

Arbalète – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Se concentrer sur les éléments décisifs au bon moment

En tir sportif à l'arbalète, les enfants et les jeunes doivent se concentrer sur les éléments pertinents au bon moment. Grâce à des formes de visualisation appropriées ainsi qu'à des techniques de respiration et de relaxation, ils s'y entraînent dès leur plus jeune âge.



Se concentrer sur les éléments décisifs au bon moment

- Etre capable de focaliser sa concentration sur une zone du corps ou un domaine technique.
- Savoir gérer sa régulation émotionnelle au moyen de différentes techniques de respiration.

Cet exercice s'adresse exclusivement aux tireuses et aux tireurs du **niveau d'apprentissage 3**.

Tes jeunes apprennent à focaliser leur attention sur les éléments décisifs avec une pression légère ou moyenne.

1re partie: Demande à tes tireuses et à tes tireurs d'effectuer un tir de réglage complet. La moyenne des dix derniers coups est celle qui compte et constitue la valeur de référence pour les dix coups suivants.

2e partie: La valeur moyenne de la passe de dix coups doit être légèrement inférieure à la valeur moyenne du tir de réglage.

3e partie: La valeur moyenne de la passe de dix coups suivante doit être légèrement supérieure à la valeur moyenne du tir de réglage.

Points de coaching

Elabore, avec tes tireuses et tes tireurs, des solutions au niveau du mouvement. Ils doivent, pour cela, focaliser

leur attention alternativement dans les quatre différentes dimensions:

large-externe

optimal pour «décrypter» des situations complexes et pour une analyse globale de l'environnement; permet un grand degré d'anticipation

externe

étroite-externe

nécessaire pour réagir à une exigence situationnelle, focalisation de l'attention restreinte

large

étroite

large-interne

analyse de son propre état général avant la prise de décisions, important pour un apprentissage rapide

interne

étroite-interne

optimal pour développer une sensibilité aux processus psychiques et somatiques (s'écouter); nécessaire pour se centrer, s'autoréguler et s'entraîner mentalement

Niveau d'apprentissage

Avancés (F3)

Condition	Pression des résultats	Instruction	Contrôle
1^{re} partie: Détendu-e/Sans pression	Aucune	Tir de réglage	Moyenne des dix derniers coups
2^e partie: Pression modérée/moyenne	Légèrement en dessous de la moyenne	Objectif: confirmer le résultat	Moyenne du nombre de coups
3^e partie: Pression élevée	Légèrement au-dessus de la moyenne	Objectif: dépasser le résultat	Moyenne du nombre de coups

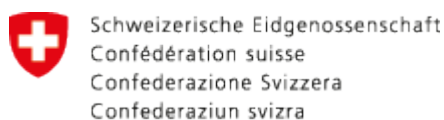
Après la 2^e partie de la forme d'entraînement, discute des résultats avec tes jeunes. Combine avec un point théorique sur la canalisation de l'attention (interne/externe, large/étroite) en fonction du mouvement.

Pose les questions suivantes à tes tireuses et à tes tireurs:

- Quand doivent-ils privilégier une attention large? Et une attention étroite?
- Durant la séquence de mouvements, à quel moment une attention large est-elle judicieuse et quand ne l'est-elle pas (l'attention est alors étroite)?
- Combien de temps peuvent-ils focaliser leur attention?
- Quels sont les points clés de la séquence de mouvements? Quelle attention méritent-ils?

Après la 3^e partie, discute à nouveau de la forme d'entraînement avec tes tireuses et tes tireurs. Qu'est-ce qui a fonctionné et qu'est-ce qui n'a pas fonctionné? Que convient-il de modifier?

Source: FÉDÉRATION SPORTIVE SUISSE DE TIR FST



Office fédéral du sport OFSPO