur une tâche », « avoir un but ».

Cyril reprend l'image du tunnel. « Quand on entre dans un tunnel, on est coupé de ce qui se passe à l'extérieur », puis il demande à Alexandre d'expliquer les exercices qu'ils avaient utilisés pour travailler sa concentration.

Alexandre indique qu'ils avaient joué au morpion sans musique, puis avec une musique sans paroles, et enfin avec une musique avec paroles (que l'on découvre et/ou une musique que l'on adore).

Cyril précise qu'il faut accepter ses difficultés pour avancer.

Les exercices pour travailler la concentration sont variés et peuvent être adaptés à chacun.





Pour Thomas, un sportif motivé c'est « quelqu'un qui s'implique dans sa discipline, qui est ouvert d'esprit sur les améliorations à apporter. C'est quelqu'un qui se redynamise de lui-même quand il se trouve bloqué. La motivation cela s'entretient ».

Thomas revient sur son parcours personnel et sa baisse de motivation après des années de tir en arc classique. Il explique avoir retrouvé la motivation en changeant d'arme et en passant à l'arc poulie.

Cyril précise qu'il est important de comprendre pourquoi on abandonne et de savoir se fixer un objectif.

Thomas explique que la motivation passe par :

- \*un sentiment d'autonomie dans sa pratique sportive (avoir les compétences physiques, mentales...)
- \*un sentiment d'appartenance au club, s'y sentir bien, s'y faire plaisir.

Thomas prend l'exemple d'Alexandre qui attachait beaucoup d'importance au fait de faire plaisir au club et en oubliait sa propre satisfaction. Il tirait pour le club et non plus pour lui-même.

Thomas rappelle que « l'on tire avant tout pour se faire plaisir, pour sa propre satisfaction. Bien entendu le club rebondira sur les performances réalisées mais le club sera toujours fier du sportif, peu importe qu'il gagne ou non ».

Cyril confirme qu'il est très important de prendre du plaisir dans sa pratique sinon son engagement diminue aussitôt.

Il propose au groupe un test de motivation (anonyme pour ceux qui le souhaite) qu'il analysera.

Thomas explique qu'un objectif doit être :

- \*mesurable
- \*adapté à la personne
- \*atteignable
- \*temporel
- \*spécifique

De cet objectif découlera des sous objectifs (mental, technique, physique) qui permettront d'atteindre l'objectif voulu.

Thomas prend l'exemple du score. Un archer peut avoir comme sous objectif de réaliser le score de 500 afin d'atteindre un objectif initial qui consiste à se sélectionner au Championnat Régional. Mais en aucun cas le score est l'objectif à atteindre. Il ne demeure qu'un moyen pour arriver à la finalité.

Thomas : « j'ai un rêve, je veux aller aux JO, mon objectif. Qu'est-ce que je mets en place pour y arriver, qu'est-ce que je me fixe comme sous objectif ».

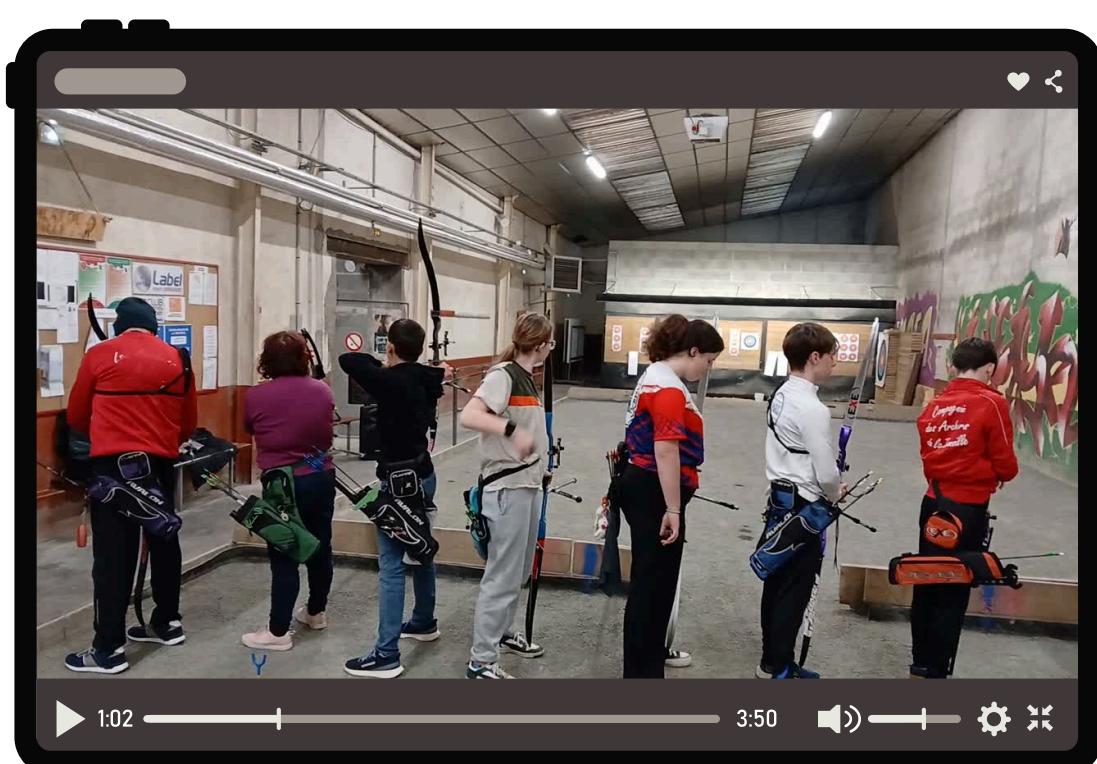
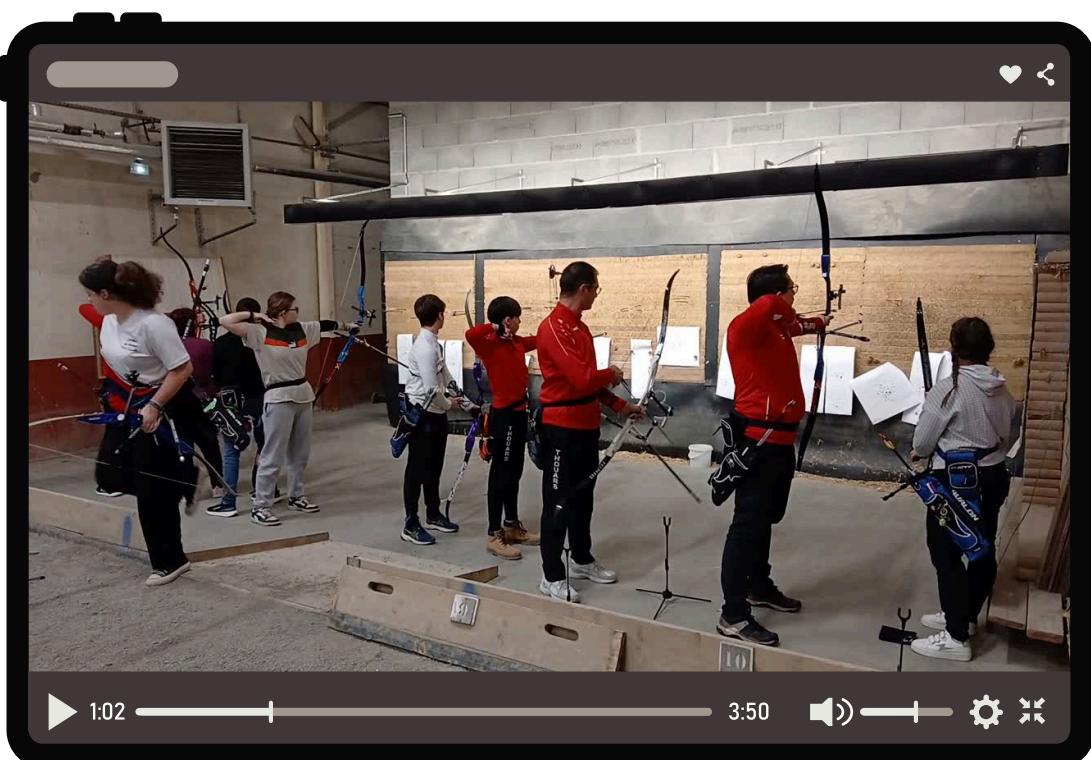
Cyril et Thomas utilisent l'image des paliers à franchir, qui permet de lutter contre les blocages mentaux inconscients.

Rémi explique qu'il avait un blocage et qu'un jour, sans savoir pourquoi, il a eu un « déclic » et que suite à cela ses scores ont augmenté.

# PARTIE 2 : MISE EN PRATIQUE SUR LE PAS DE TIR

Cyril et Thomas proposent une série de 4 petits exercices :

- les archers tirent 3 flèches pendant quelques volées
- puis exercice de prise des contacts lentement
- puis visualisation de la prise de contact afin d'avoir le plus de sensation possible. Il faut « penser prendre son arc ».
- et enfin mise en situation de stress pendant le tir.



Les photos et vidéos sont visibles sur le site internet



La musique, et la variation sonore, ont été utilisées par Thomas et Cyril pour déstabiliser les archers et observer leur capacité de concentration.

# PARTIE 3 : BILAN ET CONCLUSION

Cette initiation a répondu aux attentes de chacun. Elle donne un bon premier aperçu de l'importance du mental dans le sport.

Pour Cyril, cela permet à ceux qui le souhaitent de savoir comment creuser un peu plus. Thomas précise qu'il était important pour le club de montrer que la préparation mentale est une possibilité qui existe pour évoluer, d'apporter un plus.

Cyril indique que c'est une initiation qui donne des premières pistes mais qu'un suivi plus régulier doit obligatoirement passer par une approche individuelle.

Une nouvelle intervention en groupe ne pourrait porter que sur des thèmes précis, travaillés à l'entraînement et sur demande du club.

Les différents participants ont apprécié cette initiation et seraient favorables à de nouvelles séances collectives et thématiques à l'entraînement.

Pour conclure, petit sondage auprès de quelques archers :

Lily : « j'ai bien aimé, je pense que cela va m'aider un peu »

Léonie : « c'était chouette »

Mélissa : « bonne approche. Je me mettais des barrières et je ne regrette pas d'être venue »

Catherine : « cela apporte de bonnes clés. Didier aurait aimé être présent »

Arthur : « cela m'apporte personnellement. Les outils que j'avais ne marchaient plus du tout . Cela va m'aider pour la respiration. »

Un grand merci aux archers ayant participé à cette initiation, à Cyril GOUBEAU pour sa disponibilité et sa gentillesse, et bien entendu à Thomas pour avoir orchestré ce moment de partage, d'échanges et d'émotion.

