



Institut de Formation Supérieure en Ostéopathie de Rennes

## L'Art de la Manipulation

# Approche Croisée du Tir à l'Arc, Pistolet et de l'Ostéopathie structurelle

**EL WARDINI**

**Soukeyna**

**PROMOTION 16**

**Année 2019-2024**



Bretagne Ostéopathie SARL.

Parc Monier - Bât Artémis - 167A, Rue de Lorient ● 35000 RENNES ● Tél. : 02 99 36 81 93 ● Fax : 02 99 38 47 65

[www.bretagne-osteopathie.com](http://www.bretagne-osteopathie.com) ● [contact@bretagne-osteopathie.com](mailto:contact@bretagne-osteopathie.com)

CODE APE 8559A - N° Siret 504 423 302 00026 - Agrément Ministériel N° 2015-07

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°53350846435 auprès du préfet de la région Bretagne. (Ce n° ne vaut pas agrément de l'état).

# SOMMAIRE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>RÉSUMÉ .....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>REMERCIEMENTS .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>LISTE DES ABREVIATIONS .....</b>                               | <b>9</b>  |
| <b>INTRODUCTION .....</b>   | <b>10</b> |
| <b>1. L'OSTEOPATHIE STRUCTURELLE .....</b>                        | <b>11</b> |
| <b>1.1. LES REGLES DE SECURITE.....</b>                           | <b>11</b> |
| <b>1.2. DE L'INITIATION A L'ACQUISITION DES FONDAMENTAUX.....</b> | <b>11</b> |
| 1.2.1. LA LOI DU POSITIONNEMENT .....                             | 12        |
| 1.2.2. L'INDEFORMABILITE.....                                     | 13        |
| 1.2.3. LA LOI DU MOINDRE EFFORT .....                             | 14        |
| 1.2.4. SOIGNER SA PRISE POUR UNE MEILLEURE PRISE EN MAIN .....    | 16        |
| 1.2.5. LA RECHERCHE DE LTR, LE SLACK .....                        | 16        |
| 1.2.6. LA VENTILATION .....                                       | 17        |
| 1.2.7. L'INSTANT DU THRUST .....                                  | 17        |
| <b>1.3. L'ENTRAINEMENT ET L'AUTOMATISME DU GESTE .....</b>        | <b>18</b> |
| <b>1.4. LA PREPARATION MENTALE.....</b>                           | <b>19</b> |
| 1.4.1. LE TRAVAIL DE LA PRESENCE DANS L'INSTANT .....             | 19        |

|             |   |                  |
|-------------|---|------------------|
| 1.4.2.      | LA VISUALISATION .....  | 20               |
| 1.4.3.      | LA DESCENTE DU RYTHME CARDIAQUE .....                             | 21               |
| <b>1.5.</b> | <b>L'HUMILITE : UN GUIDE POUR LA PRATIQUE OSTEOPATHIQUE .....</b> | <b>23</b>        |
| <b>2.</b>   | <b><u>LE TIR SPORTIF ET LE TIR A L'ARC .....</u></b>              | <b><u>27</u></b> |
| <b>2.1.</b> | <b>LES REGLES DE SECURITE.....</b>                                | <b>27</b>        |
| <b>2.2.</b> | <b>DE L'INITIATION A L'ACQUISITION DES FONDAMENTAUX.....</b>      | <b>28</b>        |
| 2.2.1.      | LA LOI DU POSITIONNEMENT .....                                    | 29               |
| 2.2.2.      | L'INDEFORMABILITE.....  | 31               |
| 2.2.3.      | L'ECONOMIE D'ENERGIE OU LA LOI DU MOINDRE EFFORT.....             | 32               |
| 2.2.4.      | SOIGNER SA PRISE POUR UNE MEILLEUR PRISE EN MAIN .....            | 33               |
| 2.2.5.      | LA PRISE DE VISEE OU LA PHASE D'ARMEMENT .....                    | 33               |
| 2.2.6.      | LA VENTILATION .....  | 34               |
| 2.2.7.      | LA MAITRISE DE LA DETENTE : LE LACHER (THRUST) .....              | 35               |
| <b>2.3.</b> | <b>L'ENTRAINEMENT ET L'AUTOMATISME DU GESTE .....</b>             | <b>36</b>        |
| <b>2.4.</b> | <b>LA PREPARATION MENTALE.....</b>                                | <b>38</b>        |
| 2.4.1.      | LE TRAVAIL DE LA PRESENCE DANS L'INSTANT .....                    | 38               |
| 2.4.2.      | LA VISUALISATION .....  | 41               |
| 2.4.3.      | LA DESCENTE DU RYTHME CARDIAQUE .....                             | 42               |
| <b>2.5.</b> | <b>L'HUMILITE DANS LE TIR A L'ARC ET AU PISTOLET .....</b>        | <b>43</b>        |
| <b>3</b>    | <b><u>PROBLEMATIQUE .....</u></b>                                 | <b><u>45</u></b> |
| <b>4</b>    | <b><u>HYPOTHESE.....</u></b>                                      | <b><u>46</u></b> |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| <b>5</b> | <b>MATERIEL ET METHODE .....</b>                    | <b>46</b>  |
| 5.1.     | ÉCHANTILLONNAGE ET SELECTION DES PARTICIPANTS ..... | 46         |
| 5.2.     | OUTIL DE COLLECTE ET ANALYSE DES DONNEES.....       | 49         |
| <b>6</b> | <b>RESULTATS .....</b>                              | <b>55</b>  |
| 6.1.     | SUR L'ASPECT MENTAL.....                            | 55         |
| 6.2.     | LES BASES FONDAMENTALES .....                       | 59         |
| <b>7</b> | <b>DISCUSSION.....</b>                              | <b>71</b>  |
| 7.1.     | LA CONCENTRATION ET LA PRESENCE .....               | 71         |
| 7.2.     | LE RESSENTI.....                                    | 78         |
| 7.3.     | LA REPETITION .....                                 | 89         |
| 7.4.     | L'HUMILITE .....                                    | 96         |
| 7.5.     | LA RESPIRATION .....                                | 101        |
| 7.6.     | LE POSITIONNEMENT .....                             | 106        |
| 7.7.     | LA PRISE EN MAIN .....                              | 110        |
| 7.8.     | LE SLACK OU LA VISEE.....                           | 113        |
| 7.9.     | LE THRUST OU LE LACHER .....                        | 120        |
|          | <b>CONCLUSION.....</b>                              | <b>130</b> |
|          | <b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>                          | <b>132</b> |
|          | <b>ANNEXES .....</b>                                | <b>134</b> |

# RÉSUMÉ

Ce mémoire vise à analyser la manière dont l'adaptation des bases fondamentales de la pratique du tir (à l'arc et au pistolet) à la gestuelle ostéopathique structurale peut favoriser une meilleure acquisition des compétences gestuelles en ostéopathie. La problématique centrale est de déterminer en quoi cette adaptation pourrait améliorer l'apprentissage gestuel des ostéopathes.

Nous partons de l'hypothèse que les techniques de tir et d'ostéopathie partagent des points communs significatifs. La pratique du tir pourrait donc être une méthode complémentaire bénéfique, développant la gestion corporelle, l'état de présence, et l'automatisme des gestes. Intégrer le tir à l'arc et au pistolet dans la formation ostéopathique permettrait d'optimiser les compétences techniques, mentales et physiques des praticiens. La méthodologie adoptée est une approche qualitative avec une orientation déductive, visant à explorer les effets de cette intégration sur les compétences gestuelles des ostéopathes. Les résultats espérés pourraient justifier l'incorporation du tir dans la formation en ostéopathie, ouvrant de nouvelles perspectives pour le développement professionnel des thérapeutes.

Ce travail souligne l'importance d'intégrer des techniques de préparation mentale inspirées du tir dans la formation en ostéopathie pour améliorer la concentration, la gestion du stress et la résilience des étudiants. En se focalisant sur l'acquisition progressive des compétences plutôt que sur les résultats immédiats, ces outils pourraient rendre l'apprentissage plus serein et gratifiant. Une étude future est nécessaire pour tester concrètement ces techniques et évaluer leur impact sur l'apprentissage ostéopathique, avec l'objectif d'enrichir la pédagogie et de contribuer à une pratique plus durable et épanouissante.

## **Abstract**

The aim of this dissertation is to analyze how adapting the fundamentals of shooting (archery and pistol shooting) to structural osteopathic gestures can improve the acquisition of osteopathic gestural skills. The central problem is to determine how this adaptation could improve osteopaths' gestural learning. We assume that shooting and osteopathic techniques share significant commonalities. The practice of shooting could therefore be a beneficial complementary method, developing body management, the state of presence, and the automatism of gestures. Integrating archery and pistol shooting into osteopathic training would optimize practitioners' technical, mental and physical skills.

The methodology adopted is a qualitative approach with a deductive orientation, aimed at exploring the effects of this integration on osteopaths' gestural skills. The hoped-for results could justify the incorporation of shooting into osteopathic training, opening up new prospects for the professional development of practitioners.

This work highlights the importance of integrating shooting-inspired mental preparation techniques into osteopathic training to improve students' concentration, stress management and resilience. By focusing on the progressive acquisition of skills rather than immediate results, these tools could make learning more serene and rewarding. Future research is needed to test these techniques in practice and assess their impact on osteopathic learning, with the aim of enriching pedagogy and contributing to a more sustainable and fulfilling practice.

# REMERCIEMENTS

*« Car, lorsque je suis faible, C'est alors que je suis fort »(1)*

-Saint Paul (2Co 12,10), cité par Gilbert G.

*En explorant ce sujet qui me tient particulièrement à cœur, ce travail, bien que technique à la base, m'a permis une introspection à laquelle je ne m'attendais pas. Chaque morceau du puzzle que je remettais en place m'a aidé à mieux me comprendre. Car n'est-ce pas là le but ultime de la vie ? « Le but de la vie n'est-il pas de trouver l'essence de son je ? » J'aimerais remercier toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à ce voyage intérieur.*

Aux formateurs de l'IFSOR,

*Je tiens à vous remercier pour avoir continué à partager avec nous votre passion du métier tout au long de notre formation. Votre engagement à transmettre ce savoir précieux, avec beaucoup d'énergie et de dévouement.*

Benoît,

*Je n'aurais pas pu choisir un meilleur guidant que toi pour ce sujet. Merci d'avoir cru en mon projet et de m'avoir offert une supervision éclairée tout au long de la rédaction de mon mémoire. Merci de m'avoir encouragé dans les moments difficiles, de m'avoir invité à me recentrer et à cultiver la patience quand je partais dans tous les sens. Enfin, merci pour tout ton respect et ton empathie. Grâce à toi, j'ai pu avancer avec confiance et sérénité.*

Christelle et Jean,

*À vous deux, je vous adresse mes plus sincères remerciements. Votre influence positive et votre encouragement m'ont permis de grandir tant professionnellement que personnellement. Comme le dit le poète Rûmi, « le seul remède à la douleur est dans la douleur ». Mon parcours a été semé d'embûches, de doutes et d'échecs, mais c'est dans ces moments que j'ai appris à me relever et à persévérer. Christelle, merci de m'avoir partagé cette belle citation de Bill Cosby : « pour réussir, votre désir de réussite doit être plus grand que votre peur de l'échec ». Cette citation m'a guidé tout au long de mon parcours et m'a donné force et courage. Jean, tu auras sans doute été l'une de mes plus belles rencontres. Je vous remercie tous les deux d'avoir contribué à mon déclin.*

Delphine et Nordine,

*Merci pour votre disponibilité et vos conseils précieux tout au long de mon mémoire. Nordine, je te remercie pour ta bienveillance, tes encouragements et ton soutien qui auront été précieux durant mon parcours.*

A tous les participants,

*Merci aux formateurs de tir au pistolet : Joackim, Hervé, François, et aux formateurs de tir à l'arc : Marie-Hélène, Marco, Erwann. Merci également aux formateurs de l'IFSO de Rennes. Votre disponibilité pour répondre à mes interrogations et vos échanges qualitatifs et nourrissants ont été une source inestimable d'inspiration. Sans votre passion pour le métier et votre pédagogie, l'encre de ce mémoire n'aurait pas coulé avec la même richesse. Vous avez contribué à écrire cette aventure, et pour cela, je vous en suis profondément reconnaissante.*

Aux promotions P15 et P16,

*Plus particulièrement à Sébastien, Yolande, Stevens et Carolina, comme le dirait Mathieu C. « merci la diversité ! ». Merci à l'ensemble de la P16 pour votre bienveillance et votre accueil chaleureux. Merci à mon premier groupe de promo (P15), bien qu'imparfait dans sa vie collective, était **un**-parfait dans ses individualités.*

Clémence,

*Un remerciement pour ta présence et ton soutien durant la formation et la rédaction de mon mémoire.*

Guillaume et Calie,

*Merci d'avoir été présents et de m'avoir soutenu malgré des périodes compliquées. Calie, tu es un véritable rayon de soleil, merci pour ton énergie au quotidien et ta douceur. Merci d'avoir rendu mes départs en formation un peu plus acceptables pendant ces cinq longues années.*

# LISTE DES ABREVIATIONS

**Séquence de tir** : succession des actions techniques à mettre en œuvre pour que la flèche atteigne une zone de précision satisfaisante pour l'archer.

**Stratégie de tir** : détermine ce sur quoi l'archer porte son attention pendant le tir d'une flèche pour la meilleure exécution possible de la globalité de son tir.

**Stratégie de compétition** : comprend le comportement et la tactique en compétition, s'ajoute à la stratégie de tir pour composer la stratégie de compétition.

**Tireurs** : lorsque ce mot sera employé dans le mémoire avec une majuscule, il désignera les tireurs à l'arc et les tireurs au pistolet. Lorsqu'il sera employé sans majuscules il désignera uniquement les tireurs sportifs.

**IFSOR** : institut de formation en soins ostéopathiques de Rennes.

**FFTA** : Fédération Française de Tir à l'Arc.

**IFSOR** : Institut de Formation Supérieure en Ostéopathie de Rennes

# Introduction

En tant qu'infirmière, j'ai expérimenté une gestuelle professionnelle différente de celle enseignée en ostéopathie. Dans les soins infirmiers, l'objectif du positionnement est principalement axé sur le confort du patient, impliquant la manière dont celui-ci est placé dans son environnement, avec le patient comme référence. En ostéopathie, le raisonnement est tout autre, puisque la finalité du positionnement est d'assurer en premier lieu le confort du thérapeute qui devient la référence. Cette transition m'a confrontée à la nécessité de redéfinir la référence mais aussi ma perception tactile et d'explorer mon corps en tant qu'outil de soins engagé dans la relation thérapeutique.

Pendant ma formation à l'IFSOR, j'ai eu une rencontre déterminante avec un patient passionné de tir au pistolet. Cette expérience a ravivé une idée que j'avais brièvement envisagée mais mise de côté. J'ai réalisé que ce sujet constituait la direction que je souhaitais approfondir, malgré sa nature quelque peu inhabituelle.

Cette réflexion s'est naturellement orientée vers une volonté d'améliorer ma gestuelle et de m'enrichir personnellement à travers la pratique du tir, dans le contexte de l'apprentissage de la gestuelle ostéopathique.

Bien que ces disciplines semblent différentes à première vue, elles partagent une terminologie commune dans leur pratique : celle de la « manipulation ». Le tir implique de « manipuler l'objet qu'est l'arme », tandis que l'ostéopathie implique de « manipuler un patient ». Il est important de souligner que cette comparaison est purement conceptuelle ; en aucun cas il ne s'agit de comparer un patient à une arme.

Cette étude explore la possibilité selon laquelle les compétences développées dans la pratique du tir à l'arc et du pistolet puissent contribuer à une compréhension plus approfondie des principes fondamentaux de la gestuelle ostéopathique.

À l'origine d'une introspection personnelle et d'une quête de compréhension, ce sujet cherche à enrichir l'ostéopathie à travers des expériences personnelles et des rencontres significatives. L'objectif de cette recherche est d'explorer les liens potentiels entre les principes fondamentaux de l'ostéopathie et ceux du tir à l'arc et du pistolet.

# 1. L'ostéopathie structurelle

## 1.1. Les règles de sécurité

La formation de l'IFSOR répond à des règles de manipulation très strictes afin de garantir la sécurité de nos gestes et la légitimité de la profession. D'un point de vue global, chaque année répond à des objectifs d'enseignements théoriques et pratiques précis. Les étudiants participent aux cliniques organisées par l'école. Un certain nombre d'heures est comptabilisé et la présence d'un superviseur est toujours assurée. De cette manière, l'étudiant peut vivre sa situation de soin en étant encadré par un superviseur de l'école. Ensuite, des évaluations théoriques sont effectuées tous les mois pour faire un point sur les acquis. Enfin, deux évaluations pratiques sont réalisées deux fois par an pour évaluer les acquis techniques.

Le geste sécuritaire est enseigné dans un contexte propice et les critères de la manipulation qui seront évoqués plus tard garantissent cette sécurité. Le cadre de l'enseignement pose lui aussi une certaine sécurité puisque nous nous formons dans un institut à taille humaine. Le suivi individualisé est alors plus facile à mettre en place et l'échange devient plus simple dans le rapport formateurs/ élèves. Ce lien privilégié n'est possible que dans des petites structures où l'on se connaît, comme c'est le cas à l'IFSOR. Il y a une vigilance de chacun des intervenants à chaque instant, pendant et en dehors des cours sur le lieu du stage.

Enfin, pour renforcer la sécurité des soins, une convention édictant les règles et sanctions, est signée par les étudiants de l'IFSOR. En cas de geste inapproprié effectué dans des conditions inadéquates malgré les avertissements, l'ensemble du corps enseignant est sollicité. La nature de la sanction dépend du risque pris par l'élève, allant d'un simple rappel à l'ordre à un conseil de discipline pouvant entraîner l'exclusion.

En résumé, la mise en place d'un cadre et de règles très précises contribue à garantir la sécurité dans la pratique. Un autre moyen pour y parvenir réside dans l'acquisition des bases fondamentales de notre exercice.

## 1.2. De l'initiation à l'acquisition des fondamentaux

La finalité de la gestuelle ostéopathique est de rencontrer la lésion par la manipulation. Pour entrer mécaniquement en contact avec un patient, le thérapeute doit suivre les règles définies dans la loi du positionnement. Ces règles édictées par Terramorsi(2), garantissent

l'établissement des lois géométriques permettant au thérapeute d'entrer en contact avec son patient et sa lésion tissulaire.

### **1.2.1. La loi du positionnement**

Dans toutes les techniques, le thérapeute aura comme objectif d'arranger son positionnement de manière à faire correspondre son plan de travail avec le plan de glissement et la direction définie. Il a le choix entre deux plans de travail :

- Sagittal : l'épaule (fixée en arrière dans le plan de D4) se projette sur la lésion, les appuis au sol sont dans des plans parallèles entre eux et strictement parallèles au plan de travail.
- Frontal : la « cravate » se projette sur la lésion (face antérieure de D4), suivant la ligne de plus grande pente, les appuis au sol sont dans des plans parallèles entre eux et strictement perpendiculaires au plan de travail.
- La finalité de la règle du positionnement est d'avoir une colonne indéformable et les ceintures pelvienne et scapulaire parallèles. De ce fait, le geste est précis, localisé et confortable pour le patient.

Ces exigences gestuelles doivent permettre au thérapeute de manipuler en trouvant son équilibre dans le sol au travers du patient. Terramorsi écrit : « *Pour soigner l'autre, il faut être en meilleur état que lui, et en tout cas équilibré* »(2). Afin de saisir cette notion d'équilibre et de pouvoir l'appliquer, nous allons tenter de définir les critères de stabilité.

#### **Les critères de stabilité**

Avant d'envisager la manipulation, le thérapeute doit trouver la position dans laquelle il se sent parfaitement en équilibre dans le sol pour transmettre son énergie à la lésion.

Cette communication ne peut être optimale que s'il a pris le soin de valider tous les critères de stabilité :

- Aire du polygone suffisamment large
- Centre de gravité suffisamment bas
- Projection du centre de gravité au milieu de sa base de sustentation.

Le thérapeute ajustera ces critères en fonction de ses besoins pour obtenir plus de stabilité ou de dynamisme. L'objectif est d'arriver à la lésion avec une certaine vitesse, sans la dépasser, ce qui pourrait entraîner un changement de référentiel et rendre le geste potentiellement dangereux.

## Stabilité dynamique Vs statique

Afin de ne dépenser que de l'énergie utile à la manipulation, le thérapeute doit parvenir à créer un équilibre dynamique au sein de son polygone. Pour cela, il doit parfaitement gérer l'équilibre de ses appuis au sol et de celui de son corps tout au long de la manipulation, et plus particulièrement au moment du thrust. Un excès de stabilité rend l'effort de manipulation plus important et consomme beaucoup d'énergie.

Ainsi, la manipulation consiste à jouer de sa stabilité pour venir percuter, informer de manière brève la lésion. Partir éventuellement en déséquilibre pour terminer au moment de l'impact dans son équilibre mais avec de la vitesse. Pour que ce message puisse se transmettre sans déperdition, nous devons saisir la notion d'indéformabilité et l'intégrer à la manipulation.

### **1.2.2. L'indéformabilité**

Nous allons commencer par expliquer la notion d'auto- grandissement qui est la première action réalisée par le thérapeute et qui participe à son indéformabilité. C'est aussi le premier geste enseigné à l'école avant tous les autres. Il sera systématique dans toutes les manipulations.

#### L'auto-grandissement, comment l'obtient-on ?

Pour assurer son auto-grandissement, le thérapeute doit tout d'abord positionner ses appuis au sol parallèles entre eux et perpendiculaires à son bassin.

Ensuite, il doit réaliser une rotation de son bassin autour de ses coxofémorales ce qui amène le sacrum en antéversion. Cette action va induire une remontée du sacrum vers le haut, ce qui aura pour effet d'empiler les pièces osseuses des lombaires et de la colonne dorsale jusqu'à permettre une rétropulsion de la tête humérale. Les omoplates du thérapeute doivent reposer sur son grill thoracique. La colonne du thérapeute est à ce stade indéformable, ce qui va permettre une communication entre la ceinture scapulaire et la ceinture pelvienne. Le menton est légèrement rentré pour solidariser le rachis cervical. Le rachis du thérapeute est empilé du sacrum à l'occiput.

#### L'indéformabilité

L'indéformabilité peut se définir comme la capacité à adopter la posture la plus juste, la plus confortable et la plus stable pour pouvoir résister aux contraintes mécaniques. Elle s'obtient par un empilement osseux des différentes pièces constituées par le squelette du thérapeute. A ce moment, le corps du thérapeute devient un bloc à géométrie invariable ; le déverrouillage

d'une ou plusieurs articulations est possible pour permettre la manipulation. Il est important de souligner que cette indéformabilité s'obtient de la manière la plus passive et ne suggère pas de crispation. Elle ne coûte que peu d'efforts au thérapeute puisqu'elle s'obtient dans la verticalité et sans effort musculaire ajouté, susceptible de parasiter la manipulation.

Du point de vue de la physique, il n'existe de mouvement que par rapport à un point fixe(2). Être indéformable permet de créer ce point fixe stable, cette référence autour de laquelle se fera le mouvement. D'ailleurs, il est essentiel que la référence ne varie pas pour permettre la précision du mouvement. Ainsi, le thérapeute devient une référence pour le patient puisque tous les mouvements s'effectueront par rapport à lui.

### L'intérêt de l'indéformabilité

L'indéformabilité est un élément clé de la manipulation puisqu'elle va permettre au thérapeute :

- D'encaisser la contre force due à la résistance de la lésion sans se déformer. Dans ce rapport très bref de force contre force, le plus solide gagnera et la lésion cèdera. Si le thérapeute est déformable, la lésion gagnera. Il faut être dur juste ce qu'il faut pour la pénétrer et la déformer.
- De créer un point fixe pour permettre un mouvement des membres. Exemple de D4 pour le mouvement des bras.
- De faire communiquer le haut et le bas et ainsi engager tout le corps dans le geste.

*« Nous pouvons retenir que l'indéformabilité est une notion essentielle qui ne s'envisage que dans l'interaction. En tant que système, le thérapeute peut se dire indéformable, mais ce n'est que dans l'échange que celui-ci va pouvoir réellement percevoir cet état. [...] C'est en étant indéformable, en étant uni, vers un objectif, que le praticien va pouvoir exprimer toute son efficacité » (3).*

### **1.2.3. La loi du moindre effort**

*« Ce n'est pas ne rien faire, mais obtenir un résultat maximum pour un investissement minimum. Agir perpendiculairement à la force de résistance, c'est respecter cette loi. Se servir de la verticalité, de la gravité, et utiliser le moins de muscles possible, c'est respecter cette loi »(2).* C'est chercher notre équilibre dans le sol au travers de la lésion et donc accepter la gravité.

La loi du moindre effort :

- Sert à ne pas fatiguer le thérapeute : pouvoir enchaîner les manipulations, répéter les gestes et soigner plusieurs patients sans trop se fatiguer. Cette notion permet d'obtenir un geste thérapeutique efficient, c'est-à-dire un geste efficace et le plus économe possible.
- Permet de percevoir plus finement les sensations. En effet, les contractions musculaires comme celles des muscles extrinsèques de la main parasitent le ressenti. On ne peut pas émettre et recevoir en même temps (effet Larsen).
- Nous utilisons la loi du moindre effort en ostéopathie dans le but d'obtenir un meilleur résultat pour un investissement juste. En effet, le thérapeute en libérant son corps de toutes tensions musculaires et mentales non essentielles à la manipulation, va optimiser son potentiel d'écoute au service des tissus du patient. Une fois le message perçu et enregistré, il adapte son geste à la nature de la demande des tissus du patient. Par ce biais, il ne fournit pas d'efforts inutiles mais bien un juste effort, ce qui lui permet de rentabiliser l'acte gestuel.

La loi du moindre effort est respectée par l'utilisation, le plus possible, de l'énergie gratuite qu'est la pesanteur. Toutes les composantes de forces sont dirigées vers le bas. C'est pour cela que nous travaillons sur des tables basses.

### Chaîne montante / chaîne descendante

La chaîne fermée ou chaîne montante intervient dans les appuis passifs et est représentée en vert. Elle prend naissance du bas pour rejoindre le haut et désigne les systèmes en compression : les pieds, le bassin, les dorsales hautes, l'occiput-atlas-axis. Enfin, elle est soumise à la pesanteur et est amplifiée par la proprioception. Plus le thérapeute est vert, plus il est empilé dans l'alignement, moins il utilise du rouge pour rattraper son déséquilibre. Être osseux consomme moins d'énergie et transmet mieux l'énergie. La chaîne ouverte ou chaîne descendante est tout le contraire. Elle est destinée aux mouvements et représentée en rouge. Elle part du haut pour rejoindre le bas. Elle est suspendue, active, musculaire et plutôt destinée aux mouvements. Ces chaînes partagent un centre commun qui est l'oreille interne. De là s'opèrent les échanges d'informations qui seront traitées par le cerveau et induiront une réponse adaptative au reste du corps.

Dans son traitement, l'ostéopathe ne doit pas opposer ces chaînes ou encore les considérer séparément puisqu'elles sont complémentaires. Son rôle est de veiller à ce « *qu'il y ait le moins de chaîne descendante possible pour minimiser les pertes énergétiques. L'équilibre doit se trouver en respectant la loi du moindre effort, c'est-à-dire avec le moins d'action possible* » (2).

La loi du moindre effort nous enseigne l'équilibre et la mesure dans notre geste ostéopathique. Elle nous permet de soigner notre prise et notre contact pour envoyer un message adapté et ciblé. « *Sortir de ses mains, voilà le programme* »(2).

#### **1.2.4. Soigner sa prise pour une meilleure prise en main**

Une prise se construira toujours avec trois points au minimum. Sa finalité consiste à ne pas glisser sur le patient. Pour qu'elle soit stable, le thérapeute a la possibilité de réaliser un slurp donc de venir visser sa main dans la peau du patient, se visser autour de sa main ou encore d'étirer la peau, faire des plis.

Il est important que cette construction fasse uniquement appel à la contraction des muscles intrinsèques pour permettre au thérapeute de ressentir les modifications de sensations qui se produisent dans son corps. La contraction des muscles extrinsèques fait appel à la volonté de faire du thérapeute, donc d'utiliser ses mains plutôt que son corps pour construire sa prise. Cela aurait pour conséquence d'exécuter le soin avec force. De plus, l'essorage du tissu conjonctif risquerait de saturer les récepteurs du patient et de ne pas parvenir à surprendre son système au moment du thrust.

Il est impératif que la construction de la prise soit suffisamment précise et stable, pour permettre au thérapeute d'être à l'attention de la zone à manipuler lors de la phase du slack.

#### **1.2.5. La recherche de LTR, le slack**

Le slack est un geste qui s'effectue dans le relâchement et va permettre de contacter la lésion. Il regroupe toutes les notions évoquées pour arriver à l'instant du thrust.

- L'exploration du jeu articulaire du patient permise lors du relâchement de ce dernier, donc lors de l'expiration.
- L'identification des paramètres de la lésion, grâce à l'engagement contrôlé et passif du corps du thérapeute lors de son expiration.

Lors de la manipulation, le thérapeute peut percevoir le ressenti os contre os par le biais de sa proprioception. Il profite d'un feedback permanent pour corriger sa gestuelle jusqu'à sentir sa résistance dans la lésion. Avant le thrust, il a la confirmation d'être au bon endroit.

Pour que le slack se réalise dans des conditions optimales, il est essentiel que celui-ci se déroule dans un état de relâchement. Ce relâchement peut être facilité par une synchronisation harmonieuse de la respiration entre le thérapeute et le patient pendant la manipulation.

### **1.2.6. La ventilation**

La manipulation est le fruit de gestes combinés qui, lorsqu'ils sont synchronisés dans le temps expiratoire et l'espace, permettent une transmission efficace d'informations, favorisant le changement d'état du tissu en lésion. Le slack est véhiculé par l'expiration du thérapeute. Une fois entamé, il implique l'organisation des segments sus et sous-jacents.

Pour percevoir la résistance minimum de la lésion, ces deux temps doivent se terminer simultanément à la fin de l'expiration naturelle du thérapeute. Le thrust, quant à lui, se déclenche en fin d'expiration naturelle, dans le temps de relâchement très court qui précède l'inspiration, appelé le point mort bas.

Lorsque toute la gestuelle et les notions précédentes sont respectées, alors peut naître l'instant du thrust.

### **1.2.7. L'instant du thrust**

*« Le thrust n'est ni un mouvement, ni un déplacement. C'est une variation de la quantité de mouvement. C'est une impulsion communiquée à mon squelette qui vient percuter passivement la lésion pour l'informer et non la déplacer. Il nécessite l'indéformabilité de l'outil. Le thrust n'est pas un mouvement, mais l'impulsion qui modifie la vitesse du slack ; **il est compris dans l'amplitude du slack et dans celle du jeu articulaire.** Il nous permet d'arriver à la « porte » avec une vitesse non nulle »(2). Pour Sophie Drouin(4), l'« l'instant du thrust est pressenti mais non agi. Il apparaît comme une évidence ». Cet instant est dénué de toute intentionnalité pour s'inscrire dans l'ici et maintenant. Il se déclenche de manière spontanée, inattendue et dans le lâcher prise.*

Définir l'instant du thrust semble compliqué puisqu'il s'agit d'une expérience sensorielle, dépendante du vécu de chaque personne et de sa singularité. Toutefois, nous pouvons dire qu'il est lâché dans l'expiration, au moment où le thérapeute a réuni toutes les conditions pour ne faire qu'un avec le patient (avec son corps et son esprit). Il se produit lorsque tous les prérequis indispensables et la posture sont justes. Dans l'espace, il correspond au parfait alignement de notre organisation corporelle avec la fin d'expiration synchrone du praticien et du patient. A cet instant, le thérapeute doit adopter une attitude communicante (indéformabilité) pour se faire traverser par le geste et être aspiré par la lésion. Le thrust ne se fera que si le thérapeute est dans un état mental particulier, un vide. La pensée est comme la main extrinsèque, la contraction musculaire qui vient parasiter le ressenti. L'automatisation du geste, la mise en place gestuelle sous forme d'un protocole empêche ces pensées

parasites. Faire le vide dans sa tête en écoutant, ressentant son corps et son unité. On peut s'entraîner à ce travail par la médiation. On le reverra dans le dernier chapitre.

L'acquisition des points fondamentaux constitue le socle de la manipulation. Toutefois, l'ostéopathie est une discipline qui requiert de la rigueur, de l'entraînement physique pour automatiser son geste afin qu'il devienne un geste naturel et fluide.

## **1.3. L'entraînement et l'automatisme du geste**

### **La progression de l'enseignement à l'IFSOR**

Pendant les premières années d'études à l'IFSOR, nous apprenons à suivre un protocole technique bien précis. Toutefois, cet apprentissage n'est pas que technique, il implique de développer son ressenti :

- 1ere année : nous apprenons à percevoir la lésion dans nos avant-bras.
- 2eme année : Nous apprenons à la percevoir dans notre D4.
- 3eme année : nous devons la percevoir dans tout notre dos.
- 4eme année : dans tout notre corps.

Le but de cette progression est d'atteindre une unité gestuelle, d'être indéformable pour engager une surface active la plus importante et donc véhiculer beaucoup d'énergie. Il faut pour cela automatiser la gestuelle.

### **Intérêt de l'automatisme**

L'automatisme en ostéopathie permet d'économiser les processus cognitifs nécessaires à la réalisation de notre soin et d'apporter plus de fluidité à notre démarche. Une fois que l'automatisme est assuré, le thérapeute doute moins, son geste devient plus précis et plus efficace puisqu'il identifie mieux ce qu'il ressent.

L'automatisme ne peut exister que si l'étudiant a pris le soin de poursuivre un entraînement acharné, répété et ce, jusqu'à l'intégration de son geste.

### **De l'entraînement à l'intégration**

L'entraînement régulier est un indispensable pour que le thérapeute s'approprie physiquement cette gestuelle rigoureuse. Il est incontournable de s'engager dans un travail quantitatif car la simple compréhension ne conduit pas automatiquement à la perfection répétée du geste. Pour se faire, certains étudiants exécuteront des entraînements qui se rapprocheront plus du

modèle oriental. Ce dernier consiste à répéter le geste à l'identique, à la manière d'un kata et offre moins de variété. Pour d'autres, l'entraînement régulier prendra la forme d'un apprentissage par des exercices ludiques et variés, ce qui évite l'ennui.

Dans l'optique de faciliter l'intégration de la gestuelle ostéopathique en automatisme, certains étudiants ont étudié différents supports à intégrer à notre apprentissage :

- Pour faciliter la compréhension du geste, Bazir(5) suggère l'utilisation de la vidéo pour séquencer la manipulation.
- Nabeth(6) suggère d'intégrer la sophrologie dans notre apprentissage gestuel pour maîtriser les outils gestuels et susciter de la confiance dans notre geste.
- Richard(7) propose la méditation comme moyen de renforcer les dimensions de la présence et donc améliorer notre efficacité thérapeutique.
- Domard(8) quant à lui pose l'intérêt de l'image mentale et de la répétition physique dans l'apprentissage d'une technique (ici lombosacrée).

Bien que la préparation physique soit un incontournable pour la maîtrise de la gestuelle, il est tout aussi essentiel de reconnaître l'importance de la préparation mentale.

## **1.4. La préparation mentale**

Lorsqu'un ostéopathe s'apprête à effectuer une manipulation, il doit cultiver un état mental propice, marqué par un calme profond. La sérénité est bénéfique pour le praticien lui-même, mais elle crée également un environnement propice à la détente du patient. Un état de tranquillité mentale permet à l'ostéopathe de focaliser son attention sur les besoins spécifiques du patient et sur les ajustements techniques nécessaires.

### ***1.4.1. Le travail de la présence dans l'instant***

#### **La présence**

Le terme de présence est difficile à définir car il s'agit d'une notion subjective, variant selon la perception individuelle. Cependant, nous pouvons la concevoir comme la capacité du thérapeute à conduire une relation d'engagement et d'ouverture envers le patient. Cette relation se vit dans l'ici et maintenant, en se détachant des tensions physiques et mentales pour s'impliquer totalement dans la relation avec son environnement. Elle induit une acceptation de l'échange, favorisant l'établissement de rapports horizontaux dans la relation thérapeutique. En se rendant disponible dans l'instant présent, le thérapeute peut mieux

ressentir les informations et adapter son geste en conséquence. La présence exige du thérapeute d'être « ici et maintenant », ce qui contribue à renforcer sa concentration.

### Comment travailler la présence dans l'instant ?

Tous les fondamentaux que nous avons évoqués précédemment (auto- grandissement, indéformabilité, la loi du moindre effort, le rapport au sol...) sont des paramètres essentiels pour le thérapeute et participent à façonner cette notion de présence. Comme évoqué dans le chapitre portant sur l'entraînement, la méditation, la sophrologie et la cohérence cardiaque présentent un intérêt dans notre pratique ostéopathique. Ces disciplines enrichissent notre capacité à être pleinement présent en utilisant la respiration comme un outil pour apaiser notre esprit et notre corps, nous permettant de vivre pleinement chaque moment de soin. La méditation consiste à dompter ou apprivoiser son mental fougueux, apprendre à ne plus alimenter la bête. Elle nous permet de mieux comprendre notre fonctionnement interne sans chercher à le modifier. « *Il n'y a rien à comprendre* » dirait maître Deshimaru. Cela permet d'accepter ce qui est sans interpréter ou juger avec son mental. Être simplement présent à soi et à l'autre. Cela évite la dualité et génère au contraire l'union. C'est un entraînement comme un autre. Il faut la pratiquer régulièrement pour cultiver cette qualité de présence.

En revanche, la sophrologie, en utilisant la respiration et la visualisation, induit un état compris entre l'éveil et le sommeil, connu sous le nom de niveau sophroliminal. Ce niveau de conscience permettrait d'accéder à des structures plus profondes de la conscience, aidant le thérapeute à mieux appréhender son schéma corporel. En résumé, la sophrologie travaille sur la perception positive de notre monde intérieur et sur le développement positif de notre relation avec le monde extérieur.

La présence est une notion difficile à acquérir et à tenir dans le temps. Pour autant, elle permet de garantir la disponibilité du thérapeute pour visualiser son soin.

#### **1.4.2. La visualisation**

Dans son mémoire intitulé « *Mise en évidence de la compétence perceptive en ostéopathie structurelle* », Fretto(9) présente la perception comme un outil essentiel au diagnostic et au traitement ostéopathique. Il propose d'intégrer cette notion de perception pour développer l'apprentissage sensori-moteur au cours de notre formation. Pour améliorer significativement cette perception palpatoire, Becker, cité par Fretto, propose de développer la visualisation en projetant « *notre sens du toucher à partir du territoire sensitif de notre cerveau vers nos mains* ». A cela s'ajoute, le mémoire de Jérôme Hubschwerlin(10) qui vient étayer les propos

précédents puisque son expérimentation a montré un intérêt significatif dans l'apprentissage par la mentalisation.

Il y a deux écoles : lâcher le mental ou le focaliser sur un objectif. La première approche est la plus adaptée pour permettre le lâcher prise et cultiver la présence, mais ce n'est pas la voie la plus simple ni la plus abordable pour un étudiant. La deuxième approche est peut-être un bon début pour commencer à apprivoiser son mental.

### **1.4.3. La descente du rythme cardiaque**

#### **Fonctionnement de la respiration**

La respiration est gérée par notre système nerveux autonome, qui gère les fonctions automatiques du corps. Sa particularité est d'être à la fois sous la dépendance :

- Du système nerveux sympathique (SNS) : en lien avec notre cerveau limbique, il prépare à l'action. Il entraîne une augmentation des rythmes cardiaques et respiratoires, de la pression sanguine, une dilatation des pupilles, une baisse du taux d'insuline et une inhibition du système digestif. Il peut être excité par plusieurs facteurs : externes (bruits, surexposition à la lumière, froid, altitude, alcool, médicament, caféine/théine, inspiration et apnée...) internes (les émotions négatives, le stress, une infection, l'activité physique, la douleur). L'inspiration inhibe temporairement l'influence du SNS et produit une accélération du rythme cardiaque.
- Du système nerveux parasympathique (SNPS), qui maintient l'énergie corporelle. C'est un système qui conserve et restaure. Il stimule la motilité gastro intestinale et augmente la sécrétion digestive. Il ralentit l'activité cardiaque. Il peut être activé par toute chose visant à relaxer, détendre l'individu : externe (calme, chaleur ...), interne (sommeil de qualité, émotions agréables, repas, exercices de relaxation : expiration et apnée...). Au contraire, l'expiration stimule le SNPS et induit un ralentissement du cœur.

Agir sur la respiration devient un moyen de contrôler les fonctions autonomes du corps et d'influencer le rythme cardiaque. C'est un moyen de ne pas se laisser envahir par le stress.

#### **Focus sur le stress**

##### **1. Comprendre le Stress et les Émotions**

Dans son livre Lafay(11) explique que le stress et les émotions sont intrinsèquement liés et jouent un rôle important dans notre réponse aux événements affectant notre équilibre émotionnel. Les émotions sont des réactions immédiates, se manifestant par des

changements chimiques, physiologiques et organiques dans notre corps. Elles agissent comme des messages et nous permettent de nous adapter à notre environnement. En tant que réflexes, elles augmentent nos chances de survie en étant plus rapides que la compréhension consciente, ce qui entraîne l'activation du SNA. Les émotions ont également un rôle social important et aident à la prise de décision. Il est essentiel de ne pas se couper d'elles, mais plutôt de les comprendre et de reconnaître leurs manifestations et significations. De cette manière, nous pouvons y répondre de manière appropriée.

## 2. Le Stress : Une Réponse Adaptative

Le stress, défini par Hans Selye et cité par Lafay(11), est une réponse naturelle à des situations perçues comme menaçantes ou exigeantes. Son effet n'est ni intrinsèquement positif ni négatif, mais dépend de notre capacité à le gérer. Le stress consomme énormément d'énergie. S'il dure dans le temps, il peut être dévastateur pour l'organisme qui court vers l'épuisement. Le parasympathique n'a plus le temps de refaire les stocks et de réparer car l'orthosympathique est de nouveau sollicité pour lutter contre notre environnement.

## 3. Intégration des Techniques de Gestion du Stress

*« Votre meilleur entraîneur en matière d'intelligence émotionnelle sera la vie. Toute personne va vivre des situations où elle sera confrontée à ses émotions. La plupart du temps, ce sera de manière imprévue »(11).* Le renforcement émotionnel est une grande aide pour faire face aux situations émotionnelles imprévues. Travailler consciemment sur ses émotions permet de mieux se préparer à réagir face à divers événements. Pour optimiser la gestion du stress, il est important d'identifier nos sources de stress et d'intégrer des techniques complémentaires. La relaxation, la respiration contrôlée et les exercices de pleine conscience sont autant de stratégies qui peuvent être mises en place pour cela. Il faut *« pour soigner, communiquer son bien avec les autres et leur proposer le meilleur de soi-même à l'instant donné »(2).* Le thérapeute doit se trouver dans de bonnes conditions physiques et mentales car de son équilibre dépendra la qualité de son geste. Il doit pouvoir travailler sur sa respiration pour ralentir son rythme cardiaque et contrôler toutes ses tensions physiques et mentales, susceptibles de parasiter sa perception fine.

Agir sur sa respiration, lui apportera du calme pour effectuer la manipulation de manière naturelle et intuitive, sans efforts inutiles. Plusieurs disciplines comme le yoga, la méditation, la sophrologie... peuvent favoriser cette détente en proposant des exercices de respiration.

## Travail de la descente du rythme cardiaque

### **La respiration en triangle**

En apnée, il existe des exercices pour faire chuter rapidement son rythme cardiaque. La respiration en triangle par exemple se déroule de la manière suivante :

- L'inspiration se fait sur un temps simple,
- L'expiration qui succède se déroule sur le double de temps,
- La rétention de la respiration poumon vide sur le même temps qu'à l'inspiration.

Cette méthode permet de faire chuter rapidement le rythme cardiaque.

### **La cohérence cardiaque**

La cohérence cardiaque propose de caler les cycles respiratoires sur le même rythme, en d'autres termes de synchroniser l'activité sympathique à celle du parasympathique. Ceci dans le but de créer un équilibre entre les deux systèmes et de provoquer une réaction physiologique régulée donc une cohérence cardiaque. Certains exercices proposent de respirer de manière à assurer six cycles par minute (un cycle= une inspiration + expiration) donc un cycle toutes les dix secondes (cinq secondes d'inspiration suivi de cinq secondes d'expirations).

La cohérence cardiaque a plusieurs bienfaits :

- Retrouver un moment de sérénité,
- Faire baisser la fréquence cardiaque et la pression artérielle,
- Focaliser son attention et activer le parasympathique.
- Réduire le stress...

## **1.5. L'humilité : un guide pour la pratique ostéopathique**

### Introduction à la notion d'humilité

Selon Guy Gilbert, l'humilité peut être définie comme la reconnaissance sincère et réaliste de ce que l'on est, de ses forces et de ses faiblesses. Elle trouve ses racines étymologiques dans le mot latin « *humus* » signifiant « *terre* » ou « *sol* », symbolisant notre lien intrinsèque avec la nature et notre condition de créature. L'humilité nous ramène à notre essence et nous rappelle constamment qu'il existe quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Elle nous donne la

force de traverser les souffrances, nous aidant à discerner l'essentiel qui échappe souvent à la simple vue.

Être humble implique également la capacité de s'émerveiller des qualités d'autrui et de ressentir de la tristesse face à leurs défauts. Cette attitude dépasse la simple observation de soi pour admirer les merveilles présentes chez les autres, évitant ainsi l'égoïsme. L'humilité se manifeste non seulement par la reconnaissance de nos propres limites mais aussi par l'exaltation des qualités d'autrui.

Un des actes les plus puissants d'humilité est le pardon. Pardonner signifie renoncer à tout sentiment de supériorité et à toute posture arrogante, ce qui nécessite à la fois courage et amour. L'humilité se traduit par des gestes de générosité et de gratuité, par la volonté d'accomplir des tâches simples avec amour, et par l'effort de cultiver la douceur et l'écoute, même envers ceux qui ne partagent pas nos opinions.

La véritable humilité n'est pas la recherche de la reconnaissance ou de la première place, mais la capacité de vivre dans la vérité de ce que nous sommes, en valorisant les autres. C'est une vertu exigeante qui demande de s'effacer, de mettre en lumière les qualités des autres et de chercher à apprendre continuellement. Ainsi, elle permet de regarder l'avenir avec espoir, en cultivant une attitude de respect et de bienveillance envers soi-même et les autres.

Pour résumer, l'humilité est une vertu fondamentale qui non seulement guide nos actions et nos interactions avec les autres, mais qui également nous aide à maintenir un équilibre sain et réaliste de notre propre valeur. Elle est la base sur laquelle se construisent le respect, la générosité et l'amour pour les autres.

### L'humilité en ostéopathie structurale

*« Élevez-vous par l'humilité. Telle est la voie ; il n'y en a pas d'autre.*

*Qui cherche à progresser autrement tombe plus vite qu'il ne monte.*

*Seule l'humilité exalte, seule elle conduit à la vie »(1).*

Saint Bernard.

Corollaires :

*« On ne progresse qu'en analysant ses échecs. Cette progression se fait dans l'humilité ; un thérapeute ne doit jamais s'en écarter, sous peine d'accident » (2).*

*« Ce n'est que lorsque l'on aura rempli la vie d'en bas qu'on se retrouvera naturellement posé plus haut »(2).*

Terramorsi.

*« Seront des gens qui n'ont pas peur de faire des erreurs, et qui forcément en font (...) ce genre de personnes qui transforment le monde et qui, après s'être trompées à plusieurs reprises, parviennent à accomplir quelque chose qui changera leur communauté »(12).*

-Coelho.

L'humilité consiste à reconnaître que nous avons beaucoup à apprendre de nous-mêmes et de notre environnement. Cela implique de plonger dans l'introspection et l'analyse pour approfondir nos connaissances. Dans son ouvrage(2) Terramorsi met en avant l'importance de l'humilité pour les ostéopathes.

#### Reconnaissance de nos limites

Terramorsi rappelle l'importance de reconnaître nos propres limites en tant que thérapeute : « *je ne sais déjà pas ce qui est bon pour moi, comment pourrais-je savoir ce qui est bon pour les autres ?* »(2). Cette citation met en lumière la complexité humaine, qui échappe souvent aux certitudes scientifiques. Contrairement aux sciences exactes, les sciences humaines, et donc l'ostéopathie, sont marquées par des conditions multifactorielles et jamais identiques. Cette diversité demande aux ostéopathes de rester humbles face à la complexité et l'unicité de chaque patient.

#### Approche et rapports horizontaux

Notre approche fondamentale considère que, malgré notre connaissance de l'anatomie et de la physiologie, nous ne pouvons prétendre avoir une compréhension complète de la vie, de la mort et de la maladie. La connaissance du Tout est une quête illusoire. Dans son livre, Terramorsi mentionne : « *consciemment, je n'ai que des rapports horizontaux avec mes patients* »(2).

Cela signifie que les ostéopathes doivent traiter leurs patients sur un pied d'égalité, sans prétendre à une supériorité. L'humilité dans cette approche permet de maintenir une relation authentique et respectueuse avec le patient, essentielle pour une pratique thérapeutique efficace.

### « Le message n'est rien, la cible est tout »(2)

Dans la pratique ostéopathique, Terramorsi met l'accent sur la notion de « cible » ou de « terrain » du patient. Il affirme : « *le message n'est rien, la cible est tout* »(2). Cette phrase souligne que l'efficacité d'un traitement dépend moins du geste technique lui-même que de la capacité du patient à le recevoir. Les ostéopathes doivent adapter leurs interventions à la sensibilité et aux capacités de guérison intrinsèques de chaque patient. L'humilité consiste ici à reconnaître que la guérison dépend avant tout de l'organisme du patient et non seulement des compétences du thérapeute.

### La théorie des plots

La « théorie des plots » est un concept repris et développé par Terramorsi pour expliquer que chaque patient présente une complexité lésionnelle unique. Les ostéopathes doivent évaluer la cohérence entre les différentes lésions et les traitements appliqués, en respectant les limites de leur intervention. Cette théorie encourage les thérapeutes à rester humbles en se réjouissant des réussites thérapeutiques tout en reconnaissant que la Nature joue un rôle prépondérant dans la guérison. L'auteur affirme : « *je me méfie des miracles, surtout quand c'est moi qui les fais* »(2).

### La règle de la cocotte Seb

Terramorsi introduit également la « règle de la cocotte Seb », qui aide à identifier la nature de l'expression lésionnelle et à décider si le problème relève des compétences de l'ostéopathe. Cette règle rappelle au thérapeute de réévaluer constamment son approche face à l'inconnu, un exercice d'humilité indispensable pour éviter l'arrogance et l'erreur. En effet, le thérapeute ne se base pas sur un diagnostic à priori mais à posteriori. Cela signifie qu'à la suite de son anamnèse et de la collecte d'informations, il émet une ou plusieurs hypothèses. Il organise son traitement par rapport à ces hypothèses et c'est lors de la deuxième séance, lorsqu'il questionne à nouveau le patient sur les effets du traitement, qu'il valide ou invalide son hypothèse de départ. Le fait de ne jamais poser de diagnostic définitif permet de garder une distance, de rester dans le doute raisonnable, et de ne jamais être dans la certitude absolue.

### Relation thérapeutique : perception et filtres

Enfin, Terramorsi souligne que les ostéopathes ne peuvent percevoir la réalité des patients qu'à travers leurs propres filtres et ressentis : « *On ne sent pas la réalité des autres, on sent ce que les autres modifient dans notre réalité, dans notre ressenti* »(2). Cette prise de

conscience encourage une pratique basée sur la communication et l'analyse des réactions corporelles, plutôt que sur des jugements hâtifs et subjectifs.

### Les risques d'un manque d'humilité en ostéopathie

Terramorsi dans son œuvre souligne que la prétention est l'ennemi principal du thérapeute, car elle influence négativement la relation avec le patient et peut mener à l'échec des traitements. Une attitude de supériorité ou d'orgueil peut non seulement nuire à la relation thérapeutique, mais également compromettre l'efficacité des interventions ostéopathiques.

La complexité humaine étant multidimensionnelle et unique à chaque individu, une approche dogmatique basée sur une prétendue supériorité scientifique peut facilement échouer. Terramorsi rappelle que les conditions humaines sont toujours multifactorielles et jamais identiques. Par conséquent, le manque d'humilité peut conduire à une mauvaise évaluation des situations cliniques, et, finalement, à l'échec thérapeutique. Un praticien orgueilleux peut instaurer une tension dès le début de l'interaction avec le patient. Cette « pré-tention » initiale conditionne tous les rapports suivants et peut être à l'origine de l'échec de la prise en charge. Le manque d'humilité empêche également le praticien de réévaluer constamment ses compétences et ses connaissances face à l'inconnu.

L'humilité est un principe essentiel dans la pratique ostéopathique. Elle permet de créer une véritable alliance thérapeutique avec le patient, de l'impliquer dans le soin avec respect. Elle permet au praticien de s'auto-évaluer constamment, de reconnaître les limites de ses propres connaissances pour améliorer continuellement sa pratique gestuelle.

## **2. Le tir sportif et le tir à l'arc**

Bien que souvent associés à une pratique ludique, le tir à l'arc et le tir au pistolet sont de véritables disciplines sportives, reconnues aux Jeux olympiques depuis 1972 pour le tir à l'arc et depuis 1896 pour le tir au pistolet. Elles peuvent se pratiquer en loisir ou en compétition et exigent un haut niveau de compétence technique, physique et mentale, dans le respect du fonctionnement des armes et de la sécurité.

Ces disciplines peuvent se pratiquer dans un stand de tir en intérieur ou en extérieur, sur terrain plat ou accidenté, ciblant des objectifs mobiles ou statiques, et exigeant un niveau de précision remarquable. Les archers utilisent des arcs pour propulser des flèches vers leur cible, tandis que les tireurs manient des armes à feu pour viser leur cible. Dans les deux cas,

ces pratiques impliquent une technique rigoureuse, une préparation physique structurée et régulière, ainsi qu'une bonne préparation mentale pour viser la performance.

Nous étudierons spécifiquement le tir à l'arc sur terrain plat et le tir au pistolet à deux mains, en position de tir debout avec des cibles fixes, dans un environnement intérieur. Pour amorcer notre exploration, commençons par examiner un élément essentiel, fondamental dans la pratique du tir : la sécurité.

## **2.1. Les règles de sécurité**

Dans le domaine du tir au pistolet et du tir à l'arc, les normes de sécurité sont extrêmement rigoureuses, motivées par des impératifs liés à la prévention des incidents et à des considérations éthiques.

Ainsi, lors des inscriptions en tir au pistolet, la présentation d'un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du tir et à la détention d'armes et munitions est obligatoire. Pour le tir à l'arc, le candidat doit remplir un questionnaire de santé qui nécessitera un certificat de non contre-indication médicale, si au moins une réponse de la liste est positive. Chaque candidat se voit délivrer une licence nominative, strictement personnelle, et est tenu de respecter les règles d'accès au club. De plus, un programme de formation comprenant des objectifs très précis et un certain nombre d'heures déterminé est dispensé avant de passer un examen théorique et pratique, préalable à l'exercice autonome de la discipline.

Ensuite, pour développer les compétences spécifiques au tir, les élèves bénéficient d'un encadrement en petits groupes. Cette approche présente l'avantage d'optimiser la sécurité, d'assurer un enseignement de qualité et de favoriser l'interaction entre les superviseurs et les participants.

Tout comme dans la formation en ostéopathie, la discipline du tir est dotée d'une commission de discipline ayant le pouvoir de rappeler la licence d'un tireur ne respectant pas les directives établies.

## **2.2. De l'initiation à l'acquisition des fondamentaux**

La finalité de la gestuelle en tir au pistolet et à l'arc est de parvenir à diriger la flèche au centre de la cible. Cette compétence requiert une maîtrise des principes techniques fondamentaux, lesquels sont transversaux dans toutes les disciplines de tir au pistolet et à l'arc. Par conséquent, pour progresser et atteindre un niveau de performance optimal, il est impératif de maîtriser pleinement ces points techniques fondamentaux(13).

## Les critères de stabilité

Le sportif, dans sa quête d'équilibre, s'emploie à trouver la position la plus confortable et la meilleure orientation par rapport à la cible. Il assure son équilibre en adoptant « *la posture et les placements les plus stables, c'est-à-dire ceux reproduisant la position naturelle de « repos » des différents segments* »(13) afin de gagner en stabilité et de minimiser les mouvements parasites. Cette stabilité est d'autant plus assurée lorsque l'aire du polygone est suffisamment large et que la projection du centre de gravité se situe au milieu de sa base de sustentation. De plus, « *la stabilité est d'autant mieux assurée lorsque la vue est mobilisée pour fixer un point précis dans l'espace devant soi (...)* »(14).

La finalité du positionnement et de la recherche de stabilité est la précision et le regroupement des impacts sur la cible. De ce fait, les sportifs, en assurant leur stabilité et en soignant leur posture, se mettent dans les conditions optimales pour atteindre la cible.

### **2.2.1. La loi du positionnement**

Le principe fondamental qui régit le positionnement du Tireur, que ce soit à l'arc ou au pistolet, repose sur le maintien de la projection de son centre de gravité dans le polygone de sustentation délimité par ses deux pieds et l'espace qui les sépare. La gestuelle vise à créer une fluidité entre les différents éléments de la technique pour aboutir à des tirs précis, puissants, stables, et reproductibles. La posture du Tireur découle du positionnement de son corps, avant toute considération de son équipement. Dans cette dynamique, l'apprentissage initial s'oriente vers l'adoption de positions académiques, évoluant au fil de la pratique, vers un positionnement personnalisé, permettant d'optimiser la performance du sportif.

## Tir au pistolet

De manière générale, le tireur aura le choix entre deux plans de travail :

1. Frontal : Il se positionne face à la cible. Les épaules sont pratiquement dans le même plan que le pistolet, les avant-bras et les bras. Les appuis au sol sont parallèles entre eux et écartés à la largeur des épaules. Les appuis au sol sont dans des plans parallèles entre eux et perpendiculaires à la cible.

2. Sagittal : le tireur se positionne de profil par rapport à la cible. L'épaule est presque dans le même plan que le pistolet, l'avant-bras et le bras de la main qui tire. Les appuis au sol sont dans des plans parallèles entre eux et parallèles à la cible.

## Tir à l'arc

1. Frontal : La ligne d'épaule est perpendiculaire au centre de la cible et les épaules sont basses. Les pieds sont parallèles entre eux. L'ensemble épaules-bassin-pieds est aligné perpendiculairement à la ligne de tir. C'est le plan le plus couramment utilisé car il est plus simple et plus stable.
2. Sagittal : la ligne d'épaule est parallèle au centre de la cible, avec une légère inclinaison vers l'avant. Les pieds sont parallèles entre eux. L'ensemble épaules-bassin-pieds est aligné parallèlement à la ligne de tir.



Les membres inférieurs(15)

## Stabilité dynamique Vs statique

Dans le domaine du tir à l'arc et du tir au pistolet, la stabilité peut être abordée sous deux angles principaux : la stabilité statique et la stabilité dynamique.

La stabilité statique est prépondérante dans des disciplines telles que le tir à l'arc sur terrain plat ou le tir sportif, dans lesquels la cible est généralement immobile et le tireur peut prendre le temps de se positionner avant de décocher sa flèche (tir à l'arc) ou d'appuyer sur la queue de détente (tir au pistolet). Dans ce contexte, la priorité est accordée à la posture et à la position du sportif, ainsi qu'à la stabilité de l'arme pour assurer une visée précise et constante. Le Tireur peut donc ajuster ses mouvements et maintenir une position stable pendant la durée de son tir.

En revanche, dans certaines disciplines telles que le tir sportif de vitesse ou le tir à l'arc sur terrain accidenté, la stabilité dynamique devient particulièrement importante. Dans ces

situations, le Tireur doit non seulement maintenir une visée précise, mais aussi être capable d'ajuster rapidement sa posture et son équilibre en fonction des mouvements du corps ou des variations du terrain. Par exemple, dans le tir sportif de vitesse, le tireur doit être capable de lâcher le coup rapidement tout en maintenant une certaine précision, ce qui nécessite une gestion dynamique de la stabilité pour compenser les mouvements du corps pendant le tir. De même, dans le tir à l'arc sur terrain accidenté, le sportif doit constamment s'adapter au changement de terrain pour maintenir son équilibre et sa précision. Il s'agit d'un gros travail de proprioception active.

En fonction du type de discipline pratiquée dans le tir à l'arc ou au pistolet, la part de dynamisme et de statique varie. Cependant, il est important de noter qu'une recherche de stabilité statique intervient lors de la visée pour se mettre dans les conditions idéales de tir ; tandis qu'un certain dynamisme est nécessaire lors du lâcher « (...) *créant un contexte de perturbation induite volontairement* »(16). Tout l'enjeu sera de gérer au mieux l'équilibre postural, ce qui ne sera possible que si le Tireur a pris le soin d'être indéformable.

### **2.2.2.L'indéformabilité**

#### **L'auto-grandissement, comment l'obtient-on ?**

En tir à l'arc, les pieds sont parallèles entre eux et écartés de la largeur du bassin ou des épaules. Les membres inférieurs sont alignés sur l'axe vertical pour adopter une position naturelle. Le bassin est perpendiculaire à la ligne de tir et en légère rétroversion grâce à une contraction des fessiers et abdominaux(13).

Pour le tir au pistolet, il est important d'avoir les pieds parallèles entre eux et perpendiculaires à la ligne de tir tout en alignant les bras et les épaules. La colonne reste droite et se tasse sur le bassin, assurant un empilement des vertèbres pour créer une structure la plus stable et ferme possible(14).

#### **L'intérêt de l'indéformabilité**

Pour prévenir la fatigue, les Tireurs privilégient l'engagement des grands groupes musculaires, adoptent des techniques de tirs simplifiés et cherchent à maintenir une indéformabilité tout au long de leur pratique(17).

L'indéformabilité permet au Tireur :

1.D'assurer la contre force due à la résistance de l'arc pendant la phase de mise en tension de la corde, ou par le recul du pistolet. En tir à l'arc et au pistolet, l'indéformabilité permettra au sportif de gérer le recul de l'arme causé par le départ du projectile ou de la flèche.

2.D'adopter une « rectitude "gainante" qui permet d'effectuer des actions musculaires à partir d'un point fixé »(13) pour réduire la dépense énergétique inutile au geste. De ce fait, le départ du coup ou l'envol de la flèche s'effectue dans les meilleures conditions.



Le tronc(18)

### **2.2.3.L'économie d'énergie ou la loi du moindre effort**

Dans les disciplines du tir à l'arc et au pistolet, le poids élevé des armes et la nécessité de gérer le corps ainsi que les phases techniques du tir expliquent l'importance de recourir à la loi du moindre effort, c'est-à-dire une faible dépense d'énergie.

- Sert à ne pas fatiguer le Tireur : optimiser les performances du sportif pour assurer l'enchaînement et la précision des tirs. En d'autres termes, assurer la répétabilité du geste dans les conditions optimales pour que l'impact en cible soit précis. En tir à l'arc, cela permettra à l'archer de réduire l'effort continu pendant la traction de l'arc et d'obtenir une visée stable. Elle sera tout aussi importante dans la phase de visée du tir au pistolet pour aligner correctement les organes de visée à la cible. Enfin, elle permet une récupération rapide entre les séances d'entraînement et de maintenir une pratique régulière et progressive sans risquer de se blesser.
- Permet de percevoir plus finement les sensations : pour éventuellement réajuster la posture afin qu'elle soit la plus confortable possible. Pour ce faire, le Tireur utilisera un

maximum son empiement osseux pour minimiser les bras de levier et être à l'écoute de ses sensations.

### ***2.2.4. Soigner sa prise pour une meilleur prise en main***

La finalité d'une prise en tir à l'arc comme au pistolet consiste à ne pas glisser sur l'arme. Les prises respecteront le fonctionnement de l'arme et la loi du moindre effort. Le Tireur fera appel à ses muscles intrinsèques pour maintenir la prise plutôt que de serrer les doigts, ce qui risquerait de créer des tensions parasites.

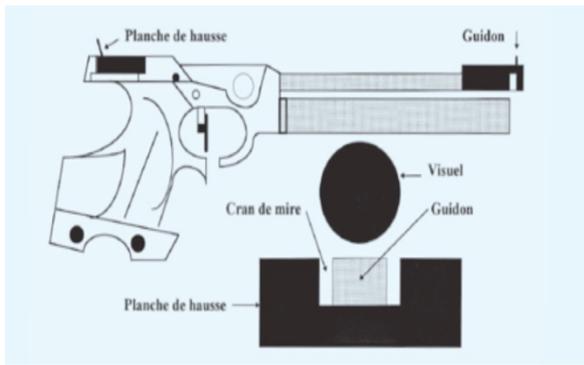
Une bonne prise en main,

- Participe à l'établissement d'une plateforme suffisamment stable pour des tirs multiples et précis,
- Participe à la précision du geste et de l'impact en cible,
- Participe à l'orientation et à la stabilité de l'arme,
- Garantit la liberté des mains pour une action progressive et fluide garantissant le départ du coup ou l'envol de la flèche dans des conditions optimales.

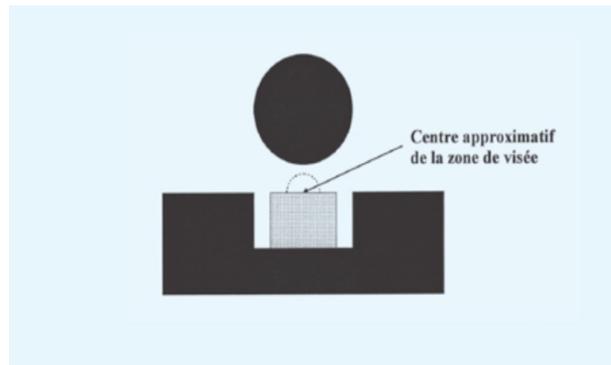
Il est donc nécessaire pour le Tireur de soigner sa prise en main pour affiner les paramètres nécessaires permettant de préciser la phase de visée.

### ***2.2.5. La prise de visée ou la phase d'armement***

Dans le tir au pistolet, la prise de visée implique d'aligner la ligne de mire avec la ligne de visée en centrant le guidon dans le cran de hausse. A ce stade, le tireur trouve son équilibre pour se préparer à synchroniser le contact de son index sur le point dur de la gâchette, son expiration et l'alignement des organes de visée sur la cible. Durant cette phase, il va chercher à limiter les mouvements indésirables en s'aidant du relâchement, donc de son expiration, ce qui nécessite moins d'énergie et favorise une meilleure stabilité et précision pour préparer le lâcher.



Visée type pistolet(14)



Visées correctes(14).

En tir à l'arc, la mise en tension, également appelée phase d'armement, permet « d'emmagasiner de l'énergie potentielle élastique dans les branches sous l'influence de force extérieure (l'archer). Cette énergie est indispensable à la propulsion de la flèche »(13). En parallèle, cette phase permet à l'archer d'aligner le viseur au centre de la cible. Il s'agit d'une étape de préparation et d'ajustement posturale pour déterminer la trajectoire idéale de la flèche vers le point visé. Parmi les trois techniques utilisées dans le monde : « direct », « lower » et « upper » draw ; seule la dernière technique, préconisée par la fédération française de tir, sera considérée. Elle exploite la gravité en s'aidant de l'expiration pour réaliser la visée. L'archer présente l'arc à hauteur du front et exerce une traction continue sur la corde pour arriver aux points de contacts sur le visage. Cette action est effectuée dans un temps relativement court, tout en minimisant la dépense énergétique. Une fois l'allonge atteinte, l'archer maintient sa respiration pour stabiliser sa visée.

### **2.2.6. La ventilation**

Dans la pratique du tir au pistolet, il est recommandé d'adopter initialement la respiration abdominale afin d'augmenter le volume d'air inspiré lors de la remontée de l'arme(14).

Lors de la phase de visée et de lâcher, c'est-à-dire lorsque le tireur descend le canon de l'arme pour aligner les organes de visée à la cible, il expire pour vider partiellement ses poumons. Ensuite, il se met en apnée pendant huit à dix secondes tout en affinant les paramètres de visée jusqu'à effectuer le lâcher. Cette approche vise à minimiser la sollicitation des muscles extrinsèques et à limiter les mouvements parasites. « La notion de rythmes respiratoires est importante en tir à la cible, que ce soit en précision ou en tir de vitesse dans les temps imposés. Il est donc primordial selon votre chronomètre interne d'adapter votre respiration en conséquence »(14). Le schéma est similaire pour le tir à l'arc puisque l'archer monte son arc au-dessus de son front tout en inspirant, puis il expire partiellement pour préparer sa visée. Lorsque ses organes de visée sont presque alignés, il retient sa respiration, ajuste précisément

sa visée et décoche la flèche. Après avoir tiré, l'archer expire généralement pour évacuer l'air de ses poumons.

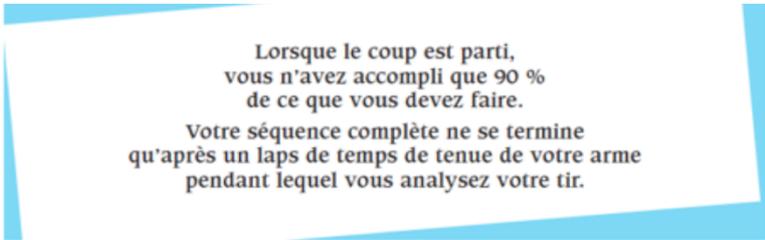
En fonction de la discipline de tir considérée, la fréquence des cycles respiratoires varie. Les Tireurs expérimentés maintiennent entre deux tirs des intervalles réguliers de leurs cycles respiratoires, intégrant ainsi une notion de rythme dans leur séquence mentale. En tir de vitesse au pistolet, le nombre de cycle respiratoire est limité en raison du temps restreint entre deux tirs. Par conséquent, il est essentiel que le Tireur adopte le rythme qui lui convient le mieux. En effet, le contrôle de la respiration revêt une grande importance lors de la phase de visée afin d'assurer la stabilité de l'arme et de préparer le lâcher.

### **2.2.7. La maîtrise de la détente : le lâcher (*thrust*)**

En tir au pistolet, le lâcher constitue l'un des points les plus importants de la technique(14). Il désigne l'action de l'index sur la queue de détente qui va provoquer le départ du coup vers la cible. L'action du doigt sur la queue de détente actionne la gâchette, libérant ainsi le percuteur qui frappe la soupape, libérant ainsi le gaz sous pression derrière le plomb. Cette séquence est essentielle pour propulser le projectile à travers le canon vers l'extérieur. Cette action doit être volontaire, progressive et contrôlée.

Le lâcher surprend le tireur, car bien que son initiation soit volontaire, il ne peut prédire l'instant précis où il va s'exprimer. De plus, le mécanisme de détente, en tant que transmetteur du lâcher, doit être irréprochable pour des sensations tactiles optimales.

Ainsi, pour accompagner le geste final dans les meilleures conditions, il faut comprendre que *« Tenir l'arme après le départ du coup est donc une part importante de l'action à conduire pour le tir de chaque balle »*(14).



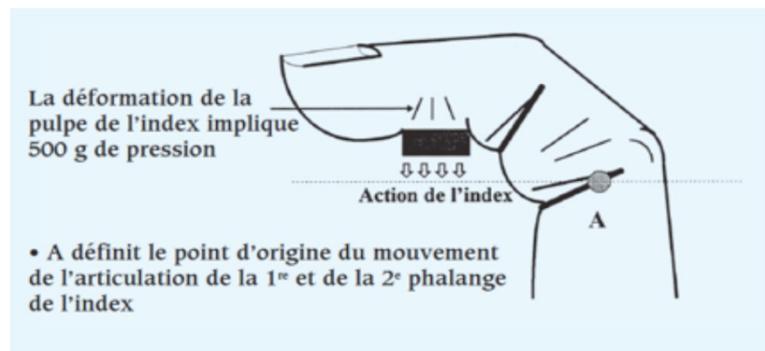
Lorsque le coup est parti,  
vous n'avez accompli que 90 %  
de ce que vous devez faire.  
Votre séquence complète ne se termine  
qu'après un laps de temps de tenue de votre arme  
pendant lequel vous analysez votre tir.

Texte(14)

Ce micro-geste, spécifique à chaque tireur, demeure pendant toute son exécution sous le contrôle permanent du sportif qui doit être capable de reconnaître toute sensation non enregistrée, comme déterminant de réussite.

Cette phase comprend deux temps :

1. Une légère pression pour contacter la bossette (jusqu'au point dur),
2. Suivi d'une augmentation progressive conduisant au départ du coup par le décrochage du chien.



Vue de dessus de la position de l'index sur la queue de détente(14)

En tir à l'arc, « (...) l'arc projette la flèche grâce à la transformation de l'énergie potentielle élastique en énergie cinétique »(13). Cette étape est déterminante car elle dicte la vitesse, la trajectoire de la flèche et donc son impact sur la cible. Elle implique alors un relâchement contrôlé des fléchisseurs des doigts, dans la continuité du mouvement de traction exercé sur la corde. Ce processus de traction commence dès la mise en tension jusqu'à l'arrivée de la main en contact avec la nuque. La qualité du relâchement de la corde est déterminante pour la propulsion efficace de la flèche, et par extension, pour la performance globale. Il est donc essentiel de reproduire avec précision cette phase à chaque tir.

Enfin, l'entraînement au lâcher vise une reconnaissance parfaitement objective du corps dans son positionnement, sa recherche de stabilité et surtout sa visée. Son exécution doit être déterminée, sans hésitation, pour ne pas perturber l'équilibre de l'arme et procurer une sensation agréable. La perception et l'analyse des sensations propres sont essentielles, en se concentrant sur la coordination visée- lâcher.

### 2.3. L'entraînement et l'automatisme du geste

« La condition physique est (...) un facteur de la performance sportive. L'objectif principal du développement de la condition physique de l'archer est d'assurer le maintien de la qualité de

*la répétition et donc la stabilité de la performance* »(17). Au-delà de la maîtrise de l'arc et de la flèche, la performance d'un archer repose également sur sa condition physique. En effet, elle joue un rôle important dans la capacité à maintenir la qualité des tirs à travers des répétitions. Dans le tir au pistolet ainsi qu'au tir à l'arc, la préparation physique vise à améliorer plusieurs aspects essentiels. Elle cherche à accroître l'endurance de l'archer, à développer sa capacité de récupération, à renforcer sa confiance grâce à la pratique répétée des exercices, et à renforcer le maintien postural, ce qui contribue à améliorer sa performance technique.

L'entraînement physique en tir à l'arc et au pistolet regroupe l'ensemble des exercices et pratiques effectués dans le but de développer des habiletés physiques spécifiques nécessaires à ces disciplines(17). Son objectif est d'améliorer la précision et de garantir la reproductibilité des gestes techniques, tout en respectant l'utilisation de l'équipement. Dès le début, l'instructeur devra trouver un équilibre entre un niveau d'exigences élevées et l'adaptation aux qualités physiques de l'archer ou du tireur. L'entraînement doit être cohérent et régulier, avec une pratique suffisante pour arriver à répéter la gestuelle jusqu'à l'intégrer en automatisme. Pour maintenir l'intérêt du sportif, les exercices doivent être diversifiés. Il faut également cibler des objectifs spécifiques en vue d'améliorer les compétences de chaque Tireur.

En mettant l'accent sur le renforcement musculaire et la stabilité posturale, l'entraînement contribue également à la prévention des blessures. La régularité et la variété des séances sont des facteurs importants, permettant au Tireur de perfectionner sa technique, d'automatiser ses gestes et de les rendre plus efficaces. Ainsi, la définition d'objectifs réalistes à court terme, axés sur la maîtrise des compétences nécessaires, joue un rôle déterminant. Il est essentiel que les exercices suivent une progression chronologique, cohérente et en adéquation avec les compétences transversales ou spécifiques à l'activité du tir à l'arc.

### Intérêt de l'automatisme

L'automatisme du geste dans ces deux disciplines offre au tireur et à l'archer, l'opportunité de vivre pleinement leur expérience, de s'engager pleinement tout en restant attentifs à leurs sensations physiques et mentales. Cette notion confère une fluidité au geste, accroît la précision des tirs et, par conséquent, améliore les performances globales. L'automatisme ouvre la porte au ressenti, laissant ainsi de la place dans le corps et le mental.

De plus, un geste automatisé minimise les efforts superflus du Tireur, lui permettant la répétabilité du geste dans n'importe quelle circonstance, ainsi le sportif peut tirer en sécurité peu importe ce qui vient le perturber dans son environnement. Enfin, cette automatisation

offre la possibilité de faire évoluer sa gestuelle en fonction de sa propre morphologie, ses qualités techniques contribuant ainsi au développement de la performance.

La répétition du geste jusqu'à son intégration en automatisme est un fondamental pour performer dans les disciplines de tir. Cependant, cette seule variable ne suffit pas à rendre compte entièrement des facteurs de réussite et de performance. Une fois que les bases fondamentales de la gestuelle et la préparation physique sont établies, il est essentiel d'aborder la préparation mentale du Tireur.

## **2.4. La préparation mentale**

La préparation mentale vise à aider le sujet à atteindre ses objectifs en s'adaptant à son environnement et en mobilisant diverses compétences ainsi que la gestion de ses émotions. Cette démarche de préparation englobe l'entraînement technique, physique, le développement mental, l'hygiène de vie et la vie extra sportive. Sa mise en œuvre est complexe car elle requiert une compréhension des mécanismes psychologiques propres à chaque Tireur. Nous allons nous intéresser à ses habiletés pour comprendre leur intérêt dans la pratique du tir.

### ***2.4.1. Le travail de la présence dans l'instant***

#### **L'attention et la concentration**

D'après le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales, la concentration est l'« *action de rassembler les forces de son esprit et de les porter sur un objet* »(19). De même, Fourcade P. explique que « *la concentration représente le centre (...) l'action qui consiste à tout ramener au centre, la capacité à centrer et mobiliser ses facultés mentales sur un sujet et sur une action* »(20). En résumé, la concentration représente un état mental où notre attention est entièrement engagée sur un sujet ou une action, avec une mobilisation active de nos facultés mentales pour maintenir cette focalisation. C'est un processus de centralisation et de focalisation qui nous permet d'être efficace et productif dans nos activités mentales.

Houart & Romainville, cités par Fourcade, définissent l'attention comme étant « *le processus par lequel une personne détermine ses priorités de traitement de l'information* »(20). L'attention n'est pas simplement le fait de percevoir des stimuli, mais plutôt un processus dynamique et sélectif par lequel nous attribuons des priorités à différentes informations en fonction de nos besoins, nos objectifs et le contexte. Elle nous aide à sélectionner les actions pertinentes pour réaliser une action spécifique.

La concentration nécessite beaucoup d'énergie, de focalisation, tandis que l'attention est sélective et trie les informations jugées pertinentes pour l'action à réaliser. Dès lors, développer ces deux aptitudes impliquent pour le sportif d'identifier et de connaître son fonctionnement interne (les éléments susceptibles de le perturber, les moyens susceptibles de favoriser ces aptitudes), de s'entraîner dans des conditions différentes mais aussi avec des outils variés.

En résumé, les aptitudes d'attention et de concentration ne s'opposent pas mais représentent toutes deux un intérêt selon les objectifs du Tireur. Étant donné les limites des capacités attentionnelles et la demande énergétique de la concentration, le tireur doit élaborer des stratégies attentionnelles variées et adaptées pour maintenir l'intérêt dans sa pratique. Cette gestion de la concentration et de l'attention exige que ce dernier soit disponible mentalement et maintienne une stabilité émotionnelle.

### La régulation des émotions

Heuyer « note que « émotion » c'est le radical « motion » et le préfixe « e », soit mouvoir hors d'une position d'équilibre » (cité par Claudon & Weber, 2009). Claudon & Weber (2009) conçoivent l'émotion « comme un processus, une transformation potentielle, et comme une expérience subjective singulière (...) en liaison avec l'environnement »(21). En somme, l'émotion peut être vue comme un état de déséquilibre qui engendre un processus de dynamique interne, en réaction aux stimuli extérieurs. Or dans les disciplines de tir, la réussite exige au contraire un état d'équilibre, de concentration. Il est donc essentiel de les réguler puisque cet état de déséquilibre peut altérer l'attention du Tireur, laquelle est indispensable pour la prise de décision du sportif. Ainsi, Il est important que le tireur apprenne à gérer ses émotions et à les associer à une perspective positive pour réussir son expérience de tir.

### La confiance en soi

La confiance en soi, définie comme « le sentiment qui fait qu'on se fie à soi-même » par le petit Robert, 2019, cité par la FFTA(13), et construite par l'expérience, joue un rôle important dans la performance du Tireur en permettant la réalisation de la technique dans un état d'esprit calme, équilibré. Kuch A. explique dans son étude qu'elle apparait comme premier critère déterminant de la performance pour les archers interrogés(16). Il convient de souligner que l'autosuggestion peut opérer à la fois de manière positive et négative. Il est soutenu que la pensée et le résultat sont étroitement liés : une pensée positive engendrant un résultat positif et inversement. Par ailleurs, la confiance dépend en grande partie de la maîtrise d'une technique fiable et éprouvée.

## La motivation

D'après le site Universalis Encyclopédie, « *La motivation est l'état psychologique qui pousse à agir dans le sens du but désiré. Ainsi, elle génère, contrôle et maintient un certain nombre de comportements et de cognitions permettant d'aller dans le sens de l'atteinte du but* »(22). Ainsi, la motivation représenterait un état psychologique qui nous incite à agir en direction d'un but, en mettant en place des processus cognitifs favorisant l'atteinte de notre objectif. Elle serait un moteur interne qui guide nos actions et nos pensées vers la concrétisation de nos aspirations. Dans les disciplines de tir, elle est un élément clé pour tendre vers la performance puisqu'elle va renforcer les notions d'engagement, d'attitude active, de responsabilité, de plaisir lié à l'activité et à sa poursuite.

La motivation engendre des comportements et des pensées favorisant l'atteinte des objectifs. En conséquence, elle place le Tireur en véritable acteur, impliqué dans sa technique et pleinement présent à la tâche qu'il exécute.

## La présence

*« La balle la plus importante de toutes est celle que vous allez tirer dans l'instant »(14).*

La présence est un élément clé dans le tir à l'arc et au pistolet. Elle revêt une grande importance, influençant directement la performance. Tout d'abord, elle implique une pleine conscience de l'instant présent, permettant au Tireur d'être totalement engagé dans son exercice, conscient de son environnement, de ses sensations physiques et mentales, ainsi que des détails de sa technique. Cette conscience accrue favorise une concentration profonde et une immersion totale dans l'activité, essentiel pour atteindre une performance optimale. En outre, la présence améliore la qualité du geste en offrant au Tireur la possibilité d'ajuster sa technique en temps réel. De plus, elle confère une fluidité au geste, augmentant la précision des tirs et favorisant la cohérence dans l'exécution de la tâche. Elle contribue également à réduire les distractions mentales, facilitant ainsi une meilleure gestion des émotions et une prise de décision plus éclairée. Par ailleurs, la présence facilite l'automatisation du geste puisqu'en étant pleinement conscient et engagé, le sportif peut répéter son geste avec précision, créant ainsi des automatismes qui contribuent à une exécution plus rapide et à une performance plus constante.

## Comment travailler la présence dans l'instant ?

« L'état de présence est vécu comme un état de clarté et d'impartialité. C'est être en même temps ouvert et engagé dans la relation (...) apparaît quand la perception d'être pleinement ici et dans l'instant se fait sentir »(7). La présence serait donc une expérience où l'individu se sent pleinement conscient, engagé, et ouvert aux expériences du moment présent. Cette notion est très importante dans les disciplines de tir puisqu'elle va permettre au sportif de rester attentif à la tâche réalisée, de vivre pleinement une expérience dans laquelle il exploite son plein potentiel. Être présent favorise la connexion au monde extérieur, l'arme et soi-même, pour une expérience optimale lors du tir.

Pour développer cette présence, plusieurs stratégies sont recommandées. Tout d'abord, il est important de réguler les émotions pour éviter qu'elles n'interfèrent dans l'acte technique et ne le dégradent. Des techniques telles que la relaxation, la méditation, la respiration consciente contribuent à améliorer la concentration du Tireur et à calmer les effets physiologiques liées au stress.

L'état de flow permet aussi de renforcer cette notion de présence. En effet, il est caractérisé par une immersion totale dans une activité, caractérisé par une motivation intense, une concentration profonde, un sentiment d'accomplissement et des émotions positives. Il est un élément essentiel pour progresser et améliorer les performances du Tireur puisqu'il est très moteur et qu'il va renforcer l'engagement et la prise de décision.

L'entraînement cognitif s'avère également important pour renforcer la présence. Il englobe une variété d'exercices visant à améliorer la concentration et la focalisation mentale, ainsi que la répétition du geste technique jusqu'à son automatisme, dans différentes conditions.

De plus, il semble que pour viser juste, il soit bénéfique de faire un gros ménage dans sa vie et d'éliminer tout ce qui nous dérange. Cela doit aussi faire partie de l'entraînement : la clarification. En se débarrassant des distractions et des sources de stress inutiles, le sportif peut atteindre un état de clarté mentale qui favorisera sa présence et sa performance.

En intégrant ces éléments dans l'entraînement, le Tireur peut développer une présence accrue, ce qui améliorera la qualité de son geste, sa performance globale et son expérience dans la discipline.

### **2.4.2. La visualisation**

Pour renforcer la présence du Tireur dans l'instant, il est essentiel d'utiliser des techniques de visualisation. Cela lui permet de se projeter mentalement dans la séquence de tir, renforçant ainsi la préparation mentale, améliorant la confiance et favorisant une meilleure présence lors de l'exécution réelle du geste. En utilisant la visualisation, la concentration du sportif est renforcée par l'élimination des distractions mentales. De plus, elle établit un lien étroit entre le corps et l'esprit, car en s'imaginant exécuter le geste technique avec précision, le Tireur envoie des signaux mentaux qui peuvent influencer positivement l'exécution du tir.

Il est nécessaire de se représenter mentalement la position souhaitée, en utilisant par exemple des photos ou des vidéos. Cette démarche implique la variation des exercices au cours d'une même séance, afin d'affiner la perception des sensations corporelles, dans le but d'atteindre un équilibre optimal et d'optimiser le rendement énergétique. Dans cette perspective, le Tireur doit adopter une attitude proactive dominant l'arme plutôt que de rester en retrait. Cette attitude mentale rejoint l'idée que le lâcher doit être progressif mais également volontaire.

### ***2.4.3. La descente du rythme cardiaque***

#### **Focus sur le stress**

L'état du stress dans le contexte sportif révèle une dynamique où la performance et l'émotion interagissent étroitement. Corbeil(23) cite plusieurs auteurs pour illustrer cette relation. Hanin (1980), mentionné par Corbeil, souligne l'existence d'une zone optimale de fonctionnement, déterminant la tolérance de l'athlète à l'anxiété. Jones (1991), également cité par Corbeil, ajoute que la gestion de cette anxiété dépend de la perception qu'a le sportif de son impact sur sa performance, la considérant soit comme facilitatrice, soit comme perturbatrice. Feltz (1988), toujours cité par Corbeil, met en avant le rôle crucial de la confiance en soi dans l'atteinte des objectifs. Enfin, Bandura (1991), tel que rapporté par Corbeil, distingue la confiance en soi de l'expectation d'efficacité personnelle, cette dernière étant définie comme la croyance en sa capacité à accomplir une tâche spécifique dans un contexte donné.

Cette gestion du stress, dans le domaine du tir à l'arc et du tir au pistolet, joue un rôle important dans la performance des athlètes. En compétition, ils sont confrontés à leur propre anxiété et doivent veiller à ce qu'elle n'entrave pas leur performance. La confiance en soi devient un élément fondamental pour atteindre les objectifs visés : les Tireurs doivent croire en leurs compétences. Dans ces disciplines, où la fluidité et la précision sont essentielles, le doute n'a pas sa place lors de l'exécution du tir. Il est important de rappeler que dans ces sports, la performance dépend de facteurs intrinsèques comme extrinsèques, ce qui doit inciter les Tireurs à ne chercher à agir que sur les aspects qu'ils peuvent maîtriser. La confiance en soi

est un facteur important, façonnant les attitudes et la gestuelle du sportif, rendant ainsi l'objectif plus facile à atteindre.

Afin d'assister efficacement le Tireur dans la gestion du stress et de l'aider à percevoir ses objectifs comme réalisables, il est important de personnaliser son accompagnement. Cela implique de l'aider à répertorier les niveaux d'anxiété pré-compétitive et à élaborer avec lui, une stratégie de tir adaptée qui favorisera l'atteinte de ses objectifs.

### Travail de la descente du rythme cardiaque

- **Stratégie de tir**

« *La stratégie de tir permet de renforcer l'engagement de l'archer en facilitant la réalisation d'un mouvement global fluide grâce aux automatismes créés par l'entraînement* »(17). Elle guide les points essentiels sur lesquels l'archer doit porter son attention pour obtenir la meilleure exécution, privilégiant simplicité, clarté, concrétude et stabilité. Au début, l'archer doit élaborer sa propre séquence de tirs afin de la rendre précise et facile à reproduire pour assurer la reproductibilité du geste. Une fois cette séquence maîtrisée, il peut progresser vers une simplification et un perfectionnement de celle-ci, en se concentrant uniquement sur une ou deux actions principales. Cette approche sera amenée à évoluer pour s'adapter au mieux au parcours du tireur. Il est important de rappeler que ces stratégies attentionnelles visent à maintenir une régularité dans le tir, particulièrement importante lors de périodes de stress susceptibles de compromettre la performance.

## **2.5. L'humilité dans le tir à l'arc et au pistolet**

« *La véritable humilité est d'abord une décence, un équilibre* »(1)

Georges Bernanos.

L'humilité joue un rôle essentiel dans le tir à l'arc et au pistolet, contribuant de manière significative au développement personnel du sportif ainsi qu'à son perfectionnement. En incitant le tireur à adopter en permanence une dynamique d'apprentissage, elle le protège d'un excès de confiance tout en lui offrant la possibilité d'apprendre des échecs survenant dans le parcours. « *Dans tous les accidents par arme à feu, ce ne sont pas la malchance et la bonne foi qui sont prises en défaut, mais une trop grande confiance en soi résultant souvent d'un manque de modestie de la part de leurs auteurs* »(14). L'humilité lui permet d'accepter que chaque séance d'entraînement comporte des défis uniques, favorisant ainsi son adaptabilité pour faire face aux imprévus.

En définitive, être humble conduit à percevoir le tir à l'arc et au pistolet comme un processus d'apprentissage continu plutôt que comme un aboutissement. Cela encourage l'engagement à long terme, la persévérance et la passion constante pour l'amélioration. Façonnant l'attitude du Tireur envers lui-même, envers les autres et face aux défis propres à ces disciplines, l'humilité joue un rôle fondamental dans son épanouissement global.

### Le rôle de l'humilité dans la pratique

Le tir exige une pratique constante et une volonté d'apprendre de ses erreurs. L'humilité aide les Tireurs à accepter les critiques constructives et à travailler continuellement sur leurs objectifs, améliorant ainsi leur précision et leur technique. L'humilité améliore indirectement la performance en permettant une évaluation honnête de ses capacités et une ouverture à l'apprentissage et à la correction des erreurs. Intégrer l'humilité dans la formation et la pratique encourage une culture de progression, où la maîtrise de la gestuelle est vue comme un processus continu d'apprentissage et d'amélioration.

L'humilité permet au Tireur de reconnaître qu'il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre, indépendamment de leur niveau d'expertise. Cela les pousse à rester curieux et à rechercher activement des moyens d'affiner leurs compétences. L'humilité favorise également une approche plus réfléchie de la pratique, où chaque séance d'entraînement est vue comme une opportunité d'amélioration plutôt qu'un simple exercice de routine. Cette mentalité ouverte et réceptive est essentielle pour le développement à long terme du Tireur, tant en termes de technique que de mentalité.

### L'humilité dans la compétition et la performance

Le tir demande une maîtrise de soi considérable. L'humilité aide à maintenir une attitude positive face à l'échec et à la frustration, ce qui est important pour rester concentré et performant. Dans les compétitions, l'humilité permet de garder une perspective saine sur les victoires et les défaites. Elle favorise également de bonnes relations avec les coéquipiers et les adversaires, créant un environnement de respect mutuel.

En compétition, l'humilité se traduit par la capacité à rester serein et modeste, même après des performances exceptionnelles. Les Tireurs humbles reconnaissent que chaque succès est le résultat d'une adaptation spécifique au moment présent, influencée par des facteurs extrinsèques et pas seulement intrinsèques. Cette spécificité du tir fait de l'humilité une valeur phare dans ce sport et favorise l'esprit de camaraderie et de respect.

## Les conséquences d'un manque d'humilité

Un manque d'humilité dans le tir peut entraîner des conséquences négatives. Sur le plan de la performance, un sportif arrogant est incapable d'évoluer car il ne prend pas en compte les conseils et les critiques nécessaires à son amélioration. La sécurité étant primordiale dans le maniement des armes, un tel comportement peut également conduire à des risques de renvoi du club, car l'absence de vigilance et de respect des protocoles de sécurité met en danger tous les participants. De plus, le manque d'humilité peut créer des tensions au sein du club, perturbant l'atmosphère de calme et de respect mutuel essentielle à ce sport, ce qui peut aussi aboutir à une exclusion. Enfin, un Tireur trop confiant risque de se blesser en manipulant des armes non adaptées à son niveau ou à sa corpulence, risquant de se blesser ou de ne pas obtenir les résultats escomptés.

## 3 Problématique

Grâce à ces recherches, le sujet du mémoire a été contextualisé et précisé, conduisant ainsi à la formulation de la question de recherche suivante :

**En quoi l'adaptation des bases fondamentales de la pratique du tir à la gestuelle ostéopathique structurelle pourrait-elle favoriser une meilleure acquisition de celle-ci ?**

L'objectif de mon travail de recherche est d'évaluer l'impact des bases fondamentales de la pratique du tir (à l'arc et au pistolet) à la gestuelle ostéopathique, en analysant les performances techniques, physiques et mentales nécessaires à la maîtrise gestuelle dans chacune des disciplines.

Les objectifs secondaires de l'étude consistent à :

⇒ Analyser les représentations et les perceptions individuelles de chaque participant concernant leur pratique respective, afin d'identifier les facteurs susceptibles d'influencer l'adaptation des compétences du tir à l'ostéopathie.

⇒ Examiner les similitudes et différences entre les compétences techniques, physiques et mentales requises dans la pratique du tir et celles indispensables à la gestuelle ostéopathique.

⇒ Examiner les bénéfices potentiels pour la pratique ostéopathique résultant de l'intégration des compétences du tir.

## 4 Hypothèse

Sur la base de la problématique et des objectifs de recherche définis, nous formulons les hypothèses suivantes pour guider notre étude et explorer les relations entre les différentes variables :

Les techniques de tir à l'arme et d'ostéopathie partagent plusieurs points en commun. De ce fait, la pratique du tir permettrait à l'ostéopathe structurel issu de notre model fondamental :

- La pratique du tir pourrait être considéré comme une méthode complémentaire pour améliorer l'acquisition de la gestuelle en ostéopathie offrant un entraînement qui développe la gestion du corps dans le mouvement, l'état de présence et l'automatisme du geste.
- En intégrant la pratique du tir à l'arc et au pistolet comme des approches complémentaires dans la formation d'ostéopathie, il est possible d'optimiser le développement des compétences gestuelles en permettant aux praticiens de perfectionner leurs compétences techniques, mentales et physiques.

L'utilisation d'une approche qualitative avec une orientation déductive est justifiée. Cette méthode permet d'obtenir une compréhension des représentations individuelles des participants. Elle intègre notamment la théorie existante pour guider notre analyse des données et enrichir nos conclusions.

## 5 Matériel et méthode

### 5.1. Échantillonnage et sélection des participants

Afin de compléter les informations obtenues par le biais de mes lectures antérieures, j'ai entrepris la réalisation d'entretiens exploratoires avec des tireurs à l'arc et au pistolet. Ces entretiens se concentrent sur les aspects pratiques liés à l'expérience des participants dans leur domaine, ainsi que sur les prérequis essentiels dans leur discipline. L'objectif est de mettre en évidence la corrélation entre la théorie académique et la réalité sur le terrain. Cette démarche vise à affiner mes questionnements ultérieurs destinés aux professionnels en ostéopathie structurelle, en orientant mes thèmes d'investigation selon les pistes émergentes issues de mes lectures et de mes hypothèses initiales.

Pour approfondir mon enquête initiale, j'ai conçu un second entretien en m'appuyant sur les données obtenues lors de mes premières entrevues avec les Tireurs. L'objectif est de capitaliser sur les informations préalablement recueillies en interrogeant un nouveau groupe

de participants, cette fois-ci composé de praticiens en ostéopathie structurale. Cette seconde phase de recherche vise à mieux appréhender les divers modèles disciplinaires, en particulier dans le domaine de l'ostéopathie structurale. L'objectif est de recueillir un large éventail d'informations auprès de praticiens en ostéopathie afin de comprendre comment les disciplines de tir peuvent être bénéfiques et complémentaires à la pratique ostéopathique. Cette approche permettra également de confronter les perspectives des praticiens en ostéopathie avec celles des Tireurs, enrichissant ainsi l'analyse comparative et la compréhension des interactions entre les différents domaines.

### L'échantillon

Dans ce mémoire nous n'aborderons que le tir à deux mains car c'est cette technique qui se rapproche le plus de la manière dont nous travaillons en ostéopathie.

| Critères d'inclusion des participant(e)s   |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupes de tireurs à l'arc et au pistolet</li> </ul> <p>⇒ Participants ayant une expérience préalable dans la pratique du tir (à l'arc et/ou au pistolet) ainsi qu'une expertise en tant que formateur dans leur domaine.</p> <p>⇒ Participants consentants pour partager leurs représentations et perceptions concernant leur pratique du tir.</p> <p>⇒ Participants exerçant un métier ou une profession qui requiert l'utilisation régulière et légitime d'une arme à feu ou d'un arc dans le cadre de leurs fonctions professionnelles.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupe d'ostéopathes</li> </ul> <p>⇒ Participants titulaires d'un diplôme d'ostéopathie structurale</p> <p>⇒ Participants ayant une pratique professionnelle active en ostéopathie structurale depuis au moins cinq ans ainsi qu'une expertise en tant que formateur dans leur domaine.</p> <p>⇒ Participants consentant pour partager leurs représentations et perceptions concernant leur pratique du tir.</p> |

Figure 1 Critères d'inclusion des participant(e)s

| Critères de non-inclusion des participant(e)s |
|---|
|---|

- Groupes de tireurs à l'arc et au pistolet
  - ⇒ Participants n'ayant pas d'expérience pratique dans les disciplines du tir (à l'arc ou au pistolet) ni d'expertise en tant que formateur dans ces domaines.
  - ⇒ Participants refusant de participer volontairement à l'étude.
  - ⇒ Participants n'exerçant pas un métier ou une profession qui requiert l'utilisation régulière et légitime d'une arme à feu ou d'un arc dans le cadre de leurs fonctions professionnelles.
- Groupe ostéopathes
  - ⇒ Participants n'ayant pas de diplôme d'ostéopathie structurelle
  - ⇒ Participants en cours de formation initiale en ostéopathie structurelle
  - ⇒ Participants spécialisés dans une autre branche de l'ostéopathie que la branche structurelle.
  - ⇒ Participants refusant de participer volontairement à l'étude.

Figure 1 Critères de non-inclusion des participant(e)s

### La méthode d'échantillonnage

La méthode d'échantillonnage utilisée pour cette étude repose sur l'échantillonnage sélectif. Cette approche délibérée est préférée afin de garantir la sélection de participants possédants à la fois une expertise pratique dans le domaine du tir et une compétence pédagogique dans leur domaine respectif. En privilégiant des participants qui ont un rôle de formateur, cette méthodologie vise à obtenir des données riches et pertinentes qui répondent de manière approfondie à l'objectif de l'étude sur l'adaptation des compétences du tir à la pratique ostéopathique. Ainsi, l'échantillonnage sélectif permet de cibler des participants dont l'expertise contribuera à enrichir la qualité des données recueillies, tout en garantissant une pertinence par rapport aux objectifs de recherche.

### La taille de l'échantillon

La taille de l'échantillon pour cette étude comprend 3 groupes distincts, chacun composé de 3 participants. Pour avoir une représentation équilibrée dans chaque domaine, les groupes

comprennent des ostéopathes, des archers et des tireurs au pistolet, avec un total de 9 participants. Cette taille d'échantillon n'a pas été déterminée à l'avance, car le recrutement des participants reposait sur la base du volontariat et de contacts limités. Cependant, afin de garantir la fiabilité des données, l'accent a été mis sur le recrutement de personnes possédant une expertise reconnue dans leur domaine respectif. Malgré ces contraintes, cette approche a permis d'obtenir des entretiens de qualités et riches en contenu. Bien que sélective, cette méthode a permis de constituer un échantillon diversifié et soucieuse du respect de l'approche qualitative.

### Le mode d'accès aux interviewés

Au début de mon processus de recherche, j'ai rencontré des difficultés pour entrer en contact avec des formateurs de tir, en raison de mon réseau personnel limité dans ce domaine. Pour remédier à cette situation, j'ai sollicité l'aide de mes contacts afin de mobiliser leurs relations dans les milieux du tir à l'arc et du tir au pistolet, ce qui m'a permis d'établir des contacts avec des participants potentiels. Dans le cas du tir à l'arc, une personne s'est portée volontaire pour partager mes objectifs de recherche avec d'autres formateurs de tir. Étant donné que ce milieu est peu familier à certains, les participants ont répondu favorablement à ma requête pour partager leur passion et promouvoir leur discipline. Parallèlement, j'ai également utilisé les réseaux sociaux pour identifier des individus intéressés par le partage et la discussion autour de leur pratique. Par le biais d'une connaissance, j'ai pu observer un entraînement au tir au pistolet avec la gendarmerie locale. De plus, j'ai pu entrer en contact avec une formatrice en tir à l'arc qui a accepté de me recevoir pendant une séance d'entraînement. Pour le groupe d'ostéopathes, j'ai interrogé des formateurs de l'école avec des approches gestuelles différentes afin de diversifier mes recherches et mieux comprendre leurs représentations. Parmi eux, un formateur possédait une expérience dans le tir au pistolet. Dans les groupes de Tireurs, aucun n'avait d'expérience en ostéopathie.

Pour la collecte des données, les entretiens se sont principalement déroulés par téléphone en raison de la zone géographique et pour des raisons pratiques pour certains. Cette approche a permis d'éliminer les contraintes liées à la distance et a facilité la participation des interviewés situés dans des zones éloignées. De plus, cette organisation leur a permis de rester dans un environnement familier, favorisant ainsi l'expression libre et spontanée. La durée des entretiens a été adaptée en fonction du rythme et de la disponibilité de chaque participant, oscillant entre 45 minutes et 1 heure 45 minutes.

## **5.2. Outil de collecte et analyse des données**

## L'outil de collecte des données

Le choix d'entretiens semi-structurés s'inscrit dans la démarche méthodologique de cette étude en raison de la nécessité d'explorer en détail les représentations, les perceptions et les expériences des participants dans les domaines de l'ostéopathie et du tir. Cette approche flexible permettra d'obtenir des données riches et nuancées en offrant aux participants la liberté d'exprimer leurs opinions, leurs perspectives et leurs réflexions de manière spontanée. Ils offriront également la possibilité de poser des questions en suivant un guide d'entretien préétabli, ce qui garantira une cohérence dans les thèmes abordés tout en permettant une exploration des sujets émergents. En intégrant cette approche, nous pourrions recueillir des données pertinentes qui éclairent la question de recherche sur l'adaptation des compétences du tir à l'ostéopathie, contribuant ainsi à une compréhension du sujet étudié.

## Le guide d'entretien des Tireurs

Pour élaborer mon guide d'entretien, j'ai tiré parti de mes lectures précédentes et j'ai développé une consigne initiale ainsi que des thèmes principaux à destination des formateurs de tir au pistolet et de tir à l'arc. L'objectif général de cette partie est d'identifier et comprendre les bases fondamentales de la pratique du tir et leur possible adaptation à la gestuelle ostéopathique structurelle.

### **Consigne initiale :**

*« En tant que formateur et pratiquant de tir (à l'arc ou avec des armes à feu), pourriez-vous me faire part de votre expérience dans ce domaine ? »*

### **Guide thématique**

#### **Thème 1 : Expérience et discipline**

1. Quelle discipline de tir pratiquez-vous ?
2. Depuis combien de temps exercez-vous cette discipline ?

#### **Thème 2 : Positionnement et posture**

3. Pouvez-vous me parler de la manière dont vous construisez votre positionnement et les critères qui valident un bon positionnement ? En quoi cet élément est-il essentiel ?
4. Pouvez-vous me parler des caractéristiques de votre colonne lors du tir ?
5. Comment construisez-vous votre prise ?

### **Thème 3 : Stabilité et précision**

6. Comment garantissez-vous votre stabilité et celle de votre arme dans votre discipline ?
7. Pratiquez-vous des exercices ou disciplines qui vous aident à travailler votre stabilité au sol ?
8. Si vous deviez décrire votre schéma de tir, quel serait-il (ordre chronologique) ?
9. Comment préparez-vous votre visée, votre lâcher ? À quel moment et pourquoi ?
10. Lorsque vous vous apprêtez à « lâcher », à quoi êtes-vous attentif ?

### **Thème 4 : Économie d'énergie et efficacité**

11. Comment minimisez-vous la déperdition d'énergie pour assurer à votre munition la trajectoire la plus précise ?
12. Avez-vous un exercice gestuel qui résumerait toutes les étapes indispensables lors de la préparation d'un tir ?
13. Pouvez-vous me parler des éléments qui vous aident à améliorer votre performance gestuelle ?

### **Thème 5 : Préparation mentale et concentration**

14. Dans quelles conditions mentales doit se plonger le tireur pour réussir une épreuve de tir ?
15. Selon vous, quelle est l'importance de l'aspect mental en tir ? Comment vous y préparez-vous ?

### **Thème 6 : Respiration et rythme**

16. Quels sont les moyens que vous utilisez pour réduire votre rythme cardiaque ?
17. Intégrez-vous la respiration consciente lors de votre pratique ? Quel type de respiration utilisez-vous ? À quel moment intervient-elle dans votre schéma de tir ?
18. Pensez-vous qu'il y ait une notion de rythme en tir ? Si oui, pouvez-vous m'en dire plus ? Si non, pourquoi ?

### **Thème 7 : Impact personnel et professionnel**

19. Que vous apporte la pratique du tir (sur le plan gestuel, sur le plan physique et mental, mais aussi sur le plan personnel et professionnel) ? Développez.
20. Selon vous, quelle est la place de l'humilité dans le tir ?

## Le traitement des données

Préanalyse, retranscription et lecture : les entretiens téléphoniques ont été enregistrés et ensuite entièrement retranscrits. Une étape de traitement des verbatim basé sur les propos évoqués par les participants a été réalisée. Plusieurs lectures actives ont été nécessaires pour noter les thèmes et les pistes de réflexion issus des entretiens, avant de synthétiser les thématiques principales.

Analyse verticale : chaque entretien a été analysé individuellement pour avoir une vue d'ensemble, puis les propos ont été réfléchis en lien avec la problématique. Une liste de thèmes a été établie, complétée au fur et à mesure de l'analyse afin de détailler les éléments abordés.

Étape de codage : les entretiens ont été relus pour sélectionner les verbatims correspondant à chaque catégorie. Ces éléments ont été ensuite retranscrits pour être compris et comparer. Une phase de repérage motivé par de nombreuses relectures a permis de saturer la codification.

Catégorisation et mise en relation : chaque nœud de signification a été associé à une catégorie, puis les données ont été intégrées en fonction de leur lien avec le thème abordé. Une grille a été élaborée pour structurer cette phase de catégorisation.

Mise en relation et organisation : Dans la démarche d'analyse il a été essentiel de dégager les éléments principaux et secondaires.

Analyse longitudinale ou comparative : les réponses de chaque participant ont été comparées pour mettre en évidence les similitudes et les divergences entre les disciplines.

Les résultats ont été identifiés pour répondre à la problématique, tandis que les éléments secondaires ont permis de nuancer les thèmes. Les résultats sont présentés sous forme de thèmes pour répondre à la question de recherche.

## Le guide thématique des ostéopathes

Cette grille explore l'application des bases du tir dans la gestuelle ostéopathique structurelle et évalue leur pertinence pour l'acquisition de compétences en ostéopathie. Après avoir mené des entretiens avec des tireurs et analysé leurs réponses, j'ai extrait les principes fondamentaux du tir pouvant enrichir la pratique ostéopathique.

Ces éléments ont ensuite servi à concevoir un second guide thématique pour les formateurs en ostéopathie. Les entretiens avec ces formateurs ont été codifiés de la même manière, permettant de confronter et de valider les hypothèses issues du tir. Cette approche vise à déterminer si l'intégration des principes du tir peut améliorer l'enseignement des gestes ostéopathiques.

## **Guide thématique**

### **Thème 1 : Parcours professionnel**

1. Depuis combien de temps pratiques-tu l'ostéopathie ? Depuis quand es-tu formateur ?

### **Thème 2 : Conceptualisation de la pratique ostéopathique**

2. Comment décrirais-tu la pratique de l'ostéopathie ?
3. Mes entretiens, ont mis en lumière pour certains tireurs, la nécessité d'adapter le positionnement en fonction de leur morphologie, de la discipline pratiquée et de l'objectif visé (cf armée et police, tir stand : préparation du corps et respi+++ VS tir dynamique : mise en situation rapide, précision dans un temps court et rythmé). Selon eux, la base reste la même c'est la posture qui varie. Penses-tu que ce raisonnement est également applicable dans l'enseignement de l'ostéopathie structurale ? Comment décrirais-tu ton positionnement par rapport à cette question ?

### **Thème 3 : Adaptation des techniques**

4. En tir, on explique qu'il faut manipuler une arme de gros calibre comme une arme de petit calibre. C'est-à-dire qu'il faut éviter de changer quelque chose dans le positionnement au risque de vouloir contrer le recul. Il faut trouver des adaptations pour être en équilibre. Penses-tu que cette approche puisse être appliquée à l'ostéopathie, en prenant l'exemple d'un pied et des cervicales ? deux gabarits différents ? si non, quels seraient les principaux changements ou ajustements à considérer ?

### **Thème 4 : Précision**

5. Aligner le visuel, les instruments de visée et l'œil, dans le but d'orienter l'arme pour que le projectile arrive au centre de la cible. En tir, la phase de visée est décrite par les participants comme globale au début pour ensuite être précise. Comment définirais-tu

toute la phase de construction de ton slack ? est-elle également globale au début avant de se préciser ? est-elle dès le début précise ? Quelles sont les raisons qui motivent cette approche dans la construction du slack ?

### **Thème 5 : Gestion des contre-forces**

6. *Les tireurs ont expliqué que le retour de corde, ainsi que le recul de l'arme, sont des phénomènes survenant après le lâcher du coup ou de la flèche. Ils conseillent de ne pas contrer cet effet.* Penses-tu que l'on puisse assimiler ces phénomènes au retour d'impulsion induit après le thrust ? Comment accueilles-tu ce retour d'impulsion ?

### **Thème 6 : L'après-thrust**

7. Les participants soulignent l'importance de maintenir le regard et la position après le lâcher, en considérant que la flèche ou le plomb n'a pas encore atteint la cible pour optimiser la précision du tir. Lorsque le coup est parti, le tireur n'a accompli que 90% de ce qu'il doit faire. La séquence complète ne se termine qu'après un laps de temps de tenue de votre arme pendant lequel vous analysez votre tir. Qu'en est-il en ostéopathie structurelle ? comment te représentes-tu cet « après thrust » ? quelle attitude adopter pendant cet instant ?

### **Thème 7 : Respiration durant la manipulation**

8. Certains tireurs recommandent une respiration abdominale tandis que d'autres préconisent une respiration thoracique. De manière générale, ils montent en visée dans l'inspiration et lâchent le coup dans l'expiration naturelle, dans un temps qui leur est propre. Quel type de respiration privilégies-tu lors de tes manipulations ? Pour quelles raisons ?

### **Thème 8 : Préparation mentale**

9. D'après les participants, la réussite d'une séquence de tir implique que le tireur maîtrise ses émotions et son stress, se concentre sur la tâche en cours et soit capable de faire un reset de la séquence précédente lorsqu'elle n'a pas été concluante. Il doit être en mesure de lâcher prise et prendre du recul. En ostéopathie structurelle, as-tu besoin d'adopter un état mental particulier avant d'entamer ta séquence de manipulation ? Si oui, pourrais-tu préciser en quoi consiste cet état mental ? Lorsqu'une première

manipulation n'a pas abouti, quelles sont les stratégies que tu mets en place pour te remettre dans des conditions optimales afin de réussir la manipulation suivante ?

### **Thème 9 : Automatisation des gestes**

10. Les tireurs conseillent de s'exercer à mémoriser les conditions optimales du tir réussi afin de s'entraîner à les reproduire de manière automatique. Penses-tu que cette approche est applicable en ostéopathie ? Comment peut-on la mettre en place ? utilises-tu des techniques ou méthodes pour automatiser ton geste ? Si oui, lesquelles ?

### **Thème 10 : Structuration des séances**

11. D'après les participants, le schéma de tir doit se baser sur un principe simple : aller à l'essentiel et se concentrer sur la tâche à effectuer. Il doit respecter un rythme précis et être répété de nombreuses fois pour devenir automatique. Te semble-t-il pertinent d'avoir un scénario de manipulation en ostéopathie structurelle ? Si oui, en quoi le schéma de manipulation est-il pertinent ? comment doit-il être structuré ? Comment pourrait-on automatiser ce processus ?

### **Thème 11 : Impact personnel de la pratique**

12. Que t'apporte la pratique de l'ostéopathie sur le plan personnel ? Quelles qualités as-tu développées avec ça ?

## **6 Résultats**

Les verbatims des différents groupes seront intégrés dans le corps du texte en utilisant différentes couleurs : *tir au pistolet*, *tir à l'arc*, *ostéopathes*. Ceci dans le but de différencier les propos des différents groupes interviewés.

### **6.1. Sur l'aspect mental**

#### **La concentration**

Le groupe du tir au pistolet met en avant l'importance de la concentration pendant le tir. P1 avance l'idée que la performance exige de se concentrer « *sur la tâche à accomplir* », tout en

évitant d'être perturbé par des éléments sur lesquels on ne peut pas agir et qui ne contribuent pas à la réalisation de la tâche. Les participants soulignent également l'importance de la confiance en soi qui joue un rôle important dans le maintien de la concentration. Avoir confiance en son propre geste permet de surmonter les doutes et de renforcer la concentration, en permettant au tireur de se concentrer pleinement sur la tâche sans être perturbé par les pensées négatives. Dans les moments d'instabilité, P2 recommande de ne pas insister et de « *se recentrer un petit peu et ensuite reprendre sa visée (...) Ça ne sert à rien de (...) tâtonner pendant cinq minutes, on ne va faire qu'aggraver le problème* ». Les interviewés préconisent également d'utiliser la respiration pour se détendre et retrouver une concentration optimale. La respiration contrôlée est présentée comme une technique efficace pour réduire les tensions et favoriser un état mental propice à la concentration et à la performance.

Les archers soulignent l'importance de la concentration lors de la pratique du tir à l'arc. Ils insistent sur le fait que leur discipline exige un haut niveau de concentration et de présence mentale. De plus, cette concentration est gage de sécurité car comme le précise certains participants « *Il y a un comportement à avoir, on ne joue pas avec un arc ! c'est un arc avec des flèches qui ne sont pas des ventouses... il y a effectivement des règles à respecter* » (P1). De même, ils mettent en garde contre les risques liés à une focalisation excessive sur le résultat, notant que « *le problème du tir à l'arc, c'est cette foutue cible, ce foutu blason qui est la source de finalement beaucoup d'ennuis, c'est à dire qu'on se focalise tellement là-dessus, qu'on en oublie de faire le reste* » (P1). Il est essentiel de se plonger dans la tâche qu'on est en train d'accomplir et ne pas « *pas arriver au dernier moment avec des problèmes qui n'ont rien à voir avec le tir* » (P1). Ainsi, il recommande de se concentrer davantage sur la gestuelle elle-même que sur l'objectif, ce qui favorise un mouvement fluide et continu, garant d'une meilleure performance. Pour ce faire, ils préconisent l'élaboration et le respect scrupuleux d'une stratégie de tir. De plus, ils soulignent que les distractions, telles que la focalisation excessive sur la cible, peuvent perturber la concentration. Apprendre à faire abstraction de ces distractions permet d'améliorer la fluidité et la continuité du mouvement. Cette analyse met en lumière les différentes stratégies utilisées par les archers pour maintenir leur concentration.

Certains formateurs en ostéopathie avancent une conception nuancée de la concentration, privilégiant plutôt le terme de présence. Pour ces professionnels, « *manipuler quelqu'un, c'est de faire en sorte d'aller ensemble partager l'espace d'inconfort de la lésion* », ce qui nécessite une présence attentive et adaptative, plutôt qu'une concentration absorbante. Selon P1, « *être concentré, c'est être complètement absorbé donc incapable d'adapter leur comportement à*

*l'entourage. Pour être capable d'anticiper, il faut être capable d'avoir des informations qui t'arrivent* ». La concentration inhibe la capacité d'adaptation et d'interaction avec le patient. Pour illustrer le caractère inhibiteur de la concentration, le participant donne l'exemple des étudiants qui en étant concentrés sur l'aspect technique de la manipulation, ne vivent pas l'expérience de la manipulation et n'arrivent pas à se lâcher. La manipulation est une relation qui se vit dans l'échange, donc il est essentiel de comprendre que *« si vous êtes centré sur vous, vous n'êtes plus centré sur l'autre ! Il faut être centré un minimum sur l'autre, et si possible, sur l'autre par rapport à toi »* (P1). En d'autres termes, pour être efficace, il faut se centrer sur l'autre dans une attitude de cohabitation où l'ici et maintenant joue un rôle primordial. Ces remarques mettent en évidence la nécessité d'une présence attentive et d'une ouverture à l'autre pour assurer une pratique efficace et adaptée en ostéopathie. Malgré cette approche, les praticiens préconisent une forme de concentration pré impact, juste avant et pendant le moment du slack. Un participant estime toutefois que cette notion de concentration pourrait avoir été mal interprétée par les Tireurs. Ces remarques mettent en lumière les nuances et les subtilités de la concentration, tout en soulignant les divergences de représentations entre les différentes disciplines.

Pour examiner les différences entre être concentré et être disponible, nous allons analyser les verbatims en lien avec la présence dans l'instant.

### La présence dans l'instant

Dans les propos des tireurs au pistolet, une distinction émerge entre concentration et état de présence. Ils soulignent unanimement la nécessité de *« se concentrer sur l'instant présent sans analyser ce qui est en train de se produire »* (P2). Cependant, cette concentration est présentée comme allant au-delà d'une simple focalisation mentale. Elle implique également d'être conscient de l'environnement et de ses propres sensations, tout en évitant d'être perturbé par des pensées parasites. Les participants évoquent des pratiques leur permettant de *« faire le vide »* (P2) et développer une *« conscience profonde du corps »* (P1) pour atteindre cet état de présence. La méditation et les exercices de pleine conscience sont présentés comme des moyens d'accéder à cet état de présence. P1 explique que la phase du lâcher s'apparente à de la méditation puisqu' *« on agit sur la queue de détente, mais c'est la gâchette qui fait l'action sur le percuteur, le percuteur fait tirer. Donc on est conscient de la queue de détente et on est surpris par le recul du lâcher »*. De plus, il souligne l'importance de se vider l'esprit et de se concentrer sur ses sensations physiques et mentales, ce qui peut être facilité par des pratiques comme la respiration non bloquée et la visualisation du corps qui favorisent *« la détente du corps et de l'esprit »*. Des stratégies de gestion du stress sont également suggérées, notamment la régulation du rythme cardiaque à travers des techniques

de cohérence cardiaque et de respiration contrôlée, comme le Wim Hof. Enfin, la mémorisation des conditions idéales du tir alimentée par la visualisation et la concentration, est présentée comme une précieuse aide pour reproduire les conditions optimales pour les tirs à venir.

« *Le début du tir c'est : les pieds par terre, c'est l'ancrage au sol ! et on rejoint un petit peu le ici et maintenant* » (P1). Ce passage suggère que pour les archers, le début du tir est marqué par un ancrage au sol, représenté par la sensation des pieds fermement posés. Cet ancrage représente le point de départ pour rejoindre l'ici et maintenant, un état de pleine présence qui est considéré comme essentiel pour réussir la séquence de tir. D'autre part, les archers insistent sur l'importance de se concentrer sur la tâche à accomplir dès le moment où l'on se met en position. Cela implique de se rattacher à sa propre stratégie de tir et de mettre en pratique ce qu'ils ont appris. P1 explique que « *la grande majorité des gens sont plus enclins à subir une pression qu'à la maîtriser* » notamment lors des compétitions. Pour cela, certains archers ont recours à des techniques de gestion du stress telles que la sophrologie, la cohérence cardiaque, la méditation ainsi que la visualisation et/ou la pratique des arts martiaux. Enfin, la visualisation active est également soulignée comme un outil précieux pour se recentrer sur soi-même et améliorer les performances. Certains Tireurs, Intègrent même la cohérence cardiaque dans leur entraînement pour ses effets sur la respiration, le rythme, et le timing du tir.

Selon les participants en ostéopathie, la manipulation nécessite « *de revenir dans l'instant présent et arrêter de gamberger sur ce qui est possible ce qui ne l'est pas, ne pas être dans l'analyse de la situation* » (P3). Cette approche met en lumière l'importance de se concentrer sur la tâche à accomplir, en étant concentré dans le moment présent. Pour eux, il est important de « *revenir à des sensations simples et le plus simple c'est effectivement l'instant présent et donc faire un genre de manipulation méditative, ça serait l'idéal* ». P3 compare la manipulation à une méditation et conseille de pratiquer en se rapprochant de cet état d'esprit. « *Idéalement, je pense que les thérapeutes manuels devraient essayer de faire ce genre de méditation* » (P3). La présence dans l'instant est présentée comme essentielle dans la pratique en ostéopathie, « *l'ici et maintenant c'est capital* » (P1), « *c'est d'être capable d'être ailleurs* » (P1), contrairement à la concentration qui renvoie à une introspection totale, sans prise en compte des facteurs extérieurs. « *Si on veut créer un dialogue, il faut qu'on soit disponible* » (P1). En manipulation, il ne faut pas se concentrer mais rester disponible à son environnement, sa perception pour « *être capable d'anticiper, il faut être capable d'avoir des informations qui t'arrive* » (P1). La manipulation « *c'est plus une juxtaposition de centre de gravité, de concentration et d'impact qui va jouer, qu'une espèce de geste post manipulatif* » (P1). Cette juxtaposition ou convergence ne peut être optimale que si le thérapeute est attentif à ses

sensations et qu'il n'est justement pas concentré. Le Lâcher prise est également considéré comme essentiel pour réaliser la manipulation dans les meilleures conditions. Pour P1, « *il faut travailler le lâcher prise, donc être dans l'instant mais avec une finalité* ». En ostéopathie, cela se traduit par être présent avec comme but de « *percuter cette zone lésionnelle* ». Il poursuit : « *c'est ce qu'on vous fait travailler quand on vous demande de manipuler en oubliant les détails techniques. Parce que sinon, vous êtes tellement inhibé par comment y arriver. Dans ces exercices, on ne veut plus vous voir faire de la technique mais (...) être dans la spontanéité* ». Enfin, P3 évoque l'utilisation d'exercices de pleine conscience et de yoga, comme des outils pour favoriser la présence et le lâcher-prise lors des manipulations. Il pratique ces exercices depuis plusieurs années en dehors des séances de manipulation, et s'efforce progressivement d'intégrer dans sa pratique cette culture centrée sur la sensation.

## 6.2. Les bases fondamentales

### Approche théorique de l'enseignement

Un interviewé évalue l'évolution de la pédagogie en ostéopathie, en relevant un changement significatif entre les méthodes d'enseignement passées et actuelles. Selon lui, ces approches ne permettent pas à l'étudiant de développer convenablement son ressenti, pourtant essentiel pour faire évoluer sa pratique et se détacher de l'aspect technique. Certains participants estiment que la clé de l'apprentissage des bases en ostéopathie est l'équilibre. Le verbatim « *il faudrait pouvoir laisser l'intelligence à chaque étudiant de se positionner là où il est le plus facile* » (P3) suggère que l'enseignement des bases gestuelles devrait être adaptable et facile pour chaque étudiant puisque la manipulation s'opère dans un moment de relâchement, d'équilibre. Certains thérapeutes pensent qu'il faudrait idéalement, deux années d'enseignement de bases strictes prenant en compte les personnalités de chaque élève. La deuxième étape consisterait à poser la finalité du geste et laisser la liberté à l'étudiant de s'organiser pour y arriver, selon ses propres schémas moteurs. Enfin, pour les deux dernières années, laisser plus de place à chacun de s'exprimer et de s'approprier les techniques pour ressentir davantage les sensations et être disponible dans l'expérience de la manipulation. Comme le précise P1 « *il y a un apprentissage d'intégration des sensations particulières, et après la gestuelle peut changer, ce n'est pas tellement la gestuelle qui compte, mais cette sensation de contact par rapport à l'autre* » ; Ce qui suggère que l'apprentissage des sensations devrait primer sur la gestuelle. Développer son ressenti favorise la communication dans la relation thérapeutique et exige « *beaucoup de conscience de son corps, une sorte d'introspection sensorielle on va dire* » (P3). Le compagnonnage a été évoqué comme suggestion de réajustement pédagogique, mais non adapté pour des raisons financières et organisationnelles.

## Le positionnement

Les participants sont unanimes pour expliquer que « *dans toutes les disciplines de tir, on va chercher à avoir une base solide* » (P1). Cela suggère que la stabilité doit être une préoccupation majeure pour le sportif, quelle que soit la discipline pratiquée. Ils soulignent que le positionnement « *varie selon le contexte, l'objectif et le calibre de l'arme* » (P2) utilisée. Ce verbatim indique qu'il n'existe pas de positionnement unique, mais plutôt une adaptation nécessaire de la position en fonction des circonstances. P1 explique que « *le triangle formé par les épaules, les coudes et les poignets doit conserver le même angle, indépendamment de la position de tir* ». Nous pouvons comprendre que le triangle épaules-coudes-poignets constitue une seconde base stable dédiée à la gestion de la stabilité du tireur.

Tous les interviewés estiment que « *la colonne vertébrale est droite et tassée* » (P3), ce qui suggère l'indéformabilité de la colonne qui garantit la stabilité du tireur et l'absorption des forces exercées par les réactions de l'arme. Enfin, « *la recherche d'une position qui minimise les contraintes et qui est répétable est importante* » (P1) met en évidence l'importance de rechercher une position économique et la nécessité de développer une position qui permet une exécution stable et reproductible du tir. En résumé, ces verbatims mettent en évidence l'importance de la stabilité, de la réduction des contraintes sur le corps et de la recherche d'une position confortable et adaptée à chaque situation dans la pratique du tir.

Tous les archers sont unanimes pour dire que le positionnement est un élément fondamental du tir à l'arc. P1 affirme qu'« *il faut arriver à pouvoir se mettre en position de manière assez naturelle, sans avoir besoin de réfléchir* ». Ce qui traduit l'importance de la répétition pour intégrer le positionnement en automatisme. Cela permet aux tireurs de se concentrer pleinement sur l'exécution du tir sans être perturbé par des ajustements de dernière minute. La notion d'« *ancrage au sol* » évoquée par l'un des archers renforce l'idée de stabilité et de connexion avec son environnement. Cette stabilité est importante pour maintenir une base solide et assurer la précision du tir. De même, les descriptions détaillées de la posture énoncées par P2, telles que « *la position verticale gainée* », « *le dos le plus droit possible, sans contrainte particulière* », « *la ceinture scapulaire relâchée* » soulignent l'importance d'une posture équilibrée, économe en termes de dépense énergétique et confortable. P3 explique que « *le tronc est vraiment le tuteur, le support du bras qui va tirer sur l'arc* ». Cet élément nous permet de comprendre que toute la construction du Tireur se base sur un enchaînement osseux et que la pratique du tir à l'arc nécessite d'être indéformable, sans force musculaire ajoutée. Tout le positionnement de l'archer semble avoir été réfléchi pour que le geste se fasse de la manière la plus fluide et la plus simple possible afin qu'il ne puisse se concentrer sur rien d'autre que sur son tir. En effet, les gestes s'effectuent dans le relâchement et dans l'optique

d'obtenir les alignements les plus cohérents pour assurer un geste précis et une trajectoire de la flèche la plus directe possible. Le positionnement constitue la base du tir à l'arc et en même temps l'élément qui prend le plus de temps et qu'il faut répéter de nombreuses fois avant de le maîtriser.

Les ostéopathes soulignent l'importance de l'équilibre et de l'adaptation individuelle dans le positionnement de base pour chaque manipulation. P3 explique que « *la morphologie du thérapeute influence forcément* » le positionnement et que, bien que « *la pédagogie nous donne des axes, les pieds parallèles... au début pour avoir l'équilibre* » ; chaque thérapeute doit finalement « *être capable de gérer l'équilibre avec le couple patient-thérapeute* ». Il est donc essentiel d'adapter sa posture et ses techniques en fonction de sa propre morphologie et de celle de son patient.

P1 ajoute que « *l'apprentissage d'avant laissait faire les gens un peu comme ils voulaient* » et que, bien que l'enseignement actuel puisse être trop rigide, il faut « *deux premières années de cursus assez strictes mais qui devraient déjà tenir compte des personnalités de chacun* ». Ensuite, les étudiants doivent être encouragés à adapter les techniques apprises en leur disant : « *la finalité c'est ça ! moi je veux qu'à la fin ton bras il soit dans cette direction-là, tu te débrouilles comme tu veux !* ». Cela suggère que pour obtenir cette compétence d'adaptabilité, l'étudiant doit d'abord passer par les fondements de base gestuelle pour ensuite adapter sa technique à sa morphologie.

P3 renforce cette idée en mentionnant que la gestion du positionnement doit « *varier tout le temps en fonction du gabarit du patient* » et que le thérapeute doit s'adapter aux « *amplitudes physiologiques selon ce qui est possible au jour J* ». Il est essentiel que les étudiants développent une capacité à ressentir et à ajuster leur gestuelle, car « *la technique se personnalise* ».

Toutefois, P2 estime qu'il ne peut pas y avoir de variation dans le positionnement car la manipulation se fera toujours par rapport au thérapeute. Il ajoute que ce que le thérapeute va pouvoir modifier en revanche c'est « *le positionnement de son centre de gravité par rapport à la porte, par rapport à l'impact* ». Enfin, il termine en expliquant que « *c'est ce qui va faire que la manipulation va pouvoir être répétable et qu'après ce ne sont que des adaptations aux différentes pièces osseuses à trouver* ». Ce verbatim suggère que les bases gestuelles en ostéopathie structurelle sont toujours les mêmes pour que le geste soit reproductible, automatisé et adaptable en toute circonstance. Pour lui, « *tout n'est fondé que sur la gestuelle, sur la posture. C'est avant tout de la gestuelle* ». Ce qui sous-entend que la gestuelle est un

incontournable et qu'il faut que le thérapeute répète suffisamment la gestuelle pour se l'approprier et non d'adapter la technique à la morphologie du thérapeute.

### Le mouvement et la gestion de l'équilibre

Dans le groupe du tir au pistolet, P1 décrit le tir comme une interaction entre le corps et l'arme : *« le tir est une demande d'action de mon corps à l'arme »*. Cette idée souligne l'importance de la connexion entre le tireur et son arme. Pour P2, *« mon corps devient la plateforme de tir »* à partir de laquelle l'action se déroule. Pour que cette demande se fasse dans les meilleures conditions, il faut commencer par assurer une base stable et confortable. Pour cela, P2 souligne que dans le tir, *« il faut verrouiller avec le squelette ce qu'il faut là où il faut », « en étant nous, entassés sur nous-même »*. Cela suggère une nécessité de contrôle et d'indéformabilité du corps pour absorber le recul de l'arme. Pour renforcer cette idée d'indéformabilité, P1 ajoute : *« la colonne est plutôt tassée puisqu'il faut pouvoir maintenir une stabilité... donc on est en appui sur les lombaires mais ça ne doit pas être douloureux »*. Cette notion rappelle les principes de l'auto-grandissement. Il faut donc soigner sa posture, être indéformable et solliciter le minimum nécessaire à la réussite du geste *« en gros, il faut être très feignant »* (P3).

Pour maintenir la stabilité, P1 insiste sur la nécessité *« d'accepter le mouvement naturel du corps pour éviter les gestes parasites »*. Cela suggère que le sportif doit être en mesure de constamment jongler entre équilibre dynamique et équilibre statique. Il insiste sur la particularité du lâcher où il mentionne qu'il faut *« revenir dans sa position de départ, le plus rapidement possible »*. Concernant le lâcher, P1 encore, souligne : *« il faut garder une certaine fermeté (...) un petit peu comme quand un cheval bloque sa rotule pour pouvoir dormir debout »*. Cette analogie avec le cheval qui bloque sa rotule traduit l'idée d'un empilement osseux qui se fait dans le moindre effort (en référence au sommeil) lors de la construction du positionnement. P1 ajoute : *« c'est un positionnement des mains, des coudes, des bras, des épaules, qui va faire que le recul sera moins présent »*. Ce qui suggère qu'une attention particulière doit être portée à notre positionnement et à la gestuelle réalisée pour être performant.

Lors des entretiens, les archers ont unanimement souligné l'importance d'une régularité dans le mouvement pour performer dans la discipline du tir à l'arc. Lorsque les archers affirment que c'est important d'avoir de nouveau *« toujours le même mouvement, dans le même rythme »*, ils soulignent l'importance de la régularité dans l'exécution, suggérant que la répétition du geste dans un rythme constant favorise la précision et la cohérence des résultats. De plus, l'idée de revenir aux gestes de base est soulignée comme essentielle pour obtenir

les résultats souhaités. Lorsque les archers mentionnent qu'il est nécessaire de « *refaire les gestes qu'on a appris au départ et se reconcentrer sur les gestes de base pour réobtenir le résultat qu'on veut* », cela met en avant l'importance de la simplicité et de l'efficacité dans l'exécution.

Par ailleurs, les participants insistent sur la fluidité et la continuité du mouvement, en particulier lors du relâchement de la corde. En affirmant que « *si tout est parfait, le relâchement de la corde est très simple parce qu'il se fait dans la continuité* » de la traction, les archers mettent en avant l'idée que le geste doit être fluide et naturel, sans à-coup, ce qui contribue à une exécution précise du geste. La nécessité d'éviter la crispation est abordée comme un aspect important pour optimiser les performances. En soulignant que la crispation génère de l'appréhension et des instabilités, les archers mettent en avant l'importance de la détente et du moindre effort pour permettre un geste fluide et précis. L'idée d'« *armer son arc quand on est en face de la cible* » traduit la nécessité de construire son positionnement dans l'objectif d'aller à l'essentiel et que le geste se produise dans la facilité. D'autres propos comme « *éviter la crispation* », « *éviter les mouvements superflus* » rejoignent bien cette dernière idée.

Une autre notion clé abordée est celle de l'automatisation du geste. Les participants soulignent qu'il y a « *un tas de petites combines qui s'associent* » dans l'exécution du tir à l'arc, ce qui suggère que la pratique régulière permet au geste de devenir automatique. Cette automatisation du mouvement facilite non seulement une exécution plus fluide, mais elle permet également de se détacher du résultat pour porter son attention sur la tâche à effectuer.

Enfin, les participants ajoutent que le tir à l'arc « *se fait dans un geste continu donc il ne faut pas être trop long* ». Cette remarque renforce l'idée de rythme et d'enchaînement cohérent, indispensables à la réalisation du mouvement dans le tir à l'arc. En résumé, la régularité, la fluidité et l'automatisation du mouvement sont des éléments permettent d'améliorer la performance et la présence dans l'instant.

## Le ressenti

Les tireurs au pistolet expliquent qu'il faut « *se concentrer sur ses sensations auditives (...) les éléments extérieurs, (...) améliorer la performance* » (P1). Ce qui suggère que pour optimiser la performance, il est important de rester attentif à toutes les sensations afin de réagir de manière appropriée pendant le tir. Ils ajoutent qu'« *il est important d'être attentif aux réactions de l'arme pendant le tir* » (P3). Ces propos mettent en évidence la nécessité de rester attentif aux signaux que l'arme envoie pendant le tir, afin de pouvoir ajuster sa position en conséquence pour améliorer la précision. Le verbatim « *L'appréhension peut entraîner un*

*mouvement réflexe (...) se libérer de l'aspect du recul de l'arme »* (P1), souligne l'importance de gérer ses émotions pendant le tir. Il met en avant l'importance de se libérer des préoccupations, comme celle du recul de l'arme, pour maintenir une technique stable et précise. Le conseil de *« passer du temps au stand, même sans tirer »* (P1) met en avant l'importance de la familiarisation avec l'environnement de tir. Cela traduit que l'habitude et la familiarité avec les bruits et les conditions de tir peuvent aider à améliorer la concentration, à enrichir notre répertoire sensoriel dans des conditions différentes et de réduire le stress.

En résumé, les tireurs soulignent l'importance de la sensibilité sensorielle, de l'ajustement technique et de la gestion émotionnelle dans la pratique du tir au pistolet, ainsi que l'importance de s'entraîner dans des conditions variées pour développer son ressenti.

*« Avec l'expérience, le tir devient très kinesthésique (...) j'ai la sensation que la flèche est bien tirée, je le ressens »* (P2). Ce verbatim souligne que la répétition du geste développe le ressenti et le retour d'expérience. Pour compléter ces propos, P3 précise qu' *« une flèche qu'on sait « bien tirée », c'est bien ! mais ça n'arrive pas si souvent »*, elle rajoute *« j'entends par là, la flèche pressentie dès le moment où on place la visée et qu'on lâche »*. Cette observation traduit que la sensation d'un tir réussi est unique et qu'elle est difficile à éprouver, nécessitant une répétition du geste pour développer notre sensibilité.

Pour synthétiser, ces verbatims mettent en évidence l'importance du ressenti, de la visualisation et de la répétition dans la pratique du tir à l'arc. Ils traduisent le lien étroit entre développement du ressenti et répétition du geste.

Le consensus au sein du groupe d'ostéopathes souligne l'importance du ressenti dans la pratique de l'ostéopathie. Comme exprimé par P1, *« il faut construire son propre ressenti (...) Se construire par rapport au ressenti qu'on a dans la main »*. Ainsi, développer son propre ressenti et élargir son répertoire sensoriel sont des aspects fondamentaux pour performer dans la discipline. En effet, les ostéopathes insistent sur l'importance de l'expérience dans ce domaine. P3 décrit l'ostéopathie comme étant *« de l'empirisme manuel »*. P1 complète ces propos en soulignant qu' *« il y a un côté ludique dans la manipulation qui fait quand même que tu as une expérience, que tu réussisses ou que tu rates »* la manipulation. C'est pour cela qu'ils encouragent la spontanéité et l'exploration, en s'autorisant à expérimenter, tant que cela reste dans un cadre sécuritaire et compris des règles établies. Ces éléments apparaissent comme primordiales dans la construction de l'expérience. Certains thérapeutes expliquent que le retour d'expérience est un bon moyen de créer de l'expérience. Dans ce contexte, un participant affirme qu'il verbalise son ressenti en adoptant une attitude confiante, quel que soit le contexte. Cependant une divergence apparaît lors de la discussion autour de la question 4

de la grille d'entretien. Alors que la majorité des participants estiment que le positionnement lors des manipulations dépend de plusieurs facteurs tels que la morphologie du patient et du thérapeute, ainsi que le « *niveau de douleur du patient* » (P3). Contrairement à cette idée, un autre interviewé rebondit pour souligner qu'il ne peut y avoir de variations dans le positionnement, la distance ou le ressenti, car la manipulation se fait toujours par rapport au thérapeute. Selon lui, il n'existe qu'un seul moyen pour manipuler, mais qu'en fonction des zones à manipuler, il y aura des adaptations à trouver.

### La prise en main

Dans le groupe de pratiquants au pistolet, deux principes essentiels se dégagent. Les participants expliquent qu'il est primordial de « *se décontracter et se positionner correctement sur l'arme* », soulignant ainsi l'importance du moindre effort et du bon respect des repères de l'arme à feu pour un maintien optimal. Ces éléments favorisent une maîtrise des mouvements et une visée plus précise. Ils insistent sur le fait d' « *apprendre, à ne rien changer, parce que plus tu changes de choses et plus tu vas vouloir contrer le recul* » (P1). En effet, en évitant de modifier constamment sa technique, le sportif peut mieux gérer le recul de son arme. Cette remarque sous-entend également l'importance de la discipline et de la répétition dans l'apprentissage du tir. Elle suggère aussi que le sportif devrait apprendre à se positionner toujours de la même manière afin de se libérer de l'aspect technique et de l'appréhension de l'arme. Après, ce ne sont juste que des adaptations à trouver. Ce verbatim traduit que le geste de base est toujours le même c'est uniquement le type d'arme qui change.

L'importance du relâchement de la main dans le tir à l'arc est un point essentiel sur lequel les archers sont unanimes. « *Plus la main est relâchée mieux c'est* » puisque cela permet de réduire la tension musculaire favorisant ainsi la stabilité pour une meilleure fluidité du geste. Dans cette perspective, les recommandations prodiguées pour une bonne prise en main de l'arc sont importantes. Elles sont conçues pour optimiser la trajectoire de la flèche, être le plus économe possible pour une exécution stable du mouvement. Ainsi, l'ensemble du processus, depuis la prise en compte de l'arc jusqu'au lâcher final, est orienté vers la recherche d'une fluidité maximale, favorisant ainsi la performance et la précision du tir. Le relâchement de la main est un principe fondamental qui guide la démarche technique des archers, dans le but d'atteindre une trajectoire la plus directe et précise possible.

La prise en main n'a pas été spécifiquement abordée lors des entretiens avec les thérapeutes. Cependant, certains aspects enseignés en formation seront explorés pour analyser les propos des praticiens dans la discussion. En ostéopathie, P3 met en avant l'importance de l'écoute et du ressenti en déclarant : « *je me suis toujours beaucoup basé sur les sensations que j'avais*

*dans les mains, dans les prises, et sur l'ensemble de la surface active ».* De son côté, P1 voit la main comme un guide pour construire la manipulation, en ajoutant : *« je pense qu'il faut se construire par rapport au ressenti qu'on a dans la main ».* Il explique également pourquoi la main doit intervenir en premier lieu : *« tu ne peux pas être précis sans avoir tenu la pièce plus tôt. C'est pour cela que je privilégie l'utilisation de la main dès le début, plutôt que de la laisser intervenir à la fin ».*

### Le slack, la visée

Dans le groupe du tir au pistolet, les participants ont mis en avant plusieurs aspects pour optimiser la visée. Tout d'abord, ils présentent la visée comme une phase très riche en termes de proprioception puisque le tireur doit être capable de sentir le moment exact où la pression sur la détente risque de provoquer le départ du coup. Pour illustrer ces propos, un des interviewés détaille son schéma de tir en expliquant que la visée est le moment où *« j'ai amené mon doigt sur la queue de détente, que je l'ai pressé jusqu'au point de rupture, et que j'ai dépassé le point de ruptures au moment où mes organes de visée passent au centre de la cible. C'est un énorme travail de proprioception »* (P1). Cette idée suggère un geste fluide, continu qui *« implique une respiration contrôlée »* (P1) et durant lequel, il ne faut *« surtout pas de crispation au niveau du tir, car si on perd la visée en étant crispé, on met plus de temps à récupérer sa visée »* (P1). Ces verbatims mettent en évidence l'importance de synchroniser la respiration avec la visée pour favoriser la stabilité et la précision du tir. En effet, caler le rythme respiratoire sur les différents moments de la visée peut aider à maintenir une concentration optimale et à minimiser les gestes parasites.

Les archers détaillent le processus en expliquant qu'*« au début, on va donner un effort assez important pour tirer sur la corde, et puis quand on arrive au visage, on ralentit et on continue tranquillement jusqu'à ce que le clicker se déclenche ».* Dans cette démarche, il est essentiel pour l'archer de synchroniser son image de visée avec le rythme auquel il progresse vers la zone souhaitée, celle où il arrivera à la position idéale. Ce qui signifie que la synchronisation permet une meilleure précision dans le placement de la flèche, garantissant la convergence entre l'alignement des organes de visée et le rythme auquel il va arriver sur la zone ciblée. Ce processus est décrit comme débutant de manière rapide et globale, jusqu'à l'arrivée des repères faciaux où il ralentira. Ce qui suggère que la phase initiale permet une vue d'ensemble globale qui prodiguera un maximum d'informations à l'archer pour qu'il puisse affiner les paramètres nécessaires à la précision du tir. Ainsi, la visée peut être définie comme la phase de réglage des paramètres pour servir l'envol de la flèche jusqu'à son destin final, c'est-à-dire la zone souhaitée.

Dans les échanges avec les ostéopathes, plusieurs notions clés mettent en lumière le slack. En effet, plusieurs définitions ont été relevées par les différents praticiens. Il semblerait que les représentations individuelles ne sont pas toujours les mêmes puisque certains praticiens considèrent le slack comme « *une exploration du jeu articulaire* » (P2) tandis que d'autres considèrent que c'est « *l'exploration de la qualité du tissu* » (P1 et P3). La manière de construire cette phase apparaît également comme différente selon les thérapeutes. P1 explique que la construction de son slack est globale au début pour ensuite s'affiner au fur et à mesure, tandis que P2 souligne que son slack sera toujours le même et toujours précis dès le début. P3 nuance en affirmant que « *même si ça peut se faire des fois avec une surface active assez globale* », son slack est précis. Ce qui traduit des divergences de représentations et de construction du slack. Pour illustrer cela, P1 explique que « *c'est pour ça que je suis un adepte de la main en premier et pas de la main en dernier* », lorsqu'il aborde les différentes approches pédagogiques. Ces propos suggèrent que chaque praticien aborde la complexité des manipulations avec ses propres nuances et perspectives. Cependant, malgré ces nuances, il est noté que les intentions peuvent être regroupées dans un modèle structurel commun. Nous retiendrons la définition de P3 qui définit le slack comme « *la partie où on commence à rentrer dans les paramètres de la lésion, donc patient et thérapeute partage déjà un équilibre commun* ». Les idées communes qui ressortent souvent pour caractériser le slack sont les suivantes : « *le slack doit être facile* » (P3), c'est « *une phase d'approche* » (P3) de la lésion, « *réglage des paramètres* » (P1), une « *phase de ressenti* » (tous), s'opère « *le plus passivement possible* » (tous) donc dans l'expiration. Le slack peut donc être présentée comme la phase d'ajustement des paramètres pour rencontrer la lésion dans les conditions idéales. Cette phase se fait dans le relâchement, dans l'engagement physique et mentale préparant au moment du thrust.

### Le lâcher, le thrust

Le groupe des tireurs au pistolet explique que le lâcher « *se produit quand les organes de visée sont au centre de la cible* » (P1) et que le principe est d'agir « *sur la queue de détente, mais c'est la gâchette qui fait l'action sur le percuteur, le percuteur fait tirer* » (P1). Cette idée de synchronisation souligne l'importance de la coordination et du contrôle précis des mouvements lors du lâcher. En effet, pour obtenir un tir précis, il est nécessaire de faire correspondre l'alignement de la visée avec le centre de la cible, avant de lâcher le coup. Les participants évoquent l'idée qu'« *un bon lâcher est volontaire, progressif et contrôlé* » (P1). Cela suggère que ce moment doit être surprenant, sans précipitation et contrôlé pour assurer la précision du tir. Enfin, un participant explique qu'il faut « *lâcher le coup progressivement dès que le corps se tasse sur lui-même* » (P1). Ce qui traduit l'idée d'une synchronisation entre le lâcher et le moment où la perception du corps du tireur est indéformable et qu'il est dans son

équilibre. L'idée étant d'amortir le recul le plus possible pour limiter les déperditions d'énergies. Un des participants explique que le sportif doit *« revenir dans sa position de départ, le plus rapidement possible »* (P1). Ce qui souligne un état de déséquilibre induit par le lâcher que le tireur doit corriger en revenant à une position initiale qui est à la base stable.

*« Il faut être attentif à tout, avant »*, ce qui sous-entend que le mouvement dans le tir à l'arc suit une approche de succession d'étapes méthodiques ayant toutes leur importance pour aboutir au geste final. Cette idée renvoie aussi à l'importance de respecter scrupuleusement chaque étape pour ne pas se retrouver au dernier moment avec des problèmes qui risquent de parasiter la séquence. *« Le lâcher se fait en ouvrant les doigts qui tiennent la corde, comme si vous aviez un sac au bout des doigts, et que vous vouliez le lâcher par terre »* (P1). Cette idée souligne l'importance du contrôle musculaire dans la libération de la corde et la propulsion de la flèche. En effet, ce geste particulier doit être le résultat d'une construction précise et coordonnée respectant les principes du moindre effort. La comparaison du lâcher à l'action de lâcher un sac par terre illustre l'idée d'un geste naturel et fluide. *« C'est un seul mouvement. On tire jusqu'à arriver à des points de contact forts, on place la visée et la libération se fait dans le mouvement »*. Ce qui suggère que le mouvement dans le tir à l'arc doit être fluide et continue. Pour cela, il est essentiel de maintenir une séquence cohérente d'actions depuis la prise de position jusqu'au lâcher de la corde. Cette continuité favorise la stabilité et la précision du tir en assurant une transition harmonieuse entre les différentes étapes du processus.

*« Ce qui va nous intéresser c'est d'avoir la libération le plus possible dans l'axe de la flèche, pour que la flèche ne soit pas déviée »*. Ce passage renvoie à l'idée que le lâcher est une phase importante dans la précision du tir. Il doit être exécuté dans le prolongement de l'axe de la flèche donc se vivre aussi librement et précisément que la trajectoire de la flèche vers la cible. Les archers précisent ensuite qu' *« il ne faut pas partir du principe que comme on a lâché, la flèche est déjà partie »*. Ce qui sous-entend que l'archer doit maintenir sa position et son regard pour accompagner la flèche jusqu'à la cible. Pour résumer, les archers construisent tout un positionnement pour créer les conditions optimales pour l'envol de la flèche et toute cette phase d'engagement est non seulement corporelle mais elle est tout aussi mentale puisqu'il s'agit d'ajouter une intentionnalité à son geste. Cette idée rappelle cette notion de présence dans l'instant qui permet de vivre l'expérience du tir dans les meilleures conditions.

Le groupe d'ostéopathes discutent du thrust et souligne l'importance de synchroniser le mouvement de l'impact avec le timing nécessaire pour le tissu. Ils mettent en avant une combinaison de facteurs tels le centre de gravité, la concentration et l'impact. P1 explique qu'il gère son propre équilibre lors de la manipulation, en passant d'un déséquilibre arrière à un déséquilibre avant pour que son centre de gravité soit au-dessus de la zone à manipuler au

moment du thrust. Il explique que la coordination se fait dans un souffle naturel. L'instant du thrust est expliqué par le fait que « *le cerveau a bien intégré le message a traité mais n'a pas eu le temps de donner l'information* » (P1). L'instant de l'après thrust a suscité des divergences d'opinions. Les thérapeutes pensent que « *l'impulsion de notre thrust* » nous appartient, est gérée par nous. P1 a estimé que la seule chose à faire à cet instant est de revenir à son positionnement initial. Cela suggère de revenir rapidement à une base plus stable traduisant ainsi la réactivité dont le thérapeute doit faire preuve. P2 et P3 ont évoqué la nécessité de rester en contact avec le patient ou encore la nécessité de maintenir le regard et la position. Les verbatims illustrant ces idées sont les suivants : « *à partir du moment où tu as déclenché, c'est déjà arrivé. Ce qui fait que la fraction de seconde qui suit, ton regard ne doit pas avoir bougé et ensuite il va effectivement bouger* » (P2). Ce verbatim souligne l'importance du maintien du regard tant que la manipulation est en cours et quelques secondes après, traduisant l'idée d'une attention et d'une présence jusqu'à la fin du geste. P3 développe : « *je reste assez proche, je reste au contact physique de mon patient, je ne quitte pas le patient (...) je verbalise assez vite le fait que la manip m'a satisfait ou pas* ». Ce participant met l'accent sur la présence et le retour d'expérience immédiat traduisant son idée de relation thérapeutique et d'introspection sensorielle.

### L'intégration de la respiration dans le mouvement

Dans le groupe de tir au pistolet, tous les participants intègrent la respiration aux différentes étapes du tir. P1 précise : « *on va se servir de la respiration pour gérer les organes de visée et faire le lâcher* ». Tous les participants privilégient une respiration abdominale pour stabiliser le haut du corps. Cela suggère que cette technique permet de mieux contrôler la visée et qu'elle favorise un relâchement optimal pour améliorer la précision de ses mouvements. P2 souligne : « *j'ai remarqué qu'en ayant l'habitude de prévoir ma respiration (...) j'améliore mes groupements* ». Cela suggère qu'une respiration contrôlée contribue une meilleure coordination des mouvements et une exécution plus précise des tâches.

« *La respiration est importante. Si vous inspirez à plein poumons, vous bougez. Il faut essayer de respirer plutôt avec le ventre* ». Cela suggère que la respiration est considérée comme un élément clé de la technique du tir à l'arc, influençant directement la stabilité, la précision et la régularité du mouvement. « *On est dans un mouvement de traction et de résistance à la traction (...) il faudrait au contraire tirer dans l'expiration* ». Cette observation met en lumière la relation entre la respiration et le mouvement de tir à l'arc. Pour optimiser la stabilité et la précision du tir, les archers pensent qu'il est préférable de tirer pendant l'expiration, au moment où le corps est le plus stable. Ils précisent qu'« *on peut se rythmer dans la respiration et c'est super important parce que lors de la phase de préparation du tir, c'est tout ce qu'on fait avant,*

*qui va respecter un temps bien déterminé, de manière à pouvoir respecter un rythme »*. Cette remarque traduit l'importance de réguler sa respiration pour maintenir un rythme constant et assurer un enchaînement naturel et cohérent des différentes étapes du tir. *« Je me calque beaucoup sur ma respiration et de plus en plus, je m'oriente vers la cohérence cardiaque »* (P1). Dans cette déclaration, l'un des archers exprime son engagement envers une respiration contrôlée et régulière. Il souligne l'importance de synchroniser sa respiration aux différentes étapes du tir pour obtenir un maximum de stabilité et enchaîner les différentes phases du tir sans trop se fatiguer.

Tous les participants du groupe d'ostéopathe s'accordent à dire que la respiration abdominale est importante, mais P1 et P3 apportent des nuances en expliquant que, dans la pratique, leur respiration est plutôt neutre. P3 précise : *« je porte une attention à ma respiration peut-être en deuxième ou troisième intention »* tandis que P1 mentionne : *« je n'insiste pas tellement sur la respiration »*. Ces propos laissent entendre que les participants manipulent au moment où ils estiment que c'est pertinent, indépendamment du rythme de leur respiration. P3 justifie l'utilisation de la respiration abdominale pour son effet apaisant et souligne qu'elle est recommandée dans les techniques de gestion du stress. Dans l'ensemble, ces verbatims suggèrent que la respiration aide à ajuster la technique, mais avec l'expérience, elle devient *« neutre »*.

## La répétition

Le groupe de tireurs au pistolet, est unanime : la répétition est fondamentale pour maîtriser le geste. P1 soutient : *« c'est la répétition qui fait le plus gros du travail »*. Cette affirmation souligne l'importance de la pratique répétée dans l'atteinte de la maîtrise et de la performance dans le tir. Il poursuit : *« il y a tout un travail d'appréhension de mon arme qui doit toujours être réalisé de la même manière »*. Cela implique qu'une routine de tir régulière et cohérente est nécessaire pour répéter le geste maintes fois, développer un répertoire sensoriel et surmonter les appréhensions liées à la technique.

Les archers considèrent que *« si on veut de l'excellence au niveau du résultat, il faut tendre à l'excellence au niveau de la position, la répétition de la position... »*. Le parallèle est fait avec *« une succession, une répétition du nombre »*. Ces idées suggèrent que la qualité du résultat dépend de la qualité et de la régularité des actions répétées. Il faudrait parvenir à répéter le geste jusqu'à l'intégrer en automatisme pour que les étapes soient fluides et cohérentes. De cette manière, l'archer pourra vivre son expérience de tir sans se préoccuper des choses non essentielles à l'exécution correcte de la tâche à accomplir. Pour compléter cette idée, les archers estiment que *« le tir doit être rythmé, c'est-à-dire qu'on doit s'imaginer comme une*

*petite danse à l'intérieur de nous, qu'il faut répéter quand même chaque fois* ». L'utilisation du terme « *rythmé* » implique qu'il y a une cadence à respecter, et que cette dernière contribue à la réussite du tir. En d'autres termes, la préparation du tir doit être effectuée de manière méthodique et régulière pour optimiser les chances de réussite.

Dans le groupe d'ostéopathes, P2 souligne : « *toute la gestuelle qu'on vous fait travailler est faite justement pour que ces schémas se fassent de façon automatique* ». Selon lui, cette automatisation découle d'un apprentissage progressif du mouvement et d'une répétition constante. P3 considère que la manipulation est « *de l'empirisme manuel, donc on est toujours à reproduire ou à esquiver ses erreurs* ». Il suggère ainsi que la manipulation nécessite un apprentissage continu et pratique, basé sur l'expérience. En abordant la notion de présence dans l'instant, P1 souligne : « *il y a cette notion de jeu, d'être présent dans l'évènement que j'ai tellement répété, au point qu'aujourd'hui c'est devenu naturel* ». Cela implique que la répétition régulière et cohérente favorise cette sensation de fluidité dans l'exécution des techniques.

## 7 Discussion

### 7.1. La concentration et la présence

Dans le domaine du tir au pistolet et à l'arc, ainsi qu'en ostéopathie, la concentration est importante. Les entretiens menés révèlent que, malgré les différences de pratique, la capacité à rester présent et attentif joue un rôle essentiel dans l'exécution des tâches et l'amélioration des résultats. Pour les Tireurs, se concentrer sur la gestuelle et la stratégie plutôt que sur le résultat final est fondamentale pour une performance optimale. En ostéopathie, le concept de « présence » prend le pas sur la concentration stricte, soulignant l'importance d'une attention ouverte et adaptable lors des manipulations. Cette discussion explore les parallèles et les distinctions entre ces pratiques en matière de concentration et de présence, tout en examinant comment les techniques de pleine conscience utilisées dans le tir peuvent enrichir ces compétences dans différents contextes.

#### La concentration dans le tir au pistolet et à l'arc

Les entretiens révèlent que la concentration joue un rôle déterminant dans la performance des Tireurs. Ils doivent se focaliser sur la tâche tout en écartant les distractions externes et internes. P1 souligne que se concentrer sur l'essentiel améliore la précision et la sécurité, un point également confirmé par les archers pour prévenir les accidents et respecter les règles.

### Risques de la focalisation excessive

Les archers mettent en garde contre une focalisation excessive sur le résultat, pouvant affecter la performance. P1 explique que se focaliser sur la cible peut faire oublier les aspects importants du tir et compromettre la fluidité du mouvement. Il est préférable de se concentrer sur la gestuelle et la stratégie de tir plutôt que sur le résultat final, pour vivre pleinement l'expérience du tir.

### Techniques de gestion de la concentration : Confiance en Soi et Respiration Contrôlée

La confiance en soi est identifiée comme un facteur clé pour maintenir la concentration, permettant aux Tireurs de surmonter les doutes. P2 recommande de se recentrer rapidement en cas d'instabilité, plutôt que de persister dans une tentative infructueuse.

La respiration contrôlée aide à se relâcher et favorise un état mental optimal. Les tireurs au pistolet décrivent le lâcher comme une forme de méditation, exigeant une action consciente mais non analytique. Cela implique de lâcher prise sur certains aspects de la manipulation pour se concentrer sur les moyens nécessaires à l'atteinte de l'objectif. Les archers partagent également cet avis, utilisant méditation et exercices de pleine conscience pour développer la concentration. Des techniques de respiration contrôlée et de cohérence cardiaque, comme la méthode Wim Hof, sont recommandées pour gérer le stress et améliorer la concentration. Ils expliquent qu'il faut « vider l'esprit », dompter le mental et le canaliser pour être disponible à nos sensations.

Les deux groupes soulignent l'importance de se créer « une bulle » pour minimiser les distractions. Cette bulle permet aux Tireurs de se focaliser entièrement sur leur séquence de tir, en harmonisant leur corps et leur esprit pour atteindre leur objectif. Les archers expliquent qu'à haut niveau cela se travaille avec des casques où les bruits les plus dérangeants pour le sportif sont passés en boucle pour travailler sa concentration.

### Présence dans l'instant : application au tir à l'arc et au pistolet

Les Tireurs insistent sur la nécessité de se concentrer sur l'instant présent sans analyser ce qui est en train de se produire. Pour les tireurs au pistolet, cela implique une conscience profonde du corps, tandis que les archers mettent l'accent sur l'ancrage au sol comme point de départ pour rejoindre « *l'ici et maintenant* ». Ils insistent sur la nécessité de se concentrer sur la tâche dès le début du positionnement, en suivant une stratégie de tir claire et répétable. La visualisation active est présentée comme un outil précieux pour se recentrer et améliorer les performances. Les deux groupes utilisent des techniques telles que la sophrologie, la

cohérence cardiaque, la méditation et la visualisation, pour favoriser une présence optimale et une meilleure connexion entre le corps et l'esprit.

### La concentration en ostéopathie

Contrairement aux Tireurs, P1 préfère les termes « *présence* » et « *attention* » plutôt que « *concentration* ». Pour lui, manipuler un patient exige des qualités d'attention, d'adaptabilité et d'ouverture à l'autre. Il souligne que la concentration inhibe la capacité d'adaptation et d'interaction avec le patient. P1 illustre cela en évoquant des étudiants qui, trop concentrés sur l'aspect technique, échouent leur manipulation. Ce constat rejoint l'idée des Tireurs selon laquelle l'excès de concentration sur la cible leur fait perdre de vue le scénario de tir et le timing, car en se focalisant sur la cible, donc le résultat, ils ne sont plus dans l'instant présent, c'est-à-dire concentrés sur les moyens à mettre en place pour atteindre leur objectif. Enfin, les thérapeutes insistent sur l'importance d'une présence dans l'instant, où le praticien doit être centré sur lui, sur l'autre et idéalement sur l'autre par rapport à lui (P1).

### Techniques et gestion de la concentration en ostéopathie

Les ostéopathes mettent en avant la nécessité de revenir à l'instant présent et d'éviter l'analyse de la situation lors des manipulations. L'un des ostéopathes compare la manipulation à une forme de méditation et pense que les disciplines de pleine conscience ont tout leur intérêt dans les thérapies manuelles : « *il ne s'agit que d'empirisme manuel* », souligne P3. Il recommande la pratique des disciplines de pleine conscience pour favoriser cette présence et le lâcher-prise. P1 insiste sur l'importance de se concentrer sur les sensations simples et immédiates ainsi que sur la spontanéité, le moyen le plus simple pour y arriver étant d'être présent et disponible. La manipulation en ostéopathie est décrite comme une juxtaposition de centres de gravité et d'impact, nécessitant une présence dans l'instant pour rencontrer la lésion. Les thérapeutes insistent sur la nécessité de rester disponibles à leur environnement et à leurs sensations pour créer un dialogue efficace avec le patient.

### La comparaison des stratégies de concentration et de présence

Les similitudes entre les disciplines de tir et l'ostéopathie résident dans l'importance accordée à la présence dans l'instant. Chaque discipline met en avant la nécessité de se concentrer sur la tâche à accomplir tout en restant ouvert et conscient de l'environnement (pour les Tireurs), du patient (pour les ostéopathes). Les termes « spontanéité », « être présent », « être disponible à son environnement », « ancrage », « conscience profonde », « attention », « adaptabilité », « ouverture » ..., utilisés par l'ensemble des groupes renvoient au jargon des disciplines de pleine conscience.

Les ostéopathes estiment que la concentration inhibe l'adaptabilité et l'ouverture à l'autre. De même, les archers et tireurs au pistolet, mettent en garde contre une focalisation excessive sur la cible, car cela peut nuire à leur performance en leur faisant perdre le scénario de tir. Cette focalisation sur le résultat - que ce soit la cible ou l'obtention d'un crack articulaire à tout prix situe l'opérant dans une perspective, l'éloignant de l'instant présent et de ses sensations immédiates. Dans les deux cas, il faut se replacer dans sa séquence gestuelle. Les disciplines de tir et d'ostéopathie partagent donc la même vision de concentration sur les moyens plutôt que sur les résultats, sans être dans l'analyse de la situation. Il s'agit de se concentrer sur son ressenti interne et non sur la cible ou le crack. Un autre élément commun aux groupes est la comparaison de la manipulation à une forme de méditation. Par exemple, le lâcher en tir est comparé à une forme de méditation où l'on est conscient de la queue de détente mais surpris par le recul. En ostéopathie, il s'agit d'être conscient de l'impulsion du thrust et surpris par l'impact de la lésion.

Ces différentes pratiques nécessitent une immersion totale dans l'instant présent, une capacité à lâcher prise sur l'analyse excessive, une adaptabilité constante et une gestion efficace des distractions. Tous considèrent que la présence nécessite une disponibilité et une adaptabilité. En effet, les archers et les tireurs au pistolet doivent s'adapter constamment aux conditions extérieures, nécessitant à la fois des compétences techniques et une expérience pour ajuster le tir. Le résultat obtenu est valable uniquement à un instant T, il faut donc être disponible pour trouver les adaptations nécessaires à la réussite du tir. De même en ostéopathie, le thérapeute doit s'adapter à chaque patient ; la gestuelle est la même dans ses principes mais les expériences sont toutes différentes.

En revanche, la notion de bulle et la gestion des émotions et du stress n'est pas abordée par les ostéopathes. Un seul d'entre eux a mentionné l'intérêt des techniques de pleine conscience dans la thérapie manuelle. Pourtant, la présence dans l'instant exige d'écarter toute distraction.

### Notion de bulle

Commençons par tenter de définir la notion de « bulle » dans les disciplines de tir à l'arc et au pistolet. Bien que nous ne disposions pas de définition complète de ce concept, nous allons regrouper tous les termes utilisés par les Tireurs pour en proposer une.

Le Robert définit la bulle comme une « *boule de métal attachée à un sceau* » ou « *une petite sphère remplie d'air ou de gaz* ». En ce qui concerne l'expression « être dans sa bulle », il donne la définition suivante « *espace protégé, où l'on se sent en sécurité* »(24). Cette dernière

définition renvoie à la métaphore de la bulle, souvent utilisée dans les thérapies familiales et associée au repli sur soi, à l'enfermement, et au besoin de se protéger ou de faire son deuil(25). Ainsi, il est possible d'identifier la connotation négative que peut véhiculer ce terme dans l'imaginaire collectif.

Il est donc important de clarifier le concept de « *maintien de la bulle* », très couramment utilisé dans le sport et plus précisément lors de mes entretiens. Ce terme sous-entend une focalisation de l'attention sur la tâche à accomplir tout en restant à l'écoute de ses sensations, de son ressenti interne, de son environnement et de l'autre. Le tireur est ainsi conscient de son environnement tout en étant attentif à son action.

Cette conscience de soi et de son environnement est importante dans la pratique, car elle permet de maintenir la présence du Tireur et du thérapeute dans l'action. La notion de bulle dans le tir fait référence à la capacité à se focaliser sur ses sensations internes et à percevoir les ajustements nécessaires, en réduisant les distractions externes.

Maintenir la bulle permettrait de :

- Renforcer la concentration et la précision en réduisant les distractions,
- Se recentrer sur la séquence gestuelle,
- Favoriser la fluidité du geste puisqu'on prend en compte l'environnement et pas d'effet de surprise,
- Faciliter l'écoute des sensations et l'adaptation des techniques,
- Développer un répertoire sensoriel riche en intégrant les sensations ressenties lors de la manipulation,
- Favoriser le relâchement et ressentir une sensation de bien-être.

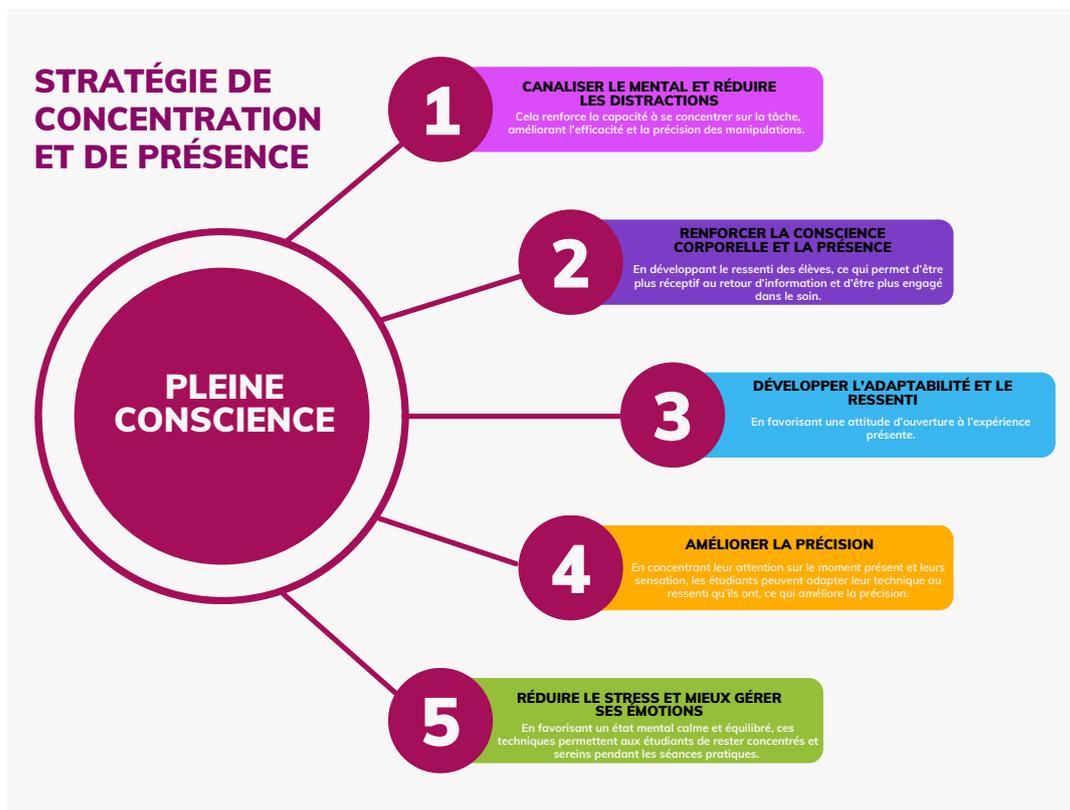
Pour travailler cette notion de bulle, nous allons aborder les techniques de pleine conscience, la gestion de l'environnement mais nous l'aborderons aussi plus tard dans le chapitre portant sur le ressenti et les stratégies mentales.

### *Techniques de pleine conscience*

Face à ces parallèles établis, nous pouvons nous poser la question suivante :

***Quels avantages les techniques de pleine conscience peuvent-elles offrir pour améliorer les qualités de concentration et de présence, dans le cadre de l'apprentissage de la gestuelle ostéopathique ?***

La pleine conscience, en tant que concept simple et laïque, consiste à focaliser intentionnellement son attention sur le moment présent, tout en adoptant une attitude d'acceptation dépourvue de tout jugement de valeurs. La méditation de pleine conscience se conçoit comme un exercice attentionnel visant à atteindre cet état de pleine présence. Cela implique, dans un premier temps, de reconnaître les errances de l'esprit, puis de recentrer l'attention sur les expériences internes(26). Des études, telles que celles menées par Bülmayer et al., citées par Barbry(26), ont démontré que la pratique de la pleine conscience peut améliorer les performances sportives, notamment dans des disciplines de précision requérant une bonne coordination, comme le tir au pistolet, le tir à la carabine, le lancer de fléchette et le golf. Récemment, des recherches ont confirmé ces résultats chez les basketteurs, où une amélioration notable de la performance au lancer franc a été observée suite à un programme d'intervention basé sur la pleine conscience.



Alors que les techniques de pleine conscience permettent de renforcer la concentration et la présence, il est également important de considérer comment ces principes peuvent être appliqués dans des environnements variés et parfois perturbants.

### Gestion de l'environnement

Les tireurs se concentrent sur l'interaction avec leur arme en prenant en compte leur environnement, tandis que les ostéopathes se focalisent sur l'interaction et la relation avec le

patient. La gestion de l'environnement n'est pas abordée en ostéopathie, pourtant l'environnement au cabinet n'est pas toujours sans bruit ni mouvement, et le thérapeute peut être dérangé par des facteurs extérieurs comme le bruit, la luminosité ou l'exercice en cabinet collectif... Nous pouvons nous demander :

*En quoi la prise en compte de l'environnement, inspirée du tir, peut poser un cadre sécuritaire en ostéopathie ? Serait-il intéressant pour les élèves en ostéopathie (qui travaillent au passage dans des cabinets de kinésithérapie souvent bruyants) de travailler sur ces perturbations environnementales ?*

La prise en compte de l'environnement de travail permettrait aux étudiants ostéopathes de développer des stratégies pour gérer les distractions, créant ainsi un cadre plus sécuritaire et propice à la concentration. Une meilleure gestion de l'environnement pourrait :

- **Améliorer la Sécurité** : En réduisant les risques d'erreurs dues à des distractions.
- **Renforcer la Concentration** : Apprendre à ignorer les bruits et distractions environnantes permettrait de se concentrer pleinement sur la tâche à accomplir.
- **Favoriser une Atmosphère Calme** : En développant une résilience face aux distractions environnementales, les ostéopathes peuvent travailler dans « une bulle », ce qui favorise la fluidité de leurs gestes et leur présence.

Prendre conscience de son environnement sans se laisser influencer par lui est essentiel tant en tir qu'en ostéopathie. Les archers expliquent qu'à haut niveau, ils s'entraînent avec des casques : « *ils vont définir les bruits les plus dérangeants pour l'archer, ils le lui mettent en boucle et il faut que l'archer soit performant* » (P3). De même en ostéopathie, les commentaires du patient ou de son accompagnant peuvent parfois être perturbateurs, il est important pour le thérapeute de maintenir son attention sur les aspects clés de sa manipulation. Cette capacité à faire abstraction des distractions extérieures permet de se recentrer, d'assurer un soin de qualité et de maintenir une connexion avec le patient.

Dans cette idée, nous pouvons proposer deux exercices d'intégration, issues du tir :

**Exercice de manipulation avec distraction verbale** : Un étudiant joue le rôle de thérapeute, l'autre celui du patient. Le patient parle continuellement pendant que le thérapeute réalise sa manipulation. Ce dernier doit se concentrer sur deux ou trois aspects précis de sa technique sans se laisser perturber. A la fin de l'exercice, un débriefing est réalisé, les étudiants notent leurs observations et réfléchissent aux moyens d'améliorer leur concentration.

**Exercice de manipulation avec distraction sonore :** Nous pouvons aussi retenir un bruit gênant pour le thérapeute et le diffuser à certains moments de sa manipulation pour créer un effet de surprise. La séance est filmée. A la fin, une discussion est organisée autour des ressentis et stratégies employées par chaque élève pour maintenir leur concentration.

Ces exercices permettent aux étudiants de renforcer les qualités de présence et d'attention, permettant de réaliser des manipulations efficaces et adaptées au besoin du patient.

## **Conclusion**

Il semble que la pratique du tir à l'arc et au pistolet et celle de l'ostéopathie partagent des exigences communes en termes de concentration et de présence. Ces disciplines bénéficient d'une attention totale à l'instant présent et d'une concentration sur les gestes eux-mêmes plutôt que sur les résultats finaux, tout en évitant une analyse excessive. Les techniques de tir, telles que la création d'une « bulle » de concentration, pourraient offrir des perspectives intéressantes pour améliorer la concentration et la fluidité des gestes en ostéopathie. En intégrant des pratiques telles que la pleine conscience, la méditation et la respiration contrôlée, il pourrait être possible d'améliorer la précision des gestes ostéopathiques et d'aider les praticiens à mieux gérer les distractions. L'idée est d'explorer comment ces méthodes pourraient compléter la pratique ostéopathique et potentiellement renforcer la qualité des soins prodigués.

## **7.2. Le ressenti**

Le ressenti joue un rôle déterminant dans l'optimisation des performances tant en tir à l'arc et au pistolet qu'en ostéopathie. Cette partie étudie la manière dont la pédagogie, l'expérience, et les stratégies mentales contribuent à développer le ressenti dans ces disciplines. En étudiant les similitudes et différences entre le tir et l'ostéopathie, cette partie propose d'explorer la manière dont les méthodes utilisées dans le tir peuvent être adaptées pour enrichir l'apprentissage gestuel en ostéopathie.

### **Le ressenti dans le tir au pistolet et à l'arc**

#### **Sensations, ajustements techniques**

Les tireurs au pistolet expliquent qu'il est essentiel de « *se concentrer sur ses sensations auditives (...) les éléments extérieurs, (...) améliorer la performance* » (P1). Pour optimiser les performances, il est important de rester attentif à toutes les sensations afin de réagir de manière appropriée pendant le tir. Ils ajoutent qu'« *il est important d'être attentif aux réactions*

*de l'arme pendant le tir »* (P3), soulignant ainsi la nécessité de rester vigilant au retour d'information envoyé par l'arme afin d'ajuster sa position pour améliorer la précision.

### Gestion des émotions

Le verbatim *« l'appréhension peut entraîner un mouvement réflexe (...) se libérer de l'aspect du recul de l'arme »* (P1) met en avant l'importance de gérer ses émotions pendant le tir. Il est essentiel de se libérer des préoccupations, telles que le recul de l'arme, pour maintenir une technique stable et précise.

### Familiarisation avec l'environnement

Le conseil de *« passer du temps au stand, même sans tirer »* (P1) souligne l'importance de se familiariser avec l'environnement de tir. Cette habitude permet d'améliorer la concentration, d'enrichir le répertoire sensoriel dans des conditions variées, et de réduire le stress.

### Expérience et ressenti

*« Avec l'expérience, le tir devient très kinesthésique (...) j'ai la sensation que la flèche est bien tirée, je le ressens »* (P2). Ce verbatim souligne que la répétition du geste développe le ressenti et le retour d'expérience. P3 précise qu'*« une flèche qu'on sait "bien tirée", c'est bien ! mais ça n'arrive pas si souvent »*. Elle ajoute *« j'entends par là, la flèche pressentie dès le moment où on place la visée et qu'on lâche »*. Cette observation montre que la sensation d'un tir réussi est unique et difficile à atteindre, nécessitant une répétition du geste pour affiner sa sensibilité.

### Le ressenti en ostéopathie

#### Construction du ressenti

Le consensus au sein du groupe d'ostéopathes souligne l'importance du ressenti dans la pratique de l'ostéopathie. Comme l'exprimé par P1, *« il faut construire son propre ressenti (...) Se construire par rapport au ressenti qu'on a dans la main »*. Développer son propre ressenti et élargir son répertoire sensoriel sont des aspects fondamentaux pour performer dans cette discipline. En effet, les ostéopathes insistent sur l'importance de l'expérience dans ce domaine. P3 décrit l'ostéopathie comme étant *« de l'empirisme manuel »*. P1 complète ces propos en soulignant qu'*« il y a un côté ludique dans la manipulation qui fait quand même que tu as une expérience, que tu réussisses ou que tu rates la manipulation »*.

### Spontanéité et retour d'expérience

Ils encouragent la spontanéité et l'exploration, en s'autorisant à expérimenter, tant que cela reste dans un cadre sécuritaire et conforme aux règles établies. Ces éléments sont fondamentaux dans la construction de l'expérience. Certains thérapeutes expliquent que le retour d'expérience est un bon moyen de créer de l'expérience. Dans ce contexte, un participant affirme qu'il verbalise son ressenti en adoptant une attitude confiante, quel que soit le contexte.

### Comparaison des représentations du ressenti

Les disciplines de tir et l'ostéopathie accordent une grande importance au ressenti. Les tireurs insistent sur la nécessité de « *se concentrer sur ses sensations auditives (...) les éléments extérieurs (...) pour améliorer la performance* » (P1). De leur côté, la majorité des ostéopathes évoque l'idée d'un compagnonnage qui serait un moyen idéal pour l'apprentissage, bien que difficilement applicable pour diverses raisons. Selon eux, il est important de « *pouvoir laisser l'intelligence à chaque étudiant de se positionner là où il est le plus facile* » (P3) et de « *construire son propre ressenti (...) par rapport au ressenti qu'on a dans la main* » (P1). Toutefois, ils insistent sur l'importance d'acquérir les bases techniques avant de bénéficier de cette liberté. La capacité à percevoir et interpréter les sensations est fondamentale pour ajuster la technique en temps réel, que ce soit pour optimiser un tir ou pour manipuler un patient.

### La place du ressenti dans la pédagogie

Avant d'aborder la place du ressenti, nous allons évoquer brièvement la définition du ressenti dans l'enseignement. Terramorsi affirme dans son livre qu' « *on ne peut percevoir les choses qu'au travers de nos propres filtres* »(2) et ajoute « *on ne sent pas la réalité des autres, on sent ce que les autres modifient dans notre "réalité", donc dans notre ressenti* »(2). En d'autres termes, le thérapeute ne sent que ce que le patient crée chez lui. Le ressenti est donc quelque chose de très personnel, découlant de l'histoire de vie de chacun.

La particularité de l'ostéopathe est qu'il utilise son corps pour communiquer avec le corps de l'autre par l'indéformabilité de sa colonne « *on perçoit de l'os avec de l'os* ». Il ne sent donc les changements que dans son propre corps.

Il existe deux courants de pensée en pédagogie qui, bien que différents, ne s'opposent pas totalement.

**Les automatismes avant les ressentis** : les adeptes de « la main qui arrive à la fin ».

Ce courant de pensée met en avant une rigueur gestuelle absolue, considérant que la technique doit être maîtrisée et automatisée avant de permettre l'expression du ressenti personnel. Cette approche, comparable aux voies martiales, valorise la discipline et l'autorité, soulignant l'importance de suivre un chemin fastidieux pour atteindre l'excellence. A ce propos, P1 fait un parallèle avec le judo au japon où « *il n'y a pas de couleur dans les ceintures. Vous êtes ceinture blanche jusqu'à ce que vous ayez le niveau pour être ceinture noire* » et souligne que, dans la culture occidentale, les gens ne sont pas patients et cherchent à « *valider des étapes* » rapidement, voulant être libres trop tôt. Ce besoin pressant de se détacher de la technique, de se sentir rapidement autonome et donc libre, mérite réflexion. Est-ce un refus du rapport à l'autorité, une volonté de ne pas se sentir infantilisé, ou encore une résistance à la soumission que représente la rigueur technique ? Se pourrait-il que ces apprenants privilégient l'expérimentation et l'adaptation, qu'ils perçoivent également comme des formes d'apprentissage tout aussi légitimes ? Peut-être ont-ils une compréhension plus intuitive que technique des choses, ce qui les pousse à vouloir faire leurs propres expériences pour mieux apprendre. Ou encore, est-ce le manque de flexibilité dans les méthodes qui les amène à se détourner de la technique stricte ? Enfin, un individu dont le schéma corporel n'est pas encore construit peut-il réellement s'approprier un enseignement basé sur des bases techniques définies par quelqu'un d'autre, pour une morphologie qui n'est pas la sienne ?

**Les ressentis pour développer les automatismes :** les adeptes de « la main en premier ».

Le second courant prône une approche plus libre et adaptable, où le ressenti et l'aisance sont encouragés dès que les bases techniques sont acquises. Ici, l'accent est mis sur la capacité de chaque individu à s'approprier la gestuelle en fonction de son propre corps, rendant la manipulation plus naturelle et confortable. Le compagnonnage est mis en avant comme moyen idéal pour optimiser l'apprentissage de la gestuelle en ostéopathie. Cette méthode valorise la créativité et l'exploration personnelle, considérant que l'apprentissage doit être une expérience fluide et personnalisée. P3 souligne d'ailleurs que : « *cette notion de facilité, d'être à l'aise doit être essentielle, plus qu'un positionnement stéréotypé qui aurait été décrit par une personne pour sa morphologie* ». Nous pouvons remarquer dans ce courant de pensée un besoin de liberté. Nous pouvons nous demander : qu'est ce qui les conduit à vouloir se libérer rapidement de l'aspect technique de la gestuelle ? est-ce parce que cette liberté leur permet d'explorer plus de possibilités dans la manipulation ? Ce sentiment de liberté les aide-t-il à lâcher la pression mentale, leur permettant ainsi d'être plus présents dans leur tâche ? Considèrent-ils que la possibilité d'expérimenter plusieurs options apporte un aspect ludique et engageant à l'apprentissage ? Enfin, est-ce que la rigueur est perçue comme une contrainte qui pourrait inhiber le plaisir et la motivation dans la pratique ?

Ces deux courants de pensée, bien que nuancés dans leur approche, apportent chacun des éléments essentiels à l'apprentissage. Ils mettent en évidence la complexité d'enseigner des disciplines aussi techniques et rigoureuses que l'ostéopathie structurale. D'où l'intérêt pour les formateurs de réfléchir constamment sur les points forts et les limites de la pédagogie proposée afin de susciter l'intérêt des élèves au long cours. Il semble essentiel de trouver un consensus collectif pour avancer dans le même chemin malgré des représentations quelques fois divergentes. Cela dit, une approche trop centrée sur le ressenti individuel, sans cadre technique rigoureux, peut aussi comporter des risques importants, qu'il convient de ne pas négliger.

### *Les risques d'une approche individualisée basée sur le ressenti*

Ces observations nous amènent à formuler la question suivante :

|  |
|--|
| <b><i>Quels sont les risques d'une approche individualisée basée sur le ressenti ?</i></b> |
|--|

Reconnaître que notre ressenti est propre à nous-mêmes et différent de celui des autres nous conduit à identifier plusieurs limites d'une approche individualisée basée sur le ressenti, sans maîtrise des bases techniques. **Ces limites incluent :**

- **La difficulté de ressentir la lésion :** Parler de ressenti comporte le risque que chacun adapte sa gestuelle selon ses propres sensations, ce qui peut amener à s'éloigner des principes fondamentaux d'équilibre et de positionnement. Comment ressentir si on est déformable ? Comment ressentir si on est en dehors de son polygone et que l'on s'appuie sur l'autre ?
- **L'incohérence dans les pratiques collectives :** Les variations individuelles peuvent entraîner des incohérences dans les pratiques. De plus, sans bases techniques, comment pouvons-nous nous reconnaître dans un fondamental commun ?
- **Un risque sécuritaire :** pour le patient mais aussi pour le thérapeute qui peut se blesser,
- **L'évaluation et le feedback :** Les formateurs peuvent rencontrer des difficultés à évaluer objectivement la pratique des étudiants et à fournir des retours constructifs.

Après avoir exploré les risques d'une approche basée sur le ressenti sans l'établissement de bases techniques solides, nous allons explorer les outils d'intégration pour développer son répertoire sensitif.

## Développer son répertoire sensoriel

Compte tenu des limites identifiées dans une formation centrée uniquement sur le ressenti, la question qui se pose à nous est la suivante :

*Une fois l'automatisme acquis dans le respect des règles d'indéformabilité et d'équilibre, comment pouvons-nous développer le ressenti de manière efficace ?*

La répétition et la pratique sont présentées comme importantes pour développer le ressenti dans les différentes disciplines. De même, il en ressort que le ressenti se construit avec l'expérience. En tir à l'arc, la répétition du geste permet de développer le ressenti et d'améliorer la précision : « *avec l'expérience, le tir devient très kinesthésique (...) j'ai la sensation que la flèche est bien tirée, je le ressens* » (P2). De même, en ostéopathie, l'expérience pratique affine la technique et développe une sensibilité accrue : « *l'ostéopathie, c'est de l'empirisme manuel* » (P3).

La gestion des émotions est essentielle pour se rendre disponible à son ressenti tant dans les disciplines de tir qu'en ostéopathie. Les Tireurs notent que « *L'appréhension peut entraîner un mouvement réflexe (...) se libérer de l'aspect du recul de l'arme* » (P1), soulignant ainsi l'importance de maîtriser ses émotions pour maintenir une technique stable. De même, en ostéopathie, il est essentiel de se libérer de l'aspect technique de la manipulation pour rester ouvert à ses sensations.

Lors des entretiens avec les tireurs, P1 affirme que « *plus on améliore la perception de notre corps, plus on obtiendra des groupements précis* ». C'est notre ressenti, nos sensations internes en s'affinant qui nous aident à réajuster nos techniques et à nous perfectionner. P3 souligne l'importance de la vidéo et du biofeedback pour améliorer la perception corporelle, surtout chez les individus ayant une faible conscience de leur corps. Une perception corporelle moins développée peut affecter la capacité à exécuter des mouvements précis et à corriger des postures inappropriées. La vidéo permet de corriger ce biais en offrant un retour d'information immédiat et visuel, facilitant la compréhension et la correction des mouvements. Le biofeedback, lorsqu'il est couplé à la vidéo, renforce cette prise de conscience, aidant les individus à faire le lien entre ce qu'ils ressentent et ce qu'ils voient, améliorant ainsi leur proprioception. Intégrer ces méthodes dans la routine d'entraînement serait bénéfique. Il serait alors intéressant d'encourager la vidéo.

Les entretiens avec les Tireurs révèlent qu'une intention mentale claire est déterminante pour obtenir des performances optimales en tir à l'arc ou au pistolet. Intégrer une intention mentale claire en ostéopathie permettrait :

- D'être disponible à ses sensations,
- De réduire les distractions et de renforcer la concentration,
- Permet de développer des automatismes, assurant la fluidité du geste,

Pour travailler sur l'intention mentale, nous pouvons :

- Établir une stratégie de manipulation similaire à la stratégie de tir, en définissant deux ou trois éléments de base sur lesquels l'élève se sent à l'aise pour réaliser ses manipulations.
- Intégrer des exercices de visualisation et de sophrologie pour renforcer les connexions neuronales et améliorer la mémoire musculaire. Organiser des exercices où les étudiants visualisent les points définis dans l'espace, changeant d'angle de vue pour développer une perception tridimensionnelle de la manipulation. Utiliser la sophrologie pour induire un état de relaxation propice à la concentration.
- Encourager la description étape par étape pendant les exercices pratiques pour recentrer l'étudiant dans le temps présent, réduisant ainsi les distractions.
- Varier les exercices pour « *sortir l'élève de sa zone de confort* » et induire de la curiosité face aux nouvelles expériences.

Le lâcher-prise et le fait de ne pas se focaliser sur le résultat immédiat sont également décrits comme déterminants pour la performance. Le participant 3 ajoute : « *Il faut lâcher prise là-dessus. [...] Il ne faut pas focaliser sur le résultat ni sur ce que j'ai bien fait* ». Comme pour les Tireurs qui ne se focalisent pas sur le résultat, il serait intéressant d'intégrer le travail du lâcher-prise en ostéopathie pour rester ouvert aux sensations et adaptable face aux situations vécues. Ce lâcher prise renforce l'engagement du thérapeute dans son action. Un bon travail pour cela est le travail de la stratégie de tir que nous aborderons ci-dessous.

Les Tireurs préconisent de maintenir « sa bulle » tout en restant conscient de son environnement. Une forme d'introspection tout en étant connecté à ce qui nous entoure. Comme vu précédemment, cela permettrait de développer un répertoire sensoriel riche et de faciliter l'écoute des sensations. Pour travailler cette notion, ils recommandent de travailler les yeux fermés.

- *Serait-il intéressant pour les élèves de s'entraîner à manipuler les yeux fermés pour développer cette notion de bulle ? Quels bénéfices peut-on en tirer ?*

On pourrait imaginer que d'encourager la manipulation les yeux fermés pourrait présenter plusieurs avantages :

- **Affiner la perception kinesthésique de l'étudiant** : en se privant du sens de la vue, il est contraint de se fier davantage à son sens du toucher.
- **Développer la concentration** : cela renforcerait sa capacité à rester attentif et présent pendant sa manipulation.
- **Développer la confiance** : en palpation et favoriserait l'introspection.

A ce propos, nous pourrions suggérer un **exercice inspiré de la pratique du tir** :

Les yeux fermés, l'étudiant visualise puis réalise une technique spécifique en décrivant chaque étape à haute voix. S'il oublie une étape, le formateur donne un retour d'information correspondant à la conséquence de cet oubli (ex : pour une technique c2 « *tu as oublié de lever la tête, donc tu n'as pas localisé ton action. Tu n'as pas posé la main du dessous par-dessus, donc tu as mis de la tension dans ta main...* »). Une fois la manipulation terminée, l'élève ouvre les yeux et vérifie sa position finale. La séquence peut être filmée pour permettre à l'étudiant de revoir et d'analyser sa performance.

Cet exercice présente plusieurs intérêts :

- Le développement de la proprioception,
- Le renforcement de la mémoire par la mentalisation,
- Le feedback en temps réel, l'amélioration de la concentration,
- L'auto-évaluation et l'adaptation aux retours d'informations.

En combinant tous ces intérêts, cet exercice permet l'amélioration de la technique et de la proprioception, l'analyse ainsi que la réflexion sur la gestuelle.

Pour étoffer le catalogue sensoriel du thérapeute, nous allons poursuivre notre réflexion en abordant **quelques notions nouvelles issues du tir**. Ce qui nous amène à nous poser la question suivante :

- *En quoi l'intégration des stratégies mentales utilisées en tir, telles que la stratégie de tir, la mémorisation des sensations, et le reset mental, peut-elle permettre de développer un catalogue d'expérience et de ressenti plus riche en ostéopathie structurelle ?*

Comme le mentionne le participant 3, « *quand on perd en performance, il faut qu'on puisse se raccrocher à deux ou trois éléments qui nous permettent de redevenir performant assez rapidement. C'est ce qu'on appelle la stratégie de tir* ». Il poursuit en affirmant qu'il faut « *rester fidèle à sa stratégie de tir et « faire ce qu'on sait faire* ». Cela suggère que le sportif doit

développer des techniques qui lui permettent de rapidement se recentrer en cas d'échec et cela inclue de développer une stratégie de tir suffisamment fiable et adaptée pour retrouver les conditions de performance. Les Tireurs expliquent que cette stratégie doit être suffisamment claire et automatisée pour être efficace. Travailler sur sa stratégie de tir exige de répéter une routine jusqu'à ce qu'elle devienne automatique. En automatisant cette routine, le thérapeute va constamment réévaluer ses objectifs, son ressenti et sa manipulation pour la perfectionner. Cette répétition lui permettra d'emmagasiner un maximum de sensation et de développer son répertoire sensoriel pour une bonne exécution de sa manipulation.

Pour travailler sur la stratégie de tir, nous pouvons :

- Encourager les étudiants à tenir un carnet de bord à jour avec des objectifs adaptés à leur situation actuelle. Dans ce journal figureront les techniques pratiquées, le ressenti de l'étudiant, ce qui a bien fonctionné et ce qui pourrait être amélioré. Cet outil a pour but d'encourager l'auto-évaluation et la réflexion sur les techniques à chaque manipulation.
- Inciter les étudiants à répéter les exercices en se concentrant sur deux ou trois points clés définis, puis à évaluer leur performance. L'objectif est de promouvoir l'autoévaluation et de réajuster les objectifs si nécessaire.
- Proposer un exercice d'annonce dans lequel chaque étudiant se filme sur une manipulation et à la fin, il doit être capable d'annoncer son thrust et justifier la qualité de sa manipulation en se basant sur son ressenti. Ensuite, il devra visualiser la vidéo et comparer les éléments ressentis avec ceux observés sur la vidéo. L'objectif étant de permettre aux étudiants de voir et d'analyser leurs gestes, se construire un répertoire sensoriel et encourager la conscience de soi.

Le participant 3 explique que *« en se concentrant sur la mémorisation de la position et des sensations au moment du lâcher, le tireur peut aider son cerveau à intégrer les informations et les utiliser pour améliorer ses performances futures »*. Cette capacité à enregistrer et intégrer les sensations est essentielle pour progresser. Il poursuit en expliquant que *« des fois, le plus compliqué c'est de réussir quand on a fait un bon résultat, à mémoriser quels étaient les conditions idéales pour obtenir à nouveau le même résultat »*. Le défi réside souvent dans la capacité à mémoriser les conditions idéales après avoir obtenu de bons résultats, ce qui est essentiel pour reproduire ces performances. Pour développer cette mémorisation des positions et sensations au moment du lâcher, les Tireurs préconisent de pratiquer l'annonce : une sorte d'introspection, une visualisation brève de notre position globale et de nos sensations en estimant la précision de notre geste. Cette étape se déroule très rapidement et nécessite un travail constant pour se parfaire et développer un répertoire sensorielle riche.

Comme explique le participant 3 « *une flèche qu'on sait « bien tirée », c'est bien ! mais ça n'arrive pas si souvent ! J'entends par là, la flèche pressentie dès le moment où on place la visée et qu'on lâche* ».

Ainsi, mémoriser les positions et sensations lors des manipulations permettrait aux étudiants en ostéopathie de développer leur précision technique. En « *annonçant* » le thrust, les étudiants peuvent enregistrer les sensations des manipulations, qu'elles soient réussies ou non, et créer une « base de données » sensorielle personnelle et reconnaître les sensations qui valident la réussite d'une manipulation.

Le participant 2 souligne qu'après un tir mal réalisé, il est important pour le sportif de « *communiquer de manière non verbale son intention de réaliser un bon tir par la suite* », ce qui implique que l'expression de l'autosuggestion positive aide à retrouver la concentration. « *Le discours interne est fréquemment utilisé pour améliorer l'acquisition des compétences, les performances sportives et la concentration, pour changer de mauvaises habitudes ou pour améliorer le contrôle émotionnel* »(23) Corbeil cite Handschin, 1995, Martin 1997, Johnson et al., 2004. Les Tireurs et un des ostéopathes ont évoqué l'importance de l'autosuggestion positive pour se recentrer rapidement sur sa séquence et ne pas se laisser influencer par l'échec précédent. En toute circonstance, pratiquer l'autosuggestion positive pourrait permettre à l'étudiant de :

- Renforcer sa concentration,
- Améliorer sa confiance en agissant sur l'estime de soi,
- Mieux appréhender la manipulation
- De se perfectionner en continu.

Le participant 3 souligne qu' « *il faut être capable de faire un reset mental, ne pas se laisser déranger par les échecs ou perturbations* », démontrant que le tireur doit rapidement se remettre en état mental optimal après un échec pour maintenir la qualité du tir.

***Faut-il faire un reset après une manipulation qui n'a pas marché ? et comment faire ? faut-il s'évader mentalement ?***

Si nous définissons le reset comme la capacité à démarrer une séquence sans se laisser influencer par le tir précédent, comme le font souvent les archers, il serait intéressant d'appliquer ce concept aux manipulations ostéopathiques. Faire un reset suppose de rester concentré sur son ressenti intérieur sans sortir de l'expérience. En maintenant sa bulle, le thérapeute peut mieux analyser et comprendre les échecs, et ainsi apporter les corrections

nécessaires de manière plus intuitive et efficace. Cette introspection soutient un retour rapide à un état de performance optimal. Un état mental optimal permet d'effectuer des manipulations plus précises. En se recentrant, le thérapeute est plus disponible à son ressenti, ce qui lui permet d'adapter les techniques en conséquence. De plus, travailler sur le reset permet de poursuivre la manipulation sans être dérangé par les choses qui ont perturbé la manipulation précédente et de se concentrer sur le présent.

Comme le Tireur qui se concentre sur deux ou trois points essentiels pour retrouver rapidement sa performance, en ostéopathie, nous pourrions nous focaliser sur quelques gestes de base pour réaliser la manipulation avec plus de fluidité. En élaborant une stratégie claire et précise, le thérapeute peut rétablir une concentration efficace et éviter d'être affecté par les manipulations précédentes.

L'idée de s'évader mentalement évoqué par un archer permet de prendre du recul par rapport à ce qui a été fait et de se reconnecter à son ressenti intérieur pour mieux se corriger. Cela aide également à réduire son stress, à se débarrasser du négatif et à se recharger positivement

Pour travailler sur le reset et l'autosuggestion positive, nous pouvons :

- Encourager la manipulation avec des bruits pour renforcer la concentration des élèves.
- Utiliser une stratégie de tir en se focalisant sur 2 ou 3 éléments clés pour retrouver la performance. Pratiquer l'autosuggestion, la pleine conscience, et corriger son attitude en considérant chaque nouvelle manipulation comme une opportunité de réussite.
- Inclure des exercices de respiration consciente, la visualisation positive (manipulation réussie), et l'autosuggestion (adopter une attitude non verbale traduisant la réussite).
- Fournir un feedback constructif et positif sur les progrès et encourager la pratique de l'autosuggestion positive.

## **Conclusion**

Les entretiens ont révélé des similitudes entre l'ostéopathie et le tir, notamment l'importance de la répétition et de la gestion des émotions pour affiner le ressenti. Le travail les yeux fermés, observé dans le tir, pourrait être bénéfique pour affiner la perception sensorielle en ostéopathie. De même, la stratégie gestuelle et le concept de « bulle » peuvent potentiellement enrichir la pratique ostéopathique en améliorant la précision et la fluidité des gestes. L'idée est d'envisager l'intégration de ces méthodes pour soutenir les ostéopathes dans le développement de leur répertoire sensoriel et optimiser leurs manipulations.

## 7.3. La répétition

La répétition est reconnue comme un élément fondamental pour la maîtrise des gestes, que ce soit en tir au pistolet, en tir à l'arc, ou en ostéopathie. Dans cette partie, nous explorerons les similitudes et les différences entre le tir (à l'arc et au pistolet) et l'ostéopathie, en nous concentrant sur l'importance de la répétition pour atteindre une maîtrise technique. Nous examinerons comment les techniques issues du tir peuvent être intégrées à l'enseignement en ostéopathie pour optimiser l'apprentissage. Les thèmes principaux abordés incluront la répétition, le rythme et la structure des pratiques, ainsi que l'importance du plaisir et de la motivation dans le processus d'apprentissage. En proposant des outils pratiques tirés de l'expérience des Tireurs, nous montrerons comment ces concepts peuvent enrichir la formation des ostéopathes.

### La répétition dans le tir à l'arc et au pistolet

#### Importance de la répétition

Les résultats montrent que les tireurs au pistolet et les archers s'accordent à considérer la répétition comme un élément déterminant dans la maîtrise gestuelle. P1 affirme que *« c'est la répétition qui fait le plus gros du travail »*, soulignant l'importance de la pratique répétée pour atteindre la maîtrise et la performance. Il ajoute : *« il y a tout un travail d'appréhension de mon arme qui doit toujours être réalisé de la même manière »*, indiquant qu'une routine de tir régulière et cohérente est nécessaire pour développer un répertoire sensoriel et surmonter les appréhensions techniques. P3 renchérit en déclarant : *« c'est un sport technique donc si vous n'avez pas les bases techniques vous n'allez nulle part ! mais il faut aussi un côté un peu ludique à côté car il faut qu'ils progressent, il faut qu'ils voient des choses variées »*.

#### Excellence à travers la répétition

Les archers, de leur côté, estiment que *« si on veut de l'excellence au niveau du résultat, il faut tendre à l'excellence au niveau de la position, la répétition de la position... »*. Cette idée renforce l'importance de la qualité et de la régularité des actions répétées pour obtenir des résultats optimaux. Ils mettent en avant la nécessité de répéter le geste jusqu'à ce qu'il devienne un automatisme, permettant ainsi à l'archer de se concentrer sur l'essentiel et de vivre son expérience de tir sans distraction.

#### Cadence et rythme

Les archers soulignent que *« le tir doit être rythmé, c'est-à-dire qu'on doit s'imaginer comme une petite danse à l'intérieur de nous, qu'il faut répéter quand même chaque fois »*. Le terme

« *rythmé* » implique une cadence spécifique qui contribue au succès du tir, suggérant que la préparation méthodique et régulière optimise les chances de réussite.

### La répétition en ostéopathie

Dans le groupe d'ostéopathes, l'importance de la répétition et de l'automatisation est également mise en avant. P2 souligne que « *toute la gestuelle qu'on vous fait travailler est faite justement pour que ces schémas se fassent de façon automatique* », indiquant que l'apprentissage progressif et la répétition constante des mouvements conduisent à une exécution fluide et naturelle.

### Empirisme manuel et répétition

P3 ajoute que la manipulation est « *de l'empirisme manuel, donc on est toujours à reproduire ou à esquiver ses erreurs* », soulignant ainsi la nécessité d'un apprentissage continu et pratique basé sur l'expérience.

### Répétition et présence dans l'instant

P1 mentionne la notion de présence dans l'instant : « *il y a cette notion de jeu, d'être présent dans l'évènement que j'ai tellement répété, au point qu'aujourd'hui c'est devenu naturel* ». Cela implique que la répétition régulière et cohérente favorise une exécution fluide et naturelle des techniques, similaire à l'automatisation recherchée dans le tir.

### Comparaison des représentations de la répétition

Les Tireurs, tout comme les ostéopathes, reconnaissent que la répétition est essentielle pour atteindre une maîtrise technique. P1, un tireur au pistolet, affirme que « *c'est la répétition qui fait le plus gros du travail* », soulignant ainsi l'importance de la pratique régulière pour développer une compétence sensorielle et technique. De manière similaire, les ostéopathes, comme l'exprime P2, considèrent que « *toute la gestuelle qu'on vous fait travailler est faite justement pour que ces schémas se fassent de façon automatique* », ce qui démontre une approche similaire où la répétition conduit à l'automatisation des gestes. Cette idée de volume gestuel est notamment abordé par P3 qui affirme qu' « *il faudrait tirer 300 flèches par semaine pour commencer à assimiler le geste* ».

Les archers insistent sur le fait que « si on veut de l'excellence au niveau du résultat, il faut tendre à l'excellence au niveau de la position, la répétition de la position... ». Cette perspective rejoint celle des ostéopathes, pour qui la répétition conduit à une exécution fluide et naturelle des techniques. P1, un ostéopathe, mentionne que grâce à la répétition, il peut être « *présent*

*« dans l'évènement que j'ai tellement répété, au point qu'aujourd'hui c'est devenu naturel ».*  
Cette idée de répétition pour atteindre l'excellence est donc partagée par les deux groupes.

Les tireurs, notamment les archers, mettent l'accent sur le rythme et la cadence dans leur pratique. Ils décrivent le tir comme une *« petite danse à l'intérieur de nous »* qu'il faut répéter, soulignant l'importance d'une séquence structurée et régulière pour optimiser les performances. Cette dimension rythmique n'est pas explicitement évoquée par les ostéopathes, toutefois cette analogie à la danse est quelque fois utilisée en formation d'ostéopathie pour expliquer la notion du rythme dans la manipulation. Pour mettre cela en pratique, nous avons eu des cours rythmés par la musique pour travailler sur le ressenti et la fluidité du geste.

P3, un ostéopathe, décrit la manipulation comme *« de l'empirisme manuel »*, où la répétition sert à *« reproduire ou à esquiver ses erreurs »*. Cette approche empirique et basée sur l'expérience rejoint celle des Tireurs. La répétition inclut une dimension d'adaptation et de correction continue basée sur l'expérience, le ressenti et l'observation.

Les groupes de tir et d'ostéopathie s'accordent sur l'importance de la répétition, mais soulignent également la nécessité de structurer les programmes d'entraînement pour maintenir la motivation des élèves. Comme l'affirme P1, *« nous ne sommes pas des machines »*. La difficulté de l'apprentissage réside dans la capacité à exécuter le geste parfaitement et de manière répétée. En ostéopathie, des sessions de révision supervisées par les formateurs sont organisées lors de chaque séminaire. Durant ces sessions, les gestes sont répétés et les formateurs encouragent les étudiants à continuer la pratique en dehors des cours. Des évaluations régulières, généralement deux fois par an, permettent d'évaluer le niveau de maîtrise des étudiants. Ce processus répétitif et structuré permet aux étudiants de développer progressivement leurs compétences techniques, de la même manière que les Tireurs perfectionnent leurs techniques au fil du temps et de la pratique constante. L'intégration d'une routine de tir régulière, comme dans le tir, permettrait de répéter les gestes et de les automatiser. Nous étudierons cette routine plus tard, lorsque nous aborderons les stratégies de tir.

***Comment favoriser l'apprentissage des automatismes tout en évitant l'ennui des élèves ?***

Pour optimiser l'apprentissage des automatismes tout en évitant l'ennui des élèves, il est essentiel d'adopter une approche pédagogique dynamique et adaptable.

Dans le tir à l'arc comme au pistolet, certains affirment que pour susciter l'intérêt de l'élève, il faut le « *sortir de sa zone de confort* » en intégrant des points techniques non maîtrisés dans de nouveaux exercices, afin de « *shunter* » le cerveau et de détourner l'attention de l'élève vers un autre élément. Varier les supports utilisés, tels que la vidéo ou le miroir, et débriefer les séances avec les élèves sont autant d'outils pour permettre la répétition des gestes sans provoquer l'ennui.

P1 insiste sur la nécessité de diversifier les entraînements : « *il faut diversifier les entraînements, en utilisant différents moyens comme la vidéo ou alors travailler sur des visuels plutôt que des blasons* ». Il souligne aussi l'importance de respecter une chronologie fluide, précise et rythmée : « *le but est d'avoir une grande régularité dans la gestuelle, avec un rythme, la respiration entre en compte et ça conditionne un rythme* ». P1 apprécie également d'intégrer de la théorie lors de l'échauffement pour distraire les participants tout en les recentrant sur le moment présent, et sur le plaisir d'être là. De plus, il affirme que la mise en place de **cahiers** sur lesquels ils peuvent noter leurs exercices et leur évolution favorise une réflexion continue et encourage une pratique régulière et structurée. L'importance de la communauté dans ce processus est également soulignée : « *Pour évoluer, l'athlète va faire appel à des enseignements, se tourner vers des gens qui lui permettront de développer ses compétences. Après, il y a la psychologie qui devient hyper importante donc la relation que vous avez avec la personne tout simplement, sur ce qu'elle va vous amener techniquement, mais c'est aussi la façon dont elle va vous parler, dont elle va vous mettre en condition* ».

P2, quant à lui, souligne que pour certains, « *le plaisir du tir à l'arc, c'est d'envoyer la flèche au milieu, ce n'est pas d'éprouver quelque chose au niveau physique. Les gens sont plus attachés aux résultats qu'au fait de se perfectionner* ». Il semble donc essentiel de redéfinir l'objectif du tir pour rappeler aux élèves que le plaisir du tir réside dans la maîtrise du geste, pas seulement dans l'atteinte du résultat. La pratique de la visualisation active, où l'on mime le tir, permet d'effectuer un retour sur soi et de renforcer la fluidité du mouvement : « *à partir du moment où je suis sur moi, c'est-à-dire que j'ai ce mouvement fluide global, comme je l'ai tellement répété, la fluidité va m'apporter une détente* ».

Les Tireurs soulignent aussi l'exigence de leur discipline. P3 affirme : « *C'est une discipline dans laquelle, il faut se faire plaisir ! c'est capital ! Un sport qui est très difficile parce qu'il ne faut pas grand-chose pour que vous sortiez de ce qu'on appelle la zone de réussite, c'est-à-dire la zone dans laquelle vous êtes capable de mettre une flèche* ». Le plaisir joue un rôle central pour maintenir la motivation et surmonter les échecs.

Par ailleurs, P3 met en avant l'importance d'accepter les régressions temporaires dans l'apprentissage : « *C'est un apprentissage complexe qui nécessite parfois de laisser le geste se faire naturellement. Cela peut impliquer d'accepter une régression temporaire dans les performances. Il faut arriver à shunter le cerveau. À un moment donné, il faut sortir de la précision du geste, passer à autre chose et puis on y revient plus tard* ». Cette approche met en lumière le rôle essentiel des outils de feedback et de la répétition dans le développement des compétences. La diversité des exercices et la formation de groupes variés sont également recommandées pour optimiser l'apprentissage.

La motivation et le plaisir jouent un rôle central dans l'apprentissage, tout comme l'importance des corrections individualisées et de la communauté. Ces éléments soutiennent la confiance en soi, indispensable pour acquérir un geste fluide et sûr. Sans cette confiance, les progrès techniques et la fluidité du mouvement risquent d'être compromis, ce qui souligne l'importance de stratégies pédagogiques qui renforcent cette assurance chez l'élève.

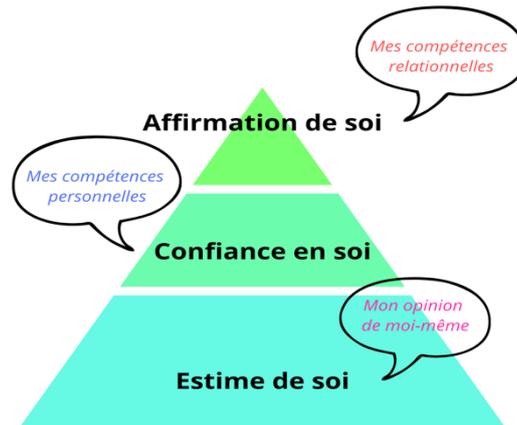
- *La confiance est essentielle pour un geste sûr et fluide, mais comment l'instaurer efficacement ?*

### Définition de la confiance en soi

*« La confiance est la capacité enfantine d'aller vers ce qu'on ne connaît pas comme si on le reconnaissait »(27)*

Pépin Charles cite Bobin Christian.

La confiance en soi est un pilier fondamental de la personnalité, une qualité qui permet d'aborder la tâche avec assurance et sérénité. Selon le Grand Larousse Encyclopédique, la confiance en soi est le « *sentiment de celui qui se fie, s'en remet à quelqu'un ou à quelque chose. Action de s'en remettre à soi-même, de se fier à soi, avec hardiesse, courage, assurance* »(28). Pour renforcer la confiance en soi, Fanget préconise de gérer les émotions négatives pour améliorer notre image de soi. Il conseille également d'apprendre à verbaliser ses besoins et à affirmer son point de vue. Anne Dufourmantelles, citée par Pépin, soutient que le manque de confiance en soi est un manque de confiance en les autres, souvent dû à une privation de sécurité intérieure. Pépin conseille donc de nouer des relations positives avec des personnes rassurantes pour cultiver notre confiance en nous(27).



*Image inspirée du livre de Fanget(28)*

### Stratégies pour améliorer la confiance en soi et leurs avantages

Développer l'aspect mental et la confiance en soi semble être très pertinent, particulièrement dans des disciplines aussi techniques et exigeantes que l'ostéopathie, tout comme le tir à l'arc et au pistolet. La maîtrise des gestes et des techniques ostéopathiques nécessite non seulement des compétences précises, mais également une grande assurance pour les exécuter parfaitement. Combien de fois avons-nous entendu dire par les formateurs que le doute n'a pas sa place dans la manipulation, qu'à partir du moment où nous doutons c'est que « nous ne sommes pas dedans » ? De nombreux Tireurs ont souligné cette remarque lors des entretiens. En ce sens, la préparation mentale joue un rôle essentiel. Comme les athlètes de haut niveau qui utilisent des techniques de relaxation, d'imagerie mentale et de discours interne pour optimiser leurs performances, les ostéopathes peuvent tirer un bénéfice similaire. En renforçant leur confiance en soi, ils sont mieux armés pour gérer le stress, maintenir leur concentration et améliorer leur performance globale.

Pour renforcer la confiance des élèves, il est essentiel d'aborder la gestion des émotions et de travailler sur les éléments qui peuvent nuire à leur estime de soi. Il serait pertinent de leur apprendre à reconnaître et à être attentifs à leurs émotions, notamment grâce aux techniques de pleine conscience. L'organisation d'activités de groupe favorisant l'inclusion et la coopération permettrait à chaque élève de se sentir pleinement intégré.

Encourager la dynamique de groupe, la bienveillance, ainsi que les débriefings collectifs faciliteraient l'échange et l'affirmation de soi. Il est aussi essentiel de fournir des retours positifs et des encouragements réguliers pour que les élèves se sentent valorisés et reconnus pour leurs efforts. Il faudrait enseigner que l'échec fait partie intégrante de l'apprentissage et qu'il

ne reflète en rien leur valeur personnelle, tout en cultivant une attitude de développement continu. Comme le souligne P1 en ostéopathie, il y a un aspect ludique dans la manipulation qui contribue à l'acquisition de l'expérience, que la technique réussisse ou non. Encourager les étudiants à verbaliser leurs régressions et partager leurs réflexions sur leurs difficultés peut aider à relativiser la situation.

Favoriser une culture de responsabilisation positive est également important, tout comme offrir un soutien psychologique aux élèves pour les aider à gérer les sentiments de culpabilité et à développer des stratégies d'adaptation. L'enseignement de techniques de relaxation, telles que la respiration profonde et la méditation, peut contribuer à réduire l'anxiété.

Il est aussi utile d'aider les élèves à définir des objectifs réalistes et à planifier les étapes nécessaires pour les atteindre, ce qui réduira leur anxiété liée à la peur de l'échec. Utiliser le renforcement positif pour célébrer les petites victoires et les progrès permettra aux élèves de se sentir capables de mener leurs actions à bien.

Enfin, il serait intéressant de mettre en place un système de suivi et d'évaluation pour mesurer les progrès des élèves en termes de confiance et d'estime de soi, en ajustant les stratégies en fonction des résultats obtenus. Établir un climat de confiance entre formateurs et apprenants est primordial, tout comme encourager les élèves à se tourner vers ceux qui les rassurent et les inspirent.

En intégrant ces principes dans la pédagogie ostéopathique, on ne se contente pas d'améliorer la confiance en soi des praticiens ; on les aide également à surmonter les défis liés à l'apprentissage de la gestuelle technique. Cela contribue à créer un environnement d'apprentissage plus motivant et positif, facilitant ainsi la maîtrise des techniques et l'amélioration continue des compétences. Le chapitre de l'humilité, qui est une valeur fondamentale en ostéopathie comme en tir, nous rappelle l'importance de reconnaître nos limites et de rester ouverts à l'apprentissage continu. Cette prise de conscience nous prépare à développer une confiance en soi véritable, essentielle pour performer dans notre pratique et affronter les défis avec assurance.

## **Conclusion**

Les entretiens du tir et de l'ostéopathie révèlent des points communs en termes de répétition et de maîtrise technique. L'adoption de stratégies pédagogiques inspirées du tir, telles que la diversité des exercices, faire sortir l'étudiant de sa zone de confort, et l'acceptation des régressions temporaires, pourrait offrir des moyens intéressants pour enrichir l'enseignement

de l'ostéopathie. En intégrant des techniques de relaxation et en favorisant un environnement d'apprentissage bienveillant, il pourrait être possible d'améliorer la confiance des étudiants et leur motivation. La bienveillance et le soutien psychologique semblent essentiels pour aider les élèves à développer des stratégies d'adaptation efficaces, et cela pourrait contribuer à un apprentissage plus harmonieux et durable.

Toutefois, il est important de noter que cette quête de précision, tant dans le tir que dans l'ostéopathie, nécessite une profonde humilité. Cette qualité est essentielle pour reconnaître ses limites et continuer à progresser. Le prochain chapitre abordera la manière dont l'humilité contribue au développement personnel et professionnel.

## 7.4. L'humilité

La pratique du tir, qu'il s'agisse de tir à l'arc ou de tir au pistolet, offre un précieux enseignement de l'humilité et de la responsabilité personnelle. Nous allons explorer la manière dont les principes du tir peuvent être appliqués à l'enseignement de l'ostéopathie, en mettant en lumière les bénéfices potentiels d'intégrer certains aspects du tir dans la formation des ostéopathes. L'objectif est de révéler comment les principes du tir peuvent enrichir l'enseignement de l'ostéopathie, en offrant des outils et des exercices susceptibles d'optimiser l'apprentissage des étudiants. Nous aborderons le respect du parcours individuel, la bienveillance, l'introspection et l'acceptation des régressions. En explorant ces thèmes à leurs applications respectives dans le tir et l'ostéopathie, nous visons à proposer des stratégies intégrables dans le cadre pédagogique pour améliorer la formation et le développement professionnel des futurs ostéopathes.

### L'humilité dans la pratique du tir

#### Responsabilité personnelle

Les entretiens révèlent que le tir enseigne l'importance d'une auto-évaluation honnête et constante pour progresser. Comme le souligne P2, « *on a le résultat immédiat de notre action et il nous appartient personnellement* ». En ostéopathie, cette responsabilité est d'autant plus marquée, puisque l'ostéopathe est, en un sens, le médicament. La qualité du soin dépend directement de ses compétences et de son entraînement. Les attentes des patients ajoutent une pression supplémentaire de résultat immédiat. De plus, le fait que des honoraires soient en jeu renforce cette responsabilité financière et éthique, poussant l'ostéopathe à offrir le meilleur de lui-même à chaque séance.

Pour développer la responsabilité personnelle chez les étudiants en ostéopathie, il est essentiel de les impliquer activement dans leur parcours de formation. Cela peut être réalisé en encourageant l'autoévaluation et le feedback régulier. Il est également important de dédramatiser l'erreur en mettant l'accent sur le processus d'apprentissage plutôt que sur le résultat final. En insistant sur le fait que l'apprentissage est un processus continu et que les erreurs font partie de leur progression.

*« Il y a des choses qui dépendent de nous et d'autres qui ne dépendent pas de nous »*

– Epictète

Tout comme pour l'archer dont la performance est dépendante de facteurs extrinsèques comme l'hygrométrie, le vent, la luminosité et les caractéristiques de l'arme, les résultats en ostéopathie ne dépendent pas uniquement du praticien. La complexité de chaque patient et la manière dont ils participent à leur propre guérison jouent également un rôle important. Ce partenariat entre le praticien et le patient rend l'ostéopathie encore plus complexe et enrichissante. Le patient n'est pas une cible inerte, passive, mais un acteur actif dans son processus de guérison.

Cette dynamique exige de l'ostéopathe une grande humilité. Reconnaître que chaque résultat thérapeutique est une co-création avec le patient est essentiel. C'est un chemin difficile, mais c'est précisément cette difficulté qui permet à l'ostéopathe de grandir. Les ostéopathes, tout comme les archers, doivent apprendre à accepter les facteurs extrinsèques et à s'adapter pour envoyer le meilleur message thérapeutique possible.

### Respect du parcours individuel

Le respect du parcours individuel est une valeur importante dans le tir. P1 affirme qu'« *il est important d'accepter que chacun progresse à son rythme et que tout le monde à ses propres capacités* ». En ostéopathie, il est nécessaire de respecter et d'accompagner le parcours individuel de chaque étudiant. Cela peut être réalisé en fournissant un feedback personnalisé et en encourageant la création de groupes hétérogènes et leur évolution. Cela peut consister à définir les besoins des élèves et les accompagner au mieux pendant les périodes de régression.

### Bienveillance

L'humilité est mise en avant comme une valeur fondamentale dans la communauté du Tir. P3 souligne que « *la communauté des tireurs est caractérisée par une bienveillance, où l'admiration pour les performances des autres prédomine sur le dénigrement* ». Cette attitude

bienveillante doit également être encouragée en ostéopathie, tant entre collègues qu'envers soi-même. Un environnement d'apprentissage bienveillant est essentiel pour favoriser le développement des compétences des étudiants.

### Introspection

La pratique du tir favorise l'introspection personnelle et l'appréciation des sensations vécues. P2 explique, « *Avant de se mesurer aux autres, il est important de se confronter à soi-même. Il est essentiel de se laisser immerger par la sensation de liberté et d'action que procure le tir* ». Cette réflexion s'applique également à l'ostéopathie, une discipline qui repose avant tout sur le ressenti. Cela permet de renouer avec le plaisir de la pratique, souvent éclipsé par les exigences techniques. Le véritable défi n'est pas de surpasser les autres praticiens, mais de se surpasser soi-même en offrant les meilleurs soins possibles. L'ostéopathie permet ainsi au thérapeute de mieux comprendre ses propres réactions et d'améliorer ses compétences cliniques. Cette pratique d'auto-réflexion contribue à une meilleure qualité des soins prodigués.

### Lâcher prise et acceptation des régressions

L'acceptation des régressions comme partie intégrante du processus d'apprentissage est essentielle dans le tir. P1 mentionne : « *il faut prendre le temps de l'enseignement* ». En ostéopathie, l'acceptation des régressions pendant la formation est tout aussi importante. Cet impératif prend tout son sens avec la réduction du temps de formation opérée il y a quelques années et qui demande de repenser l'approche pédagogique et la gestion psychologique des élèves. Il faut encourager les étudiants à voir les erreurs comme des opportunités d'apprentissage plutôt que comme des échecs. Ce lâcher-prise est important pour leur développement professionnel et personnel.

### Recommandations et intérêt de cultiver l'humilité en ostéopathie

- **Intérêts gestuels** : L'humilité joue un rôle clé dans l'ouverture d'esprit et la curiosité intellectuelle. Un thérapeute humble reconnaît qu'il peut apprendre de chacun, sans ressentir le besoin de démontrer constamment son savoir. Cette attitude favorise l'esprit de groupe et l'entraide, créant un environnement collaboratif. De plus, l'humilité aide à relativiser les échecs et à mieux vivre les phases de régression, offrant ainsi une meilleure adaptation aux situations variées. En acceptant la critique et en s'engageant dans une auto-évaluation objective, le thérapeute peut continuellement se perfectionner.
- **Intérêts relationnels** : L'humilité facilite des relations horizontales, ce qui encourage le patient à se confier plus aisément lors de l'anamnèse. Elle renforce les valeurs

fondamentales de la profession, telles que l'entraide, l'écoute et le partage. Par ailleurs, elle développe l'empathie et la confiance au sein de la relation thérapeutique, créant ainsi un cadre propice à un soin de qualité.

- **Intérêts thérapeutiques** : Adopter une posture humble permet au thérapeute de mieux ressentir les informations qui lui arrivent grâce à une attitude d'accueil et d'écoute. L'humilité réduit les risques d'erreurs de diagnostique (la règle de la cocotte Seb) et encourage le questionnement, évitant ainsi de sombrer dans une routine qui pourrait à long terme menacer le plaisir et la motivation. L'humilité aide également le thérapeute à reconnaître les limites de son intervention, à faire confiance au patient (à la cible) pour gérer sa propre santé, et à n'agir que là où il est réellement capable d'intervenir. Cela permet d'aborder la manipulation avec plus de recul et de discernement. Cela permet d'appréhender la manipulation avec plus de recul et de discernement.
- **Intérêts personnels** : l'humilité favorise le sentiment de bien-être et d'accomplissement, permettant de célébrer pleinement les « petites victoires ». Elle encourage le thérapeute à être authentique, à maintenir un équilibre mental, et à rester fidèle à ses principes et valeurs. Cet équilibre intérieur contribue à une pratique plus épanouie et cohérente avec l'essence même de l'ostéopathie.

Avec le passage du cursus de formation en ostéopathie de 5 à 4 ans, les impatiences des élèves peuvent augmenter. **Nous pouvons nous poser les questions suivantes :**

*Comment concilier l'exigence de la formation avec l'impatience des élèves ? Quels moyens utiliser pour cultiver la patience et l'acceptation des régressions dans l'école afin d'améliorer l'apprentissage des élèves ?*

Avec la réduction du cursus de formation en ostéopathie de cinq à quatre ans, il devient essentiel de mettre en place des stratégies pour gérer l'impatience qui pourrait surgir chez les étudiants. Une solution intéressante serait d'intégrer la préparation mentale afin de soutenir les étudiants tout au long de leur parcours d'apprentissage.

### *L'importance de la préparation mentale*

Intégrer la préparation mentale dans le cursus de formation permettrait d'offrir un accompagnement complet. Cet accompagnement pourrait jouer un rôle déterminant en apaisant les étudiants pendant les manipulations cliniques, en leur offrant des outils pour gérer le stress et rester concentrés. Il serait également précieux pour soutenir les élèves durant les périodes inévitables de stagnation ou de régression, en les aidant à relativiser leurs échecs et à en tirer des enseignements constructifs. Pour les étudiants avancés, la préparation mentale

peut aussi être un atout pour maintenir bon niveau de performance tout en évitant la surcharge mentale.

### *Varier les exercices et maintenir l'intérêt*

Il est tout aussi essentiel de diversifier les exercices pratiques pour maintenir l'intérêt et la curiosité des étudiants. En variant les approches pédagogiques et en intégrant les objectifs de manière créative, les formateurs peuvent éviter la monotonie en proposant des exercices et outils variés qui stimulent l'esprit critique et l'engagement des étudiants. Cela permet également d'optimiser l'apprentissage, par différentes méthodes renforçant l'intégration des compétences de manière efficace, réduisant ainsi l'impatience liée à une progression perçue comme lente.

### *Stratégies mentales pour recentrer les élèves*

Les stratégies mentales, telles que les techniques de pleine conscience et la gestion du stress, offrent des avantages significatifs pour aider les étudiants à calmer leurs esprits et à se recentrer. Ces techniques permettent de détourner l'attention des résultats immédiats pour se concentrer sur les moyens à mettre en œuvre pour atteindre leurs objectifs. Elles contribuent également à développer la résilience en aidant les étudiants à accepter les périodes de difficulté comme une partie intégrante de leur parcours de formation, les aidant ainsi à mieux gérer leurs émotions et à rester motivés.

### *L'importance d'un accompagnement personnalisé*

Il serait également bénéfique que les formateurs soient formés pour identifier les périodes critiques dans le parcours des élèves. En reconnaissant les signes précurseurs de découragement ou de régression, ils pourraient intervenir rapidement avec un accompagnement personnalisé. Cette intervention permettrait aux étudiants de remonter la pente plus rapidement et de prévenir les abandons ou les baisses de motivation, ce qui peut faire toute la différence pour un étudiant en difficulté.

### *Valoriser l'échec et l'esprit d'équipe*

Enfin, il est important de mettre l'accent sur les valeurs essentielles de l'ostéopathie, telles que l'humilité, la bienveillance, et l'esprit de communauté. En inculquant ces principes dès le début de la formation, les étudiants pourront démystifier l'échec. Comme l'explique P1 « *c'est parce qu'on fait des erreurs qu'on peut progresser, à condition d'avoir analysé la cause de notre erreur* ». Il est important d'enseigner aux élèves à voir l'échec non comme une fin, mais comme une opportunité d'apprentissage. L'intégration de techniques de pleine conscience aidera

également les étudiants à accepter ce qu'ils ne peuvent pas contrôler, tout en se concentrant sur leur progression personnelle.

En somme, ces recommandations visent à créer un environnement de formation où l'exigence académique est équilibrée par un soutien psychologique et pédagogique adapté, permettant aux étudiants de s'épanouir pleinement dans leur parcours en ostéopathie.

## **Conclusion**

Les pratiques du tir à l'arc et du tir au pistolet mettent en avant l'importance de la patience, de l'humilité et de l'autoréflexion, des valeurs également pertinentes pour la formation en ostéopathie. En explorant les stratégies mentales et les méthodes de gestion du stress issues du tir, nous pouvons envisager des moyens d'enrichir les outils pédagogiques. En intégrant des approches telles que l'exercice mental et la gestion du stress, tout en valorisant les erreurs comme des occasions d'apprentissage, il est possible de créer un environnement où les étudiants se sentent soutenus et encouragés, même face aux difficultés. Adopter ces principes pourrait contribuer à offrir un cadre rassurant pour le développement des compétences des futurs thérapeutes, tout en restant ouverts aux ajustements nécessaires pour améliorer continuellement la formation.

## **7.5. La respiration**

La respiration est un élément fondamental qui joue un rôle important dans le tir au pistolet, le tir à l'arc et l'ostéopathie. Cette partie se propose d'examiner les similitudes et les différences entre le tir (notamment le tir au pistolet et le tir à l'arc) et l'ostéopathie, en mettant l'accent sur l'importance de la respiration dans ces deux disciplines. Nous explorerons comment la respiration, qu'elle soit abdominale ou thoracique, joue un rôle essentiel dans la performance et la précision, tant pour les Tireurs que pour les ostéopathes. Nous aborderons les thèmes suivants : l'intégration de la respiration dans les gestes précis, la coordination entre respiration et mouvements, ainsi que les divergences dans la focalisation sur la respiration au sein des pratiques. L'objectif est de proposer des outils et des exercices inspirés des techniques de tir pour enrichir l'enseignement de l'ostéopathie et optimiser l'apprentissage des étudiants en ostéopathie.

## La respiration dans le tir au pistolet et à l'arc

### Intégration de la respiration aux étapes du tir

Tous les Tireurs interrogés intègrent la respiration à chaque étape du tir. P1 précise : « *on va se servir de la respiration abdominale pour gérer les organes de visée et faire le lâcher* ». Les participants privilégient une respiration abdominale pour stabiliser le haut du corps. Cela suggère que cette technique permet de mieux contrôler la visée et qu'elle favorise un relâchement optimal pour améliorer la précision des mouvements.

### Impact sur la précision et la coordination

P2 souligne : « *J'ai remarqué qu'en ayant l'habitude de prévoir ma respiration (...) j'améliore mes groupements* ». Cela indique qu'une respiration contrôlée contribue à une meilleure coordination des mouvements et une exécution plus précise des tâches.

### Importance de la respiration abdominale

La respiration est également essentielle dans le tir à l'arc. Les archers précisent : « *la respiration est importante. Si vous inspirez à plein poumons, vous bougez. Il faut essayer de respirer plutôt avec le ventre* ». Cela montre que la respiration est un élément clé de la technique du tir à l'arc, influençant directement la stabilité, la précision et la régularité du mouvement. Une autre observation importante est la suivante : « *on est dans un mouvement de traction et de résistance à la traction (...) il faudrait au contraire tirer dans l'expiration* ». Cette observation met en lumière la relation entre la respiration et le mouvement de tir à l'arc, suggérant qu'il est préférable de tirer pendant l'expiration, au moment où le corps est le plus stable.

### Rythme et cadence de la respiration

Les archers précisent : « *on peut se rythmer dans la respiration et c'est super important parce que lors de la phase de préparation du tir, c'est tout ce qu'on fait avant, qui va respecter un temps bien déterminé, de manière à pouvoir respecter un rythme* ». Cela traduit l'importance de réguler sa respiration pour maintenir un rythme constant et assurer un enchaînement naturel et cohérent des différentes étapes du tir. Un des archers exprime son engagement envers une respiration contrôlée et régulière en déclarant : « *je me calque beaucoup sur ma respiration et de plus en plus, je m'oriente vers la cohérence cardiaque* ». Il souligne l'importance de synchroniser sa respiration aux différentes étapes du tir pour obtenir un maximum de stabilité et enchaîner les différentes phases du tir sans trop se fatiguer.

## La respiration en ostéopathie

Tous les participants du groupe d'ostéopathes s'accordent à dire que la respiration abdominale est importante, même si avec l'expérience elle devient « neutre ».

### Approche nuancée

P1 et P3 apportent des nuances en expliquant que, dans la pratique, leur respiration est plutôt neutre. P3 précise : « *je porte une attention à ma respiration peut-être en deuxième ou troisième intention* » tandis que P1 mentionne : « *je n'insiste pas tellement sur la respiration* ». Ces propos laissent entendre que les participants manipulent au moment où ils estiment que c'est pertinent, indépendamment du rythme de leur respiration. P3 justifie l'utilisation de la respiration abdominale pour son effet apaisant et souligne qu'elle est recommandée dans les techniques de gestion du stress. Dans l'ensemble, ces verbatims suggèrent que la respiration aide à ajuster la technique, mais avec l'expérience, elle devient « neutre ».

## Comparaison des représentations de la respiration

Les deux disciplines reconnaissent l'importance de la respiration pour améliorer la performance et la précision des gestes. Dans le tir au pistolet et le tir à l'arc, la respiration est utilisée pour stabiliser le corps et contrôler les mouvements. De même, un des ostéopathes (P3) reconnaît l'importance de la respiration abdominale pour ses effets apaisants. Les Tireurs et ostéopathes privilégient la respiration abdominale pour stabiliser le corps. Ces premiers utilisent cette technique pour mieux contrôler la visée, tandis que les archers l'utilisent pour maintenir la stabilité pendant la traction. En ostéopathie, bien que la respiration devienne neutre avec l'expérience, elle doit suivre le rythme de la manipulation et elle serait plutôt abdominale, même si elle peut parfois être thoracique selon les besoins de la manipulation.

La coordination de la respiration avec les mouvements est également une similitude entre les groupes. Les tireurs et les archers synchronisent leur respiration avec les différentes étapes de leur pratique pour optimiser la précision. P2 souligne un autre point commun à l'ostéopathie lorsqu'il explique qu'il lâche le coup au moment où il sent son corps se tasser, entre la fin de l'expiration et le moment où il sait qu'il va de nouveau inspirer. Cela rejoint les principes fondamentaux de la manipulation en ostéopathie qui consiste à manipuler dans le point mort bas.

Une des principales divergences est la focalisation sur la respiration. Dans le tir au pistolet et le tir à l'arc, la respiration est intégrée de manière très consciente et structurée dans chaque phase de la pratique. Les sportifs utilisent des techniques spécifiques de respiration pour

améliorer leurs performances. En revanche, les ostéopathes, bien qu'ils reconnaissent l'importance de la respiration, ne se concentrent pas autant sur elle pendant la manipulation. Avec l'expérience, leur respiration devient plus intuitive et moins focalisée. **L'application pratique de la respiration** diffère entre les deux groupes. Les Tireurs ont des routines de respiration très spécifiques intégrées à chaque phase de leur pratique. Chez les ostéopathes, le recours à la respiration est en fonction des besoins spécifiques de chaque manipulation et du patient. Pourtant on nous enseigne en ostéopathie à synchroniser la respiration avec les temps de la manipulation. Nous pouvons nous demander :

*Quels avantages présente la respiration abdominale par rapport à la respiration thoracique ? En quoi le choix de la respiration influence-t-il la qualité et l'efficacité de la manipulation ?*

Pour mieux saisir les enjeux de ces types de respiration, nous allons proposer un bref focus de présentation de ces types de respiration.

La respiration abdominale fait appel principalement au travail du diaphragme. Lors de l'inspiration, le diaphragme se contracte et s'abaisse, permettant ainsi une expansion plus importante des poumons et un meilleur échange d'oxygène et de dioxyde de carbone. La respiration abdominale « *à elle seule peut constituer une excellente technique de gestion du stress en raison de son effet apaisant, relaxant* »(29). Elle permet l'activation du système nerveux parasympathique, favorisant la récupération et réduisant le stress et l'anxiété. Elle retarde la fatigue et améliore l'endurance. Elle facilite également la récupération en augmentant l'apport en oxygène et en favorisant la relaxation musculaire, tout en améliorant la concentration. Naturellement plus lente et plus profonde, elle mène à un meilleur « *remplissage et vidage des poumons et donc, une meilleure oxygénation du sang* »(30).

La respiration thoracique, quant à elle, s'effectue principalement au niveau des côtes. Lors des efforts physiques ou musculaires, cette respiration permet une expansion des côtes sur trois plans : antéro-postérieur, latéral et vertical. Elle repose davantage sur les muscles intercostaux et les côtes pour augmenter rapidement la capacité pulmonaire. Moins profonde que la respiration abdominale, elle est plus rapide pour compenser le manque d'espace pour les poumons. Dans des sports où des poussées d'effort explosif sont nécessaires, la respiration thoracique rapide peut aider à maximiser l'apport en oxygène sur une très courte durée. Cependant, elle est « *moins efficace et peut causer des tensions musculaires* »(30) .

- *Est-ce qu'avec le temps et l'expertise la respiration devient plus neutre dans la pratique ostéopathique ? ou alors doit-on justement pouvoir jouer avec ces paramètres pour plus de précision et d'efficacité ?*

D'après ces définitions, il semblerait que ces deux types de respiration ne sont pas à opposer mais plutôt à adapter en fonction de la situation rencontrée. Il est important pour le thérapeute de maîtriser ces différents types de respiration pour être en mesure de s'adapter à des situations complexes et de pouvoir jouer avec ces paramètres pour plus de précision et d'efficacité. On pourrait penser que la ventilation abdominale est moins importante pour le thérapeute. Pour comprendre son intérêt, il est important de rappeler qu'elle densifie davantage le centre et permet de stocker plus d'air dans le bas des poumons. Ce qui est intéressant car, pour Terramorsi, le thrust se fait par l'abaissement des côtes basses, latéralement, comme pour thruster nos glandes surrénales. La respiration abdominale présente des avantages distincts, notamment une meilleure oxygénation, une activation du système parasympathique, et une réduction du stress. En revanche, la respiration thoracique est utile dans des situations nécessitant une réponse rapide et une augmentation temporaire de la capacité pulmonaire. P2, archer, affirme qu'il tire poumon vide et en apnée en raison de son rythme de tir qui est rapide et maîtrisé. Cela suggère que plus on est dans un geste maîtrisé et fluide, plus on peut se rapprocher du point mort bas. Inspirant.

Ainsi, le choix de la respiration semble influencer la qualité et l'efficacité de la manipulation ostéopathique, en fonction de l'objectif visé, qu'il s'agisse de relaxation, de gestion du stress, ou de performance physique. Comme le souligne P3, ostéopathe : *« je pense qu'il vaut mieux, encore que, c'est discutable, parce que dans le trust il faut construire sa manipulation plutôt en orthosympathique, le thérapeute c'est lui qui impulse de l'énergie donc peut-être que ce serait intéressant d'avoir plutôt une énergie de combat plutôt qu'une énergie de relâche complète, mais on dit qu'on manipule dans le relâchement aussi, le slack doit être facile donc tout est très discutable »*.

Il semble que la réponse à la question précédemment posée réside dans la capacité du thérapeute à adapter son type de respiration en fonction des besoins de chaque situation, permettant ainsi une manipulation plus précise et efficace. L'expérience et l'expertise ne conduisent pas nécessairement à une neutralité respiratoire, mais plutôt à une meilleure maîtrise et une adaptation contextuelle des techniques de respiration pour optimiser les résultats.

Terramorsi disait que plus une manipulation est compliquée, plus il est essentiel de se recentrer sur sa respiration. Une manipulation devient complexe lorsque le tissu est très dense

ou lorsque nous ne pouvons pas communiquer avec lui. Selon lui, « *thruster, c'est communiquer avec la lésion pour demander l'autorisation d'entrer, d'aller plus loin dans la relation avec l'autre* »(2). Face à des lésions résistantes, il est important d'utiliser la respiration pour délivrer un message suffisamment bref, intense mais sans force. Terramorsi ajoute que « *l'art de la manipulation consiste à délivrer le meilleur message possible pour une cible donnée, en fonction de ses capacités de réception* »(2). Ainsi, pour une lésion particulièrement difficile à aborder, la respiration devient un impératif pour se synchroniser au rythme du patient, donc donner du rythme à la manipulation. Elle offre également la possibilité de prendre de la hauteur lors de l'inspiration, permettant de partir d'un peu plus loin de la porte dans l'unique but de l'informer en première intention.

## **Conclusion**

Les pratiques de tir au pistolet, de tir à l'arc et d'ostéopathie révèlent des similitudes dans l'utilisation de la respiration pour améliorer la performance et la précision des gestes. La respiration abdominale, qui favorise la stabilité et la relaxation, est essentielle pour les Tireurs et les ostéopathes, mais elle n'est pas la seule technique bénéfique. La respiration thoracique, avec sa rapidité d'action présente également des atouts dans des contextes nécessitant une réponse rapide.

Pour les ostéopathes, la maîtrise des deux types de respiration et leur adaptation en fonction des besoins spécifiques de chaque manipulation est essentiel. L'intégration des techniques de respiration issues du tir dans l'enseignement de l'ostéopathie permettrait de renforcer l'approche pédagogique et d'optimiser les performances des futurs praticiens. En affinant leur capacité à choisir et à ajuster la technique respiratoire appropriée, les ostéopathes pourront améliorer la précision et l'efficacité de leurs interventions, tout en répondant de manière plus adaptée aux exigences de chaque situation clinique.

## **7.6. Le positionnement**

Maîtriser les bases d'un bon positionnement est essentiel, tant dans le domaine du tir à l'arc et au pistolet que dans celui de l'ostéopathie structurale. Cette partie de l'analyse se propose d'examiner les similitudes et les différences entre les pratiques et représentations du positionnement dans ces disciplines. Nous nous pencherons sur des notions telles que la base solide, la stabilité, l'indéformabilité et l'adaptation, en comparant les approches des Tireurs et des ostéopathes. Cette discussion a pour but de dégager des pistes de réflexion sur l'importance du positionnement dans chaque domaine et d'interroger la possible influence des terminologies et contextes sur les perceptions et les applications pratiques. Nous explorerons

ainsi comment les outils et exercices issus du tir peuvent être intégrés à l'enseignement en ostéopathie pour optimiser l'apprentissage, en mettant en lumière les points de convergence et de divergence dans les approches de chaque discipline.

## Le positionnement dans le tir à l'arc et au pistolet

### Base solide et stabilité

Les tireurs au pistolet soulignent unanimement que « *dans toutes les disciplines de tir, on va chercher à avoir une base solide* » (P1). Selon P2, la stabilité est primordiale, et le positionnement doit s'adapter en fonction du contexte, de l'objectif, et du calibre de l'arme. Le triangle formé par les épaules, les coudes, et les poignets, doit conserver le même angle indépendamment de la position de tir permet de maintenir la stabilité.

Le groupe d'archers met en avant un positionnement naturel et l'ancrage au sol. Ils expliquent qu'il faut pouvoir se mettre en position de manière naturelle, sans réfléchir, grâce à la répétition (P1). L'ancrage au sol est essentiel pour la stabilité, et une posture verticale, le dos droit, sans contraintes particulières, et une ceinture scapulaire relâchée, assurent une position équilibrée et confortable (P2).

### Indéformabilité et moindre effort

Tous les participants de tir au pistolet notent que « *la colonne vertébrale est droite et tassée* » (P3), garantissant ainsi une structure indéformable qui absorbe les forces exercées par les réactions de l'arme. La recherche d'une position minimisant les contraintes et répétable est essentielle pour la précision et l'efficacité (P1). Dans le groupe de tir à l'arc, P3 compare le tronc à un tuteur, support du bras qui tire sur l'arc ; soulignant l'importance d'une structure indéformable. Le positionnement se concentre sur l'obtention des alignements les plus cohérents pour assurer une trajectoire de flèche directe et précise.

### Importance de la répétition

Les Tireurs insistent sur l'importance de la répétition pour intégrer le positionnement comme un automatisme, permettant de se concentrer pleinement sur l'exécution du tir sans ajustements de dernière minute.

## Le positionnement abordé par les ostéopathes

A noter que le positionnement n'a pas fait l'objet d'une question ciblée chez les ostéopathes. Il a été abordé lorsque nous avons abordé la gestion du recul, l'après thrust et la pédagogie.

### Adaptation et équilibre

P3 indique que la morphologie du thérapeute influence le positionnement de base de chaque manipulation. Il faut s'adapter pour trouver un équilibre entre le thérapeute et le patient, en tenant compte de leurs morphologies respectives, des différentes densités tissulaires, ainsi que des contraintes du jour J.

### Protocole d'apprentissage et personnalisation

P1 critique le protocole d'apprentissage actuel qui ne laisse pas assez de place à la personnalisation. Il suggère un apprentissage des bases strict les deux premières années, suivi d'une adaptation personnelle en fonction des sensations individuelles (P1).

### Ressenti et adaptation

P1 souligne l'importance de construire son propre ressenti et de personnaliser la technique en fonction de ce ressenti. Comme les archers, les ostéopathes doivent se concentrer sur leurs sensations et adapter leurs techniques en conséquence.

### Comparaison des représentations dans les différentes disciplines

Les entretiens avec les différents groupes révèlent de nombreuses similitudes au niveau du positionnement. La nécessité d'établir une base suffisamment stable, confortable et limitant les contraintes apparaît comme essentiel. Pour illustrer cela, P3 souligne que *« pendant le tir, il faut solliciter le minimum nécessaire à la réussite du geste. En gros, il faut être très feignant »*. Cette remarque est en accord avec le principe de la loi du moindre effort, tel qu'il est enseigné en ostéopathie. Cela signifie qu'il faut dépenser l'énergie nécessaire pour exécuter le mouvement avec précision.

Les archers expliquent que *« le début du tir c'est : les pieds par terre, l'ancrage au sol ! et on rejoint un petit peu le ici et maintenant »*, en ostéopathie, les formateurs expliquent toujours que le plus important c'est ce qui se passe toujours sous la table ; donc les pieds, la manière dont nous nous présentons à la lésion. Ces disciplines partagent la notion d'une base solide et indéformable. La référence au triangle invariable formé par les poignets, coudes et épaules ainsi que l'alignement des segments pour respecter une trajectoire la plus directe possible sont des notions également abordées en ostéopathie structurale.

Cependant, les divergences émergent dans la gestion de la stabilité et l'application du positionnement. Les archers associent la colonne vertébrale à un véritable tuteur, support du bras qui tire. Ce qui renvoie à une notion de stabilité statique puisqu'ils pratiquent le tir à l'arc

sur terrain plat. En revanche, dans le tir au pistolet, le besoin d'être dans une stabilité dynamique, être « *sur l'avant-pied* » pour mieux gérer son équilibre et absorber le recul est important. L'ostéopathe devrait pouvoir jouer avec ces différents paramètres pour gérer son équilibre en fonction de la situation rencontrée.

Certains Tireurs et ostéopathes pensent que le positionnement s'adapte à la morphologie du sportif ou du thérapeute, à la cible et au contexte. D'autres, en minorité, soutiennent que le positionnement de base ne varie jamais, seul le positionnement du centre de gravité qui change selon les armes ou parties du corps manipuler. Comme le souligne P2 « *c'est l'outil qui change* », pas le positionnement.

Ce constat nous invite à nous poser la question suivante :

*Les termes utilisés créent-ils un flou dans la compréhension du positionnement, ou discutent-ils réellement de concepts différents ?*

Il semble que les Tireurs et les ostéopathes décrivent des idées très similaires, mais avec des variations dans les termes et les contextes, ce qui peut donner une impression de divergence.

- *Peut-on alors conclure que la différence réside principalement dans la terminologie et l'application contextuelle, plutôt que dans les principes fondamentaux du positionnement ?*

Sans réinterroger les interviewés, il est difficile de répondre objectivement à ces questions. Toutefois, cela pourrait faire l'objet de recherches futures qui exploreront plus en profondeur ces divergences et détermineront si elles relèvent simplement de la communication et des représentations, ou s'il existe des différences fondamentales dans les approches des professionnels.

## **Conclusion**

Les entretiens révèlent que les Tireurs et les ostéopathes partagent des principes fondamentaux sur le positionnement, bien que leurs pratiques diffèrent notablement. Les archers privilégient un ancrage au sol avec une position plutôt statique et équilibrée, tandis que les tireurs utilisent une position plus dynamique et ajustable pour gérer le recul et maintenir la stabilité. Pour l'ostéopathe, l'enjeu est de jouer avec ces deux paramètres : une base solide et une capacité à adapter la position en fonction de la situation et des besoins du patient. Bien que tous les participants conviennent que le positionnement doit être confortable et exempt de contraintes inutiles, des divergences apparaissent lorsqu'il s'agit d'adaptation du

positionnement. Tandis que la majorité des ostéopathes reconnaît l'importance de personnaliser le positionnement en fonction de la morphologie, de la zone manipulée et des contraintes spécifiques, certains réfutent cette approche, suggérant une différence dans la compréhension terminologique. En revanche, tous les sportifs s'accordent à dire que le positionnement doit varier selon le contexte, bien que la distance avec la cible demeure constante.

Ces observations soulignent la nécessité d'une clarification et d'une harmonisation des concepts autour du positionnement pour éviter les malentendus terminologiques et améliorer les pratiques dans les deux disciplines. Elles ouvrent également des pistes pour intégrer les approches du tir à l'enseignement en ostéopathie, en tirant parti de la dynamique et de la stabilité spécifiques à chaque pratique pour optimiser l'apprentissage et l'efficacité professionnelle.

## 7.7. La prise en main

Dans cette partie, nous examinerons les similitudes et les différences entre les pratiques du tir (à l'arc et au pistolet) et l'ostéopathie. L'objectif est de mettre en lumière les éléments clés de chaque discipline, notamment l'importance de la stabilité, du relâchement, et du moindre effort, pour ensuite proposer des outils et des exercices issus du tir afin d'enrichir l'enseignement en ostéopathie et optimiser l'apprentissage. Nous aborderons les thèmes principaux suivants : la gestion de la prise et de la pression dans le tir, le relâchement des mains dans les deux disciplines, et le respect des alignements pour assurer une stabilité et une fluidité des gestes.

### La prise dans le tir au pistolet et à l'arc

#### Prise et stabilité

Dans le groupe de tir au pistolet, P3 explique que pour assurer la stabilité de l'arme, *« il est important qu'elle soit bien chaussée, sans crispation mais avec fermeté »*. P1 ajoute : *« l'arme doit pouvoir tenir dans la main sans que le tireur ne ressente le besoin de réajuster sa prise »*.

#### Relâchement

Pour le tir à l'arc, P1 explique que *« s'il y a bien une chose à apprendre très vite en tir à l'arc, c'est à ne pas tenir son arc. L'arc est posé dans la main »* et rajoute *« la crispation empêche le relâchement et engendre des gestes parasites »*. Cela sous-entend que la prise de la main d'arc doit être la plus détendue possible. D'ailleurs, les propos de P2 soulignent bien cette idée : *« plus la main est relâchée mieux c'est »*.

### Moindre effort

Dans le tir au pistolet, P1 explique qu'il faut qu'une pression adéquate soit exercée par l'auriculaire, la pulpe du pouce et les autres doigts, avec « *un angle de 45° de chaque côté* », pour éviter la fatigue et les tremblements. Pour le tir à l'arc, P2 explique que le but du placement de la main est de « *garder un enchaînement osseux et d'avoir un relâchement* » des doigts. Ces verbatims soulignent la nécessité de respecter les bases techniques de la prise pour obtenir un juste effort et garantir la stabilité de l'arme.

### Respect des alignements

Selon P1, le « *triangle formé par les épaules, les coudes et les poignets doit conserver le même angle, indépendamment de la position de tir* ». P2 affirme que « *les phalanges doivent être alignées pour permettre le relâchement des fléchisseurs des doigts lors du lâcher. Ce relâchement se fait dans la continuité du mouvement* ». Il poursuit en expliquant qu'il est essentiel que « *les épaules soient basses* » et que la main laisse le geste se faire tout en luttant contre le réflexe de pronation, ce qui est facilité par un appui spécifique à l'éminence thénar pour assurer les alignements poignet-coude-épaule d'arc. Cela suggère que l'alignement des segments favorise la stabilité de la prise et assure la fluidité du geste.

### Répétition

Selon P1 « *C'est la répétition qui fait le plus gros du travail* ». Cela sous-entend que pour maîtriser la prise en main de l'arme, il est essentiel de répéter plusieurs fois le même geste.

## La prise en ostéopathie

### Main guide

En ostéopathie, P3 met en avant l'importance de l'écoute et du ressenti en déclarant : « *je me suis toujours beaucoup basé sur les sensations que j'avais dans les mains, dans les prises, et sur l'ensemble de la surface active* ». Cela indique que le ressenti dans la main est essentiel pour élaborer une approche adaptative et précise. De même, P1 voit la main comme un guide pour construire la manipulation, en ajoutant : « *je pense qu'il faut se construire par rapport au ressenti qu'on a dans la main* ». Cela suggère que le ressenti dans la main n'est pas seulement un indicateur, mais un guide actif pour ajuster et affiner sa technique.

### Main en premier

Il explique également pourquoi la main doit intervenir en premier lieu : « *Tu ne peux pas être précis sans avoir tenu la pièce plus tôt. C'est pour cela que je privilégie l'utilisation de la main*

*dès le début, plutôt que de la laisser intervenir à la fin* ». Cela traduit l'idée que le ressenti dans la main doit guider les ajustements dès le commencement de la manipulation pour plus de précision.

### Comparaison des représentations dans les différentes disciplines

En tir à l'arc et au pistolet, tout comme en ostéopathie, l'utilisation des muscles intrinsèques de la main est essentielle pour garantir la stabilité. Les tireurs, par exemple, apprennent rapidement qu'il ne faut pas serrer l'arme, mais plutôt le maintenir avec une juste mesure pour éviter de glisser et pour rester stable. Cette idée est résumée par P1 : *« S'il y a bien une chose à apprendre très vite en tir à l'arc, c'est à ne pas tenir son arc. La crispation empêche le relâchement et engendre des gestes parasites »*. Cette réflexion fait écho au concept de « main intrinsèque » en ostéopathie, où il est également enseigné que les mains ne doivent pas être crispées, mais doivent maintenir avec justesse. Dans les deux disciplines, une main trop tendue ou crispée diminue la sensibilité et compromet la fluidité des mouvements.

Pour illustrer ce concept en ostéopathie, on fait souvent l'analogie avec un pinceau : les mains du thérapeute sont comme les poils du pinceau, tandis que les avant-bras en sont le manche. L'archer et le thérapeute, dans cette même logique, doivent rester indéformables, avec des mains exemptes de toute « pré-tension ». Les mains doivent être à la tension adéquate, celle de la peau du patient pour le thérapeute, et celle de l'arme pour les thérapeutes. Cette juste tension permet au sportif et au thérapeute d'écouter les réactions du tissu ou de l'arme et d'ajuster leur positionnement en conséquence.

Dans les trois disciplines, on distingue également la fonction des mains : en tir à l'arc comme au pistolet, il y a la main forte et la main faible, ou encore le bras d'arc et le bras de corde, dont le but est de stabiliser le viseur. Cette distinction trouve un parallèle en ostéopathie, où l'on parle de la « main qui manipule » et de la « main qui organise ». La main qui organise joue un rôle important en fermant la boucle du thérapeute, assurant ainsi la stabilité de la manipulation et permettant de percevoir la lésion. De la même manière, dans le Tir, la main faible ou non dominante vient confirmer la prise et fermer la boucle du Tireur.

L'importance de l'alignement est un autre point commun. En tir à l'arc et au pistolet, il est important d'être aligné pour assurer une structure osseuse stable. De même, en ostéopathie, le thérapeute cherche à aligner ses pieds, ses ceintures scapulaires et pelviennes, ainsi que ses prises, pour devenir indéformable de tout son corps. Cet alignement permet de limiter toute dépense d'énergie inutile et de rendre le geste aussi efficace que possible. Tout comme le tir à l'arc nécessite un placement de la main d'arc qui réduit le réflexe de pronation, le

placement des mains en ostéopathie est conçu pour minimiser ce réflexe. Par exemple, dans la technique de manipulation de C2, la main du dessous ne saisit pas la tête, mais la reçoit simplement, évitant ainsi une tension inutile dans la main et favorisant la stabilité et la fluidité du mouvement.

Enfin, l'angle de 45° évoqué par les tireurs est également utilisé en manipulation ostéopathique, par exemple dans la manipulation du scaphoïde. Cet angle est privilégié car il demande le moins d'effort pour la transmission de force, étant donné que le sinus de 45° est égal au cosinus de 45° ( $1/\sqrt{2}$ ). Cet angle assure que la force du recul est distribuée de manière égale, ce qui est optimal tant pour le tir à l'arc et au pistolet que pour les manipulations ostéopathiques.

## **Conclusion**

L'analyse révèle que, malgré les différences contextuelles entre le tir (à l'arc et au pistolet) et l'ostéopathie, plusieurs principes fondamentaux se rejoignent dans la recherche de la précision et de l'efficacité. Les Tireurs et les ostéopathes partagent l'idée que la prise doit être juste, ni trop tendue ni trop lâche, afin de maintenir la stabilité tout en permettant la fluidité du geste. Le relâchement est indispensable dans ces disciplines : les Tireurs apprennent à ne pas crisper l'arme, et les ostéopathes doivent éviter une crispation pour préserver la sensibilité et la stabilité des manipulations. Les recommandations des sportifs telles que le maintien d'une pression adéquate, le respect des alignements et l'importance de la répétition peuvent offrir des pistes pour affiner la pratique ostéopathique.

## **7.8. Le slack ou la visée**

Cette discussion vise à analyser le concept de slack dans le tir au pistolet et à l'arc, ainsi qu'en ostéopathie structurelle. En comparant les divergences et similitudes entre ces disciplines, nous explorerons comment le slack est perçu et appliqué, et proposerons des outils d'intégration pour optimiser l'apprentissage des gestes. Cette étude met en lumière l'importance de la proprioception, de la synchronisation et du contrôle de la respiration dans ces domaines et l'optimisation du slack. De plus, elle apporte un nouvel aspect issu du tir appelé : les points d'ancrage.

## La visée dans le tir au pistolet et à l'arc

### Proprioception et visée

La visée dans le tir au pistolet est décrite comme une phase de haute proprioception où le tireur doit sentir précisément le moment où la pression sur la détente atteint le point de rupture. Un participant précise que la visée implique un travail de proprioception important, *« j'ai amené mon doigt sur la queue de détente, que je l'ai pressé jusqu'au point de rupture, et que j'ai dépassé le point de rupture au moment où mes organes de visée passent au centre de la cible »* (P1). Cette définition souligne l'importance de la perception corporelle et de la synchronisation des mouvements avec la visée.

### Contrôle de la respiration et synchronisation

Pour les archers, la visée est définie comme une phase où l'effort initial est important, mais où la progression doit être ralentie une fois les repères faciaux atteints. Ils ajustent leur rythme pour s'aligner avec la zone ciblée : *« au début, on va donner un effort assez important pour tirer sur la corde, et puis quand on arrive au visage, on ralentit et on continue tranquillement jusqu'à ce que le clicker se déclenche »*. Cela montre que la synchronisation de l'image de visée avec le rythme de progression vers la cible est essentielle pour une précision optimale. Il faut arriver à synchroniser la respiration avec la visée pour favoriser la stabilité et la précision du tir. Caler le rythme respiratoire sur les différents moments de la visée aide à maintenir une concentration optimale et à minimiser les gestes parasites.

### Construction de la visée

Le processus de visée au pistolet implique une séquence fluide où le tireur ajuste la pression sur la détente tout en maintenant la visée. La synchronisation entre la respiration et la visée est indispensable pour éviter les gestes parasites et améliorer la stabilité du tir. La visée est donc une phase continue nécessitant une attention constante pour aligner le tir avec la cible (P1).

Dans le tir à l'arc, le processus commence par un effort initial pour tirer la corde, suivi d'un ralentissement progressif lorsque l'archer atteint la position idéale. Ce processus est caractérisé par une approche globale qui se précise au fur et à mesure que l'archer ajuste la visée. La phase initiale offre une vue d'ensemble qui aide à affiner les détails pour une précision accrue (P1).

## Le slack en ostéopathie

### Nuances dans la définition du slack

Le slack est défini comme une phase d'ajustement et d'exploration, où différents praticiens mettent en avant des aspects variés. Certains le décrivent comme « *une exploration du jeu articulaire* » (P2), tandis que d'autres le voient comme « *l'exploration de la qualité du tissu* » (P1, P3). Le slack est également considéré comme une phase de « *réglage des paramètres* » et de « *ressenti* » avant le thrust. Cette diversité dans les définitions montre que le slack est perçu à la fois comme un moment de préparation et d'ajustement en vue de la manipulation.

### Construction du slack

La construction du slack varie également. P1 parle d'une approche globale puis affinée, tandis que P2 mentionne que son slack est précis dès le début. P3 affirme que, bien que parfois global, son slack est toujours précis.

### Nuances pédagogiques

Les approches pédagogiques diffèrent. P1 préfère « *la main en premier et pas de la main en dernier* », suggérant de construire son positionnement en fonction du ressenti qu'on a dans la main.

### Modèle structurel commun

Malgré ces nuances, il existe des intentions communes parmi les ostéopathes. P3 définit le slack comme « *la partie où on commence à rentrer dans les paramètres de la lésion, donc patient et thérapeute partagent déjà un équilibre commun* ». Le slack est généralement vu comme une phase d'approche, de réglage des paramètres, et de ressenti, s'opérant de manière passive et dans le relâchement.

## Comparaison des représentations du slack

Dans les différentes disciplines, le slack apparaît comme un travail important de proprioception et de ressenti. Il est perçu comme une phase essentielle d'ajustement et de préparation, où le Tireur ou l'ostéopathe cherche à atteindre un parfait équilibre avant de libérer la phase finale. Durant cette phase, les sportifs et les ostéopathes s'efforcent de créer des conditions idéales pour réaliser leur action avec un maximum de précision. Tous s'accordent à dire que la manipulation doit être effectuée en un seul mouvement fluide, intégrant différentes étapes, y compris le slack. La question qui émerge alors est :

## Comment optimiser la fluidité du slack ?

Cette interrogation prend tout son sens lorsque l'on examine les pratiques en tir à l'arc et en ostéopathie. Par exemple, P2 souligne que « *le relâchement des fléchisseurs ne doit pas être décidé mais suivre le rythme : vite, lent, vite du mouvement* », ce qui reflète l'importance de la fluidité et du rythme dans le slack. En ostéopathie, le processus est similaire : le thérapeute relâche progressivement ses genoux mécaniques : d'abord légèrement pour sentir la lésion, puis complètement au moment de l'impact où il se durcit : c'est le thrust. Le point commun entre ces pratiques est le fondu enchaîné, cette transition fluide et rythmée entre les phases du mouvement. Cette notion de relâchement dans un rythme précis est très importante pour assurer la fluidité du geste, la stabilité du viseur, et la trajectoire de la flèche. Tout comme l'archer suit un rythme naturel, l'ostéopathe doit ressentir la lésion et ajuster son relâchement en conséquence. Le processus débute par un relâchement partiel pour identifier et évaluer la lésion, suivi d'un relâchement complet lors du thrust.

Pour rappel, Terramorsi affirme que lors de la manipulation, « *Tout l'art du praticien sera de faire coïncider la fin du slack (...) avec la fin de l'exploration du jeu articulaire encore disponible* »(2). Pour y parvenir, le thérapeute doit maintenir sa colonne indéformable, ce qui lui permet de percevoir dans son propre corps les modifications opérées chez le patient. Pour ce faire, le thérapeute doit utiliser ses bras comme une treizième paire de côte, en respectant les règles de positionnement, notamment l'autograndissement. En synchronisant sa respiration avec celle du patient, le thérapeute doit faire coïncider le moment où son propre centre de gravité se déplace avec la fin de l'expiration du patient.

Si le slack est considéré comme une succession de plusieurs séquences de mouvements dans l'espace, le véritable défi consiste à rendre ces enchaînements suffisamment fluides pour qu'ils se fondent en un seul mouvement continu. Prenons l'exemple de la technique globale du bassin : on commence par une descente, suivie d'une rotation autour de la colonne vertébrale, puis d'une rotation autour des avant-bras, avec une avancée et un recul du fémur. Ce séquençage analytique est déjà complexe en soi. Cependant, pour atteindre la fluidité, il est nécessaire de combiner certaines de ces séquences, passant ainsi de huit mouvements distincts à trois mouvements combinés, puis à un seul mouvement intégré. Pour y parvenir, un excellent schéma corporel est indispensable. Cela suppose d'abord l'apprentissage séparé de chaque mouvement de manière dissociée, très analytique avant de les fusionner pour créer des enchaînements dynamiques et harmonieux.

Quelques divergences sont apparues au cours des entretiens. La définition même du slack suscite des différences des divergences dans la perception et la définition même du slack

parmi les ostéopathes. Tandis que certains le voient comme une « *exploration du jeu articulaire* », d'autres parlent d'une « *exploration des tissus* ». La construction du slack varie également dans son application : un ostéopathe évoque une construction globale au début qui s'affine progressivement, un autre dit que le slack est précis dès le départ, tandis qu'un troisième affirme qu'il est parfois global mais toujours précis. Malgré ces divergences terminologiques, le slack est reconnu par tous comme étant précis. Cette notion de précision est également essentielle pour les Tireurs dans la visée. Ces nuances posent une nouvelle question qui pourrait faire l'objet d'une piste de réflexion pour un futur travail de fin d'étude :

- *La perception du slack modifie-t-elle la manière dont les intervenants réalisent la manipulation ? Au final, cela change-t-il le résultat de la manipulation ?*

Cette réflexion est renforcée par l'idée que « *la perception que nous avons des choses change la manière dont nous les réalisons* ». Cela soulève l'importance d'une définition claire partagée du slack et de ses étapes, car une clarté mentale est indispensable pour se consacrer pleinement à l'expérience de la manipulation.

**Pour optimiser la fluidité du slack**, il serait intéressant de s'inspirer des recommandations de P2 en matière de visée : « *expirer progressivement jusqu'à obtenir du dur, le point dur* » puis « *lâcher en maintenant la position du corps et de l'arme dans l'après impact* ». Appliquées à l'ostéopathie, ces étapes pourraient se traduire par :

1. Un relâcher progressif au début de l'expiration jusqu'à tasser sa colonne. Cette première étape peut être considérée comme une phase d'approche et d'analyse, au cours de laquelle le thérapeute explore progressivement les tissus du patient afin de recueillir un maximum d'informations. Durant cette phase, il réajuste son positionnement en fonction des sensations et du retour perçu. Cette approche permet une compréhension fine de l'état des tissus et prépare le thérapeute pour l'étape suivante.

2. Un Lâcher total dans l'abandon en maintenant sa posture indéformable, en se focalisant sur l'après impact. La seconde étape peut être perçue comme une phase où l'ostéopathe transmet aux tissus l'information évaluée comme nécessaire lors de la première phase. Le thérapeute doit rester indéformable, focalisé sur l'après- thrust. Cette concentration soutient et accompagne le geste, tout en permettant une évaluation de la qualité du geste effectué.

En résumé, cette recommandation permet d'améliorer :

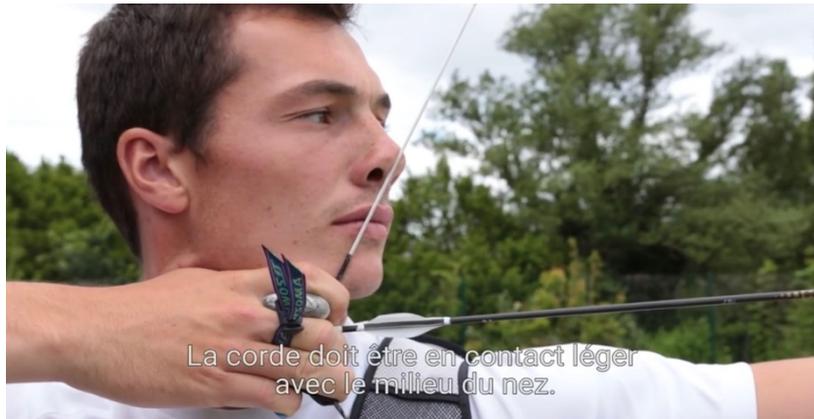
- La précision du geste : en explorant progressivement les tissus pour s'adapter à leurs besoins,
- La stabilité et le contrôle, en maintenant son indéformabilité après l'impact, ce qui permet de stabiliser le corps et d'absorber dans le « bleu » les forces générées par la manipulation,
- La fluidité et le rythme : en recommandant une phase de relâchement progressif au début puis complet dans un second temps.

### Les points de contacts forts et le point d'ancrage

Un autre point qu'il convient d'aborder lorsque nous abordons l'optimisation du slack sont les points de contacts forts ou points d'ancrage. Les entretiens mettent en lumière l'importance de ces points pour assurer la précision dans le tir à l'arc. Le point d'ancrage, qui désigne le placement de la corde sur le visage, joue un rôle essentiel dans la stabilité du tir. Ce point se situe à un endroit précis du visage, variant selon les morphologies. C'est ce que les archers appellent atteindre une « *allonge qui est la mienne* ». L'objectif est de permettre à la main de trouver un appui stable et ferme, garantissant ainsi que la libération de la flèche se fasse dans les meilleures conditions.

P3 explique que la phase de traction débute dès que l'archer tire sur sa corde, jusqu'à la libération de la flèche : « *c'est un seul mouvement. En fait, on tire jusqu'à arriver à des points de contact forts, et une fois ces points de contact établis, on place la visée et la libération se fait dans le mouvement* ». Ces points de contact forts sont les repères que l'on trouve sur le visage, notamment sur le nez et le menton, ainsi que le contact de la main tenant la corde sur le visage. Cette synchronisation entre les points de contact et le mouvement de traction est essentielle pour garantir la précision du tir.

Cependant, comme le souligne P1, cet apprentissage est complexe : « *nous ne sommes pas des robots, nous ne pouvons pas toujours tirer avec la même force ou toujours atteindre la même distance avec la corde* ». D'où l'importance des points de contacts forts, comme la corde touchant le bout du nez. Apprendre cette position dans ses moindres détails est un processus délicat. Pour optimiser cet apprentissage, les archers préconisent de respecter scrupuleusement les points de contact sur le visage, ceux qui correspondent à notre morphologie. Une fois ces repères trouvés, il est déconseillé de les modifier, mais plutôt de les expérimenter. Ces repères doivent permettre d'atteindre une allonge confortable et stable, essentielle pour la constance dans le tir.



### Les repères au visage(31)

Ces observations sur l'importance des points d'ancrage pour l'archer nous amènent naturellement à nous interroger sur notre propre pratique :

***Avons-nous des repères en manipulation ? Si oui, quels sont-ils et quelle est leur importance dans notre pratique ?***

Il semble que la notion de points d'ancrage, essentielle dans le tir à l'arc, trouve également un écho en ostéopathie. Les praticiens utilisent également des repères pour garantir la précision de leurs manipulations. Par exemple, nous pouvons citer le contact de la peau qui ne glisse pas, la sensation des os des avant-bras ou de D4 qui se durcit, ainsi que l'engagement sur le deuxième métacarpe.

Tout comme l'archer dépend de ses points de contact forts pour un lâcher optimal, l'ostéopathe s'appuie sur ces repères pour effectuer une manipulation précise. Ces repères aident à maintenir la constance et à s'assurer que chaque mouvement est correctement exécuté. Pour l'archer, disposer de repères stables sur le visage conditionne la stabilité de la visée et l'envol de la flèche, augmentant ainsi les chances de réussite du tir. De la même manière, ces repères permettent de garantir l'alignement du centre de gravité par rapport à la lésion, améliorant ainsi l'efficacité de la manipulation.

Que ce soit dans le tir à l'arc ou en ostéopathie, la maîtrise des points de contacts ou d'ancrage est fondamentale pour atteindre la précision et l'efficacité dans chaque geste.

### **Conclusion**

L'exploration des techniques de visée du tir et des principes du slack en ostéopathie ouvre des perspectives intéressantes pour améliorer les pratiques. Les suggestions de P2, notamment

l'expiration progressive jusqu'à un point dur et le maintien d'une posture stable après l'impact, offrent des pistes intéressantes pour envisager différemment la gestion du slack en ostéopathie. Cette approche graduelle pourrait favoriser une la précision et la fluidité dans les manipulations.

En harmonisant les différentes perceptions du slack et en intégrant les points de contact forts observés dans le tir, il pourrait être possible d'améliorer la constance et la précision des gestes ostéopathiques, tout en offrant des opportunités pour une réflexion continue et une amélioration des techniques.

## 7.9. Le thrust ou le lâcher

Dans cette partie, nous allons explorer les similitudes et différences entre le tir, qu'il soit à l'arc ou au pistolet, et la pratique de l'ostéopathie, en mettant l'accent sur les aspects de la synchronisation, de la coordination et du contrôle du mouvement. L'objectif est de démontrer comment les techniques du tir peuvent enrichir l'enseignement de l'ostéopathie, en optimisant l'apprentissage des futurs praticiens. Nous examinerons en particulier les thèmes suivants : la synchronisation des mouvements, la gestion du recul, le contrôle de la précision et la stabilité postérieure au lâcher ou au thrust. À travers cette analyse comparative, nous proposerons des outils et des exercices inspirés du tir pour améliorer l'efficacité des manipulations ostéopathiques.

### Le lâcher dans le tir à l'arc et le tir au pistolet

#### Synchronisation et coordination

Le lâcher dans le tir au pistolet « *est le fait d'appuyer sur la queue de détente pour libérer la gâchette* » pour propulser la balle (P1). Il débute par l'alignement des organes de visée. Ensuite, le tireur actionne progressivement la queue de détente jusqu'à ce que le coup parte. P1 affirme que la coordination entre la visée et le déclenchement de la détente est importante pour assurer la précision du tir. Le lâcher

Dans le tir à l'arc, le lâcher est la libération de la corde, effectuée de manière fluide et naturelle pour propulser la flèche. Selon P1, le geste doit être coordonné avec la position du corps et l'alignement de la flèche pour maintenir la précision. La libération de la corde doit être fluide, comme lâcher un sac par terre, et se faire dans l'axe de la flèche pour éviter toute déviation. La séquence d'actions doit être cohérente et continue pour garantir la précision.

### Analogie du lâcher par P1

P1 compare le lâcher à l'action de laisser tomber un sac : « Le lâcher se fait en ouvrant les doigts qui tiennent la corde, comme si vous aviez un sac au bout des doigts, et que vous vouliez le lâcher par terre ». Cette métaphore met en évidence l'importance d'un geste naturel et fluide qui se fait dans la continuité du mouvement.

### Contrôle et précision

Un bon lâcher est décrit comme « *volontaire, progressif et contrôlé* » (P1). Cette approche souligne l'importance de la maîtrise et de la précision pour éviter toute précipitation qui pourrait compromettre la précision du tir.

### Retour à la position de départ

P1 souligne qu'après le lâcher, « *il est essentiel pour le tireur de revenir rapidement à une position stable pour corriger tout déséquilibre causé par le tir* ». Cela suggère que de revenir rapidement à sa position initiale permet de maintenir une base stable pour préparer le prochain tir (P1).

### Importance de la préparation

« *Il faut être attentif à tout, avant* » (P1) souligne la nécessité d'une préparation minutieuse et d'une attention aux détails pour assurer la réussite du lâcher. Chaque étape doit être respectée pour éviter les erreurs lors du lâcher final.

### Gestion du recul

Les tireurs au pistolet recommandent d' « *accepter* » et de « *se libérer de l'aspect du recul de l'arme* ». Ils expliquent que rester totalement rigide lors du tir entraîne un déséquilibre dû à la contrainte du recul. Selon P1, « *si je suis totalement rigide dans ma position, lorsque je vais avoir la contrainte exercée par le recul de l'arme, je vais me prendre le recul et je vais me déséquilibrer* ». Ainsi, la colonne doit pouvoir absorber les effets du recul, et il est essentiel de « *chercher la position idéale, confortable et stable pour absorber le recul, et non l'empêcher* ». Pour le tir à l'arc, P2 compare le retour de cordes au recul d'une arme à feu, soulignant l'effet inverse : « *au lieu que ça parte vers l'arrière, ça part vers l'avant* ».

## Le thrust en ostéopathie

### Synchronisation et mouvement

Les ostéopathes soulignent l'importance de synchroniser le thrust avec le timing approprié pour le tissu : « *le cerveau a bien intégré le message a traité mais n'a pas eu le temps de donner l'information* » (P1).

### Gestion de l'équilibre

P1 explique qu'il gère son équilibre en passant d'un déséquilibre arrière à un déséquilibre avant pour que son centre de gravité soit au-dessus de la zone à manipuler au moment du thrust. Cette gestion est importante pour la précision du geste.

### Gestion du recul

Les ostéopathes considèrent qu'il n'y a pas de recul dans la manipulation. Si un recul se produit, c'est parce que le thérapeute a été trop loin et « *il a tapé dans quelque chose qui n'est pas déformable* » P3 ou que le patient n'a pas suffisamment absorbé et rejette l'impulsion. « *Je thrust et ce n'est justement pas à moi de gérer l'énergie* » P3.

### Gestion de l'après-thrust

Les ostéopathes affirment que le moment qui les concernent est plutôt l'instant d'avant l'impact « *avant que la balle ne parte* ». P1 illustre cela en expliquant qu'en ostéopathie « *on s'arrête avant la balle. C'est le moment où on lâche la corde* » alors que le sujet dans le tir c'est de « *traverser la cible* ». P2 nuance, en expliquant que la différence est le temps que va mettre le message pour arriver à la porte (en tir, c'est plus long, en ostéo la porte est là) mais le regard reste « *tant que ta manipulation est là. C'est pour cela que j'insiste sur la position de la nuque et du regard* ». P3 met l'accent sur le maintien du contact et de l'attention : « *je ne quitte pas le patient (...). Je verbalise assez vite le fait que la manip m'a satisfait ou pas. C'est plus une verbalisation et une analyse de ce qui s'est passé en fait* ».

## Comparaison des représentations du thrust ou du lâcher

Dans toutes les disciplines, le thrust ou lâcher est défini comme le fait de « libérer » un élément qui déclenche le départ d'un message (la flèche ou le plomb pour le tir, l'énergie pour l'ostéopathie). L'analogie de lâcher le coup comme pour lâcher un sac par terre, renvoie bien cette idée de libération, faisant appel à nos intrinsèques, comme en ostéopathie structurale. Pour que cette libération se fasse dans les meilleures conditions, il est impératif d' « *être attentif à tout, avant* » pour que le mouvement soit naturel, fluide et se fasse dans la continuité.

De même, tous les participants en tir comme en ostéopathie reconnaissent que le lâcher est un moment qui doit faire coïncider le thrust avec le timing approprié pour le tissu. En tir, cela revient à faire coïncider le lâcher avec le rythme d'arrivée au centre de la cible. C'est donc une phase durant laquelle il faut être parfaitement aligné avec la zone ciblée. Lorsque P1 souligne qu' « *il est essentiel pour le tireur de revenir rapidement à une position stable pour corriger tout déséquilibre causé par le tir* »,

P2 affirme que le retour de corde « *c'est comme le recul avec une arme à feu. Ça a l'effet inverse : au lieu que ça parte vers l'arrière, ça part vers l'avant. Plus la main est relâchée mieux c'est !* ». En ostéopathie structurelle, la gestion du recul est rarement discutée, nous allons proposer une réflexion sur ce sujet.

Lors des entretiens, les Tireurs ont souligné la nécessité de gérer le recul provoqué par le départ du coup. Selon eux, il faut se libérer de l'aspect du recul et rechercher la position idéale, confortable et stable pour absorber dans le « bleu » les contre-forces générées par le lâcher. En ostéopathie, à la question, « *Penses-tu qu'il y ait un retour d'impact lors de la manipulation en ostéopathie ? Si oui, comment peut-on accueillir et gérer cet impact pour optimiser notre geste ?* », les ostéopathes répondent par la négative. P3 dit « *je thruste mais ce n'est pas à moi de gérer l'énergie* ». Cette approche mérite une attention. Les ostéopathes associent parfois le recul à une erreur du thérapeute ou un rejet d'information de la part du patient. Cette perception pourrait être liée à une formation axée principalement sur l'application de la force, considérant la notion de recul comme un échec plutôt que comme un phénomène naturel à gérer.

***Comment la formation en ostéopathie pourrait-elle intégrer une meilleure compréhension et gestion des forces et contre-forces générées lors des manipulations ?***

Il serait pertinent de s'inspirer des concepts de physique appliquée au tir à l'arc pour comprendre l'importance de la gestion des forces opposées et à optimiser les techniques. Lorsque la corde est relâchée, l'énergie libérée peut exercer une force de recul sur la main de l'archer. Une main bien relâchée permet d'absorber cette force, facilitant le basculement naturel de l'arc vers l'avant après le lâcher. Une posture stable est essentielle pour gérer ce recul, en maintenant le contrôle sur l'arc et en minimisant les mouvements parasites.

En ostéopathie, lorsqu'une force est appliquée pour manipuler un tissu, une réaction opposée se produit dans le corps du thérapeute. Nous pouvons l'étendre à l'impact de notre appui sur la résistance de la lésion, provoquant un recul dans la main du thérapeute. Parfois le poignet

du thérapeute se casse et la résistance va s'échapper par le point de faiblesse positionnel du thérapeute. Gérer cette réaction est importante pour maintenir l'efficacité de la manipulation.

De la même manière que le passage d'un arc au repos à un état tendu permet d'emmagasiner de l'énergie potentielle, l'inspiration après le slack permet au thérapeute de concentrer l'énergie nécessaire pour le thrust. Lorsque l'archer relâche la corde, l'énergie potentielle se transforme en énergie cinétique, propulsant la flèche vers la cible. Les vibrations résiduelles dans l'arc illustrent la dissipation de l'énergie. De même, lorsque le thérapeute libère son thrust, l'énergie potentielle accumulée se transforme en énergie cinétique dirigée vers la zone ciblée. De ce fait, prendre conscience du recul dans la manipulation et le gérer permet d'obtenir de la précision dans le geste, de limiter la perte d'énergie et de la transmettre efficacement. Cette idée illustre bien les propos de P1 qui souligne que le fait de *« maintenir la position jusqu'à l'arrivée de la flèche permet d'avoir le meilleur rendement »*. Cela suggère que la stabilité post-lâcher assure que l'archer reste aligné et centré, maximisant ainsi la précision et l'efficacité du tir.

Pour intégrer cette notion dans la pratique en ostéopathie, nous pourrions nous inspirer d'un exercice de tir au pistolet qui consiste à charger aléatoirement un barillet et tirer comme s'il y avait six munitions. L'objectif est de ne pas anticiper le départ du coup et d'apprendre à mieux appréhender le recul de l'arme.

**En ostéopathie, un exercice similaire pourrait être proposé :** l'étudiant manipule aléatoirement des zones en lésion et des zones sans lésion, sans tests préalables, sans slack. Il doit se laisser surprendre par la réaction du tissu, sans perdre sa stabilité. À la fin, une discussion avec le formateur permettrait d'analyser son ressenti et sa gestion de l'absence d'anticipation ainsi que la réaction tissulaire. Le but de l'exercice est de développer la capacité de l'étudiant à se libérer de l'aspect du recul de la lésion, à accepter de se laisser surprendre par la réaction du tissu et à s'adapter aux différents tissus.

Prendre conscience du recul dans la manipulation ostéopathique et le gérer permet d'obtenir de la précision dans le geste, de limiter la perte d'énergie, et de la transmettre efficacement. En s'inspirant des techniques de gestion des forces dans le tir, les thérapeutes pourront mieux gérer les forces et contre-forces lors des manipulations.

- *Comment mieux gérer ces forces ou résistances lors des manipulations ?*

Lors des entretiens, il ressort que la gestion des forces passe avant tout par l'indéformabilité et l'établissement d'une plateforme suffisamment stable. Cette stabilité est obtenue par

l'empilement osseux du tronc, permettant d'absorber les forces sans effort inutile. Les Tireurs soulignent la nécessité de rester décontracté et de ne pas anticiper le recul, ce qui permet de mieux absorber et gérer les forces en jeu.

Pour finaliser le geste, les sportifs conseillent de maintenir le regard et la position jusqu'à ce que la flèche ou le plomb ait atteint la cible. P2, ostéopathe, rejoint cette idée mais nuance ses propos en expliquant qu'en ostéopathie, à partir du moment où on thruste, on est déjà au contact de la « porte » (cible). Il affirme *« tant que ta manipulation est là, il ne faut pas que ton regard parte ailleurs, mais ça c'est évident ! Ton regard c'est là où les choses vont aller »*. Il explique que c'est pour cela qu'il insiste sur la position de la nuque et sur le regard. Cela suggère que le maintien de la position et du regard permet de diriger efficacement l'énergie et de maintenir la précision de la manipulation.

P3 explique qu'il n'a jamais vraiment réfléchi à la question mais qu'il maintient sa présence et verbalise beaucoup ce qui s'est passé après le thrust ; soulignant l'importance de rester attentif et engagé tout au long du processus.

Pour P1, le moment qui concerne l'ostéopathe est plus tôt le *« pré-impact »*, c'est-à-dire toutes les phases de préparation jusqu'au lâcher. L'après thrust concerne moins l'ostéopathe car *« son sujet »* c'est de *« percuter la balle »* et *« non la traverser »* comme dans le tir. L'essentiel de l'attention en ostéopathie est porté en amont de l'après thrust.

A première vue, nous pourrions penser qu'il y ait une différence temporelle entre le lâcher (ou thrust) et l'arrivée du message à la cible, en raison de la distance. Toutefois, en ostéopathie, comme dans le tir, il existe également un décalage entre le moment du thrust et la perception de la lésion dans le corps du thérapeute. Bien que ce décalage soit plus court en raison de la moindre distance à parcourir, il pourrait être bénéfique pour la manipulation, que le thérapeute reste aligné dans son indéformabilité pour encaisser la contre-force de la lésion. Sortir de sa gestuelle juste après le thrust risquerait de rendre le thérapeute déformable au moment de l'impact, ce qui pourrait réduire la précision de la manipulation. La manipulation ne se termine pas au thrust, mais lorsque la colonne du thérapeute a absorbé l'impact de la lésion. Se relâcher trop tôt pourrait entraîner des blessures, notamment aux mains et aux poignets, voire ailleurs.

### *Intérêt du maintien du regard*

Travailler sur le maintien du regard et de position pendant les manipulations ostéopathiques recrute plusieurs aspects importants de la pratique. En maintenant le regard fixe et la position stable, le praticien renforce sa stabilité et son indéformabilité. Cela lui permet de s'économiser

par l'empilement osseux et d'éviter d'anticiper les étapes de la manipulation ou de contrer les effets de celle-ci.

Le maintien du regard et de l'attention favorise une présence et une concentration optimales tout au long de la manipulation. Cette focalisation permet au thérapeute d'être pleinement engagé dans le geste, assurant la qualité de son geste. En restant attentif et concentré, le praticien est plus à même de percevoir les réactions de la lésion, ce qui lui permet d'ajuster les techniques et d'améliorer l'efficacité de la manipulation.

Travailler sur le maintien de l'attention encourage également un dialogue interne constructif. Le praticien peut mémoriser les conditions de chaque manipulation, facilitant ainsi l'adaptation des techniques en fonction des retours sensoriels. En intégrant ces pratiques dans la formation en ostéopathie, les praticiens peuvent développer une gestuelle plus précise. Le maintien du regard et de la position n'est pas seulement une question de technique, mais un moyen d'améliorer globalement la qualité de la manipulation et d'enrichir le répertoire sensitif du praticien.

### **Conclusion**

Bien que le lâcher dans le tir et le thrust en ostéopathie présentent des similitudes, notamment en termes de précision et de contrôle des mouvements, les entretiens de tir offrent des perspectives qui pourraient enrichir notre pratique. Les concepts de gestion du recul, souvent peu explorés en ostéopathie, peuvent apporter un éclairage supplémentaire sur la manière de gérer les contre-forces lors des manipulations, ce qui pourrait améliorer la stabilité et l'efficacité du geste. De plus, l'importance du maintien du regard, rarement abordée dans notre formation, pourrait également contribuer à renforcer la concentration et la précision. En considérant le tir comme un outil complémentaire, nous pourrions intégrer ces éléments pour affiner notre pratique ostéopathique, en exploitant au mieux la gestion des forces et l'attention pour améliorer la précision et l'efficacité de nos interventions.

## **Biais et limites de l'étude**

Avant de tirer des conclusions définitives, nous allons aborder les biais et limites inhérents à cette étude. Bien que des moyens aient été déployés pour obtenir des données de qualité, plusieurs facteurs pourraient avoir influencé les résultats. Voici les biais et limites observés :

### **Biais de recrutement**

Lors de la phase initiale de ma recherche, j'ai rencontré des difficultés à contacter des formateurs de tir, principalement en raison de mon réseau personnel limité dans ce domaine. Pour surmonter cette contrainte, j'ai sollicité l'aide de mes contacts, ce qui m'a permis de recruter des participants dans les milieux du tir à l'arc et du tir au pistolet. Cependant, cette méthode de recrutement pourrait introduire un biais, car les participants ont été sélectionnés à travers des réseaux personnels, limitant ainsi la diversité des perspectives.

### **Limite de la disponibilité des sources**

En parallèle, j'ai observé un déséquilibre significatif dans la disponibilité des sources, en particulier pour le tir au pistolet. J'ai seulement eu accès à un ouvrage de référence reconnu dans le domaine. Malgré des démarches auprès de la Fédération Française de Tir pour obtenir davantage d'informations, je n'ai malheureusement pas reçu de réponse. Pour compenser cette lacune, j'ai décidé de m'engager dans la pratique du tir au pistolet. Ce qui m'a permis d'échanger avec des Tireurs et de recueillir des informations complémentaires pour approfondir ma compréhension du sujet. Pour éviter cette limitation à l'avenir, il serait pertinent d'élargir les recherches à des sources internationales et de collaborer davantage avec des clubs.

### **Biais d'analyse subjective**

Je suis également consciente que la méthode des entretiens, bien que riche en informations, reste marquée par une certaine subjectivité, notamment parce que l'analyse a été effectuée par moi-même. Bien que j'aie cherché à aborder l'analyse de manière méthodique, mon interprétation des données pourrait avoir été influencée par mes propres biais. Une approche alternative aurait pu inclure une double analyse avec un second chercheur, afin de renforcer la fiabilité des conclusions.

### **Limite liée à la durée des entretiens**

Par ailleurs, bien que j'aie initialement prévu des entretiens d'une durée de 30 minutes, plusieurs se sont prolongés au-delà de ce temps. J'ai encouragé les participants à s'exprimer librement, ce qui a permis d'approfondir certains aspects de leur pratique. Toutefois, je reconnais que la longueur des entretiens a pu entraîner une certaine fatigue, tant pour les participants que pour moi-même, ce qui pourrait avoir affecté la qualité des réponses vers la fin de la séance ainsi que mon attention. Pour mieux gérer cette situation, il aurait été judicieux de prévoir des pauses ou de scinder les entretiens en plusieurs parties, afin de maintenir l'attention et la qualité des échanges.

### Limite des méthodes de collecte des données

Pour la collecte des données, la majorité des entretiens ont eu lieu par téléphone, pour des raisons géographiques et pratiques. Ce mode de communication a présenté l'avantage de permettre aux participants de choisir le moment le plus opportun pour eux ainsi que le lieu et la durée des échanges, facilitant ainsi leur participation. Bien que cette méthode ait pu restreindre la richesse des interactions, notamment en raison de l'absence d'éléments non verbaux, elle a néanmoins offert une flexibilité appréciable pour les participants. À l'avenir, pour enrichir les données recueillies, l'utilisation de visioconférences ou d'entretiens en personne pourrait permettre de capter des informations non verbales importantes, tout en maintenant cette flexibilité dans la planification des entretiens.

## Axes de Développement et Recommandations

L'analyse comparative entre les pratiques du tir (à l'arc et au pistolet) et l'ostéopathie structurée révèle des similitudes intéressantes non seulement dans les aspects techniques de la manipulation (comme les règles d'indéformabilité, l'équilibre, l'organisation, et la répétition pour tendre vers l'automatisme) mais aussi dans les aspects mentaux, qui sont souvent moins abordés en formation ostéopathique. Ces similitudes mettent en lumière l'importance de maintenir la concentration, de développer le ressenti, et de cultiver l'humilité pour optimiser le geste.

La place prépondérante de la préparation mentale m'a particulièrement surprise, soulignant son importance dans toute discipline technique cherchant à atteindre la perfection. Les concepts de stratégies mentales tels que le maintien de la « bulle », la construction d'une stratégie mentale claire, la mémorisation des sensations, le reset mental, et la gestion des distractions s'avèrent pertinents pour améliorer les techniques ostéopathiques. En intégrant ces techniques issues du tir, on pourrait améliorer la fluidité, la précision, et enrichir le répertoire sensoriel en ostéopathie structurée.

De plus, l'inclusion de l'aspect psychologique à travers des stratégies d'encadrement comme la respiration consciente, l'autosuggestion positive, et la diversification des exercices, offrirait aux étudiants un environnement d'apprentissage plus serein. Par ailleurs, le parallèle avec les

« points de contact forts » des archers peut aider à identifier des repères déterminants en manipulation, assurant la reproductibilité et la précision du geste. De la même manière, intégrer la notion de « recul » évoquée par les Tireurs dans la formation ostéopathique permettrait de mieux gérer les contre-forces, pour un meilleur rendement du geste après le thrust.

En élargissant ainsi les perspectives pédagogiques et pratiques, cette recherche enrichit l'ostéopathie en y introduisant des méthodes issues d'une discipline extérieure, le tir. Les stratégies mentales adaptées à l'ostéopathie apportent des outils complémentaires pour améliorer la formation et la pratique des ostéopathes.

Ce travail souligne également la richesse des outils mentaux utilisés par les Tireurs, outils qui pourraient considérablement améliorer l'apprentissage gestuel et l'efficacité des manipulations ostéopathiques. Cette découverte m'a interpellé quant à l'opportunité de mener davantage de travaux comparatifs avec d'autres disciplines de précision pour enrichir la formation ostéopathique.

En outre, cette étude a révélé la complexité d'établir un accompagnement pertinent pour les étudiants dans des disciplines aussi techniques, ainsi que l'importance d'élaborer des stratégies créatives pour maintenir l'intérêt des élèves et prévenir les ruptures de cursus. J'ai compris que, tout comme pour les étudiants, l'apprentissage est un développement continu et que le rôle des formateurs est d'exercer une curiosité et une créativité constantes pour rendre l'apprentissage pertinent.

Cependant, des questions subsistent, notamment l'impact à long terme de l'intégration des techniques de tir dans la formation ostéopathique sur la précision des manipulations et sur l'apprentissage des étudiants. Il serait intéressant pour de futures recherches d'adopter une méthodologie mixte, combinant des études quantitatives pour mesurer l'efficacité des techniques de tir appliquées à l'ostéopathie avec des études qualitatives pour explorer les perceptions et expériences des praticiens.

Les résultats de cette étude peuvent être appliqués directement à la formation des ostéopathes. En intégrant des exercices de stratégies mentales inspirés du tir, les formateurs peuvent améliorer la préparation mentale et technique des praticiens. Cela pourrait également influencer les modèles d'apprentissage en ostéopathie en encourageant le développement de nouvelles théories sur la concentration et la gestion des émotions dans les pratiques thérapeutiques manuelles, en combinant les principes des sports de précision avec ceux de l'ostéopathie structurelle.

Ainsi, il est recommandé aux ostéopathes de pratiquer des exercices de pleine conscience, de respiration contrôlée, et de concentration, issus du tir pour améliorer leur présence et leur précision lors des manipulations. Les praticiens pourraient aussi bénéficier de la création de routines de préparation mentale avant les séances, en s'inspirant des techniques de visualisation et de répétition mentale des Tireurs.

Enfin, cette partie ouvre la voie à de futures recherches et élargit le champ d'étude en montrant comment ce travail peut servir de tremplin pour de nouvelles investigations.

## Conclusion

À l'issue de ce travail, il est devenu clair que l'ostéopathie, en tant que discipline, est particulièrement confrontante sur plusieurs niveaux. La rigueur technique qu'elle exige, couplée à l'exigence mentale et émotionnelle, en fait un parcours d'apprentissage intense. C'est dans ce contexte que l'intégration de la préparation mentale apparaît comme un véritable atout pour aider les étudiants à traverser cette période avec plus de sérénité. En intégrant les techniques mentales abordées par les formateurs de tir, nous pouvons non seulement soutenir l'apprentissage, mais aussi continuer à accompagner les thérapeutes tout au long de leur pratique.

L'ostéopathie est, sans conteste, une discipline très technique, où le risque d'épuisement et de découragement est réel, ce qui entraîne parfois des abandons définitifs. L'enjeu est donc de réussir à maintenir le plaisir dans l'apprentissage pour éviter ces ruptures. Cela implique de ne pas voir l'ostéopathie uniquement sous l'angle de la technicité, mais aussi comme une véritable philosophie d'enseignement et de pratique. En changeant de perspective, en se concentrant moins sur les résultats immédiats et plus sur la mise en place des moyens pour y parvenir, on peut démystifier le caractère parfois redondant et frustrant de l'apprentissage.

Les outils mentaux inspirés du tir peuvent jouer un rôle déterminant à cet égard, en aidant les étudiants à détourner leur mental des attentes pressantes pour se recentrer sur ce qui compte vraiment : l'acquisition progressive des compétences et la constance dans l'effort. En offrant une approche plus équilibrée de la formation, ces outils peuvent non seulement favoriser une meilleure gestion de l'impatience et de l'incertitude, mais aussi renforcer la résilience face aux défis rencontrés.

Cependant, bien que ces techniques aient été proposées comme une voie potentiellement enrichissante, leur efficacité réelle sur les étudiants n'a pas encore été testée. Il devient donc important d'explorer plus avant l'intégration de ces approches en menant une étude pratique.

Concevoir et mettre en œuvre des expérimentations pour évaluer l'impact concret de ces techniques sur la gestion du stress, l'engagement et la progression dans l'apprentissage ostéopathique est essentiel. Une telle recherche pourrait non seulement valider ou ajuster ces propositions, mais aussi fournir des recommandations basées sur des données empiriques pour enrichir la pédagogie ostéopathique.

En ouvrant cette voie, ce travail aspire à enrichir la formation en ostéopathie en introduisant des outils pratiques et éprouvés d'autres disciplines. L'objectif est d'offrir une perspective plus dynamique et équilibrée de l'apprentissage, bénéficiant tant aux étudiants en formation qu'aux praticiens en exercice. Si ces réflexions permettent de contribuer, même modestement, à rendre l'apprentissage plus accessible et agréable tout en aidant les étudiants à traverser les périodes difficiles, alors ce travail aura atteint son objectif. L'ostéopathie, comprise non seulement comme une technique mais comme une philosophie de soin, peut ainsi devenir un cheminement plus serein et gratifiant.

# Bibliographie

1. Guy G. L'humilité : première des vertus. 2014.
2. Terramorsi JF. Ostéopathie structurale : lésion structurée-concepts structurants. In : Eolienne, Gépro. 2013.
3. Gaudin O. Etude de la notion d'indéformabilité dans la pratique de l'ostéopathie. 2012.
4. Drouin S. L'instant du thrust. 2012.
5. Bazir M. L'usage des vidéos pédagogiques dans l'apprentissage gestuel de l'ostéopathie selon le MFOS de l'IFSO Rennes. 2022.
6. Nabeth F. L'apport de la sophrologie dans l'apprentissage de la manipulation ostéopathique. 2012.
7. Richard A. Effets de la méditation sur la présence en ostéopathie. 2017.
8. Domard D. L'intérêt de l'image mentale et de la répétition physique dans l'apprentissage d'une technique lombosacrée ostéopathique à l'institut de formation supérieur en ostéopathie de Rennes. 2022.
9. Fretto C. Mise en évidence de la compétence perceptive en ostéopathie structurale. 2016.
10. Hubschwerlin J. Méthode d'apprentissage de la manipulation structurale par mentalisation. 2012.
11. Lafay F. Gérer son stress et ses émotions. L'étudiant. 2020.
12. Coelho P. La voie de l'archer. 2020.
13. FFTA. Tir à l'arc-méthode pour la performance. Amphora. 2008.
14. Beausergent J. Le tir à la cible : initiation et perfectionnement. 2002.
15. Les membres inférieurs. 2018. (Tirez Juste).
16. Kuch A. Contribution à l'expertise du tir à l'arc olympique [Internet]. 2022. Disponible sur : <https://theses.hal.science/tel-04002608>
17. FFTA. Tir à l'arc- les clés de la progression. Amphora. 2019.
18. Le tronc [Internet]. 2018. (Tirez Juste). Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=Pki4knBEX6U&list=PLBvLOHXTwPOeVWNuoP1lwqL9bEHE0-E6w&index=5>
19. Centre National de Ressources Textuelles et Lexicalesr. Concentration. In.
20. L'attention et la concentration au coeur des apprentissages [Internet]. 2018. Disponible sur : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01917121>

21. Claudon P. L'émotion: contribution à l'étude psychodynamique du développement de la pensée de l'enfant sans l'engage en interaction [Internet]. 2009. Disponible sur: <https://www.cairn.info/revue-devenir-2009-1-page-61.htm>
22. Universalis encyclopedie. Motivation. In.
23. Corbeil M. Influence de l'anxiété, la confiance en soi et la préparation mentale sur une performance sportive [Internet]. 2020. Disponible sur: <https://archipel.uqam.ca/14513/1/M16684.pdf>
24. Bulle. In: Le Robert, dico en ligne [Internet]. Disponible sur: <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/bulle>
25. Duriez N. « On ne peut pas communiquer parce que tu es tous les soirs dans TA bulle ». In Médecine et Hygiène; (Thérapie familiale; vol. 34). Disponible sur: <https://www.cairn.info/revue-therapie-familiale-2013-1-page-101.htm>
26. Barbry A. Pleine conscience, performance et santé dans le sport [Internet]. Disponible sur: <https://theses.hal.science/tel-04558556>
27. Pépin C. La confiance en soi, une philosophie. Allary Eds. 2018.
28. Fanget F. Oser: Thérapie de la confiance en soi. Odile Jacob. 2006.
29. Missoum G. Guide du training mental. Retz. 1991.
30. Centre de santé et de consultation psychologique du Québec. Technique de respiration diaphragmatique. 2011.
31. La Tête et les repères au visage [Internet]. 2018. (Tirez Juste). Disponible sur: <https://www.youtube.com/watch?v=ZDfb8sFnBHQ>

# Annexes

## **Annexe 1 : Grille d'entretien des formateurs de tir**

1. Quelle discipline de tir pratiquez-vous ?
2. Depuis combien de temps exercez-vous cette discipline ?
3. Pouvez-vous me parler de la manière dont vous construisez votre positionnement et les critères qui valident un bon positionnement ? En quoi cet élément est-il essentiel ?
4. Pouvez-vous me parler des caractéristiques de votre colonne lors du tir ?
5. Comment construisez-vous votre prise ?
6. Comment garantissez-vous votre stabilité et celle de votre arme dans votre discipline ?
7. Pratiquez-vous des exercices ou disciplines qui vous aident à travailler votre stabilité au sol ?
8. Si vous deviez décrire votre schéma de tir, quel serait-il (ordre chronologique) ?
9. Comment préparez-vous votre visée, votre lâcher ? à quel moment et pourquoi ?
10. Lorsque vous vous apprêtez à faire un départ de flèche, à quoi êtes-vous attentif ?
11. Comment minimisez-vous la déperdition d'énergie pour assurer à votre munition la trajectoire la plus précise ?
12. Avez-vous un exercice gestuel qui résumerait toutes les étapes indispensables lors de la préparation d'un tir ?
13. Pouvez-vous me parler des éléments qui vous aident à améliorer votre performance gestuelle ?
14. Dans quelles conditions mentales doit se plonger le tireur pour réussir une épreuve de tir ?
15. Selon vous, quelle est l'importance de l'aspect mental en tir ? Comment vous y préparez-vous ?
16. Quels sont les moyens que vous utilisez pour réduire votre rythme cardiaque ?
17. Intégrez-vous la respiration consciente lors de votre pratique ? quel type de respiration utilisez-vous ? à quel moment intervient-elle dans votre schéma de tir ?
18. Pensez-vous qu'il y ait une notion de rythme en tir ? Si oui pouvez-vous m'en dire plus ?  
Si non pourquoi ?
19. Que vous apporte la pratique du tir (sur le plan gestuel, sur le plan physique et mental mais aussi sur le plan personnel comme professionnel) ? Développer.
20. Selon vous, quelle est la place de l'humilité dans le tir ?

## **Annexe 2 : Synthèses des entretiens des formateurs de tir**

### **Analyse longitudinale pratiquant 1 pistolet**

## Thème 1 : **Expérience tir au pistolet**

Le pratiquant 2 exerce le tir de précision depuis quinze ans et dispose d'un statut de formateur depuis dix ans.

## Thème 3 : **Performance**

- **Technique :**

**Base du positionnement** : dans toutes les disciplines de tir, on va chercher à avoir une base solide. Elle commence par les pieds, avec un enracinement stable et une légère inclinaison vers l'avant. La posture doit être ferme et dynamique, permettant d'absorber le recul de l'arme. La colonne vertébrale doit être fixée et la position globale confortable et stable, permettant une absorption du recul plutôt que de le contrer. « *A la fin, le tireur doit revenir dans sa position de départ, le plus rapidement possible* ».

**Uniformité dans le positionnement pour toutes les disciplines** : Bien que la posture puisse varier, la base reste fondamentalement la même. Le triangle formé par les épaules, les coudes et les poignets doit conserver le même angle, indépendamment de la position de tir. « *Dès que tu tires à deux mains, ce triangle ne varie plus* ».

**Prise en main** : l'importance de la position des mains sur l'arme, respecter un angle de 45° de chaque côté une fermeture des doigts qui favorise une pression adéquate, notamment avec l'auriculaire.

**Visée et lâcher** : le processus de visée implique une respiration contrôlée, une élévation du bras, le passage des organes de visée au-dessus de la cible, puis une descente au centre de la cible en expirant. Un souffle lent est recommandé pour maintenir une visée stable, avec un lâcher qui se produit quand les organes de visée sont au centre de la cible.

**Explication du lâcher** : le lâcher est comparé à une forme de méditation, car il est étroitement lié à la respiration. « *En même temps qu'on va vider ses poumons, on dit qu'on se vide l'esprit* ». Un bon lâcher est décrit comme étant volontaire, progressif et contrôlé. Il faut être surpris par le départ du coup.

**Acceptation du mouvement** : plutôt que de chercher à bloquer le mouvement, il est recommandé d'accepter le mouvement naturel du corps pour éviter les gestes parasites.

**Tir dynamique et tir statique :** dans le tir dynamique, la base du positionnement sert à la proprioception. Dans le tir statique elle permet de venir gérer sa position.

**Libération de l'appréhension :** l'appréhension peut entraîner un mouvement réflexe pour retenir l'arme, perturbant ainsi la visée. Pour cela, Il est important de se libérer de l'aspect du recul de l'arme.

**Aspect méditatif du tir :** le tir de précision implique un état mental particulier où le tireur est conscient de son action, tout en étant surpris par la sensation du départ du coup. Il y a un aspect méditatif car il se concentre sur l'action du doigt sur la détente, tout en restant conscient du processus de tir. « *On agit sur la queue de détente, mais c'est la gâchette qui fait l'action sur le percuteur, le percuteur fait tirer. Donc on est conscient de la queue de détente et on est surpris par le recul du lâcher* ».

**Respiration et détente du corps et de l'esprit :** Le processus de tir passe par une respiration non bloquée, favorisant ainsi la détente du corps et de l'esprit. Cette détente est importante pour obtenir des résultats précis.

- **Mental :**

**Gestion du stress et de l'environnement :** le tir au pistolet nécessite un état d'esprit serein et calme. Le tireur doit aborder la discipline avec le sourire et faire confiance à son geste. Il est essentiel pour lui de ne pas être parasité par le stress ou les distractions extérieures. La concentration sur la tâche à accomplir tout en restant attentif à l'environnement est importante.

**Familiarisation avec le stand de tir :** passer du temps au stand, même sans tirer, est recommandé pour s'habituer aux différents bruits et déflagrations.

**L'expérimentation et connexion :** il est important d'expérimenter différentes méthodes permettant de se connecter à la pratique du tir. Se concentrer sur ses sensations auditives et même ressentir les éléments extérieurs, peuvent aider à améliorer la performance.

**Visualisation et concentration :** pendant la visée, il est important de viser petit pour maximiser la précision pour éviter de manquer sa cible de peu. Le tireur doit « être concentré sur la tâche à accomplir, tout en restant maître de son arme et attentif à son environnement ! ».

**Exercice de groupement :** un exercice consiste à tirer sur une feuille blanche, sans chercher à faire un résultat mais plutôt à grouper les tirs au même endroit en s'aidant de sa gestuelle.

Ensuite, le but va être de rétrécir le taux de groupement. Plus on améliore la perception de notre corps, plus on obtiendra des groupements précis.

**Influence de l'arme et des conditions externes :** il existe un écart naturel entre les tirs dû aux caractéristiques de l'arme, tels que sa précision et son année de fabrication. Les conditions externes telles que l'hygrométrie, la température, le vent... sont également des facteurs à prendre en compte.

**L'annonce :** « *A chaque tir, (...) j'analyse toutes les étapes et mon ressenti. Je suis capable de dire à peu près sur quelle partie de ma cible mon tir va aboutir* ».

**Relation avec la cible :** le tireur considère que son corps est lié à sa cible, c'est à travers l'organisation de son corps qu'il actionne son arme pour atteindre la cible. La cible est un moyen de mesurer le résultat du processus de tir, c'est la conséquence de son organisation préalable. « *Beaucoup de tireurs débutants se servent de la cible juste comme un résultat de performance* ».

- **Préparation physique**

**Stabilité de l'arme et tir à sec :** le tir à sec est utilisé pour maîtriser l'arme et éviter les coups de doigts. Il est nécessaire d'adopter une prise en main ferme et d'accepter le recul de l'arme. Un bon positionnement des mains, des coudes, des bras et des épaules peut contribuer à mieux gérer le recul.

**Dispositif d'entraînement :** le tir à sec peut être pratiqué avec un système de visée laser sur une cible électronique, avec la particularité de ne pas ressentir le recul de l'arme. Ce type d'exercice contribue à améliorer la proprioception.

#### Thème 4 : **Stabilité**

- **Positionnement :**

**Posture et stabilité :** avant de tirer, il est essentiel de vérifier sa position pour se sentir confortable et assurer la stabilité de l'arme. La posture implique d'avancer les épaules, de tasser la colonne vertébrale, de rétroverser le bassin et de placer le poids légèrement vers l'avant, tout en maintenant les pieds au sol.

**Acceptation du mouvement :** pendant le moment où l'œil est aligné avec les organes de visée et la cible, il faut accepter les mouvements liés à la respiration, sans les contrer.

**Répétition et proprioception :** la répétition du geste est importante pour développer la proprioception et être capable de reproduire le tir de manière exacte et précise. Les tireurs sportifs travaillent sur la proprioception active pour améliorer leur performance.

- **Arme :**

**Prise de l'arme :** la main faible tire sur la fusée vers le tireur tandis que la main forte pousse l'arme loin de lui. Une force de pression est exercée avec l'auriculaire, la pulpe du pouce et la pulpe des autres doigts pour maintenir l'arme de manière stable.

**Positionnement du tireur :** la recherche d'une position qui minimise les contraintes et qui est répétable est importante.

**Alignement et respiration :** pendant la visée, le tireur inspire en levant l'arme, expire et aligne ses organes de visée sur la cible au début de son expiration. De cette façon, il s'économise et se prépare pour le lâcher.

**Gestion du recul :** « il est important d'être surpris par le lâcher de ne jamais contrer le recul. Il faut au contraire se décontracter et se positionner correctement sur l'arme. Une arme de gros calibre a plus de recul qu'une arme à faible calibre, certes ! Ce qui est le plus important à apprendre, c'est à ne rien changer, parce que plus tu changes de choses et plus tu vas vouloir contrer le recul ».

## Thème 5 : rythme

- **Scénario :**

**Séquence :** Réaliser une procédure de tir dans un laps de temps défini assurent des gestes plus fluides. Il faut intégrer le relâchement, la respiration à ce rythme pour ne pas contrer les effets de l'arme ou du positionnement.

**Adaptation en fonction de la discipline pratiquée :** En tir de précision, la préparation du corps et la respiration sont essentielles. En tir sur gong, il va se mettre en situation de tir rapide et bloque sa respiration. Pour du tir longue distance avec un fusil, la préparation sera plus technique que mentale. En ISSF et en TAR (tir aux armes réglementées), le temps est imposé et il est indispensable d'avoir un rythme dans le tir, pour ne pas prendre du retard.

- **Respiration :**

**Technique de respiration :** le participant utilise la méthode Wim Hof. « C'est une méthode qui permet de mieux oxygéner le corps et d'avoir une conscience plus profonde du corps, donc c'est une forme de méditation. ». Celle-ci lui apporte de la concentration, le calme mental et une stabilité du rythme cardiaque.

**Proprioception et lâcher :** le lâcher se fait au début de l'expiration, lorsque les organes de visée passent devant le centre de la cible. Il nécessite un important travail de proprioception, impliquant une conscience précise du positionnement du doigt sur la queue de détente et du moment où presser pour que le tir soit le plus précis.

#### Thème 6 : **sécurité**

- **Règles :**

Lorsque le moral est bas, éviter d'aller au centre de tir. C'est une règle morale de sécurité. On évite de s'énerver parce que ça n'en reste pas moins des jouets dangereux et mortels.

#### Thème 7 : **Apport du tir à l'arc**

- **Sur le plan personnel :**

**La relation entre le corps et l'arme :** le tir est perçu comme demande d'action que le corps soumet à l'arme. Une bonne proprioception permet de comprendre son corps et d'anticiper l'effet du tir sur la cible, en annonçant où l'ogive va camper.

**Concentration et introspection :** le tir lui apporte de la concentration elle permet une introspection. Pour certains, c'est un moyen de se remettre en question, de se concentrer et de se maîtriser, tandis que pour d'autres, c'est un défouloir.

**L'humilité dans la pratique :** l'humilité est considérée comme une notion très importante dans la discipline. Il est important d'accepter que chacun progresse à son rythme et que tout le monde à ses propres capacités. Certains peuvent progresser rapidement et atteindre un niveau élevé, tandis que d'autres peuvent rencontrer des difficultés à améliorer leur performance.

### **Analyse longitudinale pratiquant 2 pistolet :**

#### Thème 1 : **Expérience tir au pistolet**

Le pratiquant 2 exerce le tir de précision depuis quinze ans et dispose d'un statut de formateur depuis dix ans.

## Thème 2 : Performance

- **Technique :**

**Positionnement selon la discipline et l'objectif :** le positionnement adopté varie selon le contexte, l'objectif et le calibre de l'arme. Pour les forces de l'ordre « *adoptent une posture droite face aux cibles pour exposer leur protection balistique spécifiquement adaptée aux armes qu'ils ont devant* ». L'armée « *privilégie une posture inclinée, en accentuant le décalage entre les jambes pour réduire la surface exposée, en raison de calibres plus puissants et d'une protection moins efficace* ». La répétition intensive permet de rendre la position instinctive.

**Positionnement pour le tir en stand :** description de la posture : position face à la cible, pieds parallèles et écartés à la largeur des épaules, bassin légèrement rentré, colonne droite et pas raide, épaules abaissées, regard fixé sur le centre de la cible, jambes légèrement penchées en avant, sur mes avants pieds pour la stabilité. « *Je suis en quelque sorte souple sur mes jambes* ».

**Technique de prise en main de l'arme :** positionnement des mains et des doigts pour une prise ferme et stable. Remonter la main dominante sous l'axe de la culasse avec les doigts détendus. Appliquer la main faible dans l'espace restant entre la paume de la main dominante et les doigts. Envelopper la main dominante avec la main faible, positionner le pouce la main faible le long de la culasse et le pouce de la main dominante sur l'arrière du pouce de la main faible. Poser l'index le long de la carcasse au début.

**Gestion du recul et verrouillage de l'arme :** pousser avec la main forte et tirer vers soi avec la main non dominante pour verrouiller l'arme et gérer le recul.

**Visée :** monter légèrement au-dessus de la cible et redescendre pour aligner œil -ligne de mire- guidon- cible. Gardez un focus clair sur le guidon et le reste de la vue plus flou. Expirer progressivement pendant la visée et rechercher le point dur en appuyant sur la gâchette. Corréler l'alignement des organes de visée avec l'identification du point dur.

**Lâcher :** Lâcher le coup progressivement dès que le corps se tasse sur lui-même. Maintenir la position du corps et de l'arme après le lâcher. Être surpris par le départ du coup et maintenir position pour la stabilité de la position.

### **Exercice sur la gestion du recul de l'arme et sa stabilité :**

Charger aléatoirement le barillet et tirer comme s'il y en avait six. Le revolver doit rester stable. Cela permet de s'exercer à ne pas anticiper le départ de coup et à mieux appréhender le recul de l'arme.

### **Exercices sur la prise de conscience du point dur :**

Amener le doigt jusqu'au point dur, lâcher puis y revenir, en mémorisant la course pour retrouver le point dur sans le dépasser. Le but est de prendre conscience du moment où l'arme a fait son petit reset avant de relâcher le prochain coup. Il faut imaginer que la queue de détente a une course plus ou moins dure, plus ou moins longue, et qu'elle s'arrête à un moment pour atteindre un mur, et il faut continuer à presser, jusqu'à ce que ça lâche.

**Compréhension du point dur :** Le point dur est le moment où la queue de détente active progressivement la gâchette qui va lâcher le percuteur ou le marteau. On doit sentir ce déclic et ne pas relâcher complètement la queue de détente !

**Utilisation du point dur dans le tir de vitesse :** Avec les semi-automatiques, il faut s'assurer que la deuxième balle est aussi précise que la première, dans un temps imparti. Relâcher complètement la queue de détente rallonge la course jusqu'au point dur et représente un certain temps qui risque de déstabiliser le tireur.

- **Mental :**

**Mental et concentration :** L'interviewé explique que l'aspect mental est très important et plus spécifiquement dans certaines disciplines de tir et selon le but recherché. En compétition ou en loisir, la part du mental à jouer ne sera pas la même. Il préconise de faire le vide dans sa tête, visualiser son corps et se concentrer sur l'instant présent sans analyser ce qui est en train de se produire. Il compare la concentration à un exercice de relaxation, où l'objectif est de se focaliser sur ses sensations et d'oublier tout le reste.

**Outils de développement mental :** Il pratique une forme de méditation à sa manière et explique que certains collègues ont trouvé de réels bénéfices dans la méditation et sophrologie.

- **Préparation physique**

**Perfectionnement et précision :** Importance du travail sur la respiration, les sensations, la recherche du point dur, la recherche du reset de l'arme donc c'est à dire du moment où l'arme est prête à refaire feu.

**Outils de perfectionnement personnel :** L'encadrement, la répétition des tirs à sec et la réflexion sur la technique, sont présentés comme une aide. L'escrime médiéval est présentée comme une activité complémentaire qui l'aide à se positionner correctement, à visualiser son placement et son ressenti et à organiser ses étapes de tir.

**Exercice de tir instinctif :** Se positionner, prendre l'arme à deux mains, la présenter au niveau de ma poitrine, le canon en direction de la cible et lâcher quand on est en bout de course avec les bras. Maintenir la position et enchaîner les lâchers. L'idée est de voir où j'arrive en cible.

**Particularité du tir instinctif :** Le tir d'intervention qui est un tir instinctif, est présenté comme un travail sur le réflexe nécessitant la manipulation et la maîtrise complète de son équipement et de son corps.

### Thème 3 : **Stabilité**

- **Positionnement :**

**Stabilité et respiration :** la respiration est un élément important pour maintenir une stabilité. Le tir est effectué toujours au même moment de la respiration pour favoriser la précision. Lors des tirs où l'on recherche des groupements rapprochés, la respiration est calée aux différentes phases de préparation jusqu'au départ du coup, mais pour les tirs rapides cette étape est ignorée puisque le principal est de se centrer sur la cible et d'être réactif.

**Stabilité et positionnement :** La position de tir doit être stable et confortable, en trouvant un équilibre entre une position dynamique et relâchée. « *Il faut verrouiller avec le squelette ce qu'il faut là où il faut ! être entassé sur nous-même et verrouiller avec les coudes (...) pour absorber le recul de l'arme* ». On ne verrouille pas tout au risque de se fatiguer et de trembler. En cas de difficultés, se recentrer plutôt que de persister dans une mauvaise visée, ce qui ne ferait qu'aggraver le problème !

- **Arme :**

**Stabilité et gestion du recul de l'arme :** Pour cela, il faut tenir fermement l'arme et venir très rapidement en cible. Pour maintenir la stabilité, verrouiller les coudes et exercer une pression

ferme sur l'arme, sans pour autant la serrer. Le tir à sec est présenté comme un exercice efficace pour apprendre à gérer le recul et à ne pas l'appréhender.

#### Thème 4 : **rythme**

- **Scénario :**

**Rythme** : il est important dans toutes les disciplines de tir et nécessite un entraînement régulier. Une séquence de tir doit être concise et précise pour éviter les tremblements.

**Routine** : il est essentiel de respecter une routine et d'être équilibré avant de lâcher le coup. Si une étape prend trop de temps ou qu'on revient à l'étape d'avant le risque c'est de trembler.

**Le rythme en TSV (tir rapide)** : dans cette discipline, il faut respecter un rythme dans un temps très court et précis. Il faut déclencher le coup au moment où il y a ce petit creux entre inspiration et expiration.

- **Respiration :**

**Technique de respiration** : l'interviewer privilégie une respiration abdominale pour stabiliser le haut du corps. Il lâche le coup au moment « où on a expiré et qu'on sait qu'on va de nouveau inspirer. » et déconseille fortement l'apnée qui risquerait de provoquer des mouvements parasites.

**Intérêt de l'intégration de la respiration dans la séquence** : La respiration aurait un impact positif sur la performance technique. « Quand je suis attentif à ma respiration, j'améliore mes groupements. ». Être concentré sur sa respiration, faire le vide dans sa tête, lui permet de se calmer et de retrouver un état de concentration optimale.

#### Thème 5 : **sécurité**

- **Règles :**

**Mise en sécurité de l'arme** : La notion de sécurité est indispensable en tir. « *Même si une arme est vide, c'est toujours aux conditions qu'elle est prête à tirer* ». Cela implique de respecter les procédures de mise en sécurité et de s'assurer qu'elle est bien maintenue.

**Concentration et sécurité** : Il est essentiel de rester attentif à son arme et à l'environnement. En cas de manque de concentration, poser l'arme, la ranger et prendre une pause pour se recentrer avant de reprendre.

## Thème 6 : **Apport du tir au pistolet**

- **Sur le plan personnel :**

**Apport du tir :** la pratique du tir apporte une relaxation et un calme à l'interviewer. Il trouve que le tir lui permet de se vider la tête et de ressentir une sensation de détente surtout lorsqu'il pratique le tir à sec.

**Place de l'humilité dans le tir :** c'est un aspect important dans la pratique du tir. Il est important de se remettre en question et de connaître ses limites pour progresser. Cependant il faut aussi se faire confiance pour avancer. Reconnaître que les défauts en cible sont souvent le résultat de ses propres actions est une attitude importante.

### **Analyse longitudinale pratiquant 3 pistolet :**

#### Thème 1 : **Expérience tir au pistolet**

Le pratiquant 3 exerce le tir de précision depuis quinze ans et dispose d'un statut de formateur depuis dix ans.

#### Thème 2 : **Performance**

- **Technique :**

**Positionnement adaptatif :** plutôt que de strictement suivre une position théorique, le participant recommande d'adopter une position confortable qui convient à la morphologie du tireur. L'objectif est de maximiser le confort pour maintenir une performance stable pendant toute la durée de la compétition. Le participant garde le positionnement  $\frac{3}{4}$  par rapport à l'axe de la cible pour toutes les disciplines.

**Stabilité et alignement du corps :** les pieds à peu près à la largeur des épaules, les genoux verrouillés, et une rétroversion du bassin pour être en appui lombaire. La colonne vertébrale est droite et tassée pour assurer une stabilité optimale. Enfin, notre organisation corporelle doit être exécutée de telle sorte qu'il y ait le moins d'ajustements pendant la séquence de tir.

**Moindre effort :** Pendant le tir, il faut solliciter le minimum nécessaire à la réussite du geste « *En gros, il faut être très feignant !* »

**Prise en main de l'arme :** il est important de s'assurer qu'elle soit bien chaussée, sans crispation mais avec une fermeté pour gérer la stabilité.

**Technique de visée :** il est recommandé de tirer avec les deux yeux ouverts, en utilisant un cache clair devant l'œil non directeur. Cela permet de concentrer l'œil directeur sur les instruments de visée tout en percevant l'environnement avec l'œil gauche, réduisant ainsi la fatigue visuelle. Pendant la montée en cible, l'œil directeur doit rester concentré sur le guidon pour le garder net jusqu'au départ du coup.

**Lâcher :** La pression sur la queue de détente doit être progressive jusqu'à ce que la vision du guidon soit nette avant de lâcher le coup.

**Écoute des réactions de l'arme :** il est important d'être attentif aux réactions de l'arme pendant le tir, en percevant les sensations dans les bras qui pourrait indiquer des ajustements nécessaires. Il faut se concentrer sur sa propre séquence de tir et ne pas être influencé par les autres tireurs.

- **Mental :**

**Concentration et reset mental :** le participant estime qu'il est essentiel de rester concentré sur sa séquence de tir, sans se laisser influencer par tir précédent ou par l'environnement. Il faut être capable de faire un reset mental, ne pas se laisser distraire par les échecs ou perturbations. « *Ne pas vouloir lâcher un plomb des fois, c'est mieux que de lâcher et puis de dire : bon tant pis ! je le lâche !* ».

**Gestion des émotions et stress :** l'aspect mental joue un rôle important dans la performance, notamment en compétition. L'accélération du rythme cardiaque peut être difficile à maîtriser, mais certains tireurs utilisent des techniques comme la cohérence cardiaque pour réguler le rythme cardiaque et réduire le stress.

**Mémorisation des conditions optimales :** il est souvent difficile de mémoriser les conditions idéales qui ont conduit à un bon résultat. La visualisation et la concentration sur les sensations au moment du tir, peuvent être une aide pour reproduire ces conditions. En se concentrant sur la mémorisation de la position et des sensations au moment du lâcher, le tireur peut aider son cerveau à intégrer les informations et les utiliser pour améliorer ses performances futures.

### Thème 3 : **Stabilité**

- **Arme :**

**Stabilité de l'arme :** La stabilité se construit par la répétition de monter droit dans l'alignement de la cible et par la respiration.

## Thème 4 : rythme

- **Scénario :**

**Spécificité et rythme des disciplines de vitesse** : le tir se fait au commandement de l'arbitre, ce qui impose une cadence précise pendant le match. En percussion centrale où on a des séries de cinq coups, maintenir le rythme est essentiel pour performer.

**Réactivité et automatisme** : dans ces situations, il est important d'agir rapidement et de fonctionner par automatisme, pas de temps pour la réflexion.

**Synchronisation du doigt** : il faut réussir à synchroniser la puissance du doigt pour arriver à lâcher le coup au bon moment.

- **Respiration :**

**Type de respiration** : importance de respirer avec le bas ventre plutôt qu'avec la cage thoracique pour assurer une stabilité

**Synchronisation** : la synchronisation de la montée du bras avec l'inspiration et de l'expiration avec la descente de l'arme et des instruments de visée.

**Gestion de la respiration** : bloquer l'expiration au moment où la marge de blanc sous le visuel est atteinte. Limiter le blocage à maximum dix à douze secondes et prendre le temps de respirer normalement entre les tirs pour éviter la fatigue.

## Thème 5 : Apport du tir à l'arc

- **Sur le plan personnel :**

**Concentration et déconnexion** : Le participant 3 explique que le tir lui permet de se concentrer sur sa séquence et d'oublier le reste. Le manque d'attention se traduit immédiatement par une baisse de performance. La concentration est donc importante pour obtenir de bons résultats.

**L'humilité dans le tir** : permet de reconnaître et apprécier la performance des autres. La communauté des tireurs est souvent caractérisée par une bienveillance, où l'admiration pour les performances des autres prédomine sur la critique donc le dénigrement.

### **Analyse longitudinale pratiquant 1 tir à l'arc :**

## Thème 1 : **Expérience tir à l'arc**

Le pratiquant 1 exerce le tir à l'arc depuis treize ans et dispose d'un statut de formateur.

## Thème 2 : **Description du tir à l'arc**

**Exigence** : la précision est primordiale pour marquer des points. « *On a des points quand on fait juste ! On n'a pas des points parce qu'on le veut !* ». La réussite n'est pas basée sur la volonté mais sur la précision du tir, Ce qui implique de savoir où et comment lancer la flèche.

**Maîtrise des mouvements** : elle est essentielle dans le tir à l'arc, car chaque mouvement, en apparence simple, est en réalité composée de nombreuses subtilités à coordonner.

**Fluidité et automatisme** : l'objectif est d'atteindre une fluidité dans les mouvements et un enchaînement naturel et automatique sans réflexion consciente pendant le laps de temps où la flèche est tirée. La répétition des gestes est essentielle pour atteindre cet automatisme. « *C'est vraiment une succession, une répétition du nombre* »

## Thème 3 : **Performance**

- **Technique :**

**Le positionnement** : il doit être rigoureux. Il faut trouver la bonne position des pieds et rester le plus droit possible. Seul le haut du corps doit être sollicité pendant le tir.

**Visée** : cette phase implique une analyse minutieuse de la position des pieds, une concentration sur la cible et la visualisation de l'endroit où la flèche doit camper. Il débute sa visée avec le viseur légèrement au-dessus du jaune, donc il inspire puis redescend tout doucement en expirant. Le tireur s'arrange pour faire coïncider son image de visée avec le rythme auquel il arrive dans la zone souhaitée.

**Lâcher** : se fait dans l'expiration, dans un mouvement continu. Au moment où les repères faciaux indiquent que la flèche est prête à être tirée, il bloque sa respiration et laisse partir la flèche. « On dit toujours qu'on doit être surpris par le départ du coup. ». « *Le lâcher se fait en ouvrant les doigts qui tiennent la corde, comme si vous aviez un sac au bout des doigts, et que vous vouliez le lâcher par terre* ».

**L'après tir** : Au moment du lâcher, il faut maintenir l'arc et attendre que la flèche atteigne la cible.

**Performance** : interviewé préconise de se tourner vers des enseignements ou des gens susceptibles de nous faire évoluer.

**Chronologie de l'apprentissage** : Il estime que la performance débute par la maîtrise de la technique et l'entraînement pour ensuite aborder le mental.

- **Mental :**

**Le mental** : est obtenu en associant une maîtrise technique et de l'entraînement physique.

**Concentration et immersion dans l'instant présent** : « *Le début du tir c'est : les pieds par terre, l'ancrage au sol ! et on rejoint un petit peu le ici et maintenant* ». Il est important de se mettre dans un état de concentration similaire à celui d'une compétition, en créant une bulle autour de soi sur le pas de tir. C'est important dans l'entraînement d'être comme si on était en compétition, donc concentré. « *A partir du moment où vous vous décidez de vous mettre en position, vous vous concentrez sur ce que vous avez à faire. Il faut être « dedans » pendant un certain laps de temps, être dans une bulle sur le pas de tir, quel que soit le nombre de tireurs à côté* ».

**Visée et lâcher** : Avant d'entamer ces phases, « *il faut être attentif à tout, avant ! (...) On ne doit pas arriver au dernier moment avec des problèmes qui n'ont rien à voir avec le tir* ».

**Performance** : il est important de se focaliser sur la gestuelle de base plutôt que sur le résultat, ce qui peut nuire à la précision du geste. « *Ils se concentrent sur l'objectif, et non pas sur ce qu'ils doivent faire pour atteindre l'objectif* ».

**Exercice de concentration** : consiste à tirer les yeux fermés, sur la corde et jusqu'au clicker, pendant toute la phase de tir, afin de se concentrer sur le positionnement du corps et le mentaliser. Cela permet de répéter les mouvements jusqu'à ce qu'ils deviennent automatiques et naturels.

- **Préparation physique**

**Positionnement et répétition** : l'importance de travailler continuellement sur son positionnement et de le répéter jusqu'à ce qu'il soit le plus correct possible. La répétition du même geste est vue comme essentielle pour améliorer la précision et la performance.

**Asymétrie dans le tir à l'arc :** Le tir à l'arc est décrit comme un sport très asymétrique, ce qui implique que tous les exercices doivent être faits à la fois du côté droit et gauche pour assurer en développement équilibré.

**Perfectionnement et diversification des entraînements :** « *Si on veut de l'excellence au niveau du résultat, il faut tendre à l'excellence au niveau de la position, la répétition de la position...* ». Il est nécessaire de diversifier les entraînements en utilisant différents moyens tels que la vidéo ou des visuels plutôt que des blasons.

**Concentration :** « *Contrairement à la cible qui fait perdre les moyens aux archers, le visuel permet plus facilement de se concentrer sur le timing, le scénario de tir et la coordination* ». Il faut être capable de mettre de côté temporairement un objectif qu'on trouve complexe, pour s'exercer sur des étapes acquises, le temps de digérer l'information.

#### Thème 4 : **Stabilité**

- **Positionnement :**

**Moindre effort :** il ne faut pas subir son arc, ce qui implique de ne pas chercher la puissance ailleurs que dans le dos. Il est préconisé de maintenir les mouvements simples une stabilité importante.

**Stabilité de la colonne :** l'interviewé souligne l'importance d'avoir une colonne très stable.

**Gestion des petits mouvements :** « *Il y a toujours des petits mouvements où on bouge, on n'est pas des poteaux plantés dans la terre ! donc vous limitez vos bougés* »

- **Arme :**

**Prise en main :** « *S'il y a bien une chose à apprendre très vite en tir à l'arc, c'est à ne pas tenir son arc. La crispation empêche le relâchement et engendre des gestes parasites qui nuisent à la performance* ».

**Dissocier la main d'arc du bras :** une attention particulière doit être portée au positionnement de la main dans la poignée d'arc pour assurer sa stabilité. Il faut lier l'index et le pouce par la dragonne pour empêcher l'arc de partir.

- **Émotionnel :**

**Gestion du stress :** « La grande majorité des gens est plus enclin à subir une pression qu'à la maîtriser ». Le participant recommande donc d'associer la respiration à la séquence de tir.

#### Thème 5 : rythme

- **Scénario :**

**Schéma de tir et simplicité :** le schéma de tir doit se baser sur un principe : aller à l'essentiel et se concentrer sur l'effort à fournir, en évitant les gestes et pensées inutiles. Il préconise d'avoir un scénario de tir dans un rythme précis.

**Rythme et respiration :** se rythmer dans la respiration est important puisque « *c'est tout ce qu'on fait avant, qui va respecter un temps bien déterminé, de manière à pouvoir respecter un rythme. On doit s'imaginer comme une petite danse à l'intérieur de nous, qu'il faut répéter quand même chaque fois* ».

**Répétition et régularité :** Il faut respecter et répéter une chronologie fluide, précise et rythmée. « *Le but est d'avoir une grande régularité dans la gestuelle, avec un rythme, la respiration entre en compte et ça conditionne un rythme* ».

- **Respiration :**

**Outils de respiration :** Sophrologie, tir à l'arc japonais.

**Respiration :** Elle est importante. Le participant choisit la respiration abdominale plutôt que thoracique car elle permet mieux de maintenir la stabilité lors du tir.

**Exercice de respiration abdominale :** les yeux fermés en se plaçant sur le dos, les bras en croix, les jambes écartées. Certains archers s'endorment parce que tout d'un coup, il y a un relâchement, on se concentre sur la respiration, sur le calme.

#### Thème 6 : sécurité

**Règles et comportement :** Il y a un comportement à adopter « *on ne joue pas avec un arc !* ».

**Respect des règles :** l'importance du respect des règles est mise en avant comme une mesure de sécurité importante pour prévenir les accidents.

#### Thème 7 : Apport du tir à l'arc

- **Sur le plan personnel :**

**Précision et humilité** : « Pour faire un tir compté correct, il faut apprendre à tirer juste ». Il faut être humble !

**Concentration** : Le participant explique que le tir à l'arc a été un moyen de développer ses capacités de concentration. Selon lui, la pratique de ce sport peut aider à prendre du recul face à certaines situations et à améliorer la concentration.

### **Analyse longitudinale pratiquant 2 tir à l'arc :**

#### **Thème 1 : Expérience tir à l'arc**

Le pratiquant 2 exerce le tir à l'arc depuis quarante-cinq ans et dispose d'un statut de formateur.

#### **Thème 2 : Description du tir à l'arc**

À l'époque, on expliquait les résultats en cible avec des gestes ou des mauvais positionnements. Maintenant, on est dans un mouvement global avec des phases différentes.

#### **Thème 3 : Performance**

- **Technique :**

**Positionnement** : les deux appuis au sol doivent être de la largeur des épaules ou légèrement plus larges que les hanches. Contracter les fessiers pour maintenir le dos droit sans contrainte sur la colonne vertébrale. Assurer une détente au niveau de la ceinture scapulaire pour un mouvement fluide et éviter les à-coups. La rotation du buste doit se limiter à la colonne et à la cage thoracique. « Ça nécessite de faire appel aux muscles profonds et puis à une certaine souplesse articulaire. Il faut avoir une position verticale gainée ».

**Prise de la main d'arc** : l'appui de l'arc se situe au niveau de l'éminence thénar, entre l'index et le pouce. Il se fait grâce à la rotation de l'épaule, il faut que les épaules soient basses et l'omoplate dirigée vers le bas et en externe. La rotation se fait grâce à la traction de l'omoplate de traction. L'omoplate d'arc et le bras d'arc restent fixes. C'est un enchaînement osseux ! Les doigts n'agissent pas sur le mouvement mécanique de l'arc et le poignet d'arc est relâché. L'arc fait une rotation dans cette pince grâce à la dragonne située sur l'arc et accrochée à la main. La main doit laisser le geste se faire tout en luttant contre le réflexe de pronation, donc ça veut dire qu'il faut un appui particulier. Le but de ce placement est de garder un enchaînement osseux et d'avoir un relâchement des premières phalanges donc limite le

réflexe de pronation de la main. L'appui au niveau de l'éminence facilite les alignements poignée-coude-épaule d'arc.

**Prise de la main de corde :** Les trois doigts forment un crochet, avec l'index au-dessus de la flèche, le majeur et l'annulaire en dessous. Les phalanges doivent être alignées pour permettre le relâchement des fléchisseurs des doigts lors du lâcher.

**Le retour de corde :** « *c'est comme le recul avec une arme à feu. Ça a l'effet inverse : au lieu que ça parte vers l'arrière, ça part vers l'avant. Plus la main est relâchée mieux c'est* ».

**Visée :** la visée débute de manière globale puis devient plus précise en s'approchant du visage pour garder une maîtrise sur la zone ciblée. « *Une fois que j'arrive à une allonge articulaire qui est la mienne* », « *il faut que j'arrive à sentir au niveau de mon omoplate, la tête de l'humérus qui continue la traction* ».

**Lâcher :** « *Ensuite, il y a ce déclenchement qui se fait dans la continuité* ». Donc le lâcher est rapide et fluide. Le relâchement des fléchisseurs se fait dans la continuité du mouvement.

**Relâchement des doigts :** le relâchement des fléchisseurs ne doit pas être décidé mis suivre le rythme « vite, lent, vite » du mouvement.

- **Mental :**

**Prépondérance du mental :** après des années de pratique, le mental représente une part importante, voire prédominante de la précision.

**Attachement aux résultats :** pour certains, le plaisir du tir à l'arc réside dans la satisfaction de voir la flèche atteindre la cible, plutôt que dans les sensations physiques de l'exercice. Ils sont plus souvent attachés aux résultats qu'à l'amélioration de leur technique.

**Visualisation active :** selon le participant, c'est une technique utile pour se concentrer sur soi-même et sur l'exécution du tir.

**Le reset de la séquence de tir :** en cas de tir mal réalisé, le tireur ressent le besoin de s'évader et de communiquer de manière non verbale son intention de réaliser un bon tir par la suite.

- **Préparation physique**

**Amélioration de la condition physique** : il est important d'améliorer sa condition physique générale et sa respiration pour se détacher de l'effort physique et atteindre une plénitude intérieure lors du lâcher.

**Développement de la kinesthésie** : avec l'expérience, le tir à l'arc devient une activité très kinesthésique, où le tireur ressent intuitivement si la flèche est bien tirée ou non.

**Entraînement par la simulation** : pour s'entraîner, le tireur recommande de reproduire le mouvement à vide autant que possible pour se rapprocher au maximum des sensations ressenties lors de la traction avec l'arc. Cela peut se faire avec ou sans l'arc (en utilisant des élastiques) et en mimant le mouvement et en fermant les yeux pour se concentrer sur les sensations musculaires.

**Techniques complémentaires** : la pratique du yoga et de la méditation peut aider à renforcer les capacités nécessaires au tir à l'arc.

#### Thème 4 : **Stabilité**

- **Positionnement** :

**Positionnement** : il est préconisé que les 2 appuis soient sur le même plan et dans la même direction, avec les 2 talons alignés sur une ligne il y a un léger écartement au niveau des pointes de pieds. L'objectif étant de former un quadrilatère dans lequel le centre de gravité se projette au centre, évitant ainsi une bascule du buste, favorisant le gainage et la liberté des articulations des chevilles.

**Répartition des forces et moindre effort** : en tir à l'arc sur terrain plat, la force doit être répartie autant que possible entre la pointe des pieds et le talon puisque c'est une discipline statique. Sur un terrain accidenté, il est nécessaire d'adapter les appuis au sol, mais idéalement, la répartition des pressions sur le milieu du pied permet une économie d'énergie.

**Adaptabilité des appuis au sol** : les appuis au sol doivent pouvoir s'adapter à différents types de terrains, tout en garantissant des alignements optimaux au niveau de la ceinture scapulaire. Il est important de pouvoir s'adapter en fonction des conditions du terrain pour maintenir une posture efficace et stable.

#### Thème 5 : **rythme**

- **Scénario** :

**Fluidité du mouvement et détente :** la fluidité du mouvement global favorise la détente. S'arrêter pour viser et essayer de rester immobile et contre-productif car cela peut perturber le mouvement.

**Abstraction de la cible :** être obnubilé par le centre de la cible peut nuire à la performance. Il faut donc faire abstraction de la cible et se concentrer sur le mouvement en continuité et en fluidité pour tendre vers la performance.

**Adaptation individuelle :** « *Il y a toujours une adaptation à trouver* ». Le participant explique que chacun trouve des stratégies qui lui conviennent pour améliorer sa pratique. Il utilise la cohérence cardiaque pour « *ses effets sur la respiration, le rythme et le timing de tir* ».

- **Respiration :**

**Technique de respiration :** il est recommandé de tirer pendant l'expiration plutôt que lors de l'inspiration, car cela *permet d'abaisser les épaules* et contribue à une *sensation de calme et de détente*.

**Adaptation au rythme et aux conditions :** le participant tire poumon vide et en apnée en raison de son rythme de tir qui est rapide et maîtrisé. Il précise qu'il recourt à une expiration naturelle et non forcée.

**Cohérence cardiaque :** elle est mentionnée comme une technique fréquemment utilisée par les athlètes de haut niveau, pour favoriser un état de calme et de concentration. Elle consiste à synchroniser la respiration avec le rythme cardiaque, ce qui peut être apaisant pour l'esprit et le corps.

## Thème 6 : **Apport du tir à l'arc**

- **Sur le plan personnel :**

**Confrontation avec soi-même :** avant de se mesurer aux autres, il est important de se confronter à soi-même. L'expérience peut parfois éloigner des sensations initiales, mais il est essentiel de se laisser immerger par la sensation de liberté et d'action que procure le tir à l'arc.

**Plaisir et détente :** la pratique de cette discipline est motivée par le plaisir qu'il éprouve en observant la flèche atteindre sa cible. Ce plaisir est lié à la vue du résultat, mais aussi à la fluidité du mouvement et au relâchement des fléchisseurs. « *Le mouvement en tant que tel, m'aide à ouvrir ma cage thoracique et au niveau respiration c'est assez surprenant* ».

**École d'humilité** : le tir à l'arc permet de reconnaître ses limites et ses capacités. Le résultat d'une action appartient personnellement à chacun, et il est nécessaire de rester humble face aux succès et aux échecs, en se concentrant sur son propre travail et ses propres sensations. « *On a le résultat immédiat de notre action et il nous appartient personnellement ! C'est vers soi qu'il faut se retourner pour expliquer la mauvaise performance* ».

### **Adaptabilité et gestion des événements extérieurs** :

Le tir à l'arc demande une adaptation constante aux conditions extérieures, ce qui nécessite à la fois des compétences techniques et une expérience pour ajuster son tir. Le résultat obtenu est valable seulement à un instant donné et dépend de multiples facteurs, Il faut donc pouvoir trouver les adaptations nécessaires pour tirer juste.

## **Analyse longitudinale pratiquant 3 tir à l'arc :**

### **Thème 1 : Expérience tir à l'arc**

Le pratiquant 3 exerce le tir à l'arc depuis quarante et un ans et dispose d'un statut d'entraîneur fédéral de tir à l'arc depuis 7 ans.

### **Thème 2 : Description du tir à l'arc**

**Exigence** : Le tir à l'arc est décrit comme un sport qui exige de la patience et « *qui est très difficile parce qu'il ne faut pas grand-chose pour que vous sortiez de votre zone de réussite, c'est-à-dire la zone dans laquelle vous êtes capable de mettre une flèche* ».

### **Thème 3 : Performance**

- **Technique** :

**Positionnement et verticalité** : dans le tir à l'arc, le positionnement des pieds au sol et la verticalité du corps sont fondamentaux. Le corps doit être vertical et de profil par rapport à la cible, avec l'axe des épaules perpendiculaires au corps vertical. La continuité du geste est également soulignée comme essentielle.

**Colonne vertébrale** : elle est décrite comme un support, un tuteur. C'est le support du bras qui va tirer sur l'arc et elle doit être gainée au maximum, droite mais pas rectiligne.

**Séquence de tir** : elle est décomposée en plusieurs phases, dont la phase de pré armement ou l'archer se positionne dans le sens du tir, et la phase de traction où l'on commence à tirer

sur la corde jusqu'à la libération. Ces phases doivent être fluides et la libération se fait dans le même mouvement.

**Visée** : l'archer cherche à atteindre des points de contacts forts (nez, menton, main tenant la corde sur le visage) servant de repères sur le visage pour assurer une visée précise.

- **Mental :**

**Lâcher-prise et prise de recul** : le tir à l'arc est décrit comme un processus d'apprentissage complexe qui nécessite parfois de laisser le geste se faire naturellement. L'apprentissage doit se faire au niveau cortical, et parfois il faut laisser de côté un objectif difficile pour se concentrer sur des étapes plus accessibles. Pour progresser, il faut savoir lâcher prise, prendre du recul par rapport aux objectifs complexes. Cela peut impliquer d'accepter une régression temporaire dans les performances il se concentrait sur d'autres exercices pour intégrer le geste différemment. *« Il faut arriver à shunter le cerveau (...) en se concentrant sur un exercice dans lequel on les intégrera différemment. À un moment donné, il faut sortir de la précision du geste, passer à autre chose et puis on y revient plus tard ».*

**Intention mentale et automatisme** : il est important d'avoir une intention mentale claire lors du tir à l'arc et que l'action soit tout aussi claire pour atteindre la performance. Il faut se concentrer sur deux ou trois points clés et faire le vide dans l'esprit au moment du tir.

**Concentration et focalisation** : Il faut impérativement cultiver la concentration et la capacité à se focaliser. Il est important de se mettre dans sa bulle sans se laisser perturber par l'extérieur. *« A haut niveau, on travaille ça avec des casques. Ils vont définir les bruits les plus dérangeants pour l'archer, ils le lui mettent en boucle et il faut que l'archer soit performant ».* À un niveau intermédiaire, rester fidèle à sa stratégie de tir et *« faire ce qu'on sait faire ».* A haut niveau, les archers disent qu'il faut être dans le moment présent, *« il faut être là maintenant, confiant et être sur sa gestuelle ».*

**Techniques de préparation mentale** : outils de préparation mentale telles que la cohérence cardiaque, la méditation et la sophrologie sont mentionnées comme des moyens améliorant la concentration et la gestion du stress.

- **Préparation physique**

**Apport de la pratique et de l'encadrement** : la pratique est présentée comme étant la meilleure formation. Malgré son statut de formateur, ce participant est aussi encadré par un

formateur diplômé d'état. L'entraînement régulier est considéré comme essentiel pour se perfectionner.

**La répétition des gestes :** est nécessaire et doit être régulière pour progresser. Selon le participant, il faudrait tirer 300 flèches par semaine pour commencer à assimiler le geste.

**Outils et perfectionnement :** la vidéo est présentée comme un précieux outils pour varier les exercices et permettre aux pratiquants de mieux se corriger en prenant conscience décalage entre leur geste et leur perception corporelle. Le biofeedback des sensations couplé à la vidéo marche bien et permet de mieux se corriger. La visualisation mentale est également recommandée pour renforcer l'automatisme des gestes.

**Stabilité au sol :** pour travailler cela, des exercices avec des plateformes de stabilométrie sont proposés. Il permet aux pratiquants de prendre conscience de leur équilibre et de répartir correctement leur poids sur leur pied.

**Technique de libération :** la libération de la corde se fait par un relâchement musculaire dans l'axe de la flèche pour éviter toute déviation.

**Après tir :** Il est souligné qu'il est crucial de maintenir la visée dans la cible, ainsi que la position du bras devant, pour éviter les perturbations de la trajectoire de la flèche. « *On maintien le regard sur le point de visée et on maintien notre position. Il ne faut pas regarder où est arrivée la flèche* »

**Utilisation d'accessoires :** pour répéter la gestuelle, il est recommandé d'utiliser des élastiques ou des élast'arcs, des fausses cordes qui permettent de reproduire les mouvements sans résistance de l'arc.

**Précautions lors de la manipulation de l'arc :** il est rappelé qu'il ne faut jamais lâcher un arc à vide sous peine de le casser.

**La prise en charge des compétiteurs :** nécessite de prendre en compte l'aspect psychologique, de varier les exercices pour qu'ils soient ludiques mais structurés. Il faut être constant parce qu'on perd très vite la sensation, « *Chez le débutant, le geste peut très vite se dégrader sans qu'il ne s'en rende compte* ».

Thème 4 : **Stabilité**

- **Arme :**

**Stabilisation mécanique des arcs** : Les arcs classiques et à poulie sont stabilisés mécaniquement à l'aide des stabilisateurs. Ils assurent la stabilité latérale de l'arc.

**Tonicité musculaire** : une bonne tonicité musculaire participe au maintien de la stabilité de l'arc.

## Thème 5 : rythme

- **Scénario :**

**Continuité du geste** : Le tir à l'arc est décrit comme un geste continu, sans interruption, qui nécessite d'intégrer la visée.

**Rythme** : il est conseillé de suivre un rythme constant tout en étant dynamique, continue sans être trop rapide. « *Le rythme pour moi va être « 123-123-123 » : donc je monte l'arc, je commence à tirer sur la corde, 123 j'arrive à me faire un contact fort, 123 je traverse les contacts forts et 123 je libère et je maintiens* ».

**Coordination de la respiration** : la respiration est coordonnée avec le geste technique et on va conseiller aux archers stressés de souffler entre deux flèches ou d'aller prendre l'air.

**Stratégie de tir** : elle doit être efficace. Elle consiste en quelques éléments clés à permettre à l'archer de redevenir performant rapidement. Elle doit être répétée de manière à ce qu'elle soit reproductible par l'archer.

- **Respiration :**

**Sophrologie et représentation mentale** : elles sont présentées comme des outils utiles pour la pratique de la respiration consciente aidant à améliorer hyper vigilance sur le pas de tir la concentration la relaxation et la gestion du stress.

**Cohérence cardiaque** : présentée comme une pratique efficace pour réduire le rythme cardiaque pour mieux gérer la stabilité de l'arc.

## Thème 6 : sécurité

- **Règles :**

**Hyper vigilance sur le pas de tir** : un archer doit être constamment vigilant vis-à-vis de son environnement. La sécurité est une préoccupation majeure. La majorité des accidents survient

« quand les gens retirent les flèches de la cible et considèrent qu'ils ne sont pas armés donc pas dangereux ».

## Thème 7 : Apport du tir à l'arc

- Sur le plan personnel :

**Plaisir et convivialité** : le tir à l'arc est une pratique qui lui procure du plaisir et favorise la convivialité. Il est également présenté comme une activité qui aide à se concentrer et à se poser.

**Humilité** : l'humilité occupe une place importante dans la pratique du tir à l'arc. Il faut accepter que même en étant performant, il y a des jours où les résultats peuvent ne pas être au rendez-vous.

**Patience et difficulté** : le participant présente le tir à l'arc comme un sport difficile et qui demande de la patience, car il est facile de sortir de sa zone de réussite, quel que soit le niveau de pratique.

**Lâcher prise et perfectionnement** : la pratique du tir à l'arc peut apporter un certain lâcher-prise et une exaltation lorsqu'on progresse. Cette progression peut être rapide au début, mais elle peut ralentir avec le temps et nécessiter un travail constant pour continuer à évoluer.

### Annexe 3 : Grille d'entretien des formateurs en ostéopathie structurale

1. Depuis combien de temps pratiques-tu l'ostéopathie ? Depuis quand es-tu formateur ?

2. Comment décrirais-tu la pratique de l'ostéopathie ?

**3. Mes entretiens, ont mis en lumière pour certains tireurs, la nécessité d'adapter le positionnement en fonction de leur morphologie, de la discipline pratiquée et de l'objectif visé. Selon eux, la base reste la même c'est la posture qui varie.** Penses-tu que ce raisonnement est également applicable dans l'enseignement de l'ostéopathie structurale ? Comment décrirais-tu ton positionnement par rapport à cette question ?

**4. En tir, on explique qu'il faut manipuler une arme de gros calibre comme une arme de petit calibre. C'est-à-dire qu'il faut éviter de changer quelque chose dans le positionnement au risque de vouloir contrer le recul. Il faut trouver des adaptations pour être en équilibre.** Penses-tu que cette approche puisse être appliquée à l'ostéopathie, en

prenant l'exemple d'un pied et des cervicales ? deux gabarits différents ? si non, quels seraient les principaux changements ou ajustements à considérer ?

**5. Aligner le visuel, les instruments de visée et l'œil, dans le but d'orienter l'arme pour que le projectile arrive au centre de la cible. En tir, la phase de visée est décrite par les participants comme globale au début pour ensuite être précise.** Comment définirais-tu toute la phase de construction de ton slack ? est-elle également globale au début avant de se préciser ? est-elle dès le début précise ? Quelles sont les raisons qui motivent cette approche dans la construction du slack ?

**6. Les tireurs ont expliqué que le retour de corde, ainsi que le recul de l'arme, sont des phénomènes survenant après le lâcher du coup ou de la flèche. Ils conseillent de ne pas contrer cet effet.** Penses-tu que l'on puisse assimiler ces phénomènes au retour d'impulsion induit après le thrust ? Comment accueilles-tu ce retour d'impulsion ?

**7. Les participants soulignent l'importance de maintenir le regard et la position après le lâcher, en considérant que la flèche ou le plomb n'a pas encore atteint la cible pour optimiser la précision du tir. Lorsque le coup est parti, le tireur n'a accompli que 90% de ce qu'il doit faire. La séquence complète ne se termine qu'après un laps de temps de tenue de votre arme pendant lequel vous analysez votre tir.** Qu'en est-il en ostéopathie structurelle ? comment te représentes-tu cet « après thrust » ? quelle attitude adopter pendant cet instant ?

**8. Certains tireurs recommandent une respiration abdominale tandis que d'autres préconisent une respiration thoracique. De manière générale, ils montent en visée dans l'inspiration et lâchent le coup dans l'expiration naturelle, dans un temps qui leur est propre.** Quel type de respiration privilégies tu lors de tes manipulations ? Pour quelles raisons ?

**9. D'après les participants, la réussite d'une séquence de tir implique que le tireur maîtrise ses émotions et son stress, se concentre sur la tâche en cours et soit capable de faire un reset de la séquence précédente lorsqu'elle n'a pas été concluante. Il doit être en mesure de lâcher prise et prendre du recul.** En ostéopathie structurelle, as-tu besoin d'adopter un état mental particulier avant d'entamer ta séquence de manipulation ? Si oui, pourrais-tu préciser en quoi consiste cet état mental ? Lorsqu'une première manipulation n'a pas abouti, quelles sont les stratégies que tu mets en place pour te remettre dans des conditions optimales afin de réussir la manipulation suivante ?

**10. Les tireurs conseillent de s'exercer à mémoriser les conditions optimales du tir réussi afin de s'entraîner à les reproduire de manière automatique.** Penses-tu que cette approche est applicable en ostéopathie ? Comment peut-on la mettre en place ? utilises-tu des techniques ou méthodes pour automatiser ton geste ? Si oui, lesquelles ?

**11. D'après les participants, le schéma de tir doit se baser sur un principe simple : aller à l'essentiel et se concentrer sur la tâche à effectuer. Il doit respecter un rythme précis et être répété de nombreuses fois pour devenir automatique.** Te semble-t-il pertinent d'avoir un scénario de manipulation en ostéopathie structurée ? Si oui, en quoi le schéma de manipulation est-il pertinent ? comment doit-il être structuré ? Comment pourrait-on automatiser ce processus ?

**12.** Que t'apporte la pratique de l'ostéopathie sur le plan personnel ? Quelles qualités as-tu développer avec ça ?

**Annexe 4 : Synthèses des entretiens des formateurs en ostéopathie structurée**

**Tableau de synthèse grille d'analyse des entretiens en ostéopathie**

**Thème 1 : Parcours professionnel**

**1. Depuis combien de temps pratiques-tu l'ostéopathie structurée ? depuis quand es-tu formateur ?**

| P1 ostéopathie                                       | P2 ostéopathie  | P3 ostéopathie                                   |
|--|---|--|
| Formateur depuis 24 ans et je pratique depuis 36 ans | Diplômé d'ostéopathie depuis 22 ans, formateur à l'Ifso depuis 2011 | Depuis 13 ans et formateur depuis environ 10 ans |

**Thème 2 : Conceptualisation de la pratique ostéopathique**

**2. Comment décrirais-tu la pratique de l'ostéopathie ?**

| P1 ostéopathie   | P2 ostéopathie   | P3 ostéopathie                                     |
|--|--|--|
| <b>Mode enseignement :</b><br>L'idéal serait du compagnonnage. | <b>Gestuelle :</b> Tout n'est fondé que sur la gestuelle, sur la posture. C'est avant tout de la gestuelle. Il ne s'agit que de gestuelle. | <b>Exigence :</b> pratique relativement exigeante. |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b><u>Pratique et ressenti :</u></b><br/>L'intérêt viendrait si on place la pratique comme prioritaire, qu'on travaille sur le ressenti pratique et après développer la partie théorique pour comprendre.</p> |  | <p><b><u>Gestion du corps :</u></b> L'enjeu c'est d'être capable de gérer le corps du patient. Pratique de corps à corps. Il faut faire confiance à son corps pour influencer le corps de l'autre.</p> <p><b><u>Proprioception :</u></b> C'est beaucoup de conscience de son corps, une sorte d'introspection sensorielle on va dire.</p> <p><b><u>Équilibre :</u></b> gestion de l'équilibre à deux.</p> |
|--|--|---|

3. Mes entretiens, ont mis en lumière pour certains tireurs, la nécessité d'adapter le positionnement en fonction de leur morphologie, de la discipline pratiquée et de l'objectif visé (cf armée et police, tir stand : préparation du corps et respi+++ VS tir dynamique : mise en situation rapide, précision dans un temps court et rythmé). Selon eux, la base reste la même c'est la posture qui varie. *Penses-tu que ce raisonnement est également applicable dans l'enseignement de l'ostéopathie structurale ? Comment décrirais-tu ton positionnement par rapport à cette question ?*

| P1 ostéopathie   | P2 ostéopathie   | P3 ostéopathie   |
|--|--|--|
| <p><b><u>Apprentissage et historique :</u></b> L'apprentissage d'avant laissait faire les gens un peu comme ils voulaient, mais l'inconvénient est le risque de confusion. Maintenant, le discours est mâché par le protocole d'apprentissage, nous développons de la théorie sur de la pratique, ce qui ne laisse pas tellement de place à l'élève de s'approprier les techniques. Les étudiants, en fin de quatrième année, ne</p> | <p><b><u>Tir d'instinct :</u></b> s'apparente plus à la manipulation structurale puisque ça va être en fonction de ton ressenti, de la distance vis-à-vis de la cible. Tu vas dégainer et tirer, tu as l'arme au corps et tu vas avancer comme pour donner un coup de poing à quelqu'un.</p> <p><b><u>Tir sportif :</u></b> tir « posté » où tu vas adopter une certaine</p> | <p><b><u>Représentation de la manip :</u></b> Je ne pense pas en termes de manip réflexe ou mécanique. Ma manip est tout le temps mécanique. Je vais adapter la vitesse de ma selon la morphologie du patient ou de la lésion. Par contre, dans le positionnement de base de chaque manip, la morphologie du thérapeute influence forcément, même si la pédagogie nous donne</p> |

devraient plus manipuler comme les professeurs. Or, ils le font tous.

**Personnalisation de l'apprentissage et adaptation aux différents élèves :** Il faudrait deux premières années d'apprentissage des bases assez strictes, tenant compte des personnalités de chacun. Dans un deuxième temps, montrer qu'il y a plusieurs moyens de parvenir à une même finalité et laisser plus de places à chaque personne de s'exprimer comme elle est, pour y arriver. C'est cette libération là qu'il faut réussir à avoir, mais ce n'est pas facile. « Je me suis formaté autrement, donc il y a moyen de le faire et c'est même une forme de richesse, que d'ouvrir ce genre de choses. »

posture, mais tu vas rester longtemps dans la position avant de tirer.

**Différence avec ostéo :** En tir, la vue est très proximale, très rapprochée puisque tu cherches à aligner trois points. En ostéo, ta vue suit... c'est le fait de jeter quelque chose et de l'envoyer loin.

des axes au début pour être en équilibre.

**Stabilité :** La notion clé est l'équilibre. Pour manipuler, il faut être au début dans son équilibre, et après, être capable de gérer l'équilibre avec le couple patient thérapeute, et cet équilibre de couple est forcément dépendant des morphologies du thérapeute et du patient.

**Adaptabilité :** tu es obligé de t'adapter à ta propre morphologie en tant que thérapeute. Ta morphologie, ton centre de gravité et ta façon de te projeter au sol, vont être influencés par la morphologie du patient aussi. La pédagogie pose un cadre qui est le même pour tout le monde, et tout l'enjeu est de pouvoir s'adapter quand même, enfin en théorie.

**Facilité et liberté :** Idéalement, il faudrait pouvoir laisser l'intelligence à chaque étudiant de se positionner là où il est le plus facile parce que le slack doit être facile, l'équilibre doit être là où tu es libre d'aller le plus facilement... Cette notion de facilité, d'être à l'aise doit être essentielle, plus qu'un positionnement stéréotypé qui aurait été décrit par une

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>personne pour sa morphologie.</p> <p><b>Enseignement :</b><br/> Aujourd'hui, on est encore un peu dans le défaut d'un truc normé, mais ce n'est pas facile d'apprendre à tout un panel d'étudiants dont les morphologies sont très différentes. il faudrait faire vingt-cinq cours particuliers et ça c'est ingérable ! c'est un peu contraignant, il faudrait presque un prof pour chaque élève, pour vraiment checker au fur et à mesure.</p> |
|--|--|--|

### Thème 3: Adaptation lors de la manipulation

4. **En tir, on explique qu'il faut manipuler une arme de gros calibre comme une arme de petit calibre. C'est-à-dire qu'il faut éviter de changer quelque chose dans le positionnement au risque de vouloir contrer le recul. Il faut trouver des adaptations pour être en équilibre.** Penses-tu que cette approche puisse être appliquée à l'ostéopathie, en prenant l'exemple d'un pied et des cervicales ? deux gabarits différents ? si non, quels seraient les principaux changements ou ajustements à considérer ?

| P1 ostéopathie   | P2 ostéopathie  | P3 ostéopathie   |
|--|---|--|
| <p><b>Ressenti :</b> Mon ressenti sera toujours le même. La gestuelle peut changer, ce n'est pas tellement ça qui compte. Les tireurs à l'arc ne se concentrent pas sur la cible en elle-même, mais sur le ressenti qu'ils ont dans leurs appuis au sol...</p> <p><b>Apprentissage et ressenti :</b><br/> A l'école, nous allons développer de la théorie sur la pratique, c'est à dire « vous devriez ressentir ceci,</p> | <p><b>La manipulation :</b> se fait de toutes les façons par rapport à toi donc c'est toujours la même chose. La distance et la sensation seront toujours les mêmes. Ce que tu vas réajuster, c'est le positionnement de ton centre de gravité par rapport à la porte, l'impact que tu veux donner sur la porte. C'est ce qui va fait que la manipulation va pouvoir être reproductible autant que tu veux et après, ce ne sont que</p> | <p><b>Adaptabilité :</b> Ça varie tout le temps en fonction du gabarit du patient et selon le niveau de douleur du patient, tu vas te positionner différemment. On manipule toujours dans l'amplitude physiologique selon ce qui est possible, tu t'adaptes tout le temps.</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>cela ». Sauf que cette méthode ne permet pas à tous d'intégrer et de s'appropriier les sensations. Il y a un apprentissage d'intégration des sensations particulières, cette sensation de contact par rapport à l'autre. C'est ce que j'ai essayé de décrire dans « Les civilités tissulaires », où on essaie d'arriver à un certain niveau de communication avec l'autre.</p> <p>L'élève doit à tout prix s'appropriier les sensations qui lui sont permis de ressentir par l'apprentissage de bases solides du début. S'il n'y arrive pas, il faut faire des exercices pour arriver à comprendre les consignes et trouver une autre solution pour y arriver. Il faut valider les étapes, les unes après les autres, et maintenant qu'il ressent cette sensation-là, il va pouvoir personnaliser sa technique.</p> | <p>des adaptations aux différentes pièces osseuses.</p> <p><b><u>Tir dynamique :</u></b> tu vas devoir manipuler différents types d'armes en quelques secondes. Donc tu ne peux pas te permettre de changer quoi que ce soit chez toi. C'est l'outil qui change, mais par rapport à toi rien ne change.</p> |  |
|--|---|--|

#### **Thème 4 : parallèles entre le slack et la visée (précision)**

5. **Aligner le visuel, les instruments de visée et l'œil, dans le but d'orienter l'arme pour que le projectile arrive au centre de la cible. En tir, la phase de visée est décrite par les participants comme globale au début pour ensuite être précise.** Comment définirais-tu toute la phase de construction de ton slack ? est-elle également globale au début avant de se préciser ? est-elle dès le début précise ? Quelles sont les raisons qui motivent cette approche dans la construction du slack ?

| P1 ostéopathie   | P2 ostéopathie | P3 ostéopathie  |
|--|----------------|---|
| <p><b><u>Définition slack :</u></b> Je n'ai pas la même définition du slack que celle qu'on vous enseigne. Pour moi, c'est</p> |                | <p><b><u>Définition slack :</u></b> explorer la qualité du tissu. C'est plutôt la partie où on commence à rentrer dans les paramètres</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>une réduction de la qualité élastique, réduire le mou pour saisir le dur. Le slack en articulaire est essentiel jusqu'au bout. Il est concentrique, conique, comme un entonnoir. Au début, on a la sensation de prendre un peu le tout et de finaliser en devenant de plus en plus précis.</p>  |   | <p>de la lésion, donc patient et thérapeute partagent déjà un équilibre commun. C'est un moment où avec mon propre poids, je vais venir solliciter le tissu en lésion.</p>   |
| <p><b><u>Considérations du slack :</u></b><br/> Tu ne peux pas être précis sans avoir un minimum tenu la pièce plus tôt. C'est pour ça que je suis un adepte de la main en premier et pas de celle qui arrive à la fin. Pour le slack que décrivait Jeff, ce qui comptait c'était la gestuelle qu'il organisait avant. Alors que pour moi, il faut se construire par rapport au ressenti qu'on a dans la main.</p> | <p><b><u>Considérations du slack :</u></b><br/> Mon slack sera toujours identique et toujours précis. C'est toujours la même chose ! C'est qu'à partir du moment où la distance entre ton cœur, ton centre et ta prise, ensuite il va falloir que tu projettes ton centre de gravité au travers de l'autre. Le slack doit toujours être précis, toujours de façon relâchée pour pouvoir justement être précis. Il ne s'opérera qu'une fois que tu seras construit, c'est-à-dire indéformable donc qu'au moment où tu auras le contact osseux.</p> | <p><b><u>Considérations du slack :</u></b><br/> Le slack se construit, je ne pense pas que ce soit juste poser ma main et lâcher un peu les genoux pour faire un pompage. Le pompage c'est de l'exploration du DFH, de ce qui est disponible immédiatement. Il faut être efficace thérapeutiquement c'est-à-dire dans un inconfort dans la lésion mais supportable pour le patient.</p> <p>On va paramétrer ce qui est le plus inconfortable, le plus dense, le plus résistant et donc c'est quelque chose qui se fait dans le relâchement et qui est précis, même si ça peut se faire des fois avec une surface active assez globale. C'est une phase beaucoup de ressenti donc d'attention aux sensations.</p> <p><b><u>Considérations du slack selon les représentations :</u></b><br/> je pense qu'on fait tous plus ou moins la même chose avec nos mots, les représentations ou les intentions peuvent différer et donner des manips différentes, mais sur le papier</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | on peut les rassembler dans un fondamental commun.  |
| <b><u>Ajustement de l'enseignement :</u></b> même si au début, tu es obligé d'apprendre par une gestuelle classique, il faudrait que vous ayez beaucoup plus tôt la sensation de la zone que vous allez manipuler, pour que toutes les informations que vous allez avoir par votre changement de gestuelle... vous amène de l'information vers la zone problématique. On ne le développe pas assez. | <b><u>Mode de construction et slack :</u></b> La façon dont tu vas te construire est une chose, le slack par contre reste toujours le même. Peu importe la manipulation que tu fais, tu devrais ressentir les mêmes choses et il ne devrait y avoir aucune tension différente quelle que soit le mode de construction. Comprendre cela, c'est ça qui va faire ensuite que ta manipulation sera de plus en plus fine. | <b><u>Définition manipulation :</u></b> faire en sorte d'aller ensemble partager l'espace d'inconfort de la lésion. |

### Thème 5 : retour d'impulsion et gestion des contre-forces

6. **Les tireurs ont expliqué que le retour de corde, ainsi que le recul de l'arme, sont des phénomènes survenant après le lâcher du coup ou de la flèche. Ils conseillent de ne pas contrer cet effet.** Penses-tu que l'on puisse assimiler ces phénomènes au retour d'impulsion induit après le thrust ? Comment accueilles-tu ce retour d'impulsion ?

| P1 ostéopathie | P2 ostéopathie   | P3 ostéopathie   |
|----------------|--|--|
|                | <b><u>Recul et stabilité :</u></b> S'il y a du recul, ça veut dire que tu as été trop loin, c'est le sol qui te repousse ! le poids d'une lésion ne peut pas te déstabiliser, par contre si tu fais un mouvement, que tu le dépasses et que tu vas dans le sol. C'est le sol qui te repousse ! | <b><u>Notion d'impulsion en manip ostéo et en tir :</u></b> notre thrust est intrinsèque, il fait partie de nous. Puisque nous la générons, on n'a pas vraiment à la retenir ou à l'amortir. Le but du jeu est de transmettre l'impulsion au patient, donc c'est le patient qui gère ça. S'il y a un recul, c'est parce que le patient rejette l'impulsion, il ne l'a pas absorbé. C'est que la lésion est trop forte ou alors qu'on a |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | tapé dans quelque chose qui n'est pas déformable, qu'on s'est trompé dans l'organisation. Alors que l'arme qui a un recul, c'est l'explosion du gaz du pistolet qui fait qu'il y a un recul et une secousse qui ne nous appartient pas. C'est quelque chose d'extrinsèque qu'on doit gérer ou absorber. |
|--|--|---|

### Thème 6 : Après Thrust

7. **Les participants soulignent l'importance de maintenir le regard et la position après le lâcher, en considérant que la flèche ou le plomb n'a pas encore atteint la cible pour optimiser la précision du tir. Lorsque le coup est parti, le tireur n'a accompli que 90% de ce qu'il doit faire. La séquence complète ne se termine qu'après un laps de temps de tenue de votre arme pendant lequel vous analysez votre tir. Qu'en est-il en ostéopathie structurale ? comment te représentes-tu cet « après thrust » ? quelle attitude adopter pendant cet instant ?**

| P1 ostéopathie   | P2 ostéopathie  | P3 ostéopathie   |
|--|---|--|
| <p><b>Application au tir :</b> Je préférerais même qu'on soit beaucoup plus concentré avant l'impact. C'est l'impact, le fait de s'arrêter à soi, on s'arrête avant la balle. C'est la différence qu'il y a entre percuter et traverser. Pour le tir, le but est que la flèche ou la balle touche la cible. Alors que notre sujet à nous, c'est de lâcher la corde. Si tu parles en termes de tirer, ce n'est pas le moment où je vais tirer avec le pistolet, c'est le moment où le percuteur a tapé la balle qui est similaire avec l'ostéopathie. On est plus proche de cet instant (avant que la balle soit partie), c'est pour ça que je t'ai dit qu'on a parfois ces sensations de l'avoir raté, avant même de l'avoir lâcher.</p> | <p><b>Maintien du regard :</b> En tir, ton projectile a une certaine distance à parcourir avant d'arriver sur la cible ! En manip, cette distance est plus courte puisque tu es déjà au contact de la porte. Pendant la fraction de seconde qui suit, ton regard ne doit pas avoir bougé. Ton regard c'est là où les choses vont aller ! il faut qu'il soit loin devant, dans la même direction que ta ligne de thrust.</p> | <p><b>Positionnement :</b> Je reste assez proche, au contact physique de mon patient, je ne le quitte pas.</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b><u>Synchronisation</u></b> : Des fois, on sent qu'on a dépassé la balle mais c'est parce qu'on n'arrive pas à bien adapter l'instant de notre trust avec le timing nécessaire pour le conjonctif. C'est plus une juxtaposition de centre de gravité, de concentration et d'impact qui va jouer, qu'une espèce de geste post manipulatif.</p>                                   |  | <p><b><u>Verbalisation et retour d'expérience</u></b> : je verbalise assez vite le fait que la manip m'a satisfait ou pas. Dans les 2 cas, je positive la situation. Si ça a rebondi c'est que ça ne s'est pas bien libéré. Je verbalise le fait qu'il va falloir l'aborder d'une autre façon ou la refaire mais c'est plus une analyse immédiate. C'est plus une verbalisation et une analyse de ce qui s'est passé en fait.</p> |
| <p><b><u>Slack et thrust</u></b> : Tout l'intérêt du slack est d'être concentré juste avant et de surfer sur ce moment. Quand je vous dis qu'on va déplacer le centre de gravité et avoir une certaine distance, je vous transforme le temps en espace et c'est quand tu passes à ce moment-là, que le thrust se déclenche. C'est pour cela que je parle de l'instant du thrust.</p> |  |   |

### Thème 8 : souffle et manipulation

8. Certains tireurs recommandent une respiration abdominale tandis que d'autres préconisent une respiration thoracique. De manière générale, ils montent en visée dans l'inspiration et lâchent le coup dans l'expiration naturelle, dans un temps qui leur est propre. *Quel type de respiration privilégies tu lors de tes manipulations ? Pour quelles raisons ?*

| P1 ostéopathie  | P2 ostéopathie   | P3 ostéopathie  |
|---|--|---|
| <p><b><u>Caractéristique respiration</u></b> : Ma respiration aujourd'hui est neutre. Pendant la manipulation, elle</p> | <p><b><u>Caractéristique respiration</u></b> : _____ plutôt abdominale pour avoir plus de courses avec mon</p> | <p><b><u>Caractéristique respiration</u></b> : J'espère que ma respiration est abdominale mais je ne la</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
| se fait toujours sur un temps expiratoire mais elle fait partie des différentes horloges que je vais régler au moment du thrust. Je ne cherche pas à la forcer.  | diaphragme et mieux gérer l'effet volumétrique. Si je modifie quelque chose sur mes côtes en première intention, je risque de perdre ma distance, et d'avoir le thorax qui recule, donc surtout pas ! Je vais d'abord maintenir mon thorax dans une attitude indéformable, commencer par chasser l'air par l'abdomen, et ensuite je pourrais finir par mes intercostaux. | conscientise pas à chaque fois. Dans toutes les techniques de gestion du stress, dès lors qu'on recrute le thorax ça envoie un signal de stress donc ça tend notre système orthosympathique alors que la respiration abdominale, entretenue et conscientisée, va plutôt amener vers le parasympathique, vers un système apaisant. Encore que ça pose question car dans le thrust l'idéal serait peut-être se stimuler l'ortho, avoir une énergie de combat, mais on dit qu'on manipule dans le relâchement, le slack doit être facile. |
| <b>Synchronisation :</b> Je gère ma gravité qui doit passer juste au moment où je vais devoir manipuler, donc je suis en déséquilibre arrière puis je passe en déséquilibre avant, et au moment où mon thrust va avoir lieu, il faut que ma gravité soit là. Mon souffle se cale sur ça naturellement. |  | <b>Souffle dans la manip :</b> e vais manipuler quand je sens que c'est possible de le faire, je ne prête pas d'attention à ma respiration ni à celle de mon patient. Par contre si c'est difficile, Je vais lui demander de se relâcher, de souffler et je vais faire pareil.   |

## Thème 8 : préparation mentale dans la pratique ostéopathe

9. ***D'après les participants, la réussite d'une séquence de tir implique que le tireur maîtrise ses émotions et son stress, se concentre sur la tâche en cours et soit capable de faire un reset de la séquence précédente lorsqu'elle n'a pas été concluante. Il doit être en mesure de lâcher prise et prendre du recul.*** En ostéopathie structurelle, as-tu besoin d'adopter un état mental particulier avant d'entamer ta séquence de manipulation ? Si oui, pourrais-tu préciser en quoi consiste cet état mental ? Lorsqu'une première manipulation n'a pas abouti, quelles sont les stratégies que tu mets en place pour te remettre dans des conditions optimales afin de réussir la manipulation suivante ?

| P1 ostéopathie  | P2 ostéopathie   | P3 ostéopathie  |
|---|--|---|
| <b>Concentration :</b> Être concentré, c'est être complètement absorbé donc incapable d'adapter notre | <b>Concentration :</b> Il faut avoir l'esprit libre. Je vais me concentrer sur ma ventilation et de fait ça va faire que je ne | <b>Confiance en soi :</b> L'état mental est super important pour toutes les périodes du soin. Il faut être en |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>comportement à l'entourage. Je dis toujours : ne soyez pas concentré, si vous êtes centré sur vous, vous n'êtes plus centré sur l'autre ! La concentration est inhibitrice et empêche d'être dans l'ici et maintenant. Pour être capable d'anticiper, il faut être capable d'avoir des informations qui t'arrivent. Et c'est ce qu'on vous fait travailler quand on vous demande de manipuler en oubliant les détails techniques. Parce que sinon, vous êtes tellement inhibé par comment y arriver. Dans ces exercices, on ne veut plus vous voir faire de la technique mais c'est plutôt « Mets-moi le but au fond ! De faire ça vous oblige à être dans la spontanéité. Il ne faut pas se concentrer mais rester disponible. A l'image d'un tireur dans la forêt qui doit être capable d'annoncer le temps, le vent, le danger qui l'entoure.</p> | <p>vais pas penser à autre chose, les choses vont passer plus librement.</p> | <p>confiance de ses propres capacités, revenir dans l'instant présent et arrêter de gamberger sur ce qui est possible ou pas. Pas de question, pas de doute au moment où on manipule.</p>  |
| <p><b><u>L'ici et maintenant</u></b> : capital ! Il faut être centré un minimum sur l'autre, et si possible, sur l'autre par rapport à toi. C'est ce que j'appelle la cohabitation. Je dois être disponible aux sensations du patient si je veux créer un dialogue.</p>   |  | <p><b><u>L'ici et maintenant</u></b> : quand tu choisis de manipuler, tu le fais et tu dois être dans l'instant présent juste avec la technique, la lésion, la position et rien d'autre. Revenir à des sensations simples faire un genre de manip méditative, ça serait l'idéal !</p> <p><b><u>Méditation</u></b> : on devrait tous manipuler en méditant à l'instant présent, en prenant garde justement aux petites sensations, aux paramètres de la lésion.</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | Les thérapeutes manuels devraient essayer de faire ce genre de méditation. Je pratique du yoga depuis quelques années et petit à petit, j'essaie de l'intégrer de façon automatique. |
| <b><u>Détachement de la technique :</u></b> Les étudiants sont très concentrés sur le côté technique donc ne se lâchent pas. Vous récitez tout le texte alors qu'il faudrait se détacher de la technique et vous l'approprier pour le verbaliser naturellement. |  |  |

### Thème 9 : automatisation du geste

10. **Les tireurs conseillent de s'exercer à mémoriser les conditions optimales du tir réussi afin de s'entraîner à les reproduire de manière automatique.** Penses-tu que cette approche est applicable en ostéopathie ? Comment peut-on la mettre en place ? utilises-tu des techniques ou méthodes pour automatiser ton geste ? Si oui, lesquelles ?

| P1 ostéopathie  | P2 ostéopathie   | P3 ostéopathie   |
|---|--|--|
| <b><u>Répertoire sensoriel et d'analyse :</u></b> C'est bien ! Parce que ça te permet de te paramétrer en termes de sensation, de créer une cartographie parce que l'expérience se construit ! Donc oui, tu as besoin d'avoir du retour d'expérience, mais ça ne suffit pas seul, à construire ton expérience. D'ailleurs au sport, on parle de match de référence. | Alors moi je ne fonctionne pas comme ça. En tir, il faut s'habituer à analyser tes propres sensations dans des conditions qui ne soient jamais les mêmes. Il faut que tu aies toujours le même ressenti, peu importe les circonstances. En ostéo, il n'y a pas ce soucis-là. | <b><u>Retour d'expérience :</u></b> est indispensable pour se créer des expériences. Ce n'est que de l'empirisme manuel ! Je me suis toujours basé sur les sensations que j'avais dans les mains et dans l'ensemble de la surface active. J'ai plus une notion de katas gestuels et de retour sensoriel, qu'un scénario fait à l'avance, mais je n'ai jamais utilisé cela. |
| <b><u>Appropriation gestuelle et détachement de la technique :</u></b> Mais il y a d'autres éléments de la construction de l'expérience qui sont beaucoup plus personnels et qui nécessitent, non pas de faire n'importe quoi, mais de s'autoriser à  |  |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>faire n'importe quoi, à partir du moment où les règles sont comprises et que le geste n'est pas dangereux ou douloureux. Le discours devrait être « un moyen de passer la barre, c'est ça ! mais il y a d'autres moyens de passer la barre et c'est ceux-là qu'il faut que vous alliez chercher vous, dans vos personnalités. ».</p> |  |  |
|---|--|--|

### Thème 10 : schéma de manipulation

11. ***D'après les participants, le schéma de tir doit se baser sur un principe simple : aller à l'essentiel et se concentrer sur la tâche à effectuer. Il doit respecter un rythme précis et être répété de nombreuses fois pour devenir automatique.*** Te semble-t-il pertinent d'avoir un scénario de manipulation en ostéopathie structurelle ? Si oui, en quoi le schéma de manipulation est-il pertinent ? comment doit-il être structuré ? Comment pourrait-on automatiser ce processus ?

| P1 ostéopathie  | P2 ostéopathie   | P3 ostéopathie |
|---|--|----------------|
| <p><b><u>Automatisation du geste :</u></b><br/>Le processus d'apprentissage nécessite que chaque sensation soit vécue et intégrée par la personne. Le problème est qu'on vous formate avec des mots, que personne ne comprend de la même façon, donc vous récitez pour avoir une bonne note.</p> <p>Répéter un schéma de tir basé sur la simplicité, la précision peut aider pour automatiser un geste. Par contre cela ne permet pas de réaliser le geste dans les meilleures conditions. Pour cela, il faut travailler le lâcher prise.</p> | <p>Toute la gestuelle qu'on vous fait travailler est faite pour que ces schémas se fassent de façon automatique. Dès que vous vous placez pour faire une manipulation, vous devriez être bien positionné sans avoir besoin d'y réfléchir. Et après, il y a une petite chose à adapter pour modifier ou la masse, ou la vitesse ou l'accélération... Ça se fait par l'apprentissage du mouvement, par l'utilisation de la vue avec des miroirs. Et c'est la répétition qui va faire que ça se fait tout seul.</p> |                |
| <p><b><u>L'ici et maintenant :</u></b> il faut travailler le lâcher prise, donc être dans l'instant mais avec</p>   |  |                |

|   |  |  |
|---|--|--|
| une finalité. En ostéopathie, c'est être présent avec comme but de percuter cette zone lésionnelle. |  |  |
|---|--|--|

### Thème 11 : impact personnel de la pratique ostéopathique

**Question 12 :** *Que t'apporte la pratique de l'ostéopathie sur le plan personnel ? quelles qualités as-tu développer avec ça ?*

| P1 ostéopathie   | P2 ostéopathie   | P3 ostéopathie  |
|--|--|---|
| <p><b><u>Performance dans la présence :</u></b> Je peux être présent pendant très longtemps.</p> <p><b><u>Gain d'expérience à chaque manipulation :</u></b> Côté ludique dans la manip qui fait quand même que tu as une expérience, que tu réussisses ou que tu rates.</p> <p><b>Perfectionnement :</b> Cette notion de petites étapes régulières dans la journée, où tu dois trouver la solution pour que ça se fasse de plus en plus naturellement, ça ne me coûte pas.</p> <p><b>Je n'ai pas beaucoup ça ailleurs !</b></p> <p><b><u>Connexion dans le temps et l'espace :</u></b> Je suis très ouvert à ce qui se passe autour. Quand je suis dedans, je suis dedans ! Il y a cette notion de jeu, d'être présent dans l'évènement que j'ai tellement répété, au point qu'aujourd'hui c'est devenu naturel.</p> | <p><b><u>Communiquer</u></b> avec les gens, appréhender les autres différemment.</p> | <p><b><u>Pratique concrète et résultat mesurable :</u></b><br/>C'est une pratique réelle sur du vivant avec un retour d'expérience concret et immédiat.</p> |