



## Etre concentré et détendu, comme l'archer... Le lâcher prise mental.

SE CONCENTRER SUR LE COMPORTEMENT ET NON SUR LE RESULTAT

*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 retenus 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.*

Je vous propose un texte d'Henry Ranchon auteur du livre « Mon coach, c'est Moi ! » sur le thème suivant :

### Être concentré et détendu ...

À Tokyo, dans le pavillon des arts martiaux du sanctuaire *Meiji* (dédié à l'empereur qui eut la lucidité et le courage d'ouvrir le Japon au monde vers 1870), une salle est spécialement aménagée pour le tir à l'arc.

Les trois cibles en plein air sont surmontées d'un long dais violet qui s'harmonise l'automne venu, avec les couleurs du parc.

Les maîtres venus de tout l'archipel, s'y entraînent en cherchant à parfaire leurs gestes.

En faisant cela, ils parviennent à se **décentrer** du résultat à obtenir, ce qui les rend moins contractés et moins tendus.

C'est cela le secret de l'archer zen : Pour atteindre le cœur de sa cible, l'archer doit réussir à se **détendre** en faisant un **lâcher prise** mental.

Être **concentré** et **détendu** en même temps, voilà la clef : "On savait qu'il fallait être concentrés et aussi décontractés" disait Didier Deschamps capitaine de l'équipe de France de foot, championne du monde 1998.



Mental-Objectif-Perf .

## News Letter N° 8

JANVIER 2014

### Se concentrer sur le geste...

"Ma volonté est d'atteindre la perfection du **geste**, sans jamais mettre un résultat derrière cette volonté. Mon classement j'y pense après avoir tiré la dernière balle" disait Franck Dumoulin, champion olympique 2000 du tir au pistolet.

"Je m'étais organisé pour avoir toujours à l'esprit la notion de **plaisir**, pour ne pas me laisser gagner par la peur de perdre et d'autres pensées parasites" disait Stéphane Diagana, premier champion du monde masculin français d'athlétisme (100 m. haies).

### Le Maître et l'Artiste...

"Tout athlète est composé de deux personnages : le **maître** et l'**artiste**. Le premier analyse et évalue les conséquences, le second est créatif, joueur et spontané. Important à

l'entraînement le maître se révèle nuisible le jour de la compétition.

Quand le maître prend la barre, le corps est tendu, et crispé. Il se **relâche** quand l'artiste prend les commandes" ( Hubert Ripoll, *Le mental des champions*)

On sait qu'en compétition, un nageur qui évalue sa situation en regardant les lignes d'eau voisines perd en efficacité.

Et les golfeurs savent que viser une zone plus large que le trou, par exemple de la taille d'une baignoire, supprime une trop grande **tension** et les rend plus efficaces.

"Il faut se concentrer sur la zone et ne pas se fixer sur le cochonnet" (Bruno Le Boursicaud quadruple champion du monde de pétanque)

**Se concentrer sur les moyens et non sur ses conséquences ...**

"Il s'agit de focaliser son attention sur les **moyens** à mettre en œuvre pour être performant plutôt que sur la victoire elle-même, car l'**enjeu** lié à la victoire peut être anxiogène et extrêmement inhibant" ajoute un psychologue du sport.

On n'aboutit à rien quand on est **trop tendu** : On a peu de résultats, on s'épuise et on épuise les autres.

Cela peut provoquer des désastres en couple et en famille. Pour parvenir à être à la fois concentré et détendu, travailler sa **respiration** est essentiel. Elle doit être ample et régulière avec de longues expirations.

On peut s'aider en courant ou en faisant du yoga.

Sois comme l'archer zen, concentré et détendu quand tu dois l'être, et entraîne-toi à maîtriser ta respiration en **ralentissant** tes inspirations et en **accentuant** tes expirations.

Tu te donneras alors toutes les chances de gagner, en compétition, en négociation, en entretien, en soutenance, en entreprise, en famille..

**Et nous les tireurs ?**

**Vous avez sans aucun doute retrouvé dans ces témoignages les points de travail et que je partage avec nombre d'entre vous :**

Porter sa conscience sur le comportement à mettre en place et non sur le résultat qui est sa conséquence.

La différence entre le monde de l'entraînement et celui de la compétition, la différence entre le technicien et le compétiteur : « *Le premier analyse et évalue les conséquences, le second est créatif, joueur et spontané. Important à l'entraînement le maître se révèle nuisible le jour de la compétition.* »

L'acceptation de la zone de visée pour engager et appuyer que l'on peut ramener à la pétanque et au cochonnet.

Savoir tirer un match avec un objectif de comportement en portant sa conscience sur une consigne et non se focaliser sur ses envies (résultat, classement, médaille).

Alors, pour les prochains championnats de France à Besançon ou pour les prochaines compétitions ...

**« Sois comme l'archer zen, concentré et détendu » !**