



Potin du mois de janvier

Si la préparation physique ne fait plus de doute pour la majorité des tireurs, celle touchant au mental n'est encore que trop peu prise en compte. On parle pourtant dans certains autres sports d'un mental d'acier ou de gagnant en citant tel ou tel champion d'exception : au hasard Federer pour n'en citer qu'un seul.

Mais le mental se travaille au même titre que la musculature. Qui n'a pas réalisé qu'il était dans une configuration de perdant lors d'un concours lorsqu'à chaque cible il est sûr que "ça va pas le faire" et de toute façon "c'est foutu" ? A l'inverse, on se rend compte que sans se poser de question sur la faisabilité d'un tir, notre flèche vole parfaitement vers le but que l'on veut atteindre.

Comment est-ce possible ? Par la **pensée positive** dont tout le monde a entendu parler sans vraiment approfondir le sujet.

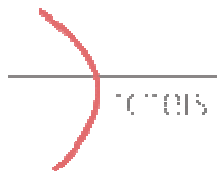
Qu'est-ce que la pensée positive et comment la mettre en pratique ?

Quelques petits trucs :

- fixez vos pensées sur ce que **vous voulez** qui arrive et non sur ce que vous ne voulez pas
- lorsque les **pensées négatives** vous assaillent pensez à les **écraser** comme vous le feriez d'une araignée
- visualisez votre succès, vous **voyez** votre flèche arriver au centre de la cible
- situez-vous dans l'espace, vous vous **voyez** tirer, vous avez conscience de votre position (bras d'arc, main de corde, avant bras aligné, etc...)
- la **confiance** : ayez confiance en vous, en votre matériel, en vos possibilités et soyez raisonnable : n'essayez pas de faire un spot à 300m !
- la pensée positive c'est aussi ne **penser à rien** au moment du tir

Mais surtout la pensée positive c'est comme la pratique : ça ne vient pas tout seul et comme par miracle, donc **beaucoup d'entraînement et on remet sans cesse l'ouvrage sur le métier.**

**Pensez et agissez comme s'il était impossible d'échouer**  
**Charles F. Kettering**



Archers du Gros-de-Vaud, Ch. des Bains 15 - CH 1040 Echallens  
+41 79 332 38 56 | t. +41 21 841 12 22 | CCP 12-523086-7