

Arbalète – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Gérer et contrôler ses émotions ainsi que son comportement de manière ciblée

L'influence des émotions et des pensées constitue un élément important de la psychorégulation. Pour que tes tireuses et tes tireurs puissent modifier un état qui les inhibe, ils doivent d'abord le percevoir. Dans un deuxième temps, ils apprennent à le modifier par des stratégies telles que le monologue intérieur, le contrôle de la pensée et des exercices de respiration.



À l'adolescence en particulier, les tireuses et les tireurs ont tendance à avoir des pensées négatives ainsi qu'à montrer des signes de nervosité avant et pendant les concours. C'est pourquoi le présent manuel traite principalement du contrôle du stress et des pensées, c'est-à-dire de la transformation des pensées négatives en pensées positives.

Les stratégies suivantes aident à surmonter le stress:

- Relâcher et décontracter volontairement les muscles (p. ex. relaxation musculaire progressive)
- Respirer calmement et régulièrement (relaxation au travers de la respiration, respiration abdominale)
- Percevoir la situation et sa propre nervosité sans porter de jugement («C'est comme ça et pas autrement»)
- Accepter la nervosité et les émotions (ce ne sont pas elles qui posent problème, mais la perception qu'ont les tireuses et les tireurs de la situation)
- Prendre conscience des monologues intérieurs négatifs et les reformuler positivement (exercer les monologues intérieurs)

Gérer et contrôler ses émotions ainsi 31 que son comportement de manière ciblée

1. Etre capable de reconnaître ses pensées et sentiments négatifs avant et pendant le tir.
2. Savoir comment transformer les pensées et les sentiments négatifs en pensées et sentiments positifs.

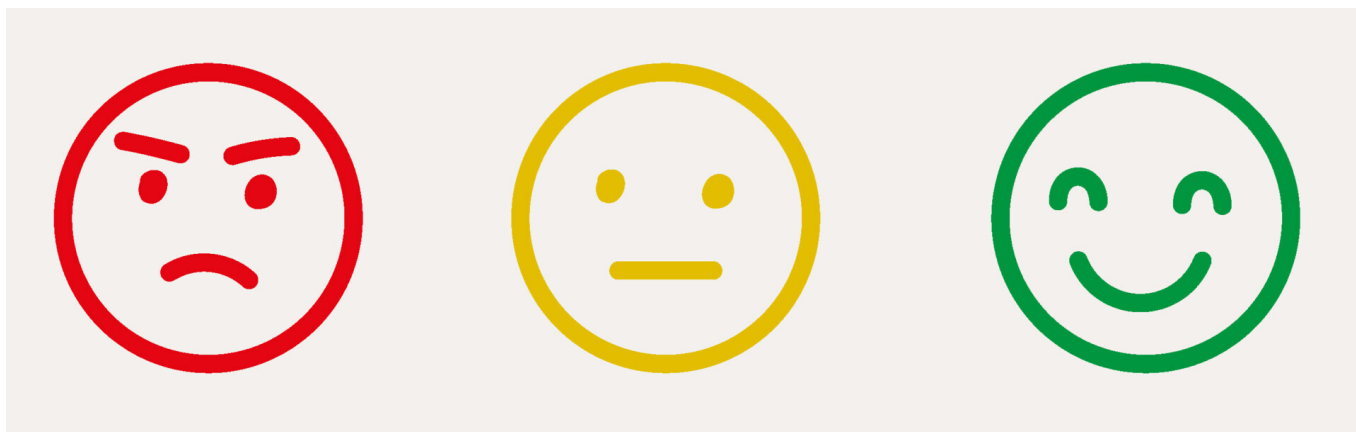
Points de coaching

Parfois, des pensées «parasites» traversent l'esprit des tireuses et des tireurs et peuvent les gêner dans l'accomplissement des actions ainsi que des tâches à venir. Lorsque cela se produit, ils interrompent leur flux de pensées en disant «stop» à voix haute ou basse. Explique-leur comment remplacer les pensées et idées négatives par des pensées et idées positives rationnelles. Ils se reconcentrent ensuite sur l'action en cours. Motive délibérément tes tireuses et tes tireurs à se confronter à leurs pensées et à en comprendre les effets. Donne-leur des stratégies utiles pour gérer les pensées négatives.

Niveaux d'apprentissage

Moyennement avancés (F2) et avancés (F3)

Système de feux tricolores: Introduis, avec tes tireuses et tes tireurs, un système de feux tricolores avec des émoticônes en guise de rituel d'accueil et d'adieu. Tu peux ainsi connaître l'humeur du groupe et l'immortaliser par une photo.



Aborde brièvement la question de l'humeur avec ton groupe. Choisis des stratégies pour l'améliorer ou la conserver si elle est bonne. Observe l'évolution de l'humeur pendant l'entraînement et discute-en avec le groupe. Que retenez-vous pour les futurs entraînements?

Adieu aux sentiments négatifs: Invite tes tireuses et tes tireurs à noter leurs soucis sur une feuille de papier puis à déposer cette dernière dans une boîte (p. ex. une boîte à chaussures). Grâce à cet exercice, ils se libèrent de leurs pensées désagréables et peuvent se concentrer sur l'entraînement en toute sérénité. Observe les enfants et les jeunes pour voir s'ils trouvent cela facile et discute de tes observations avec eux. Intensifie l'exercice sous une forme purement mentale (p. ex. avec l'exercice du «tapis roulant»).

Evolution des pensées négatives: Demande à tes tireuses et à tes tireurs de répondre personnellement et en toute honnêteté à ces quatre questions:

- Est-ce vrai?
- Peux-tu être absolument certain-e que c'est vrai?
- Comment réagis-tu ou que se passe-t-il si tu crois à ces pensées?

- Que serais-tu sans cette pensée?

Grâce à cette méthode efficace, tes tireuses et tes tireurs mettent le doigt sur les pensées négatives et les transforment en pensées positives. Une pensée négative comme «Je ne vais pas réussir ce concours» pourra être reformulée de la manière suivante: «Je vais donner le meilleur de moi-même lors de ce concours, car je me suis entraîné-e pour cela et je me suis bien préparé-e». Discute avec tes tireuses et tes tireurs de la manière dont cela a fonctionné ainsi que des points qu'ils estiment pouvoir encore améliorer.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO