

# Les bienfaits du tir à l'arc pour les jeunes



On considère à tort que le tir à l'arc n'apporte que de maigres bienfaits physiques à ceux qui le pratique et que les autres bénéfiques sont marginaux... Mais c'est tout le contraire ! Au-delà du solide socle physique qui est finalement requis pour bien tirer, il faut compter avec la composante mentale et psychologique qui entoure notre pratique. Et nombreux sont les archers qui conviendront que le mental est aussi important que les aspects physiques et techniques pour arriver, tant soit peu, à performer !

Mais le propos est ici d'identifier les bienfaits pour les jeunes archers en cours de progression et aussi pour ceux qui débutent ou souhaitent découvrir ce sport... Voici donc la liste non exhaustive des nombreux bénéfiques que ce sport apporte à l'archer.

## **Favoriser les échanges et la communication**

En effet, le tir à l'arc, bien que sport individuel, se pratique le plus souvent en groupe. Lors des entraînements mais aussi sur les compétitions. Jeunes et moins jeunes sont côte à côte. Les échanges intergénérationnels ou non sont nombreux entre les différentes sessions de tir. L'isolement n'est pas de mise dans les différentes structures !

## **Comprendre l'importance du respect, de la tolérance et du fair-play**

Comme dans de nombreux autres sports ou tout simplement dans la vraie vie, la mixité sociale et culturelle est importante au tir à l'arc. L'image d'élitisme ou de cercle fermé n'est plus adaptée et il s'agit bien pour les jeunes de partager des valeurs communes de respect et de tolérance aux autres. L'archer n'a pas par ailleurs vocation à s'opposer aux autres archers. Il est avant tout contre lui-même ou plus exactement avec lui-même, face à son objectif. Il n'est donc pas nécessaire de tricher ou d'avoir des comportements inadaptés vis-à-vis des autres. Et l'apprentissage du fair-play dans la défaite, comme dans la victoire contribue à construire l'équilibre des individus.

## **Apprendre à mieux écouter son corps et les sensations perçues**

La concrétisation directe des mobilisations musculaires pour notre cerveau correspond aux sensations, qui sont les signaux reçus nous indiquant la situation à un instant T de notre corps. L'archer doit être à l'écoute de ces signaux et pas uniquement concernant ceux de la douleur. Mais aussi et surtout ceux qui lui indiquent positivement l'équilibrage des forces, le positionnement osseux et le bon séquençement des différentes parties mobilisées du corps. Ce principe est inversement comparable à celui du sous-marin qui doit évoluer à l'aveugle dans son environnement pour remplir sa mission et doit être en permanence à l'écoute de ses instruments. Ici l'archer doit ressentir son corps et réagir en fonction des signaux pour optimiser son positionnement ou choisir de relancer sa séquence de tir depuis le début.

### **Améliorer la confiance en soi**

La confiance est un moteur puissant, sans confiance pas de réussite ! Trop de confiance et c'est aussi l'échec ! L'archer doit travailler en continu sur le maintien des équilibres qui vont de la frustration à l'euphorie. Il s'agit là aussi d'un apprentissage compliqué qui se fait avec l'aide des entraîneurs qui vont proposer des clés destinées à progresser et à stabiliser ce niveau de confiance.

### **Maîtriser sa coordination motrice et les équilibres**

Contrairement à ce que l'on semble voir de l'extérieur, le tir à l'arc est dynamique. Ce qui veut dire que l'archer doit mobiliser simultanément et séquentiellement des muscles, synchroniser la respiration, la vue et enfin son matériel. Le tout en maintenant un équilibre postural général indispensable à la répétition à l'identique du mouvement sur une période de temps relativement longue. Qui a dit que le tir à l'arc c'était facile !

### **Favoriser la concentration et la canalisation des émotions**

Le tir à l'arc est par essence un sport dit calme. Il faut un archer, un arc, une flèche et une cible. Et la flèche doit finalement rejoindre la cible. Plutôt simple a priori ! Sauf que nous ne tirons pas qu'une flèche, ni cent, ni mille, mais une infinité à l'échelle d'une vie d'archer. Et que chacune de ces flèches doit se rapprocher le plus possible de l'objectif à chaque fois visé. Et même si l'entraînement va construire une mémoire du geste. Cette mémoire n'est rien sans la concentration de l'archer sur sa "mission". Il doit être capable d'occulter son environnement extérieur (bruit, lumières, conditions climatiques, ...) et d'évacuer les perturbations intérieures (stress, jubilation, pensée personnelle, contexte social ou familial, ...). Là encore l'apprentissage est long et demandera l'aide des entraîneurs et différents coachs sportifs et mentaux.

### **Améliorer la rigueur, la précision du geste et le respect des étapes**

Le tir à l'arc ne fait pas exception vis-à-vis des autres sports. La recette est simple : Pour réussir il faut travailler !

L'entraînement est l'occasion de travailler ces répétitions avec le plus de rigueur possible... Et tout cela en conservant l'indispensable plaisir d'être là où l'on est, et de faire ce que l'on fait. Il n'y a malheureusement que ce travail régulier qui construira l'archer au fil des années et lui offrira les satisfactions qu'il est en droit d'attendre...

### **Apprendre à écouter des consignes et à les restituer**

Là aussi pas de secret, les jeunes archers qui performant sont ceux qui écoutent les consignes des entraîneurs et les restituent comme demandées. L'archer peut toujours essayer l'improvisation ou l'innovation personnelle, mais en la matière les résultats sont rarement à la hauteur des attentes... La première étape est donc d'apprendre à apprendre et aussi de comprendre les attendus. Et pour une fois ce dernier point est uniquement de la responsabilité des encadrants qui vont mettre en place les moyens utiles à la compréhension des demandes et à l'auto-évaluation des résultats par l'archer.

### **Et enfin améliorer le calcul mental**

Eh oui ! Les archers progressent vite en calcul mental... Car il faut bien compter les points !

On peut trouver plein d'autres bénéfices dans la pratique du tir à l'arc comme l'apprentissage de la persévérance ou de la responsabilisation. Mais comme il s'agit aussi d'une école de patience, je laisserai chacun les explorer. Ce qui est certain, c'est que la progression constante et les défis qui doivent être relevés vont apporter beaucoup de satisfaction, faire mûrir les jeunes individus, leur forger un solide mental et les aider sur le long chemin de la construction vers le monde des adultes.