

# LOIS ANTI-STRESS

Le tir est un sport anxiogène, car tout est remis en question à chaque balle. Afin de limiter les effets de conduites d'échec répétitives, il est bon d'observer quelques principes de bon sens, qui vont sans dire. Mais qui vont tellement mieux en le disant :

**1- Ne pas essayer de faire plus que l'on ne peut :** les scores se construisent à l'entraînement. Celui-ci doit être équilibré, aussi bien quantitatif que qualitatif. Dans la mesure où le temps est compté pour chacun d'entre nous, il est préférable de travailler plus la qualité que la quantité : tirer de bonnes munitions, mener des séances brèves sur contrat, centrer les exercices sur des points précis. C'est seulement ensuite que l'on peut mener un entraînement foncier.

**2- Anticiper :** prévoir et ne pas se laisser dépasser par les contraintes matérielles. Entretien de l'arme, contrôle de la détente, sélectionner les munitions, vérifier la conformité de l'équipement : régler ces préparatifs, c'est déjà être dans son match.

**3- Vivre l'instant présent :** on ne peut être en même temps au stand et ailleurs. Travailler la concentration pour être ici et maintenant à chaque balle sera la recherche permanente du tireur.

**4- Équilibrer altruisme et égoïsme :** lorsque vous êtes en situation de tir, depuis la préparation de votre matériel jusqu'à son rangement, personne ne doit s'autoriser à vous importuner. N'hésitez pas à expliquer au gêneur que le respect du tireur et de son entraînement est la moindre des civilités à attendre dans un club digne de ce nom.

**5- Imaginer l'avenir positivement :** s'il pleut, il pleut pour tous; s'il vente, chaque tireur est dans cette situation. Il ne peut donc rien vous arriver de plus fâcheux qu'aux autres concurrents, car vous vous êtes entraîné à ces situations. Et pour le matériel, vous avez fait le nécessaire avant.

**6- Réaliser que l'on ne peut rien changer au passé :** une mauvaise balle a été tirée. Certes, c'est fâcheux. Mais vous ne pouvez pas aller la chercher pour la remettre dans le canon. Alors, analysez votre tir et concentrez vous sur votre séquence à venir.

**7- Développer l'intuition :** l'intuition est en fait le fruit inconscient de vos entraînements. C'est la meilleure preuve de l'intégration de milliers de données enregistrées par la pratique qui vous est propre. L'intuition n'est pas faire n'importe quoi, mais écouter son expérience.

**8- Cultiver le paradoxe :** c'est accepter que les situations ne sont pas obligatoirement ce que l'on croit. Vous pouvez tirer comme un dieu et ne pas gagner une compétition, ou être mécontent de votre score pour terminer largement en tête. L'essentiel n'est pas dans les places et dans les scores, mais dans le plaisir de vous exprimer par la pratique du tir.

**9- Ajuster ses espoirs à un niveau réaliste :** le palmarès se construit dans la durée et la progression. La réussite immédiate est un fantasme de toute puissance infantile qui ne résiste pas à l'épreuve des faits. La construction d'un plan d'entraînement réaliste et argumenté permet une progression rapide et constante.

**10- Rire le plus possible :** travailler sérieusement est une nécessité, se prendre au sérieux une perversion...

## Réussir son match

Connaissez-vous la différence entre une psychotique et un névrosé ? Le psychotique sait que  $2 + 2 = 5$  et il en est ravi alors que le névrosé sait pertinemment que  $2 + 2 = 4$  et ça le rend malade ! ( Pierre DESPROGES)

Pour bon nombre de tireurs, réussir un match c'est tirer un maximum de dix ; pour ma part réussir un match c'est avant tout ne pas commettre les erreurs du passé. Forcé d'admettre que  $9+9 = 18$  et que  $10+8$  donnent le même résultat. L'un est régulier tandis que l'autre ne l'est pas. Pas de quoi être névrosé pour autant.

Pour un débutant ne pas commettre d'erreur, c'est grouper ses impacts dans le visuel sans faire de "6". Petit à petit, avec l'expérience grandissante, il développera de la stabilité de la coordination et enfin de la rigueur. C'est cette rigueur qui lui interdira de lâcher quand la ligne de mire est floue, qui lui imposera de reposer car son bouger s'amplifie....Un fois son objectif atteint il pourra reprendre la même méthodologie pour ne pas faire de "7" et ainsi de suite.

La relecture de mes notes de tir m'a fait remarquer que le nombre de "10" tiré par match variaient de 19 à 26 et que le nombre de nombre de "9" oscillait à son tour au détriment d'une poignée de "8".

### Petit calcul rapide.

Objectif 560 / 600pts minimum.

Contrat : Ne pas tirer de 8

Moyenne de dix quasi invariable bon an mal an : 20

Quarante "9" sur 60 coup = 560 !! CQFD

La "politique" du tireur doit donc être de comprendre ses erreurs et de s'appliquer à ne pas les réitérer. Si le "contrat" est de limiter les "8" au nombre de 6 : 554/600 pour 20 dix. Cette méthodologie mais fait progresser de 540 à 560 très rapidement.

**Le score varie sur les erreurs pas le gain**

Reste à passer du temps sur le pas de tir pour trouver COMMENT de pas tirer de "8".

**Conclusion**

**Chercher le groupement reste fondamental pour la progression du tireur**