

LA PREPARATION MENTALE

LA PLACE DU MENTAL DANS LE TIR

Pour ce qui nous concerne, je vous propose de considérer que le tir, comme tous les sports mais avec des proportions différentes, rassemble les domaines interactifs suivants :

- Le physique : Votre condition physique, votre santé, votre état d'énergie ou de fatigue.....
- Le mental : Comment et à quoi vous pensez en tirant, vos routines, comment pensez-vous dans votre quotidien, comment vous vous sentez, vos motivations, vos envies, vos émotions, vos peurs....
- La technique : La position de tir, la visée, le lâcher, la tenue....
- La tactique : Comment vous gérez votre saison, vos entraînements, vos matches, sur les 3 domaines précédents.

Chacun de ces domaines nécessitent une préparation spécifique qui ne doit pas faire oublier qu'ils sont entièrement **interactifs**, notamment dans la compétition mais aussi dans l'entraînement. On ne peut donc complètement dissocier chaque préparation et décider qu'elles vont s'activer ensemble harmonieusement d'elles même.

Ce point, qui semble évident en le lisant, est important car il montre les limites de la préparation mentale (et de l'action isolée du préparateur mental quand il n'a pas vocation thérapeutique) si elle est dissociée du reste.

Cette conviction est pour moi un facteur de réussite dans la préparation d'un tireur : En dehors de cas particuliers ou de pathologies, le meilleur préparateur mental devrait être votre entraîneur principal et j'estime que l'on ne peut se considérer comme entraîneur lorsque l'on ne gère que le domaine technique du tir.

La technique de tir, tout le monde peut l'apprendre et un grand nombre de techniciens sont capables de l'enseigner.

Malheureusement pour eux et heureusement pour notre sport, la technique seule ne fait pas le champion ni la performance. L'activité mentale est en effet prépondérante dans le tir et dès maintenant je ne puis résister à vous citer la phrase qu'employait il y a plus de 40 ans, Bill Pullum (entraîneur de l'équipe américaine) : « Mieux vous penserez, mieux vous tirerez ! »

Avant d'aller plus loin sur ces voies qui, vous le voyez sont nombreuses à explorer, revenons à la définition de l'activité mentale qui nous préoccupe afin que les choses soient claires entre nous car « ce qui se conçoit bien, s'énonce clairement et les mots pour le dire arrivent aisément » nous a dit le poète écrivain Nicolas Boileau.

Je considère l'activité mentale (activité de mon cerveau, ma pensée) sur 3 niveaux temporels, en partant du plus proche et en allant au plus loin de l'acte de tir :

- Pendant l'action de tir, c'est-à-dire dès que vous levez votre arme ou l'épaulez pour l'amener en cible,
- Entre les phases de tir, que ce soit en match ou à l'entraînement,
- En dehors du stand de tir, c'est-à-dire dans votre vie.

Ainsi d'ores et déjà, vous pouvez constater combien il est risqué et difficile de parler d'une manière générale de « préparation mentale » si on ne définit pas à quel moment elle intervient, sur quelle conception du tir elle s'appuie et vers quoi elle tend.

Au cours des chapitres suivants, nous examinerons ensemble chacune de ces phases temporelles.