



La Stratégie de tir et la zone de réussite.

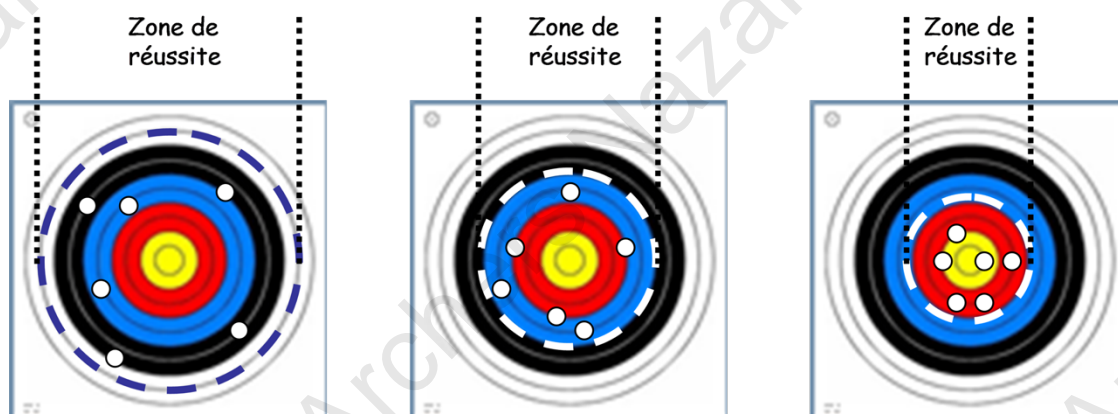
La stratégie de tir est l'ensemble des actions coordonnées menées pour atteindre un objectif donné. Dans le cadre de l'apprentissage, cette stratégie de tir se construit consciemment et va évoluer dans le temps

Cette construction est nécessaire pour atteindre un objectif. Elle suit un ordre ou fil conducteur que le tireur doit respecter à chaque flèche de manière consciente pour donner une régularité à ses actions motrices.

A force de répétitions, une automatisation permettra un allègement du contrôle conscient des actions motrices et l'attention se portera alors sur la coordination du mouvement avec le lien visuel.

La progression de l'acquisition de la stratégie de tir est liée au volume de la pratique déterminée par le nombre de répétitions effectuées durant une séance.

Elle permet ainsi de devenir précis sur les actions et de les hiérarchiser définissant ainsi des priorités entre elles. La précision de tir se mesure par rapport à une zone de réussite qui doit diminuer au fur et à mesure que capacités de précision de l'archer augmentent



Exemple d'une stratégie de tir pour une phase de placement physique :

- Placement de l'ensemble du corps vertical par rapport à la cible.
- Placement de la main de corde avec prise de corde par un cochet des doigts fermés.
- Placement de la main d'arc avec prise d'appui du gras du pouce sur le grip

Exemple d'une stratégie de tir pour une phase de maintien du lien visuel :

- Maintien de la posture.
- Maintien du lien visuel avec la cible durant le vol de la flèche

Pour déterminer votre zone de réussite, tirez 100 flèches sur un blason, puis retirez les 30 moins bonnes. La 31ème moins bonne flèche représente le seuil de votre zone de réussite. On peut faire pour les débutants qui ont une régularité moindre, la moyenne des 70 % meilleures flèches.

Cette zone reflète votre niveau de performance actuel. Quand je fais ce que je sais faire, je touche ma zone. Cela s'appelle la délicieuse incertitude, elle se situe entre le désintérêt, l'ennui quand c'est trop facile et l'inquiétude, l'anxiété quand c'est trop exigeant. C'est une démarche positive : l'objectif est de répéter ce qui fonctionne sans se focaliser sur les erreurs.