

Lionel TORRES

By Stéphanie Blondel - Novembre 2020



Lionel TORRES

alias 'Iceman'
et également appelé 'Big Boss' par les athlètes qu'il coache.

45 ans, archer en « Arc Olympique ».

On lui connaît plusieurs participations Olympiques, et des titres en Championnats du Monde, d'Europe et de France. Licencié au Club de Tir à l'Arc de Perpignan (66), les ARCHERS CATALANS.

Cet athlète transmet sa passion et ses connaissances aux archers et archères passionnés lors de stages et coaching dédiés. Ce sont mes parents, tous 2 passionnés de Tir à l'arc qui, au retour, d'une semaine de stage avaient le sourire et des conseils plein la tête pour leur pratique (et l'envie d'y retourner).

Une pédagogie adaptée et une passion affirmée, il n'en fallait pas plus pour que Lionel Torres intègre ma liste de sportifs à interviewer.

Let's go

Stephanie B.: D'où vous est venue la passion du Tir à l'arc ?

Lionel T.: Aucune idée. J'ai commencé à 8 ans. Mes parents se souviennent qu'un jour je leur ai demandé de faire du tir à l'arc. Par chance il y avait un club sur Perpignan. Je n'ai pas de souvenir d'une image, d'un film ou d'une histoire m'ayant incité à commencer à tirer à l'arc.

Je me rappelle encore aujourd'hui de mes premières flèches.

Stephanie B.: Comment décririez-vous votre sport pour celles et ceux qui ne connaissent pas ou peu le Tir à l'Arc.?

Lionel T.: En tant que sport individuel, il faut déjà être attiré par ce genre de discipline. Ensuite pour faire simple, je considère la cible comme le miroir de ce que je suis capable de faire.

Que la flèche soit bonne ou non, je ne le dois qu'à moi-même. Envoyer une flèche au centre d'une cible placée à 70m et à la fois une réelle performance sportive mais aussi une sorte de souvenir d'enfance lorsque comme tout le monde on se fabriquait son arc et ses flèches pour jouer dans le jardin.

Stephanie B.: Quel est votre vision de l'adage sportif qui dit « 90% Physique et 10% de Mental » ? Vous y retrouvez-vous ?

Lionel T.: Tant qu'on est dans une phase d'apprentissage cet adage peut s'appliquer. Mais une fois le haut niveau atteint, les paramètres s'inversent.

Sur la haute compétition, et dans un sport de concentration extrême, l'archer sublime l'approche physique pour rentrer dans une maîtrise de sa concentration qui seule le mènera vers la précision ultime.

Stephanie B.: Quels sont les ingrédients essentiels de votre motivation ? (Ce qui vous porte en compétition et en entraînements)?

Lionel T.: Maîtriser ses émotions pour rentrer dans une concentration parfaite, la recherche de la flèche parfaite.

La motivation est intimement liée à la recherche de l'excellence, être le meilleur, ou encore gagner. Enchaîner les flèches aux centres d'une cible a forcément une fin. A moi de faire en sorte que cette fin



arrive le plus tard possible.

Stephanie B.: Quelles sont les valeurs que vous prenez le plus plaisir à porter et à développer dans votre pratique sportive ?

Lionel T.: Aussi bien en tant qu'archer ou entraîneur, je cherche le geste efficace, en harmonie avec le corps.

Si les fondamentaux techniques sont connus de tous, les adapter à la morphologie et à la personnalité d'une

Lionel TORRES

By Stéphanie Blondel - Novembre 2020

personne sont un chemin personnel qui nécessite une implication totale.

Un geste simple est gage de régularité même si la simplification prend des années. C'est une quête permanente.

Stephanie B.: Avez-vous des astuces pour travailler votre concentration qui semble être essentielle dans la pratique du Tir à l'Arc ?

Lionel T.: La concentration est un état d'esprit. Elle n'existe pas uniquement lors des entraînements ou des compétitions. Elle s'applique au quotidien dans toutes les parties de notre vie. La travailler nécessite de se consacrer à une tâche quelconque et de faire abstraction de tout ce qu'il se passe autour. C'est difficile mais possible d'y arriver. C'est avant tout une question de volonté.

Stephanie B.: Vous organisez plusieurs stages et coaching à l'année. Est-ce important pour vous de transmettre votre savoir et votre passion aux archers de tous horizons ?

Lionel T.: C'est devenu pour moi un moyen de ressentir les mêmes émotions que lorsque j'étais compétiteur. Partager, justifier, accompagner, diriger, orienter, j'utilise tous les leviers à ma disposition pour faire « grandir » la personne entraînée.

J'aime contribuer à leur réussite cela me procure une joie profonde et sincère. L'accompagnement technique est le plus simple mais l'accompagnement psychologique est bien souvent le plus puissant même si l'entraîné n'en a pas conscience.

Je me dois d'avoir toujours un ou deux coups d'avance sur la stratégie mise en place avec l'archer.



Stephanie B.: Quelle est votre expression favorite ?

Lionel T.: 'Tu as le droit de rater mais tu n'as pas le droit de ne pas essayer.'

Stephanie B.: Si vous deviez vous décrire en 3 mots (seulement).

Lionel T.:
Passionné - Honnête - Partageur

Stephanie B.: Que diriez-vous à de jeunes sportifs qui souhaitent (ou qui rêvent) de se lancer dans le haut niveau ?

Lionel T.: De trouver l'équilibre entre la vie personnelle, la vie sportive et la vie professionnelle.

Le sportif se construit sur sa personnalité et tout miser sur un seul de ces piliers est très risqué.

Rêver au haut niveau ne fait de mal à personne, atteindre le haut niveau est douloureux et y rester compliqué. Maintenant tous ceux qui y sont parvenus ont accepté ces règles.

stephanieblondel.com