



Un mois après les Jeux Olympiques.... A l'aube début d'une nouvelle saison.

L'ESPOIR FAIT VIVRE MAIS FAIT IL PERFORMER... ?

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 partager avec moi une réflexion personnelle sur le tir, issue de ma récente expérience des JO de Rio.

Tout est-il possible ?

Ma précédente NL commençait par ces mots : « *Les Jeux Olympiques représentent un événement unique. L'atmosphère régnant autour de cette compétition qui regroupe tous les 4 ans les meilleurs sportifs du monde y est par conséquent unique également. De ce fait, ce « contexte olympique » peut être le moteur d'une performance au-delà de toutes les attentes »*

Nombre d'athlètes, et plus encore les médias et le public peu averti espèrent la médaille en pensant que « tout est possible »...mais tout est-il vraiment possible, notamment pour nous tireurs ?

La Performance de Céline

Après sa médaille aux JO de Londres et sa performance de 387/400 en 2012, il semblait logique pour les médias et pour le public que Céline aille à Rio pour la médaille d'or..... et chacun pouvait espérer que ce jour-là Céline fasse mieux que ce qu'elle avait fait depuis un an....car notre esprit a beaucoup de mal à comprendre et à accepter la régression.

Entre 2012 et 2016, il y a eu un passage difficile en 2015, lié à un petit problème de santé et en dépit du travail effectué, Céline s'est présentée aux JO avec un potentiel moins élevé qu'en 2012.

Chacun pouvait espérer que ce jour-là Céline retrouverait son niveau, mais ce n'étaient que des vœux de l'esprit, cet esprit qui, au travers du mental, nous fait toujours espérer pouvoir faire mieux que ce que l'on vaut réellement

La performance de Céline a été d'être capable de mettre en place le comportement décidé, le comportement travaillé et de réaliser son potentiel car ses matches et ses entraînements montraient une fourchette de 380/385.



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 28

JUILLET – AOÛT 2016

On peut être déçu de finir à un petit point de la finale mais on peut aussi se réjouir de savoir qu'en terme de maîtrise de soi, de contrôle de ses émotions et de concentration, on a réalisé son potentiel..... n'est-ce pas cela le tir ?

On est bien sûr loin de l'attente des médias et du public, mais chacun son rôle : Le tireur est un sportif et non un artiste qui fait du spectacle ou un homme politique qui fait des promesses.

Le comportement des Haltérophiles

Sur un autre plan qui viendra conforter le message que je souhaite vous faire passer au travers de cette news letter, lors des JO de Rio j'ai assisté à une finale féminine d'haltérophilie.

J'ai été surpris du comportement de ces sportifs au regard de leur capacité et de leur lucidité sur la performance possible.

J'ai ainsi vu une athlète ne pas tenter de soulever 2 kg de plus alors qu'elle était en course pour la médaille.... Elle avait probablement conscience de ses limites et de son potentiel qui était atteint et n'espérait pas pouvoir soulever 2 kg de plus, peut être sans risquer la blessure.

La différence avec le tireur, c'est que dans ce sport comme dans la plupart des sports, la capacité physique et technique sont prédominantes dans le résultat et la

préparation mentale est un plus qui permet de gagner.

Dans le tir comme dans tous les sports d'adresse, la capacité physique n'est pas limitante et notre mental a beaucoup de difficulté à raisonner sur le plan de l'acceptation de notre potentiel et l'espoir prend rapidement le dessus sur la lucidité.

Avoir conscience de son potentiel

Pour reprendre la phrase d'un humoriste que les moins jeunes ont connu, Coluche disait : Chacun pense toujours être doté d'une grande intelligence...étant donné que c'est avec cela qu'il juge !

C'est exactement le même phénomène que reproduisent nombre de tireurs.

Ils n'évaluent pas leur potentiel ou ne savent pas l'évaluer autrement qu'en retenant les meilleures séries ou en ne tenant pas compte des mauvaises.

Combien de fois entend-on à la sortie du pas de tir que si je n'avais pas fait un 8... Si je n'avais pas fait une série à 92...j'aurais fait, non pas mon potentiel, mais ce que l'espoir m'autorise à penser.



A l'entraînement, l'espoir est permis comme une source de motivation, mais on n'oublie pas son potentiel car c'est lui qui va être notre mesure de la performance le lendemain.

Se préparer mentalement

Au titre de la préparation mentale qui précède la compétition, il me semble vital d'apprendre à être lucide sur son potentiel et de se rappeler **que le tir est un exercice de maîtrise de soi, de contrôle de ses émotions et de concentration** qui a pour but de réaliser ce que l'on sait faire et non pas ce que l'on espère faire ou ce que votre entourage non compétent attend de vous.

Le potentiel d'un tireur s'évalue sur des entraînements spécifiques (sans faire de match) et sur ses compétitions des derniers mois.

On détermine ainsi une fourchette d'autant plus étroite que le tireur a un bon niveau et on vient en compétition pour tirer dans cette fourchette.

Cela permet d'accepter les points que l'on réalise au cours du match et non de mettre en place une exigence de résultat ou de rejet des points, ce qui va être bloquant dans notre séquence mentale.

Ce mode de pensée n'est absolument pas limitatif dans la performance car l'envie de performer, l'envie du 10 est toujours présente dans un coin de notre

cerveau....sinon on n'est pas un compétiteur et on fait du loisir. Après la compétition, l'analyse du résultat doit toujours reprendre cette notion de potentiel.

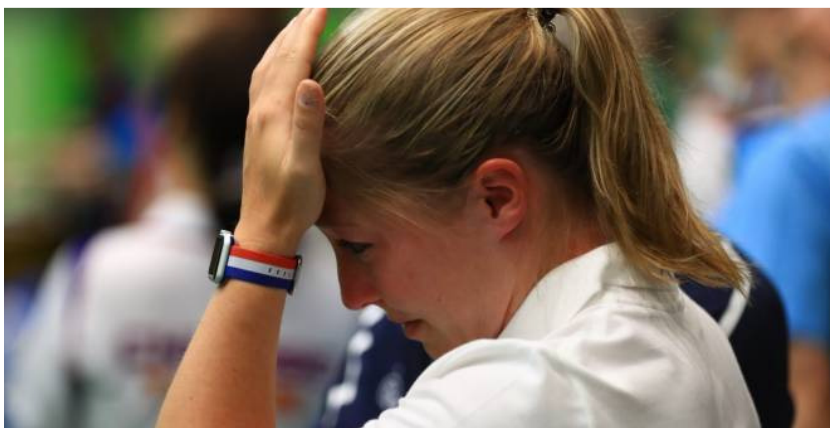
Sinon, on est perpétuellement déçu de faire ce que l'on sait faire (ce qui est déjà une performance) et on en retient que notre incapacité à ne pas savoir faire ce que l'on espère !

S'installe alors dans le cerveau du tireur une notion d'échec permanent, de perte de confiance et d'incapacité à gérer ses émotions.

Il devient alors incapable de faire ce qu'il sait faire et régresse ou chute de 10 points par rapport à son potentiel.

Faire ce que l'on sait faire et l'accepter comme une performance !

Savoir-faire ce que l'on sait faire, connaître son potentiel et l'accepter, venir en compétition pour réaliser son potentiel, voilà l'un des supports à la préparation mentale qui permettra d'évoluer dans un environnement d'acceptation et de confiance, beaucoup plus propice à la performance que l'environnement du doute et de l'échec .



A la sortie du match, l'émotion et le relâchement nerveux doivent s'exprimer, mais la déception est de courte durée car rapidement la lucidité et l'analyse de la performance réalisée prennent le dessus : Être 10^{ème} aux JO quand on est 13^{ème} au ranking mondial, voir la N°1 mondiale se classer 30^{ème} à égalité avec une chinoise double championne olympique, cela permet d'apprécier la performance réalisée ... et de regarder l'avenir avec sérénité et confiance !