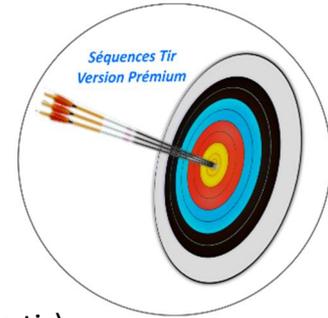


# Construire une routine au tir à l'arc / Enrayer une situation parasite / Remédier au « Target-panic »

## L'application Séquences de Tir – Version Premium



V.Mouquet – archer et enseignant d'EPS

### 1. Les étapes de l'apprentissage :

- Identifier le point critique dans la réalisation du tir
- Programmer les séquences successives menant à la libération (le tir)
- Isoler la séquence précédente
- Travailler cette combinaison en la répétant
- Ajouter une séquence et construire l'automatisation par répétition sans oublier de revenir au travail initial de la première séquence.
- Poursuivre la construction de cette routine par intégration de séquences sans surcharge cognitive. La précipitation est « l'ennemi » de l'apprentissage.

### 2. Exemple de situation de Target-panic

Apparition du « Target panic » et Point critique :

- Une fois que je suis en visée, je me mets à libérer rapidement.
- Avec le temps, cette libération rapide s'installe et je commence à m'interroger sur la visée qui manque de précision.
- J'essaie de maintenir la visée et combattre cette « envie » de libération précoce
- Par crainte de libérer trop vite, je ne parviens plus à me placer en visée. Je commence à « avoir peur du jaune »

### 3. L'application « Séquences de Tir »

L'application que j'ai élaborée permet de construire une routine de tir qui vise à stabiliser chaque étape de l'apprentissage. Vous êtes votre propre coach et serez d'autant meilleur que votre capacité à identifier vos besoins le sera.

*Je conçois mes profils et travaille dessus :*

- **Profil 1 : Inspirer - Armer en expirant – Revenir**
- **Profil 2 (le profil 1 étant stabilisé) : Inspirer - Armer en expirant – Placement et alignement des segments – Revenir**
- **Profil 3 (le profil 2 étant stabilisé) : Ajouter la visée et un timing – Revenir**
- **Profil 4 (le profil 3 étant stabilisé) : A l'issue du timing, expirer légèrement pour simuler la libération mais Revenir**
- **Profil 5 (le profil 4 étant stabilisé) : Paramétrer l'alternance pour décider de la libération (commencer par 90%). Cela signifie que l'application vous demandera 9 fois sur 10 de revenir à la fin de votre routine de tir**

La suite dépend de votre capacité à intégrer les séquences que vous aurez installées. Les feed-back étant essentiels, vous aurez à l'esprit de reprendre la séquence antérieure à la dernière pour consolider l'automatisation.

