



Surmonter la Target Panic.

La target panic (ou panique de la cible) est un défi mental et technique auquel de nombreux archers sont confrontés. Surmonter ce problème demande un travail méthodique et une attention particulière à la gestion mentale et technique. Voici une approche structurée pour diagnostiquer et résoudre la target panic.

Étape 1 : Décomposer le tir

Pour regagner le contrôle, il est crucial de revenir aux bases et de réapprendre à exécuter chaque étape du tir en toute conscience.

Tir sans cible : Commencez par tirer à vide ou sur une grande cible sans repères précis (comme une feuille blanche). Cela réduit la pression de "viser" et permet de se concentrer sur la séquence du tir.

Fractionner la séquence : Travaillez chaque étape individuellement (mise en tension, orientation, traction, ancrage, visée, décoche, suivi). Cela aide à rétablir une mémoire musculaire fluide.

Étape 2 : Rééducation mentale

La target panic est plus un problème mental qu'un problème technique. Le mental doit être renforcé pour regagner confiance.

Focus sur le processus : Détachez-vous des résultats (score, impacts sur la cible) et concentrez-vous uniquement sur la qualité de l'exécution, flèche après flèche. Répétez des affirmations positives, comme : "Je contrôle mon tir étape par étape."

Pratique de la pleine conscience : Utilisez des techniques de respiration (inspiration profonde et lente avant la séquence). Intégrez des exercices de méditation ou de relaxation pour réduire le stress général.

Visualisation mentale : Avant chaque session, imaginez-vous exécutant un tir parfait, fluide et sans tension. La visualisation positive conditionne votre cerveau à adopter le bon comportement.

Étape 3 : Réintégrer la cible progressivement

Une fois que vous avez retrouvé le contrôle sur la séquence, réintroduisez le visuel puis la cible de manière progressive.

Tirs à courte distance : Commencez par tirer à très courte distance (2-3 mètres) pour vous concentrer uniquement sur le lâcher. Ignorez le résultat et focalisez-vous sur la fluidité du mouvement.

Cible masquée ou simplifiée : Utilisez une cible sans zones (par exemple, une feuille blanche ou une cible tournée à l'envers) pour réduire la fixation sur le point d'impact.

Augmenter graduellement la complexité : Ajoutez des repères sur la cible (points simples, puis zones concentriques) au fur et à mesure de votre progression.



LES ARCHERS NAZAIRIENS FORMATION DEBUTANTS

Étape 4 : Gestion de la pression en situation réelle

La target panic peut réapparaître sous la pression d'une compétition ou d'un entraînement intense. Voici comment l'aborder.

Routines de tir : Développez une routine mentale et physique stable avant chaque tir. Cela crée une structure rassurante et vous permet de rester dans le présent.

Simulation de pression : Entraînez-vous dans des situations qui imitent le stress d'une compétition (par exemple, des matchs d'entraînement avec des scores).

Accepter l'erreur : Adoptez une attitude d'apprentissage. Une erreur n'est pas un échec, mais une opportunité de progresser en se concentrant sur ce que l'on sait faire, le positif

Conclusion : Une approche personnalisée et durable

Surmonter la target panic demande de la patience, de la régularité et souvent l'aide d'un entraîneur ou d'un préparateur mental. Il est important d'adopter une approche holistique, qui combine :

- Une technique structurée,
- Un travail mental approfondi,
- Une exposition progressive à des situations stressantes.

Avec le temps, vous pouvez transformer la target panic en une opportunité de perfectionnement et devenir un archer plus équilibré et confiant.