



Le target panic peut arriver à tout le monde

Target panic, maladie de la carte

Vous avez sûrement déjà entendu ces mots sur un pas de tir : « Il a un target panic, il n'arrive plus à tirer », mais au final, savez-vous vraiment ce que c'est ?

Présentation

Vous avez peut-être déjà vu des archers faire des mouvements étranges pendant qu'ils tiraient, de grands mouvements violents, des sursauts au départ de la flèche, ou encore des gens lâchant très rapidement leurs flèches sans pouvoir se contrôler. Vous avez alors été témoin de personnes qui ont développé

De quoi parle-t-on ?

ce que l'on appelle un "target panic" (littéralement "panique de la cible" en français). Pour certaines personnes, il s'agit de la peur de tirer des flèches, pour d'autres une incapacité à viser le jaune ou encore à performer pendant les compétitions. Comme vous pouvez le constater, les définitions sont multiples et il semble en exister plusieurs sortes, ce qui rend très difficile sa compréhension. De plus, il n'existe que très peu d'études sur le sujet : c'est un phénomène encore très méconnu, qui peut affecter des archers de tous les niveaux et peut, à terme, devenir très destructeur dans leur pratique sportive.

Cependant, avec nos connaissances actuelles, nous pouvons dire que le target panic est une difficulté ou une incapacité à atteindre le centre de la cible, en raison de mouvements involontaires ou d'une perte de contrôle de la technique de l'archer. En d'autres termes, les archers qui font face à ce syndrome ont des difficultés à aller jusqu'au bout de leur séquence de tir et des mouvements parasites vont venir empêcher les archers de tirer correctement. Il faut savoir que ce phénomène peut être très

punctuel et durer seulement le temps d'une compétition, mais il peut être plus durable et rester ancré sur plusieurs années. C'est un phénomène qui est extrêmement variable en fonction des archers et des conditions dans lesquelles ils pratiquent.

Il est important d'ajouter que nous tirons tous ponctuellement des flèches qui peuvent s'apparenter à un target panic, sans pour autant en être un. En d'autres termes, vous avez sûrement déjà tiré une flèche en manquant de concentration et vous avez eu l'impression d'avoir fait "n'importe quoi" sans que ce soit réellement

contrôlable : une absence vous a fait viser à côté du centre de la cible, vous aviez mal agrippé la corde et elle vous a échappé, vous avez appuyé trop vite sur votre décocheur sans faire attention. Ces flèches peuvent arriver régulièrement mais on ne peut pas parler de target panic pour autant. La grande différence avec ces flèches maladroites et le syndrome de target panic est la fréquence à laquelle ces maladroites arrivent et son intensité : pour parler de target panic, il faut que les mouvements parasites aient un réel impact sur la performance et qu'ils se produisent de manière très récurrente (voire de manière quasi systématique). On ne peut pas parler de target panic si c'est arrivé de manière isolée sur une seule flèche, lors d'un entraînement, par exemple. Il s'agit vraiment d'un problème quand le phénomène revient un grand nombre de fois et que l'archer se considère en difficulté face à la perspective de tirer une flèche.

Ces difficultés peuvent être diverses puisque nous savons aussi qu'il existe plusieurs formes de target panic, qui peuvent toucher plusieurs moments pendant le mouvement de tir d'une flèche. Nous pouvons, à l'heure actuelle, en dénombrer 7. Pour faciliter leur identification, nous allons découper le mouvement de tir d'une flèche en 5 étapes : la préparation, la production de l'effort, la visée, la libération et la continuité du mouvement, afin d'y associer les différentes formes de target panic.

La production de l'effort

La production de l'effort est l'étape durant laquelle les archers commencent à tirer sur la corde pour l'amener jusqu'à leur visage, à leurs repères habituels. Cette étape est primordiale pour avoir la technique la plus reproductible possible. Durant cette étape, nous pouvons avoir deux types de target panic différents :

• **Lâché prématuré.** Pour la première forme, les archers peuvent avoir du mal à tracter

L'archer se prépare sur le plan physique et psychologique à la réalisation du mouvement

épauls, ou de mettre en place l'ensemble des étapes de son tir. En d'autres termes, les archers vont libérer la corde trop tôt dans la séquence ; bien que la corde soit jusqu'à leur visage, les éléments techniques restants n'auront pas le temps de se mettre en place.

La visée

La visée est le moment où l'archer a atteint ses contacts et doit viser la cible avec un organe de visée (œil-leton, scope, flèche, etc.) qu'il place en son centre. Durant cette phase, il peut exister, là aussi, deux formes différentes de target panic :

• **Blocage au blason.** Pour la première forme, les archers n'arrivent pas à placer leur organe de visée dans le centre, le bras d'arc apparaît comme bloqué et est impossible à placer pour viser le centre de la cible. Le bras est figé dans une partie du blason : il est souvent possible pour les archers de s'éloigner du jaune mais pas de s'en rapprocher. Pour compenser, les archers essaient souvent de pousser l'arc vers le centre de la cible, ce qui crée des mouvements très brutaux qui vont perturber le départ de la flèche.

• **Acquisition de la cible.** La deuxième forme se manifeste quand l'archer libère de manière automatique une fois que le point de visée a atteint le centre de la cible, sans avoir eu le temps de stabiliser la position. Là aussi, souvent, les archers font de grands mouvements très brutaux pour essayer de compenser le fait que le bras d'arc n'ait pas eu le temps de se stabiliser. Cette forme pourrait ressembler fortement à un tir rapide mais elle se produit uniquement quand l'archer doit tirer sur un blason. Cette forme est aussi connue sous le nom de "maladie de la carte".



Lors de la production de l'effort, les archers commencent à tirer sur la corde pour l'amener jusqu'à leur visage



Comment se manifestent-elles ?

Dans les cinq étapes que nous venons d'évoquer, nous allons parler de sept formes différentes de target panic réparties dans quatre de ces étapes : production de l'effort, visée, libération et continuité du mouvement.

La préparation

L'étape de préparation est celle durant laquelle les archers encochent leur flèche sur l'arc, positionnent leurs pieds et leurs doigts (ou décocheur) sur la corde ; elle a pour but de préparer l'archer sur le plan physique et psychologique à la réalisation du mouvement. Cette étape n'est pas particulièrement concernée par le target panic mais les archers peuvent être dans l'anticipation de leur résultat, et avoir des pensées négatives conduisant à une peur de l'échec. C'est ainsi que les archers vont renforcer leur target panic au lieu d'être concentré sur l'instant présent et sur la flèche qu'ils doivent tirer.

la corde jusqu'à leur visage, au point de la lâcher avant même d'atteindre les points de contacts au visage. Les doigts vont se détendre au mauvais moment et laisser la corde s'échapper alors que les archers n'ont pas réussi à l'amener jusqu'à leur visage. Souvent, les archers ont une impression de "barrière", comme si la corde ne pouvait pas être emmenée plus loin, ce qui les empêche de tirer sur la corde jusqu'à leurs contacts.

• **Le tir rapide.** La deuxième s'apparente à un tir très rapide, pendant lequel l'archer réussit à amener la corde jusqu'au visage, sans avoir pris le temps d'aligner correctement ses



Il peut exister deux formes de target panic durant la phase de visée

La libération

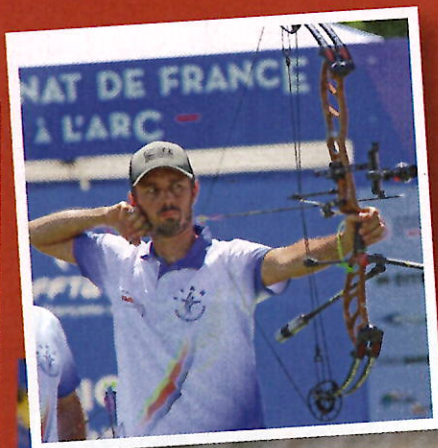
Pour la libération, il peut exister les deux extrêmes.

▪ **L'hyperlibération.** Dans cette forme, les archers vont libérer de manière hyperdynamique et très explosive, entraînant de grands mouvements incontrôlés. Cette forme est souvent associée à une discontinuité du mouvement puisque les grands mouvements vont se poursuivre jusqu'au départ complet de la flèche de l'arc. Le départ des flèches ne sera donc pas régulier et le résultat en devient très incertain.

▪ **Le maintien de la corde.** Il existe des archers qui ne vont pas réussir à libérer la corde et la maintenir. En d'autres termes, les archers ne vont pas réussir à détendre leurs doigts pour laisser la corde s'échapper. Ils doivent souvent forcer consciemment l'ouverture des doigts mais la corde peut rester accrochée dans les phalanges, ce qui diminue la vitesse de la flèche et crée ainsi un résultat incertain.

La continuité du mouvement

Après avoir libéré la corde, il existe un temps très court pendant lequel la flèche est en train de quitter l'arc.



Après avoir libéré la corde, il existe un temps très court pendant lequel la flèche est en train de quitter l'arc

L'archer doit donc s'assurer de maintenir un mouvement régulier et constant qui permettra à la flèche de sortir correctement de l'arc. Souvent, durant cette phase, l'arc produit un mouvement de balancier et va sortir de la main de l'archer.

▪ **Discontinuité du mouvement.** Les archers vont produire de grands mouvements pendant lesquels ils essaient de pousser l'arc dans une direction, souvent en lien avec d'autres éléments techniques qui ne sont pas assez bien exécutés au préalable. Dans cette catégorie, on retrouve aussi des archers qui ont des sursauts au départ de la flèche. Ces sursauts sont souvent en lien avec l'anticipation du clicker (pour les arcs classiques) ou du déclenchement du décocheur (arc à poulies) : les archers perdent de la force dans les muscles du dos, ce qui donne cette impression de libération vers l'avant.

Pour illustrer toutes ces formes, je vous propose de lire quelques témoignages d'archers :

Témoignage 1

▪ **Mme X, Arc classique : libération prématurée.** « Quand ça m'est arrivé, je faisais du tir à l'arc depuis environ six ans. C'était la première compétition de la saison et je ne m'étais pas beaucoup entraînée avant. L'échauffement s'est bien passé et les deux premières volées de la compétition aussi.

Lors de la libération, le target panic peut se manifester de deux manières opposées



Mais la suite a été catastrophique, j'avais l'impression de ne plus savoir tirer. Quand je tirais sur la corde, je la lâchais alors même qu'elle n'était pas arrivée jusqu'à mon visage. C'était incontrôlable. C'est comme si mon corps ne répondait plus aux ordres de ma tête, c'était une sensation très étrange. J'ai passé toute la compétition à ne pas savoir que faire, puisque qu'importe ce que j'essayais, ça ne fonctionnait pas. En revanche, quand je suis retournée à l'entraînement quelques jours après, j'arrivais à amener ma corde jusqu'à mon visage mais j'ai quand même eu une importante chute de performances puisque je n'avais plus de tout confiance en mes capacités. »

Témoignage 2

■ **M. Y, Arc à poulies : blocage au blason.** « Je m'en souviens très bien, c'était il y a quelques mois, et j'ai encore beaucoup de difficultés aujourd'hui à faire autrement. C'était pendant un entraînement, quand je tirais il m'était impossible de mettre mon scope dans le jaune, mon bras restait bloqué en bas du blason, dans le six et ce, peu importe les efforts que je mettais pour le relever. J'ai essayé différentes méthodes pour y pallier, sans succès ; j'ai d'abord essayé de me forcer à relever le bras, mais c'était impossible, c'est comme s'il était figé, même en y mettant toute ma concentration. Ensuite, j'ai essayé d'armer plus haut, en me disant que cela ramènerait mon scope dans le jaune, mais cela n'a fait que déplacer le problème dans le haut du blason. Aujourd'hui, j'ai encore du mal à viser le jaune, je vise dans le 9 en bas mais viser le 10 m'est impossible. C'est incontrôlable et très étrange comme sensation. »

Témoignage 3

■ **M. Z, Arc nu : maintien de la corde.** « Ça m'est arrivé le temps d'une compétition. Quand je tirais, j'amenais la corde jusqu'à mon visage et je visais. Au moment de libérer, je n'y arrivais pas. Je prenais la décision de libérer la corde,

La discontinuité du mouvement à la décoche peut être une forme de target panic

mais rien ne se passait. Mes doigts refusaient de bouger et je maintenais la corde dans mes doigts sans les contrôler. C'est comme s'ils étaient figés et n'arrivaient pas à se relâcher ou même à s'ouvrir. Sur cette compétition, il y a même certaines volées où je ne tirais pas toutes mes flèches car elles n'arrivaient pas à partir avant la fin du temps imparti. C'était très frustrant, puisque je savais que le reste de ma posture était correcte et qu'il ne me restait plus qu'à libérer la corde. »

Comme vous pouvez le voir avec ces témoignages, toutes les armes sont concernées par ce syndrome. Toutefois, il est important de souligner que les différentes formes que nous avons évoquées ne sont pas toujours forcément "simples" : certaines formes peuvent se combiner (exemple : blocage au blason + hyperlibération) ou être de différentes intensités. Certaines fois, les mouvements parasites peuvent être très légers et presque indiscernables pour l'observateur et d'autres fois, être à l'extrême opposé, très visibles.

Que doit-on retenir ?

Pour résumer cet article, nous savons aujourd'hui que le target panic est un syndrome qui provoque des mouvements parasites pendant le tir d'une flèche chez certains archers de manière incontrôlable. Il en existe de nombreuses formes, qui ne sont peut-être pas aujourd'hui toutes décelées, et ce phénomène est très souvent destructeur dans la carrière d'un archer. Toutefois, une étude récente a montré que les archers ayant un bon soutien émotionnel de leur coach sont les archers les plus protégés de ce syndrome : le target panic n'est pas une fatalité, il est possible d'en sortir ! Dans un prochain article, nous parlerons des causes de ce syndrome et de son fonctionnement pour tenter d'y apporter des solutions.

■ Romane BLONDEL

Master 2 en neuropsychologie et psychologie cognitive
Archer depuis 2011

AS

STABILISATEURS FIXES ou TELESCOPIQUES



EVOLUTION COMPETITION PRECISE



NOUVELLE GAMME



www.arc-systeme.fr

Fabriqué en France