



La vue et la visée...

Le tireur y apporte tant d'importance et y reporte si souvent la cause de ses échecs !

Mieux voir sans lunette, est-ce possible ?

MODIFIER SES ATTITUDES MENTALES.....

Comme chaque mois, Mental-Objectif-perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose de partager une analyse parue dans « Psychologie Magazine » de février 2016.

Alors que nous croyons inéluctable de porter un jour des lunettes ou des lentilles de contact, des méthodes douces, ancestrales ou high-tech proposent des techniques de rééducation qui permettraient d'y échapper ou de les abandonner. Mirage ou réalité ?

Mettre ses lunettes ?

En 2015, 75% des Français déclarent posséder des lunettes et 5% des lentilles de contact, mais ils sont de plus en plus nombreux à ne pas les porter systématiquement. Ces récalcitrants pensent tout simplement ne pas en avoir besoin (67%) ou....les oublient 18% !

Daniel Goberville 5, rue du Colombier
daniel.goberville@orange.fr

« Mes yeux devenaient paresseux. L'ophtalmo me prescrivait des verres de plus en plus forts. Pourtant, depuis que je ne sors plus mes lunettes que pour conduire, j'ai l'impression que ma vue s'est renforcée : Je me sens moins handicapé quand je ne les ai pas » constate Yves 55 ans, myope depuis 20 ans. Ce phénomène est subjectif rétorque Thierry Bury, ophtalmologiste. Le globe oculaire d'un myope ne pourra jamais rapetisser spontanément. Soit son œil s'habitue à voir de façon imparfaite, soit son score visuel s'est amélioré naturellement car cela était écrit « physiologiquement ». L'œil est un organe vivant et l'accommodation peut fluctuer au cours du temps.

Utiliser son cerveau

En réalité, l'œil regarde et le cerveau voit. Le premier reçoit et transmet les images au second, qui les interprète. S'appuyant sur ce phénomène, une entreprise de neurotechnologies israélienne a développé l'appli GlassesOff.

Elle promet aux presbytes de lire le journal sans lunette et de lutter contre la fatigue oculaire et les maux de tête

60660 Cires les Mello
<http://www.mental-objectif-perf.com>



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 25

FEVRIER-MARS 2016

après trois mois d'entraînement, trois fois par semaine. Une à trois séances mensuelles permettent ensuite d'entretenir le résultat au fil des années.

Jouer pour améliorer sa vue, l'idée est séduisante. Votre mission : déterminer si Gabor (un patch rond rayé de barres verticales noires et blanches) est apparu sur la première ou la deuxième image indique l'un des exercices qui invite à répondre en cliquant à droite ou à gauche. Gabor surgit furtivement au centre de l'écran plus ou moins flou ou contrasté entre d'autres Gabor ou croix qui détournent l'attention. Lorsque les mauvaises réponses sont trop fréquentes l'algorithme corse moins l'exercice.

À raison de 25 € par trimestre puis 55 € par an le rapport bénéfice/coût reste positif estime-telle. Pour le docteur Bury, qui l'a testée, la méthode est crédible « C'est la seule à apporter un large corpus de preuve scientifique dans les revues pointues » « Elle ne restaure pas le dysfonctionnement au niveau de l'œil mais entraîne les aires cérébrale à tirer parti du peu d'informations que les yeux leur transmettent » ajoute Sylvie Chokron neuropsychologue responsable de l'unité fonctionnelle vision et cognition à la fondation

Tel : +33 (0) 6 08 17 06 74
SIRET : 791 199 326 00012

ophtalmologique Adolphe de Rothschild.

En quelque sorte s'exercer ainsi trompe l'œil en ne reconstruisant pas fidèlement l'information qu'il envoie : l'image qu'il voit floue nous apprenons à l'interpréter comme nette.

Faire de la gym pour les yeux

La science ophtalmologique est en revanche plus réservée concernant les méthodes de rééducation oculaire en vogue dans les salons de médecine douce.

Notamment la méthode Bates créée par l'ophtalmologie New-yorkais et William Bates autour de 1920 et enrichie par ses disciples.

Selon Bates, seuls des yeux détendus accommodent convenablement.

Sa méthode, souvent appelée « yoga des yeux » parce qu'elle relaxe les muscles orbitaux et le mental, ne se réfère pas à la tradition indienne énergétique et spirituelle.

Ses exercices, tels que le palming (poser les paumes sur les yeux fermés) pour la détente, le balancement (s'incliner de gauche à droite) pour créer « l'illusion du monde qui nous entoure », le cillement pour lubrifier l'œil ou les mouvements jouant sur la direction et la profondeur du regard à fin d'entretenir la souplesse du cristallin, sont largement repris.

Y compris par certains orthoptistes qui élargissent leur technique

« conventionnée » (sur prescription médicale !).

Il ne faut pas rêver, un myope de naissance qui a moins de 20 dioptries ne récupérera jamais une vision nette !

Reste que la promesse est là : *une vue parfaite sans lunettes ni traitement ou intervention*, titre français de l'ouvrage du Docteur Bates est possible à condition que cela corresponde à un désir profond relativise Ghislaine de Laage, si la méthode améliore la vue abandonner totalement ses lunettes serai donc affaire de psychologie.

Et pour le tireur... ?

Au-delà de l'attrait de tirer sans lunette, ces méthodes reposent sur un principe des plus importants pour la conception et la compréhension du tir sportif :

En réalité, l'œil regarde et le cerveau voit.

Le premier reçoit et transmet les images au second, qui les interprète.

Le carabinier souvent et le pistolier toujours, voient leur tir et leur manière de tirer (c'est-à-dire de penser, d'engager le point dur, de passer la zone de décrochage de la détente), dépendante de ce qu'ils voient.

La « mauvaise lumière des cibles électroniques aux CDF 10 mètres » sont la cause (ou en tout cas analysée comme

telle) des contre-performances de nombreux tireurs.

Le fait de ne pas voir avec la même qualité que d'habitude conduit le tireur à ne pas faire son action habituelle de lâcher, l'absence de l'image référentielle envoyée par l'œil au cerveau conduit celui-ci à ne pas déclencher l'ordre d'appuyer ! Vous y ajoutez une dose d'émotion qui renforce encore plus le contrôle préalable à l'action et vous avez réuni les conditions de l'échec !

Et oui, l'œil reçoit les images et le cerveau les interprète... image inhabituelle...je n'appuie pas..... sauf si j'ai su m'entraîner pour dissocier ce que je vois de ce que je faisun de mes grands principes de travail technique et mental.

Que la lumière soit mauvaise ou que ma stabilité soit imparfaite, l'œil enverra une image que le cerveau interprétera comme insuffisante pour appuyer sauf si mon entraînement m'aura donné la capacité de dissocier ce que je vois de ce que je fais... alors je pourrai, je saurai préparer mon lâcher pour coordonner finement ma visée et mon lâcher sur un décrochage bien préparé....et faire un 10 !

