



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 9

LE COLLECTIF « MENTAL OBJECTIF PERF » A BESANCON :

Un moment de vérité ou de prise d'expérience ?

UN RENDEZ VOUS ANNUEL : LE CHAMPIONNAT DE FRANCE 10M

FEVRIER 2014

*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.*

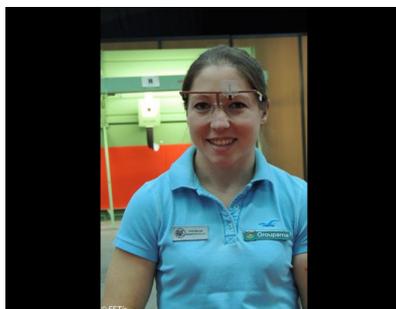
*Cette News letter n'a d'autres
prétentions que de vous faire partager
et réfléchir à des thèmes et des sujets
qui auront retenus mon attention dans
le cadre d'une recherche perpétuelle
d'améliorer notre comportement afin
de mieux profiter de la vie, de mieux
nous connaître et donc de mieux
contrôler nos émotions.*

Le mois de février est l'un des objectifs
de la saison pour nombre de tireurs avec
les traditionnels championnats de
France de tir à 10m qui se sont déroulés
à Besançon .

9 Tireurs du collectif Mental-Objectif-
Perf s'étaient qualifiés pour ce match et
parmi ceux-ci 4 médaillés.

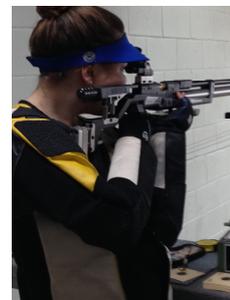
Céline Goberville

3 matches et 3 médailles dont une qui
n'est pas en or...cherchez l'erreur !



Marie Roy

Vice-championne de France en carabine
pour sa première année en dame 1,
battue seulement au shoot of pour le
titre.



Sébastien Blanchouin

Champion de France Pistolet senior 1 et
qui récidive 2 semaines après en
remportant le Grand Prix de France.



Sandrine Goberville

Vice-championne de France au pistolet
vitesse derrière... Céline et 6^{ème} en
finale du Pistolet Précision.



Un moment de vérité ou de prise d'expérience ?

Les championnats de France constituent pour tous les tireurs un moment important de leur vie sportive et les tireurs internationaux le vivent de cette manière-là également.

Est-ce pour autant ce moment de vérité que nombre de tireurs voient en cette compétition ? Les championnats de France doivent-ils être considérés comme un examen de passage après lequel ils sauront combien ils valent, un moment de vérité après lequel ils sauront qui ils sont et comment ils sont capables de gérer leurs émotions ?

A mon avis, surtout pas !

Chaque compétition est unique, elle est celle d'un jour pendant lequel on apprend à se connaître, à combattre, à maîtriser ses émotions et à gérer sa concentration.

Le match n'est pas un test de personnalité et il n'a de valeur que sur le moment où il est réalisé.

Le champion de France, du monde ou olympique est le champion du jour même si son titre ne sera pas remis en jeu pendant un ou 4 ans.

Considérer autrement une compétition est se préparer à de profondes désillusions car on ne peut réussir tous les défis.

Chaque compétition est une étape de la vie du tireur et doit être une étape vers la connaissance de soi, la maîtrise de ses émotions et la gestion de son activité mentale (coordination, concentration...).

La victoire ne doit pas seulement être analysée et vécue comme une victoire

sur les autres mais tout autant sur soi. Ainsi, si on n'a pas gagné, si on n'a pas battu tous les autres en étant 1^{er}, on a toujours une victoire sur soi, si petite soit-elle parfois.

On revient ainsi à deux thèmes qui me sont chers : L'imprédictibilité de la performance (admettre ainsi que l'on ne peut pas toujours gagner ou réussir ce dont on a envie) et la fixation des objectifs en termes d'envies, de saison et de comportement.

Certains se posent d'ailleurs la question de savoir si la gestion par objectif est un facteur positif de performance ou un facteur limitatif à la performance ?

Je vous proposerai d'y réfléchir ensemble le mois prochain mais d'ores et déjà je vous propose l'introduction par le pentathlète Jean-Maxence BERROU qui nous expose sa vision sur :

La place et l'importance des objectifs dans la performance sportive de haut niveau.

On a l'habitude et à juste titre de retenir les images de victoires, de médailles et de performances. Les sportifs qui y parviennent donnent souvent une impression de facilité, de fluidité gestuelle.

Le chemin de la victoire est pourtant complexe et semé d'embûche ». C'est une aventure unique et propre à chacun ou le sportif apprend à se connaître, se dépasser, déjouer les pièges, les contourner, les dominer ou encore se jouer d'eux.

Le résultat est important mais il est tout aussi intéressant de se pencher sur le parcours qui permet au sportif d'atteindre son expression maximale et son objectif ultime.

Les sportifs qui sont dans les structures de haut niveau ont comme objectif unique de devenir le meilleur et de décrocher les plus belles médailles internationales. Mais comme tout monde le sait, il y a beaucoup de monde pour au final peu d'élus. Il est alors important de mettre en avant les efforts et sacrifices consentis ainsi que les difficultés auxquels se confrontent le sportif dans sa quête de performance. La gestion du quotidien constitue donc un élément clé de la performance.

Elle commence en déterminant un cadre plus ou moins flexible dans lequel s'inscrivent des objectifs. L'objectif que se donne l'athlète lui permet de donner du sens à ses actions mais aussi de progresser. Le sens qui permet de supporter la douleur, de repousser les limites à l'entraînement comme en compétition.

Il ne doit alors être vécu comme une obsession sous peine d'être générateur de stress et d'anxiété. En effet le moindre souci à l'entraînement peut prendre des proportions incommensurables et générer du doute. L'objectif devient alors un poids, un parasite au quotidien. Pire le sportif perd le goût simple de pratiquer, l'enthousiasme de l'effort. Il vit dans l'angoisse du résultat au lieu de vivre l'instant présent.

On peut alors se demander s'il est nécessaire de se fixer des objectifs pour performer ? Certains réussissent à les atteindre dans des conditions difficiles mais à quel prix ? Est-ce viable ou durable ? Pire, lorsque le résultat n'est pas à la hauteur des attentes fixées, la chute peut s'avérer très rude.

Finalement se fixer des objectifs ne constituent-ils pas une forme de limite ou frein à la performance sportive de haut niveau ? Comment l'entraîneur et l'athlète peuvent-ils faire pour qu'un objectif reste un moteur et non destructeur ? Comment concilier performance dans le sport de haut niveau et épanouissement de l'athlète ?