



Snjezana PEJČIĆ , carabinière Croate élue tireuse de l'année 2015 par l'ISSF.

TRAVAILLER DUR , IL N'Y A PAS DE « COMMENT FAIRE »

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 vous faire découvrir ou redécouvrir une partie de l'interview de Snjezana PEJČIĆ parue dans le journal de l'ISSF après son élection comme « Tireuse de l'année 2015 ».

J'ai trouvé très pertinents ces propos par rapport à ce qu'est le tir, comment il est vécu par les sportifs de haut niveau et souvent si difficilement vécu par ceux qui n'ont pas atteint encore ce niveau de compréhension.

Quand avez-vous commencé le Tir ?

J'ai commencé à l'âge de 13 ans par hasard. J'étais à l'école et un jour, au lieu d'aller en cours de gymnastique, on nous a invités au stand de tir pour une initiation à la carabine à air comprimé. Cela a été amusant mais pas le coup de foudre.

Le lendemain, une amie a voulu y retourner, je ne voulais pas, mais elle m'a convaincue. Elle a abandonné au bout de 3 mois... moi j'ai continué.

Quels étaient vos rêves, vos attentes ?

Je ne pensais pas au succès, à gagner, à tout cela. C'était tout simplement amusant. Tout a changé avec ma première médaille.

Je me suis rendu compte que plus tu gagnes des médailles, plus tu as envie d'en gagner d'autres !

Votre saison 2015 a été magnifique !

La meilleure saison de ma carrière à ce jour.

J'ai commencé avec deux médailles d'or à la coupe du monde de Changwon, puis le titre de championne d'Europe et des records du monde.

J'étais très contente d'avoir gagné à 10m et à 50m avec des scores élevés.

Je gagne deux médailles d'argent à la coupe du monde de Fort Benning au mois de mai en égalant le record du monde et puis...

J'ai chuté dans les compétitions suivantes avant de revenir sur le podium au mois de septembre lors de la finale des coupes du monde.



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 29

SEPTEMBRE 2016

Vous avez chuté aux Jeux Européens...

Pouah.... Je n'aime pas me rappeler de cela.

Vous avez la sensation de contrôler tout ce que vous faites et vous êtes certaines de bien faire les choses.

A Baku, j'ai eu la sensation que tout se dérobaient en moi. Même encore après quelques mois, je ne suis pas certaine de savoir ce qui s'est passé.

Mais je suppose qu'il fallait laisser quelque chose pour revenir à la prochaine occasion.

Difficile de se maintenir au sommet ?

La saison internationale est très longue et je pense que ce n'est pas facile de rester en bonne condition.

C'est facile de gagner une fois.

C'est difficile de gagner une deuxième fois.

Une fois que vous savez ce qu'il faut faire pour atteindre le sommet, la vraie lutte commence.

La saison est longue et difficile et ce n'est pas facile d'être toujours prête.

Je choisis les compétitions importantes et j'essaie de m'y préparer de la meilleure façon.

Comment vous entraînez vous ?

Cela dépend de la saison mais en hiver je tire 6 fois par semaine à 10 mètres.

Je n'ai pas de stand de tir couvert pour le 50 mètres et l'entraînement au petit calibre est donc difficile jusqu'au printemps .Je fais donc du tir à sec et j'attends les beaux jours.

Depuis deux ans, je travaille avec Guy Starik qui m'a beaucoup aidé.

Nous avons des séances d'entraînement à distance et des stages en Israël où l'hiver est plus agréable qu'en Croatie !

Ajoutez la préparation physique et mentale et voilà !

Quel est le plus difficile pour un sportif professionnel ?

Pour moi, c'est de maintenir mon niveau quand les choses sont difficiles.

On me demande très souvent si je regrette de faire des sacrifices pour être une athlète professionnelle.

Je n'ai rien sacrifié et j'aime toujours tout ce qui concerne le tir. Si les choses deviennent difficiles, je saurai qu'il faut arrêter.

Votre meilleur souvenir en Tir ?

Puis-je vous en donner ? C'est trop difficile d'en choisir uniquement un.

Bien sûr que la médaille de bronze aux JO 2008 à la carabine 10m est particulière. Beaucoup de sentiments sont liés à cette médaille et il est difficile de les décrire.

Ensuite la médaille d'argent aux championnats du monde à Grenade en 2014 (3 positions à 50m). J'avais eu beaucoup de difficultés la veille à l'entraînement officiel et j'ai retrouvé ma sérénité quand j'ai réussi à ne plus penser à tous mes problèmes et à retrouver la performance.

Enfin, la médaille d'or à la carabine 10m à la coupe du monde de Changwon en 2015. Après des années de lutte dans

cette discipline, j'ai ressenti une énorme libération quand j'ai gagné.

Le moment le plus difficile de votre carrière?

Les Jeux Européens de Baku. Cela a été une expérience difficile, pleine de tension nerveuse et douloureuse.

Néanmoins une expérience.

Le Tir a changé beaucoup ces dernières années. Est-il difficile de vous adapter ?

Oui et non. Maintenant le Tir n'est plus le sport qu'il était dans le passé. Les changements sont bons mais doivent rester logiques. Il y a beaucoup de nouvelles règles qui ne sont pas logiques et justes pour les tireurs.

Je me suis adapté rapidement à ces nouvelles règles mais je n'aime pas certaines d'entre elles.

Le défi suivant : Rio 2016 Comment vous préparez vous pour le Brésil ?

Pas à pas. En fait ce n'est pas très différent de l'entraînement pour le reste de la saison. C'est toujours plus ou moins la même chose. Ce qui change c'est la période. Je vais avoir un stage de plus mais c'est tout.

Je vais participer aux championnats d'Europe à 10m en février, puis à toutes les coupes du monde.

J'espère trouver la frontière entre trop et trop peu.

Quel est votre objectif pour 2016?

Les JO, sans doute. Je veux être bien préparée, ça c'est mon but. Ce sera un défi, un grand défi, mais c'est précisément tout ce qui est intéressant et amusant.

Petra Zublasing (une grande tireuse italienne) m'a dit un jour : « Si tu es contente de ta performance, tu la fais bien »

Comment devenir un champion au tir ?

Il n'y a pas de recette du succès ou de vidéo sur Youtube. Barbara Engleder (une des meilleurs tireuses au monde) a dit ceci : « Après tout ce temps, je ne sais pas encore pourquoi il y a des jours où tout va bien »

C'est vrai ; Il faut seulement travailler durement.

Que retenir de cette Interview ?

Les propos de Snjezana PEJCIC sont intéressants sur plusieurs points en ce qu'ils émanent de l'une des meilleures carabinière au monde et qu'ils doivent servir d'enseignement à tout un chacun et pas seulement aux tireurs de haut niveau.

La performance est imprédictible

La première leçon que l'on tire de son expérience est celle de 2015 : Elle remporte deux médailles au mois de mai dans la coupe du monde de Fort Benning avec un record du monde et un mois après, elle fait une réelle contreperformance aux Jeux européens de Baku...avant de revenir à son niveau au mois de septembre en finale de la coupe du monde.

Il faut comprendre et vivre ainsi le tir, la performance est imprédictible et ponctuelle, c'est celle d'un jour et elle n'est acquise à personne, quelle que soient son niveau et son expérience.

Les propos de Barbara Engleder (Après tout ce temps, je ne sais pas encore pourquoi il y a des jours où tout va bien ») et les JO de Rio (Olena Kostevitch, N°1 mondiale se classe 30^{ème}) montrent combien on doit vivre dans l'incertitude du résultat et l'accepter sinon on génère une émotion non contrôlable.

Ne pas être dans le contrôle

Un deuxième point intéressant est son analyse de l'échec à Baku : Vous avez la sensation de contrôler tout ce que vous faites et vous êtes certaines de bien faire les choses...

Effectivement, un tireur qui est dans le contrôle de tout ce qu'il fait est un contrôleur technique, pas un compétiteur qui doit s'exprimer le plus possible au travers du lâcher-prise.

Cela induit une posture mentale d'acceptation de la situation de tir au lieu de vouloir la contrôler, plus le subconscient est actif et plus la coordination fine est performante alors que dans le contrôle, l'activité du conscient ralentit l'activité réflexe, l'instinct. Cela ne veut pas dire que l'on ne doit pas avoir une consigne technique et que l'on doit ne penser à rien, mais cela veut dire que la consigne on l'exécute sans la

contrôler.... Faire sans contrôler plutôt que contrôler sans faire !

Comment performer ?

Une quantité d'entraînement, une permanence de l'entraînement en hiver des disciplines d'été et inversement et une grande qualité des séances d'entraînement sont nécessaires

En hiver je tire 6 fois par semaine à 10 mètres.

Je n'ai pas de stand de tir couvert pour le 50 mètres. Je fais donc du tir à sec et j'attends les beaux jours.

La présence d'un coach, même à distance, est indispensable pour la préparation mentale, l'organisation de la saison, le programme d'entraînement...

Nous avons des séances d'entraînement à distance et des stages.

Il n'y a pas de recette du succès ou de vidéo sur Youtube.»

Tout est résumé dans ces derniers mots.... C'est vrai ; Il faut seulement travailler durement !

Quant à ceux qui penseraient encore que dans le Tir il est normal de réaliser sa valeur...

Voilà ce qu'on pouvait lire avant les JO de Rio :

Coupe du monde de Rio (Avril 2016) :

What a day for Snjezana Pejic in Rio: a new World Record and the 3 Positions Gold medal

Coupe du monde de Munich (Mai 2016)

Third world cup, third medal: Croatia's Pejic reigns over Rifle 3 Positions event in Munich

She's the best women's 3 Position Rifle shooter of the world, and she proved it once again at the ISSF World Cup Munich, today.

Croatia's Olympic hope Snejana Pejic won another world cup match, collecting the third medal of the season in a row, with 6 points of advantage on her followers.

Coupe du monde de Baku (Juin 2016)

Unbeatable Pejic secures 3rd Gold of the season, her 4th medal out of 4 world cups

The Croatian shooter won another 50m Rifle 3 Positions Women event, today, confirming her status as world ranking leader, 39 days before the opening of Rio 2016

4 médailles en coupe du monde en 2016 dont la dernière 39 jours avant les JO...

Et aux JO de RIO, Snjezana Pejic se classe 7ème à 10m et 12ème à 50m

La Performance est imprédictible et émergente.... On ne sait pas quand et pourquoi elle arrive... on ne peut que vivre avec cette incertitude et on ne doit pas se poser la question de sa performance de demain !

Pratiquer le tir en compétition, c'est parcourir un chemin de vie pour ce qu'il est et pour ce qu'il nous apporte au présent et non pour un but qui se situe dans un avenir incertain.