

## Interview de David Jackson

Propos recueillis par Claude Cangelosi et Cédric Papot - club de L'UNION TIR A L'ARC

Dimanche 8 Oct. 2017

Armé de son arc nu, à la fin d'une compétition régionale à Cahors avec ses collègues de club, David échange en toute liberté sur son matériel, ses entraînements et ses objectifs sportifs. De manière plus intime il nous parle de sa maladie de Lyme contractée en pratiquant le tir à l'arc. Alimentation, méditation, arc nu ou classique, ... David nous donne un avis personnel avec son flegme habituel ... côté pile ... et côté face ...

**Bio-Express :** *Ce jeune archer de 25 ans, d'une maman tarnaise et d'un papa anglais, découvre le tir à l'arc à Albi en tirant avec un arc nu (« bare bow » said Steve, David's daddy, with a pure British accent !). Adolescent précoce, il remporte quelques médailles aux divers Championnats de France en catégorie junior. Etudiant en art graphique à Aurillac, il y passe brillamment son BTS (major de promotion).*

*En 2013, il rejoint le club de L'UNION TIR A L'ARC et glane quelques médailles nationales en individuel dans les trois disciplines de parcours (Tir en campagne, 3D et Nature). Il participe aussi à l'équipe de club en Tir en Campagne pour emporter l'an dernier une belle médaille de bronze.*

*Il goûte à l'équipe de France en 2015 pour la première fois au cours d'un Championnat d'Europe mais c'est en septembre dernier, qu'il s'illustre au plus haut niveau au cours du Championnat du monde de Tir 3D à Avignon ... mais son chemin ne fait que commencer ... souhaitons-lui qu'il soit le plus long et le plus riche possible !*



**Q1 : Parles-nous de ton matériel pour tirer à l'arc ?** Je tire dans la catégorie « bare bow » avec un arc Uukha, car j'ai un partenariat avec cette marque. C'est un fabricant français qui fait du très bon matériel en carbone. Je tire avec des branches de 40 livres et 70 pouces du type VX1000 XCurve. Ce sont des branches avec une grosse courbure qui permettent d'avoir un peu plus de souplesse sur la fin de traction ; c'est plus agréable pour tenir à pleine allonge.

**... est-ce du matériel spécifique « bare bow » ?** Non, non c'est du matériel d'arc classique.

**... et ta poignée ?** Chez Uukha, à la base, il y avait deux modèles de poignées dont l'une, plus lourde de 300 grammes, était destinée aux arcs nus parce qu'on a tendance à y rajouter pas mal de poids pour avoir une visée plus stable. Dans mon cas, j'ai obtenu la poignée standard, la plus légère, sur laquelle j'ai rajouté environ 1,3 kg de masse pour être à l'aise avec cette poignée et pour stabiliser ma visée.

**Q2 : Quelles sont les qualités d'un archer pour pouvoir tirer en arc nu ?** Je ne pense pas qu'il existe des qualités spécifiques à l'arc nu ... il faut juste avoir les qualités générales pour être un bon archer comme la patience et la persévérance dans son travail ; les progrès peuvent paraître assez rapides au tout début, mais après il faut parfois attendre des années avant de trouver le petit truc qui permet d'aller au niveau supérieur.

**... est-ce que cela veut dire que c'est une technique un peu plus lente à acquérir que sur une autre arme ?** Non je pense que c'est pareil pour toutes les armes, mais c'est sûr que si on veut en arc nu des scores qui se rapprochent de l'arc classique, il faut un peu plus de travail et d'expérience.

**... mais qu'en est-il de cette légende que j'entends de temps en temps qui voudrait qu'un arc à poulies nécessiterait 3 entrainements par semaine, un arc classique 5 entrainements par semaine et un arc nu nécessiterait une pratique quotidienne comme pour un musicien ?** Non, franchement, je pense que arc classique et arc nu nécessitent la même quantité de travail pour atteindre le même niveau ... après un arc à poulies pourra s'entraîner un peu moins car cela demande moins d'énergie et de force pour tenir à pleine allonge, mais c'est pareil pour arriver à un très haut niveau : il faut s'entraîner tous les jours quel que soit le type d'arc.

**Q3 : Comment est-ce que tu t'entraînes ?** Je m'entraîne tout seul. Les seules fois où je vois un coach, c'est lors des regroupements avec l'équipe de France. Mais un ou deux weekends dans l'année suffisent à peine à apporter quelques pistes et le travail, je dois le faire chez moi.

**... mais tu as toujours travaillé seul même quand tu étais junior ?** Oui, au tout début j'essayais d'écouter de droite à gauche les conseils de divers archers ... mais maintenant je ne cherche plus vraiment de regards extérieurs et je me base uniquement sur mon ressenti et le résultat en cible ... j'aime bien cette façon de travailler.

**... et cela tant au niveau technique qu'au niveau mental ... pas de sophrologue ... ?** Non, pour l'instant je fais tout en autodidacte. Pour travailler sur le plan mental j'essaye d'installer une pratique régulière de méditation et je lis pas mal de livres traitant de la maîtrise de soi et de la spiritualité. J'ai radicalement changé mon point de vue sur le tir à l'arc, la compétition et mes objectifs. Je ne vois plus la victoire ou la défaite comme la vraie mesure du succès et je m'efforce de trouver mon bonheur dans l'action plutôt que de le chercher dans le résultat ... je travaille au quotidien ce qu'on appelle la pleine conscience, qui consiste à se détacher de ses pensées, quand on y pense, et de focaliser son attention sur ce que l'on perçoit. Quand on focalise son attention en dehors de ses pensées ou que l'on commence à observer les pensées elles-mêmes, le flot de pensées s'arrête momentanément, avant qu'une nouvelle pensée ne sorte à nouveau. Le travail de ce va-et-vient continu permet petit à petit de calmer l'agitation de son esprit et d'augmenter les temps de silence entre les pensées. C'est très intéressant pour le tir à l'arc.

**Q4 : Quels conseils donnerais-tu à de jeunes archers de notre club qui voudrait préparer une nouvelle saison pleines de compétitions ?** Je n'ai aucune idée de comment préparer ça au niveau des entrainements, mais je pense qu'il est important de débiter en compétition en ayant des objectifs simples et facilement réalisables ... de tirer ses flèches sans avoir d'attente sur le résultat, surtout si c'est une première saison, de faire de son mieux et d'accepter les erreurs, qui sont inévitables. Pour ne pas avoir de regrets, il est important de réaliser que certains éléments échappent à notre contrôle et à notre conscience dans le moment présent et que quoi qu'il arrive, on fait toujours de son mieux. Je pense que l'abandon est le seul cas où on arrête de faire de son mieux.

**Q5 : Sur un plan plus personnel, je sais que tu as été piqué par une tique qui a déclenché dans ton cas une maladie de Lyme. Pourrais-tu nous en parler car tous les archers sont potentiellement concernés lorsqu'ils pratiquent l'une des disciplines de tir à l'arc en parcours ?** La maladie de Lyme provient d'une bactérie qui peut être transmises par les tiques. Suivant les régions, il va y avoir entre 5 et 30% des tiques qui sont porteuses de cette bactérie. Il y a plus de chance de contracter cette maladie si on ne repère pas la tique tout de suite. Donc au cas où, je me promène toujours avec un tire-tique dans mon sac de tir, même si j'en trouve très rarement.

N.D.L.R. : << La maladie de Lyme ou "borréliose de Lyme" est une maladie infectieuse due à une bactérie appelée *Borrelia Burgdorferi*, transmise par l'intermédiaire d'une piqûre de tique infectée. Cette zoonose peut toucher plusieurs organes et systèmes, la peau mais aussi les articulations et le système nerveux. Non traitée, elle évolue sur plusieurs années ou décennies en trois stades de plus en plus graves. Le traitement repose sur la prise d'antibiotiques, il sera d'autant plus efficace qu'il sera administré rapidement. Les activités conduisant à des contacts avec les tiques représentent le principal facteur de risque de survenue de la maladie : travaux agricoles, promenades en forêt. Le réservoir de germes est très vaste : tiques, mammifères domestiques (chiens, chevaux, bétail) et sauvages (écureuils, cerfs, mulots, campagnols). En France, la majorité des contaminations survient entre les mois de mars et de septembre. >> (Extraits du 14 Octobre 2017 sur le site [http://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa\\_1238\\_lyme.htm](http://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa_1238_lyme.htm) ).

Donc si vous constatez une lésion cutanée de type « érythème chronique migrant » dans les 3 à 30 jours après la piqure allez consulter votre médecin traitant !

**... tu as été piqué il y a longtemps ?** C'était il y a un peu plus de 4 ans ... mais comme je n'ai pas les symptômes principaux de la maladie de Lyme on a mis 3 ans et demi pour la diagnostiquer. J'ai donc fait un traitement antibiotique parce que c'est la seule chose que propose la médecine en France ... mais après 3 semaines je n'avais aucun résultat positif. Donc ce que j'ai fait pour que ma santé s'améliore petit à petit, c'est d'essayer de renforcer naturellement mon système immunitaire et d'améliorer mon niveau d'énergie.

Je n'aime pas trop en parler tant que je ne suis pas guéri et que je ne réussis pas encore totalement à m'impliquer dans cette voie, mais je pense que la solution se trouve dans un bon état d'esprit, une alimentation crue et majoritairement à base de fruits, une exposition à des stress sans dépasser sa capacité d'adaptation, c'est à dire rester dans l'inconfort sans aller jusqu'à la douleur (par exemple : jeûne, exercice physique, exposition au chaud et au froid) ... et beaucoup de repos.

N.D.L.R. : Le traitement médical de cette maladie en France est en pleine rénovation afin de rattraper les traitements faits dans d'autres pays d'Europe comme l'Allemagne.

**Q6 : Justement en terme d'alimentation, peux-tu nous expliquer comment tu t'alimentes pendant une compétition ?** Alors là, ce que je vais dire ne vas pas plaire aux nutritionnistes ...

**... mais c'est bien ton expérience personnelle qui nous intéresse ...** Je trouve que j'ai plus d'énergie si je ne prends pas de petit-déjeuner avant la compétition et si je m'alimente uniquement avec du jus de fruits et éventuellement des fruits secs ou des fruits frais tout au long du parcours. Et donc je ne bois pas si je n'ai pas soif et je ne mange pas si je n'ai pas faim ... et ainsi je trouve que j'ai beaucoup moins d'énergie gaspillée inutilement dans la digestion, qui peut consommer jusqu'à 70% de son énergie nerveuse. Et de l'énergie, j'en manque déjà ! Donc en tournant sur mes réserves ou sur des sucres facilement assimilables, j'ai plus d'énergie qui peut être destinée au tir et à la concentration. Il m'arrive souvent de ne pas manger ou même des fois de ne pas boire tout au long d'une compétition.

**Q7 : Quels sont des objectifs pour la saison prochaine ?** Je vais continuer à mettre l'accent sur le Tir en Campagne et le Tir 3D qui sont mes deux disciplines principales ... j'aimerais bien refaire les sélections internationales pour rejoindre l'équipe de France pour ces deux disciplines. Puis après, je vais faire du Tir en Salle et du Tir Nature au niveau national. Mais cet hiver je vais faire une petite pause en arc nu car je compte travailler en arc classique ... cela va m'apporter une régularité dans mes placements et apprendre à être un peu plus en continuité sur ma traction.



**Q8 : Au récent Championnat du monde de Tir 3D à Avignon, ta 3eme place en équipe et ta 4eme place en individuel te donnent d'autres ambitions ?** Evidemment ! Mais la sélection est toujours assez délicate à gérer ... je ne me projette pas trop loin et je regarde uniquement ce qui est devant moi ... donc si je suis sélectionné en équipe de France je ferais de mon mieux en international. J'ai pu voir cette année que j'ai ma place parmi les premiers archers mondiaux en arc nu ... donc j'aimerais bien y retourner et retrouver ce genre d'expérience.

**... d'autant plus que tu n'as que 25 ans et la moyenne d'âge des archers en arc nu est d'environ 40 à 50 ans ...** Oui en arc nu surtout ... et dans une vingtaine d'années, je pense que mes tirs seront assez précis ;-)) !!