

## CONCENTRATION MENTALE

Pour se concentrer facilement, il faut comme pour toute chose, apprendre à le faire, les exercices suivants vous aideront à y parvenir progressivement ;

Installez-vous confortablement, asseyez-vous bien droit ou allongez-vous sur le dos, fermez les yeux, respirez profondément, lentement avec tout votre abdomen. Quand vous serez suffisamment détendu, vous pourrez commencer l'exercice proprement dit. La pièce doit avoir une température agréable et être peu bruyante.

### **Exercice n°1 : apprendre à se concentrer.**

Les yeux ouverts, portez votre attention sur un objet simple. Regardez-le bien en étudiant comment il est fait, de quelles couleurs, de quelle matière, quelle forme. Observez-le attentivement durant 30 secondes à une minute puis fermez les yeux et revoyez cet objet dans tous ses détails. Faites le même exercice sur une lumière ou sur un paysage au travers d'une fenêtre.

### **Exercice n°2 : apprendre à gérer l'imagerie mentale.**

Les yeux fermés, imaginez un tableau d'école. Imaginez que vous inscrivez des chiffres de 1 à 9. Commencez par le 1. Ajoutez ensuite le 2 et lisez 12 ; ajouter ensuite le 3 et lisez 123 et ainsi de suite jusqu'à 123456789.

Imaginez que l'on efface tous les chiffres impairs et relisez le résultat.

### **Exercice n°3 : apprendre à focaliser son attention.**

Prenez, par exemple, un blason de 40 centimètres placé sur un mur, face à vous à hauteur des yeux. Placez-vous à un mètre du blason et fixez attentivement la croix placée au centre du jaune. Quand vous ne voyez plus que la croix et rien que la croix, arrêtez l'exercice.

Vous reprendrez cet exercice en éloignant le blason à deux mètres la prochaine fois en vous concentrant toujours sur la croix. Vous reculerez ainsi votre blason chaque fois un peu plus afin de ne plus voir que la croix. Au delà d'une certaine distance, il deviendra difficile de voir la croix, il faudra pourtant la « voir » même s'il faut pour cela l'imaginer.

### **Exercice n°4 : utiliser ces notions sur le pas de tir.**

Sur le pas de tir, arc en main et équipement complet, placez votre menton sur votre poitrine, respirez profondément et lentement avec tout l'abdomen, détendez tous vos muscles. Les mâchoires doivent être fermées mais les dents ne doivent pas être serrées.

Observez attentivement un détail du sol pour faire abstraction des bruits environnants. Une fois le coup de sifflet de l'arbitre donné, reportez votre attention sur le centre du blason et visualisez la croix (exercice n°3). Démarrez votre séquence de tir quand vous vous sentez prêt. Laissez faire votre geste sans intervenir. Tirez votre flèche. Respirez profondément et recommencez. Si vous pensez être suffisamment concentré, enchaînez toutes les flèches de la volée.

Entre chaque tir, il est inutile de rester concentré. N'utilisez votre concentration maximale que lors de votre présence sur le pas de tir. Au contraire, utilisez le temps d'attente pour vous détendre et vous reposer. Buvez un peu d'eau légèrement sucrée ou des jus de fruits, plaisantez avec vos amis, ne pensez plus au tir.