



De 1965 à 2015, regards sur la psychologie du Tir !

DE BILL PULLUM A MATT EMMONS

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 retenu 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 ce mois-ci de partager les témoignages de Bill Pullum (Entraîneur réputé de l'équipe américaine carabine dans les années 1960/1975) et de Matthew Emmons (Champion olympique 2004 et vice-champion olympique 2008 au 60 balles couché) sur leur psychologie du tir.

La psychologie du tir par Bill Pullum

Je me propose de parler de la psychologie du tir, mais je ne suis pas sûr que nous utilisions le terme exact en parlant de psychologie à propos de tir. Cependant j'ai utilisé ce terme et continuerai probablement à l'utiliser encore puisque c'est un terme que nous comprenons et un moyen de référence auquel nous pouvons nous rapporter. Cependant il ne décrit pas vraiment ce que nous faisons.

Je crois que ce dont nous parlons en ce moment est une forme d'entraînement mental appliqué à la compétition. On pratique cet entraînement mental en s'exerçant en vue de la compétition. La psychologie est un terme trop général. Les tireurs viennent me voir à Fort Benning et attendent de moi que je trouve la solution à leurs problèmes. Il n'y a cependant ni pilule ni prescription que l'on puisse leur donner pour les aider à résoudre leurs problèmes.

L'entraînement mental, tout comme l'entraînement technique est un exercice d'entraînement à long terme. Et pour cela il n'y a pas plus de recettes qu'il n'y en a pour l'entraînement technique.

Dans le but de devenir un tireur complet, vous devez d'abord vous entraîner techniquement. Une fois que vous avez trouvé la bonne position et que vous pouvez la retrouver facilement, vous entrez dans la phase où vous allez pouvoir enfin commencer à apprendre à tirer. A partir de là, la somme et la qualité de vos recherches sur le tir seront directement proportionnelles aux succès que vous aurez.

Bien penser pour bien tirer

Je tiens à ce que vous vous rappeliez bien cela : MIEUX VOUS PENSEREZ, MIEUX VOUS TIREREZ. Il y a peu d'exemples ou quelqu'un, qui n'était pas capable de



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 53

MARS 2019

penser et d'analyser ce qu'il faisait, ait remporté des succès, et ce dans quel que sport que ce soit. Ceci est particulièrement vrai pour le tir.

Entraînement et Compétition

Je ne veux pas minimiser l'importance de la technique, mais nous allons nous concentrer aujourd'hui sur l'aspect mental du tir. Je vais à présent commettre une légère hérésie. Je suis sûr qu'on a dit à beaucoup d'entre vous, tout au long de votre carrière de tireur, que vous deviez faire la même chose en compétition et à l'entraînement. Vrai ? Faux ? Vous ne le pouvez pas.

Ce n'est pas possible. Vous n'êtes pas obligé de l'accepter, mais laissez-moi vous expliquer pourquoi vous ne faites pas la même chose à l'entraînement et en compétition :

A l'entraînement vous essayez de développer les muscles moteurs, la technique, la meilleure tenue et votre subconscient jusqu'à ce qu'il puisse tout faire à votre place. Lorsque vous arrivez en compétition vous ne faites plus tout ça de la même façon. En compétition, vous avez des courants d'adrénaline, chaque balle compte. C'est donc bien différent de l'entraînement où vous pouvez faire une ou plusieurs mauvaises balles qui vous apporteront de l'expérience sur divers points, y compris votre position.

La compétition n'est pas le moment des mises au point

Vous mettez au point un système de tir pour la compétition en vous entraînant à la compétition.

Dans l'entraînement vous entraînez votre subconscient et vos muscles. Le subconscient fait le score pour vous. Dans une compétition, si vous devez penser à votre technique, à votre position, vous n'êtes pas un tireur mais un technicien. Vous feriez mieux de vous intéresser à ce qui vous entoure et laisser faire votre subconscient. Il fera le travail pour vous.

Le subconscient

Grâce à l'entraînement on n'a pas besoin de penser consciemment pour faire bouger ses muscles pour tirer. L'index agit en réflexe conditionné par le subconscient. Vous savez que lorsque vous réfléchissez trop pour tirer une balle, c'est toujours une mauvaise balle. Lorsque vous dites : ça y est, c'est le moment, la balle est déjà partie. Vous vous êtes fait avoir parce que vous avez trop réfléchi ! Vous devez vous entraîner à laisser votre subconscient agir pour vous.

Lorsque c'est nécessaire, le conscient doit être capable de prendre le pas sur le subconscient. Lorsque votre visée n'est pas assez bonne pour faire un 10, votre conscient doit arrêter votre réflexe conditionné à presser l'index sur la détente.

C'est cela le résultat de votre entraînement. Cela arrive si vous y croyez.

Il y a deux règles pour entraîner le subconscient à développer les muscles :

- 1 : plus l'exercice est compliqué et plus le message envoyé au cerveau est complexe.

- 2 : plus ce message est complexe et plus il met de temps à le comprendre.

Le tir : Un acte complexe

Si faire des 10 impliquait seulement la répétition d'un seul acte, le tir serait alors bien plus simple. Mais chaque balle tirée est différente. Il n'y a pas deux balles exactement semblables. C'est pour ça que chaque fois que vous actionnez votre détente vous faites un acte complexe. D'abord l'acte est pensé consciemment

et inconsciemment. Dans le tir presque tout peut devenir un réflexe conditionné, donc appris. Ce qui ne peut jamais être complètement appris est le contrôle de la détente.

Le lâcher

Des choses simples peuvent devenir des réflexes conditionnés : la visée, le contrôle de la respiration, la position de la tête, ... Tout cela peut être complètement contrôlé par un acte réflexe. Le contrôle de la détente n'est pas aussi simple. Il est très difficile d'entraîner les réflexes à tirer chaque fois dans le 10 par ce que c'est un problème de durée. La pression sur la détente n'est ni assez longue ni assez précise pour qu'on puisse la répéter chaque fois d'une façon parfaite.

Matt EMMONS : La concentration

Comment rester concentré dans des situations de compétition stressantes ? Il y a des tonnes de livres totalement consacrés à la concentration, alors ce que je vais écrire n'est que mon opinion sur le sujet.

Il y a beaucoup de variantes dans le tir, que ce soit une carabine, un pistolet ou un fusil. Dans le même temps, l'une des constantes est la concentration. La concentration est l'une des choses qui vous permet d'être de votre mieux et de vous maintenir dans la « zone » lorsque vous êtes extrêmement performant. C'est aussi une pièce du puzzle qui a souvent disparu lorsque les choses tournent mal.

Alors, comment vous concentrez-vous lorsque la pression est forte ? La recette exacte sera bien sûr légèrement différente pour différentes personnes. Deux choses importantes pour quiconque, cependant, sont la pratique et une grande imagination ! Si vous ne vous entraînez jamais à vous concentrer sur quoi que ce soit, ou particulièrement pendant votre entraînement, vous n'apprendrez jamais à le faire quand vous le souhaitez vraiment. Vous devez vous entraîner à toutes les situations qui pourraient se produire lors d'une compétition importante et à ce que vous ferez pour que vous puissiez continuer à être meilleur. Cela signifie imaginer et mettre en pratique ce que vous ferez dans le plus grand match de votre vie lorsque tout ira incroyablement bien.

Comment allez-vous réagir ? Comment allez-vous travailler avec cela pour que vous continuiez à réaliser de belles performances ?

Que ferez-vous si vous êtes dans le même match le plus important de votre vie et que quelque chose ne va pas ? Comment allez-vous garder votre équilibre, revenir sur la bonne voie et faire tout ce dont vous êtes capable pour atteindre votre objectif ? La réponse dépend de toi. Un bon tireur doit avoir une grande imagination et doit être capable de regarder au plus profond de lui-même pour savoir comment il peut réagir dans chaque situation différente. Si quelque chose ne va pas bien ou s'il y a de la nervosité, cela signifie que l'athlète doit s'y préparer à l'entraînement afin que, si la situation se produit lors d'une compétition, il n'y aura pas de perte de concentration. Il y a un plan et il a été répété afin qu'il se déroule sans effort.

Rester concentrer avec l'émotion

Je ne peux certainement pas recommander de solution miracle pour aider quiconque à mieux se concentrer. Cela n'existe pas vraiment.

Les choses qui aident toujours dans des situations stressantes, cependant, sont les suivantes :

- Respirer !! Arrêtez-vous et prenez quelques respirations lentes et profondes pour ralentir le cœur. Vous serez surpris de voir à quel point cela peut aider.

- Gardez vos pensées rationnelles et concentrées sur des choses que vous pouvez contrôler. Toute inquiétude au sujet de ce qu'il se passe ou de ce qui vous échappe est totalement inutile et ne fera que détourner votre concentration de ce que vous essayez de faire.

- Restez dans le moment présent ! Bon ou mauvais, le passé est fini ! Vous ne pouvez pas le changer. Si le passé était bon, profitez-en un instant et passez à autre chose maintenant. Si c'était mauvais, apprenez ce que vous pouvez et avancez. Le futur est ce que vous créez. Chaque moment futur est ce moment actuel. Profitez et profitez au maximum de ce moment actuel et les futurs moments viendront d'eux-mêmes. Faites de la photo actuelle la meilleure photo possible, profitez-en puis recommencez sur la suivante.

- Imaginez ce que vous voulez voir arriver. Imaginez une courte vidéo de « votre photo parfaite » et lisez-la encore et encore dans votre tête. Soyez bref, restez simple.

- Enfin, qu'il s'agisse du championnat de votre club ou des Jeux Olympiques, n'oubliez pas pourquoi vous tirez. Vous êtes dans ce moment particulier parce que vous aimez le jeu.

Au fond, nous jouons à n'importe quel jeu parce que cela nous réjouit !

N'oubliez jamais que, quel que soit l'importance du stress, la compétition se doit de rester un moment de bonheur.

Construire une belle visée et réaliser un bon tir est beaucoup de plaisir, peu importe où et quand vous le faites.

Bonne chance et bon tir !

Une certaine psychologie du Tir

J'ai eu envie de vous faire partager ces deux regards différents mais complémentaires sur notre sport.

50 ans séparent ces deux regards mais ils convergent parfaitement sur ma conception du tir :

Mieux penser pour mieux tirer !

Le monde de l'entraînement et le monde de la compétition.

L'importance du lâcher, acte complexe non conditionnable.

La part importante du subconscient et donc du lâcher prise dans le résultat.

La capacité à rester lucide et concentré chez Emmons.

Savoir rester au moment présent.

Pourquoi je tire : L'importance du jeu et du bonheur qu'il procure dans l'acte de tir, même si le combat mental est le quotidien du compétiteur.

Ces principes nous confirment être sur la bonne voie, la bonne démarche, en n'oubliant jamais que la performance est celle d'un jour et que rien n'est jamais acquis :

Souvenons-nous que Matt Emmons, deux fois médaillé olympique a aussi perdu 2 médailles olympiques :

Aux Jeux Olympiques d'Athènes, en 2004, l'Américain est le favori de la finale du tir à la carabine sur 50 m trois positions. Pourtant, il se méprend et tire, par erreur, sur la cible de son voisin. Ce faux-pas lui coûte la médaille d'or, il termine huitième du concours.

En 2008 à Pékin, sur la dernière balle de la finale, il doit se contenter d'un 7, un tir largement à sa portée. Mais au moment de positionner son arme en direction de la cible, Matthew Emmons commet une erreur de débutant : son doigt glisse sur la queue de détente et le coup part ... dans la bordure de la cible. L'Américain termine au pied du podium, à la quatrième place.

