



## Biathlon : à quoi pensent Martin Fourcade et ses copains quand ils tirent ?

LE TIR EST UN JEU.....

*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 propose à votre réflexion un texte de journaliste de « Rue89 » Clément Guillou écrit pendant les JO de Sotchi 2014 sur un sport proche du nôtre.

Comme il y a quatre ans, le biathlon est en train de sauver les Jeux olympiques de l'équipe de France : Martin Fourcade a remporté ce jeudi son deuxième titre olympique à Sotchi sur le 20 km.

Trois des quatre médailles françaises viennent de cette discipline pratiquée par quelques centaines de personnes seulement en France.

### Le biathlon

Dans le biathlon, sport d'origine militaire, les sportifs parcourent un circuit en ski de fond puis tirent cinq balles, tantôt en position debout, tantôt en position couchée.

Une faute au tir impose, selon les épreuves, une pénalité d'une minute ou 150 m supplémentaires de ski de fond. Ce qui fait la difficulté du biathlon, sport éminemment télévisuel mais toujours boudé par les télévisions françaises – il est diffusé sur Eurosport, où il génère les meilleures audiences en hiver –, c'est l'enchaînement entre une discipline à haute intensité, le ski de fond, et un exercice de concentration et de respiration, le tir à la carabine. Le tir a toujours été la spécialité des biathlètes français, notamment depuis que Jean-Pierre Amat, champion olympique du tir à la carabine en 1996, a rejoint l'encadrement.

Après un effort sur les skis, tirer sur des cibles de 45 mm (tir couché) ou 115 mm



**Mental-Objectif-Perf .**

## News Letter N° 11

AVRIL 2014

(tir debout) situées à 50 m nécessite une discipline bien particulière.

Compilation de tirs parfaits de Martin Fourcade, 20 km des Championnats du monde 2013

Explications avec Siegfried Mazet, l'entraîneur des Français au tir – l'homme au bonnet que vous voyez après chaque tir de Martin Fourcade, parlant dans un talkie-walkie –, Alexis Boeuf et Marie Dorin, tous deux en lice à Sotchi.

### L'état d'esprit

« Aborder le tir comme un jeu, non comme une sanction »

L'important, c'est d'aborder le tir « comme un jeu, non comme une sanction ». Marie Dorin explique que « techniquement, mettre une balle au fond n'est pas difficile » :

« Il faut vraiment le faire avec le plus de naturel possible et alors, tout ira bien. C'est quand je l'aborde comme un devoir que ça ne marche plus. »

Certaines nations arrivent au pas de tir comme à l'abattoir, avec l'impression que ce n'est qu'un moyen de perdre du temps. Les biathlètes français considèrent que la victoire passe par le tir et aiment se retrouver face aux cibles. Siegfried Mazet explique à Rue89 :

« Martin [Fourcade], c'est clair que c'est un joueur. C'est excellent de le voir faire. Je sais qu'il est faillible sur certains trucs, mais il parvient à le dissimuler. »

Le double champion olympique excelle en confrontation, dans les épreuves où il peut se retrouver à côté de son adversaire (poursuite, départ en ligne et relais). Il parvient à rester absolument isolé du monde extérieur et à mettre la pression sur ses adversaires. En arrivant vers le pas de tir, il place une accélération pour fatiguer ses adversaires et s'installer en premier.

Mazet :

« Celui qui va aller tirer à la cible numéro un – tout au bout du stade, la plus proche de la sortie – prend la responsabilité de dire : "moi, j'ai envie de gagner, je me sens bien".

Martin est capable de lâcher la première balle vite avant l'autre. Là, il prend l'ascendant sur l'adversaire, il le met sous pression car le voisin sait si tu rates ou si tu mets dedans. »

De manière générale, le tir requiert une certaine forme d'intelligence car c'est un exercice d'adaptation : aux conditions météo, à la forme du moment et au scénario de la course. « Il ne se passe jamais ce que t'as prévu », observe Alexis Bœuf.

### L'approche du pas de tir

De 190 à 150 pulsations en 20 secondes. Passer du ski de fond au tir impose un « switch » mental, selon l'expression des biathlètes, pour passer dans un état d'éveil des sens.

Alexis Bœuf :

**Daniel Goberville 5, rue du Colombier**  
[daniel.goberville@orange.fr](mailto:daniel.goberville@orange.fr)

« Le ski, il faut être à l'attaque, c'est très violent, on pense le moins possible. Le tir, c'est l'inverse : il faut être relâché mais concentré, mobilisé. En fonction des stades, on prend un point de repère. On décide qu'à ce moment-là, on passe en phase de tir.

Par exemple, à Sotchi, c'est au sommet d'une petite montée avant de redescendre vers le pas de tir. On rentre alors petit à petit dans notre bulle. » Ce changement d'état psychologique s'accompagne d'un changement de rythme : le biathlète pousse moins sur les bâtons pour faire baisser ses pulsations, mais doit quand même ne pas perdre trop de temps. C'est là que Martin Fourcade met déjà sous pression ses adversaires : plus fort physiquement, il les empêche de récupérer en accélérant quelques centaines de mètres avant le tir.

Le temps de ralentir, de prendre leur carabine et de s'installer, les biathlètes ont une vingtaine de secondes pour passer de 180-190 pulsations par minute (ski de fond) à environ 150 (premier tir). A la cinquième balle, les pulsations seront descendues à 110-120 par minute. L'athlète suit un protocole précis pour entrer dans une mécanique : regarder les fanions qui indiquent le vent, enlever la carabine, mettre le chargeur, se mettre en position.

L'évaluation du vent est très importante. Une fois sur deux, les conditions ne sont pas les mêmes qu'au moment des réglages de carabine le matin, auquel cas les biathlètes doivent, avant de tirer, faire des « contre-réglages ». Non contents de faire descendre leur rythme cardiaque et de rentrer dans leur bulle, les biathlètes doivent donc analyser le vent et éventuellement régler leur carabine.

Avant la première balle, ils soufflent une dizaine de fois. Puis, c'est parti pour une

séquence d'une vingtaine de secondes, la plus mécanique possible, avec un objet de 3,5 kilos en mains.

### Le tir

« En apnée, et une respiration entre chaque balle »

« Le tir est hyper-cadencé », explique Siegfried Mazet :

« A leur niveau, il n'y a qu'une respiration entre chaque balle, et énormément de choses à faire pour que tout soit prêt une fois qu'ils sont en apnée. »

Le tir se fait en apnée. Il est donc important d'avoir pu faire descendre ses pulsations, sans quoi le tireur va se retrouver en « dette d'oxygène » et ne pourra maîtriser son apnée. A partir du moment où il a bloqué la respiration, l'athlète a une seconde, une seconde et demie, pour lâcher sa balle.

Dans un premier temps, le biathlète pose son doigt sur la détente et l'amène au point de résistance. Il lui suffit alors d'une toute petite pression pour faire partir la balle. Mazet :

« Le coup part tout seul, on n'y pense même pas. On dit qu'un lâcher doit te surprendre, tu ne dois pas t'y attendre. » Quand Alexis Bœuf décrit la façon dont il tire, on a presque l'impression que tout se joue sur un coup de bol :

« On n'a jamais le "10" stabilisé dans le viseur : on est tellement essoufflé que ça bouge tout le temps. Au tir debout, on ne s'arrête quasiment pas sur la cible. Je bloque ma respiration, je pars d'en haut et le but est de synchroniser mon lâcher avec le passage du viseur sur la cible. Il suffit que je descende un peu moins vite que d'habitude pour que la balle arrive un peu au-dessus. »

Certains biathlètes ne clignent pas du tout des yeux entre la première et la cinquième balle. D'autres les ferment

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

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

furtivement entre deux cibles ou regardent par terre en prenant leur respiration.

### Les fautes

« Souvent, tu loupes sans comprendre »  
Les fautes ne sont pas techniques mais dues au relâchement. Comme l'esprit va plus vite que le geste, les biathlètes ont parfois tendance à quitter la cible des yeux avant d'avoir lâché leur balle.

Siegfried Mazet :

« Souvent, tu loupes sans comprendre, parce que tu es sûr que tu y étais. Oui, tu y étais en face, la demi-seconde avant ! Mais au moment le plus important, le lâcher de balle, tu t'es un peu relâché parce que ton esprit t'a dit que c'était bon. »

La plaie des tireurs, ce sont les pensées parasites : un cri dans le public, l'arrivée d'un athlète à ses côtés qui va provoquer un instant d'inattention. Marie Dorin, qui se décrit comme « un peu émotive » – un gros handicap au tir –, se sent parfois déstabilisée quand elle réalise l'enjeu de son tir :

« Il ne faut pas penser aux conséquences de sa balle. Il m'arrive de cogiter en me disant : "Si je fais 5 sur 5, je vais être bien placée." On mesure très concrètement la différence entre un sans-faute et un tour de pénalité : la médaille ou une 10e place. »

C'est la raison pour laquelle les biathlètes ratent le plus souvent la cinquième et dernière cible. Un adversaire qui part et on précipite sa dernière balle, ou l'esprit qui est déjà passé en mode ski de fond.

Martin Fourcade a moins ce problème que d'autres car il n'a jamais besoin de se précipiter en confrontation directe : s'il met un peu de temps à lâcher sa dernière balle, il sait qu'il refera son retard en ski de fond.

### Et nous... que du tir et pas de ski.... Mais un jeu quand même !

Cet article peut paraître manquer de profondeur sur le tir car d'une part il est écrit pour la vulgarisation de la partie tir dans le biathlon et d'autre part il n'est pas écrit par un technicien du tir.

Mais si l'on prend le temps de lire ce texte et ces commentaires des biathlètes avec notre œil et notre cerveau de compétiteur, il prend alors une dimension intéressante pour nous, tireurs, qui vivons des situations analogues à chaque coup tiré.

L'une des notions importantes est pour moi l'approche du tir comme un jeu et non comme une sanction ou comme un parcours technique imposé.

Je considère que le tir est d'abord un jeu d'adresse et d'instinct que l'on a complexifié au travers de la technique et de la séquence mentale de tir.

*« Techniquement, mettre une balle au fond n'est pas difficile » : Il faut vraiment le faire avec le plus de naturel possible et alors, tout ira bien »*

Là est bien notre problème à nous qui n'avons pas de ski dans notre sport.

Nous ne savons pas toujours relativiser la situation et rester naturel. Au lieu de jouer et tirer naturel, le compétiteur va vouloir contrôler, assurer, ne pas accepter la possibilité de perdre... alors que si l'on accepte la notion de jeu sur chaque coup, il est évident que l'on peut perdre ou gagner selon les coups.

La notion de « naturel » est à rapprocher avec la notion de lâcher prise et de non contrôle excessif, ce qui n'exclut pas la concentration, la volonté et la vigilance mais tout dépend sur quoi on met ces énergies :

Sur le contrôle de savoir comment faire un 10 ou sur la réalisation du geste sans se poser la question de savoir comment le faire ?

Accepter de faire sans savoir comment ou se concentrer sur savoir comment faire et... ne pas faire !

Mari Dorin nous dit encore : *« Il ne faut pas penser aux conséquences de sa balle. Il m'arrive de cogiter en me disant : "Si je fais 5 sur 5, je vais être bien placée »*

Encore une situation vécue que nous connaissons bien et que l'on ne peut gérer qu'en voulant vivre son tir au présent : Je ne peux plus rien sur le passé (la balle tirée) et je ne peux encore rien sur l'avenir (le résultat à venir).

Ruminer sur ses erreurs ou se projeter sur les résultats final ne mène jamais bien loin et dans ces situations mentales où la conscience a repris ses droits, la concentration sur un comportement approprié à mettre en place est la seule réponse possible.

*De manière générale, le tir requiert une certaine forme d'intelligence car c'est un exercice d'adaptation : aux conditions météo, à la forme du moment et au scénario de la course. « Il ne se passe jamais ce que t'as prévu », observe Alexis Bœuf.*

Et oui, le tir est un jeu et un exercice d'adaptabilité et de créativité, pas un sport technique dans lequel il suffit de répéter une séquence apprise à l'entraînement...n'en déplaise aux adeptes du conditionnement qui confondent apprentissage par l'entraînement (répéter consciemment un geste ou une posture pour l'apprendre) et réalisation lors d'une compétition (créer chaque coup en s'adaptant aux conditions matérielles, physiques et psychologiques du moment.

Le problème c'est que la technique et la quantité sont rassurantes et déresponsabilisantes à l'entraînement (pour le tireur et l'entraîneur), alors que le mental et la qualité sont incertains et subjectifs..... Il faut apprendre à vivre avec cela pour performer !