

Visée : action maîtrisée dans l'espace et optimisée dans le temps.

Définition de la visée.

Il faut différencier la notion de précision et de qualité de visée.

Précision de visée.

C'est l'endroit où se trouve le viseur, la pointe de flèche ou tout élément servant à orienter son geste par rapport à la cible, pendant le tir. L'archer doit être capable de définir le trajet de son viseur ou système de visée pendant l'exécution de son mouvement et de dire exactement où se situe celui-ci à la libération de la corde.

Qualité de visée.

Cette notion est la plus importante mais aussi la moins concrète. En effet elle dépend, bien sûr, de l'image de visée, mais aussi de la concentration et de l'investissement mental. Elle est définie par des notions d'intensité et de maîtrise.

La maîtrise de la visée .

va consister à réaliser une attention sélective, qui permettra au tireur de gérer dès le début du mouvement (*une fois le viseur ou le système de visée stabilisé par rapport à l'objectif*) l'ajustement du viseur par rapport au centre de la cible.

L'archer doit chercher à la maintenir le plus rigoureusement possible, jusqu'à la libération de la flèche (*tout au long du déroulement du mouvement, le viseur ou le système de visée doit être maîtriser dans son ajustement*).

Il existe un critère de qualité simple et efficace, pour évaluer si vous avez parfaitement maîtrisé votre visée, et, qui consiste à vous poser la question suivante (après chaque flèche tirée) : Où était mon viseur au moment du lâcher ? Si vous pouvez y répondre avec précision, (ex : 9 à midi) c'est que vous étiez totalement concentré sur la maîtrise de votre visée (*ajustement permanent du viseur ou le système de visée par rapport à l'objectif*).

L'optimisation de la visée.

Va faire appel à un investissement mental, qui se traduira de façon concrète, par le prolongement de sa concentration visuelle (visée mentale) en relation avec l'image de visée .

L'image de visée.

Peut-être définie comme une photo polaroid prise au moment de la libération de la corde. Concrètement, l'archer doit garder à l'esprit l'image de son viseur en cible jusqu'aux repères de fin de geste. En aucun cas l'archer doit suivre des yeux le vol de sa flèche, ni porter son attention sur l'impact de la flèche en cible.