

# LA PREPARATION MENTALE

## ESSAYONS DE TRANSPOSER CELA AU TIR

Je vous propose de retenir quelques concepts transposables dans ce que nous vivons en tant que tireur et générant quelques situations parfois problématiques pour la performance recherchée :

**On ne peut qu'être d'accord avec l'une des définitions du Larousse :**

« Un nom définissant l'aptitude d'un sportif à tirer en compétition le meilleur parti de ses possibilités. »

C'est pour cela que nous accordons tant d'importance au mental dans le Tir car nous savons tous que la condition physique n'est pas déterminante dans notre sport. Ceci ne signifie pas qu'il faut la négliger et qu'elle ne joue pas son rôle, mais contrairement à d'autres sports, la condition physique n'est pas déterminante dans le résultat et on peut faire un joli score en étant fatigué physiquement.

Il en est de même de la Technique. Elle est indispensable au tireur mais insuffisante pour réaliser la performance. Il ne suffit pas de savoir-faire un 10, encore faut-il être capable de le réaliser et de le répéter dans les conditions de match.

Il ne suffit pas de posséder la technique, encore faut-il qu'elle se mette en place dans des conditions émotionnelles différentes de celle de l'entraînement....

Qui plus est, la beauté du geste, la pureté de la technique ne sont pas valorisés dans le tir, seul le résultat compte et il vaut donc mieux être capable de tirer un 10 imparfait techniquement que de faire un 9 parfait techniquement . N'en déplaise aux techniciens, il n'y a pas de note artistique en tir !

Ce point est extrêmement important dans la conception que l'on peut avoir du tir, car cette conception dirigera votre manière de penser et donc ..... de tirer.

En effet, si vous considérez le tir comme un acte technique, vous aurez à mettre consciemment votre technique en avant pour réaliser vos tirs.

En revanche, si vous considérez que la technique n'est qu'un support à l'acte de tir et que celui-ci est un acte de création et une voie vers la connaissance de vous-même, vous serez en mesure d'explorer les voies du subconscient.

Je reviendrai bien entendu sur ces concepts, qui sont à mes yeux, les plus importants dans le tir.

**La distinction que fait le site « votre mental.com » entre mental analytique et mental réactif est intéressante pour notre compréhension du tir :**

« Le mental analytique est un outil de précision, qui vous permet d'analyser, de créer, de réfléchir, de calculer, etc. C'est un mental intelligent qui enregistre en continu tout ce que vous vivez.

Le mental réactif est un mental inconscient, c'est-à-dire que les images mentales qu'il contient ne sont pas facilement accessibles. L'inconvénient du mental réactif est qu'il peut avoir une influence négative sur votre vie parce qu'il peut réactiver des émotions enregistrées sans même que vous ayez conscience de leur provenance. »

Je retiendrai essentiellement deux choses :

« Le mental analytique enregistre en continu tout ce que nous vivons ». Cela nous renvoie à ce que je vous déclarais dans le préambule concernant « *une certaine philosophie du tir, de la performance et de la vie en générale car je ne dissocie pas le comportement de l'être humain entre ces domaines* ». Le tir et son mental doivent être considérés comme une partie intégrante de notre vie et non comme une activité séparée et isolée. En d'autres termes, vous devez être et penser quand vous tirez, comme vous êtes et vous pensez quand vous ne tirez pas .... Concept que nous reprendrons plus tard mais qui doit déjà vous interpeller dans la préparation mentale : Celle-ci ne se fait donc pas uniquement et principalement au stand de tir, mais bien et surtout en dehors de celui-ci et principalement dans votre manière de vivre.

« Le mental réactif est un mental inconscient et il peut réactiver des émotions enregistrées sans même que vous ayez conscience de leur provenance ». Combien de tireurs vivent où ont à lutter contre ce que je nommerai des « traumatismes » nés de mauvaises expériences qui se réactivent mentalement à chaque compétition : La peur du score, le stress de la première balle, l'anticipation du résultat lors de la dernière balle, l'angoisse d'une position de tir (couché, debout, genou) ou d'une séquence de tir (précision, vitesse).

**Pour le site « meditationfrance.fr » :**

« Le mental est l'ensemble des pensées et émotions qui sont en nous et qui nous empêchent d'être dans le présent. »

Je ne suis pas expert en méditation et ne saurai dire si celle-ci peut apporter au tireur. Je ne connais pas de tireur utilisant spécifiquement avec succès la méditation, le yoga ou la sophrologie dans le tir de haut niveau.

Cela ne veut pas dire que pour certains tireurs, le recours à ce qu'il ne faut considérer alors que comme des outils, n'est pas intéressant à exploiter ou ne peut être un complément à l'ensemble de la préparation.

Il ne faut pas chercher une recette magique mais se construire et construire sa performance en complétant les « briques » manquantes dans notre processus de pensée.

Néanmoins, définir le mental comme un ensemble de pensées et d'émotions nous empêchant d'être dans le présent, doit retenir notre attention quant à l'importance de la lucidité dans l'action de tir et dans la performance.