



Vivre et Tirer au présent...

LA PLEINE CONSCIENCE, UNE PRESENCE A ACCUEILLIR.

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.

Pour la plupart d'entre vous, le tir a été mis entre parenthèse durant un à deux mois et l'arrivée du mois de septembre sonne la rentrée...qu'elle soit scolaire, professionnelle ou sportive.

Cette période des mois de juillet-août dédiée aux vacances permet une salutaire prise de recul par rapport au quotidien, favorisée par un rythme de vie différent qui conduit bien souvent à savoir profiter du moment présent en occultant le passé et en ne se préoccupant pas encore de l'avenir, sujet reporté à la rentrée.

C'est aussi et souvent le moment des grandes résolutions !

Daniel Goberville 5, rue du Colombier
daniel.goberville@orange.fr

Empreint de ce climat de pensée, la rentrée est le moment de se projeter sur la saison à venir, de la programmer, de se fixer des objectifs, de formaliser ses envies pour mieux les cerner et les réaliser.

Le Tir : Une démarche de vie

Je considère que le tir n'est pas une fin en soi et qu'il serait réducteur de s'arrêter à la seule performance sportive et à la seule pratique technique.

Notre sport doit être avant tout un support et un guide de notre vie, pour la rendre plus agréable grâce à une meilleure connaissance de soi, une meilleure maîtrise de nos émotions, une capacité à vivre les événements avec recul.

C'est dans cette recherche de vie que le tireur, de manière réflexive, progressera également dans le tir au-delà du simple travail d'apprentissage technique (position, lâcher, visée...).

Il ne suffit pas de disposer de la compétence technique pour bien tirer, encore faut-il avoir un état mental permettant d'utiliser ces compétences.

60660 Cires les Mello
<http://www.mental-objectif-perf.com>



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 13

AOÛT 2014

La pleine conscience

Je propose donc à votre réflexion le thème de la pleine conscience, une technique permettant d'acquérir une posture mentale conduisant à être capable de vivre le présent sans être affecté par le passé et par l'avenir.

Dans la vie comme dans le tir, cette posture est une voie pour se libérer du conscient et laisser son subconscient nous guider.

Savoir lâcher prise

En d'autres termes, dans le tir en situation de compétition et d'émotion, être capable de faire...sans se poser la question de savoir comment faire....

Faire simplement les choses, être capable de lâcher prise, savoir tirer sans le contrôle conscient de la technique qui ralentit le processus de décision et de coordination vital pour notre activité sportive.

Tel : +33 (0) 6 08 17 06 74
SIRET : 791 199 326 00012

Méditer jour après jour

Un article du journal « Le Monde » datant de 2012 nous propose un livre sur ce sujet :

« Par son écrit qui s'intitule « Méditer, jour après jour », Christophe André nous offre vingt-cinq leçons pour **vivre en pleine conscience**. Un programme séduisant qu'il a su animer d'une belle manière.

Plus qu'une lecture, Christophe André nous propose en quelque sorte un voyage.

Qui peut refuser de voyager ?

« La pleine conscience consiste à intensifier sa présence à l'instant, à s'immobiliser pour s'en imprégner, au lieu de s'en échapper ou de vouloir le modifier, par l'acte ou la pensée. (...) La pleine conscience, ce n'est donc pas faire le vide, ni produire de la pensée.

C'est s'arrêter pour prendre contact avec l'expérience, toujours en mouvement, que nous sommes en train de vivre ; et pour observer alors la nature de notre rapport à cette expérience, la nature de notre présence à cet instant » (p.18).

Programme complexe au cœur de nos vies robotisées. Nous, les spécialistes du « faire » sans présence à ce que nous faisons, nous les habitants du passé et du futur si peu soucieux de protéger l'instant présent, comment allons-nous nous approprier cette lecture qui nous propose d'exister autrement, de vivre intensément les expériences que nous nous contentons de traverser ?

En sommes-nous capables ? En éprouvons-nous le désir ?

Les thèmes abordés sont pourtant simples, empreints de cohérence et d'évidence et c'est d'ailleurs peut-être là l'origine de cette douce culpabilité qui se dessine au fil des pages : nous avons abandonné nos intériorités, nous n'entrons plus en nous-mêmes pour de vrai (p.15).

L'envie de ressentir, d'éprouver nous a été dérobée... A moins que nous nous en soyons privés nous-mêmes. Christophe André nous aide à nous souvenir, à regarder ce que nous savons mais ne prenons plus le temps de voir, à éprouver ce que nous refoulons, à accepter, à rester présent au monde.

La recherche scientifique s'est penchée sur la pleine conscience, cette forme de méditation que les sportifs ont tout intérêt à cultiver.

La relation au monde qu'elle induit ne peut laisser les athlètes indifférents dans leur quête de symbiose, de communion avec la tâche qu'ils accomplissent. En effet, l'expression de « conscience immergée » est parfois employée pour « décrire cet état très particulier de notre esprit lorsqu'il est intensément absorbé, mais sans production de pensée volontaire, lorsqu'il est juste **dans l'expérience** » (p.28).

« Etre dans l'expérience » est une clé essentielle pour tout athlète qui souhaite côtoyer l'état idéal de performance.

Certains l'ont déjà compris. Jason Lamy-Chappuis fait partie de ceux-là.

Accompagné par Emilie Pelosse, psychologue détachée à la Fédération Française de Ski, il s'est approprié cette technique pour une pleine conscience du moment présent (« Contre le stress, Lamy-Chappuis s'inspire du bouddhisme » ; leparisien.fr, 13 Janvier 2012). Ne faut-il pas voir ici un apprentissage riche de sens pour offrir davantage de chances à nos athlètes de vivre le flow ?

Revenons au Tir

Mon propos n'est pas de vous demander de lire ce livre mais bien de vous sensibiliser en ce début de saison sur la préparation mentale qui doit accompagner votre préparation physique, technique et tactique.

Je pense que dans le tir on ne peut pas jouer un rôle de comédien dans les moments forts.

On doit être soi et penser dans le tir comme dans sa vie quotidienne car le tireur est seul devant sa cible !

Pour ce faire, développer le concept de la pleine conscience dans sa vie peut, à mon avis, être source de bonheur au quotidien et de performance dans le tir.

Cette démarche peut emprunter différentes voies qui vont de la lecture de livres et d'articles sur ce sujet, à l'apprentissage par la pratique d'exercices qui conduisent à maîtriser cette forme de pensée.

Je vous laisse méditer sur ce sujet et de prendre les résolutions que vous jugerez utiles !