



Mental-Objectif-Perf .

## News Letter N° 18

### Entre mental et technique....

« Le rôle de l'inconscient consiste à exécuter les ordres: il prend ses instructions en provenance du cerveau conscient, et suit ces instructions »

#### ENTRE CONSCIENT ET INCONSCIENT

JANVIER –FEVRIER 2015

**Comme chaque mois, Mental-Objectif – perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.**

**Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenu mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.**

**Comme prévu, je vais donc ce mois reprendre ce que j'avais partagé avec vous dans ma NL de Novembre dernier sur l'analyse du livre de Daniel Kahneman "Thinking fast and slow"...réalisée par Jean-Emile MAZER, qui avait été à l'origine du site ISP (publications de l'INSEP sur la performance).**

Je vous propose de continuer à étudier l'analogie entre tir et golf avec le support de ce texte afin de développer la question de la conscience et de l'inconscience dans le tir qui est un phénomène déterminant, à mon avis, dans la performance si on considère le tir comme un sport mental et non comme

un sport où la technique est prépondérante dans la recherche de performance à haut niveau.

Les passages en fond gris sont mes commentaires insérés dans le texte initial.

#### L'exemple du golf : Entre conscient et inconscient....

Les voies nerveuses rapides et courtes (nécessaires au swing, en tous cas dès la fin du backswing) (en tir, nécessaires au départ du coup coordonné avec la visée) sont les plus inconscientes et les moins accessibles à la conscience.

Penser qu'en compétition (c'est différent à l'entraînement) on va régler un problème moteur (un problème de coordination) par ces consignes visant la conscience est rarement efficace.

Le conscient nous le connaissons bien. C'est lui qui nous dit: "fais ceci, fait cela, t'aurais pas du" etc...

Le rôle du conscient est d'évaluer la situation et de prendre les décisions: choix de club, direction dans laquelle je devrais envoyer la balle, force.

Le rôle du conscient est d'évaluer la situation et de prendre les décisions: L'arme, son réglage, la position de tir, le positionnement par rapport à la cible....

Le conscient, ce serait le coach qui n'aurait qu'une confiance limitée dans les capacités de l'inconscient (l'équipe qui réalise la motricité.).

Le rôle de l'inconscient consiste à:  
- exécuter les ordres: il prend ses instructions en provenance du cerveau conscient, et suit ces instructions. En cas d'urgence il est programmé depuis des millions d'années pour agir rapidement de façon autonome (mais pas toujours pertinente).  
Au golf c'est lui qui frappe la balle une fois que le conscient a décidé du coup à jouer.

Au tir c'est lui qui franchit la zone de décrochage que le conscient a décidé d'engager

Sur les mouvements rapides et sans possibilité de rétroaction, c'est le conscient qui déclenche mais c'est l'inconscient qui exécute le programme moteur.

Au tir c'est le subconscient qui doit coordonner finement le départ et la visée afin d'exploiter toutes nos qualités d'adresse naturelle. Tant que cette action reste consciente, elle est ralentie et nécessite un support de pensée technique.

La vitesse de l'influx nerveux, à supposer qu'il n'y ait pas de synapses, est de l'ordre de 50m/s pour le membre inférieur et de 40 m/s pour le membre supérieur.

Le délai synaptique est de l'ordre de 0,5 ms.

Le temps de réaction est de l'ordre de 160 ms pour un stimulus auditif et 190 ms pour un stimulus visuel.

Au total le temps de réaction moyen entre un stimulus visuel et une réaction (appuyer sur un bouton) est de l'ordre de la 1/2 seconde.

On peut donc traduire qu'au total, le temps de réaction moyen entre la perception de l'image de la visée et le départ du coup en appuyant sur la détente (franchir la zone de décrochage) est de l'ordre de la 1/2 seconde.

Il n'existe donc aucune possibilité d'une quelconque correction consciente du geste entre la fin du backswing et le départ de la balle. Aucune possibilité de correction dans tous les gestes en boucle ouverte où l'intervention des aires de pensée lente serait trop lente pour avoir la moindre action correctrice

Il n'existe donc aucune possibilité d'une quelconque correction consciente du geste entre la fin du lâcher (décrochage) et le départ de la balle. Aucune possibilité de correction dans tous les gestes en boucle ouverte où l'intervention des aires de pensée lente serait trop lente pour avoir la moindre action correctrice.

Daniel Goberville 5, rue du Colombier  
daniel.goberville@orange.fr

Toutefois, avant le lancement du programme moteur, l'inconscient avertit en cas de danger : il envoie un message du style: « quelque chose ne va pas ».

Pour Fradin ce serait la cause du stress ou de trac. Et parfois, il prend la main, souvent de façon peu pertinente.

## L'Inconscient

Attention : l'inconscient dont il est question n'est pas celui de Freud.

L'inconscient dont il est question est celui des programmes moteurs, des calculs inconscients d'anticipation coïncidence. Celui qui vous permet de rattraper une balle, celui qui vous permet de rattraper un mauvais centrage au départ du coup par un petit mouvement « artistique spontané » celui qui vous permet de conduire 500 km en discutant avec une autre personne ou en pensant à autre chose.

### L'inconscient ne comprend pas; il sent.

L'inconscient ne comprend pas la négation.

L'inconscient qui va exécuter le programme moteur est incapable de traiter une injonction du type: " il ne faut pas que je mette la balle dans le bunker". il ne faut pas que je fasse une visée longue, que je déclenche le lâcher, que je fasse un 8...

L'inconscient ne comprend pas les nuances et encore moins la confusion: " ce serait bien que j'attaque le drapeau mais le vent pousse à gauche et dans le même temps il faut absolument que je dépasse le bunker ".

ce serait bien que j'appuie en pression continue et dans le même temps il faut absolument que je fasse une bonne balle.

L'inconscient comprend la phrase: « il faut que je mette la balle là ».

L'inconscient comprend la phrase: « il faut que je mette la balle au milieu »

L'inconscient ne comprend pas qu'on lui dise: "tu joues bien ; continue comme ça mais en prenant moins de risques"

L'inconscient ne comprend pas qu'on lui dise: "tu tires bien ; continue comme ça mais assure le résultat"

L'inconscient aime que l'on soit clair et éventuellement con.

L'inconscient est monolithique.

L'inconscient ne comprend pas les nuances.

L'inconscient aime agir dans le présent : il aime être ici et maintenant. Il n'aime pas les pensées du style : "si je fais boguay alors je serai à un en dessous de mon handicap et je descendrai de 0,1 donc je passerai 18".

L'inconscient aime agir dans le présent : il aime être ici et maintenant. Il n'aime pas les pensées du style : "si je fais encore un 10 alors je vais battre mon record ou je vais entrer en finale".

A chaque fois que nos pensées sont centrées sur autre chose que sur les moyens à mettre en œuvre (le comportement) pour atteindre un objectif.

L'inconscient fait ce qu'on imagine, pas ce qu'on lui dit de faire. S'il y a un conflit entre volonté et imaginaire, c'est généralement l'imaginaire qui l'emporte.

En cas de perception d'un danger, l'inconscient a tendance à revenir à ce qu'il fait de mieux : rapide et archaïque :

-Fuite (je retiens mon coup et je mets la balle dans le bunker),

-Fuite (je n'engage pas, je n'appuie pas et je mets la balle dans le 8),

Attaque ( je frappe la balle fort; kill THE ball instead of getting threw the ball).

Attaque (j'engage et j'appuie avec intensité jusqu'au bout en tenant la visée).

60660 Cires les Mello  
<http://www.mental-objectif-perf.com>

Tel : +33 (0) 6 08 17 06 74  
SIRET : 791 199 326 00012

L'inconscient aime qu'on le laisse faire seul. Il n'aime pas les interférences conscientes (fais-le mais comme ça) ou inconscientes (une voiture qui passe, un partenaire dans le champ de vision).

Faire sans savoir comment plutôt que ne pas faire en voulant comment savoir faire....

Pour obtenir du contrôle, il faut oublier le contrôle qui est du domaine de l'inconscient : pression temporelle forte et possibilités de rétroaction faibles.

Par exemple, ce n'est pas en serrant son grip à mort que l'on contrôle le mieux la trajectoire de la balle.

Par exemple, ce n'est pas en serrant sa crosse ou sa poignée à mort que l'on contrôle le mieux la trajectoire de la balle ou la stabilité de son arme.

Avant un coup, si l'inconscient envoie un signal : " pas OK", il faut l'écouter et tout reprendre : choix du coup, puis routine.

Vous ne pouvez pas vous engager dans la balle avec votre corps si, par peur de rater, vous êtes déjà en train de fuir dans l'autre sens.

Vous ne pouvez pas vous engager dans votre séquence mentale de tir avec votre corps si, par peur de rater, vous êtes déjà en train de fuir dans l'autre sens

L'ancrage consiste à associer les états mentaux et les routines (consignes) qui ont précédé les bons coups.

Jouer dans la zone, cela consiste à adapter ses ambitions à ses ressources réelles et non à ses ressources imaginaires ou liées à la chance.

Appuyer dans sa zone, cela consiste à adapter ses ambitions à ses ressources réelles et non à ses ressources imaginaires ou liées à la chance. Si je tire 380 ou 570, je ne peux réduire ma zone d'expression au 10 car je n'en fais que 50% des coups....alors si je tire 370 ou 560, le 9,5 est ma zone et je tire un 10 une fois sur 3 !.

Donc :

- se fixer des objectifs qui tiennent la route: ni surévaluation ni sous-évaluation.

Pas de coup extraordinaire pour tenter de rattraper une mauvaise mise en jeu (une mauvaise balle)

Qu'est-ce que je confie au conscient, qu'est-ce que je confie à l'inconscient ?

**Au conscient:**

- le choix de l'endroit où doit pitcher la balle. Pour le put le choix de l'endroit où la balle devrait s'arrêter s'il n'y avait pas de pente.

- le choix du club

- la routine: grip, alignement, écartement de la balle, positionnement avant ou arrière (pied droit ou gauche) par rapport à la balle.

- pensée clef pour le swing d'essai

- respect swing d'essai: imagerie, balle imaginaire, cible, swing complet

- déclenchement du swing d'essai en pensant procédures (lent au début, tourner à fond, sortir à l'extérieur)

- décision de déclencher l'imagerie

- choix de l'image clef  
- décision de déclencher le swing

**Au conscient:**

- le choix du réglage de l'arme, de la taille du guidon, du filtre....

- la position de tir et son axe par rapport à la cible en fonction du stand-

- choix de la consigne comportementale,

- stratégie des coups d'essai

- respect des consignes mises en place

aux essais

- choix de l'image clef si on utilise

l'imagerie mentale,

- décision de monter l'arme ou d'épauler

**A l'inconscient:**

la conduite du swing lui-même est donc sans contrôle du système 2.

Voici pour la motricité, voilà ce qui n'est pas dit dans le bouquin de Kahneman, mais les prolongements que j'en ai tiré peut-être abusivement.

**A l'inconscient:**

la coordination fine du départ du coup et de la visée, le franchissement de la zone de décrochage en liaison avec le désir de mettre au milieu (le milieu étant celui du tireur en fonction de son niveau, c'est-à-dire peut-être le 9,5 ou le 9 !)

Voilà ce qui n'est pas dit dans le bouquin de Kahneman, mais les prolongements que j'en ai tiré peut-être abusivement pour le tir.....mais qui correspondent à ma conception de notre sport..... un sport mental et non technique, même si la plupart des tireurs et des entraîneurs parlent de ce qu'ils connaissent et maîtrisent...la technique et le comment faire....pas le faire sans savoir comment !

