

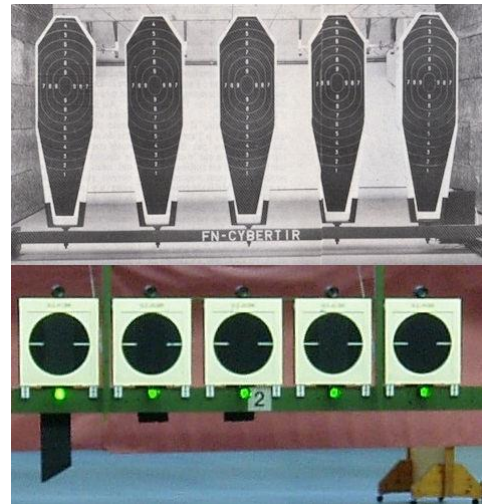
CHAMPION OLYMPIQUE 1980 de tir au pistolet « Vitesse Olympique », **CORNELIU ION** répond aux questions de Christian Raynaud.

J'ai rencontré Ion sur une terrasse du village olympique, devant un café, deux jours après sa victoire. Les journalistes avaient alors cessé de le monopoliser et il était devenu plus tranquille. Nous avons donc pu bavarder à notre aise et je n'ai eu qu'à le remercier pour sa simplicité exemplaire et son amicale collaboration pour l'interview sans restriction que l'on va lire.

Cependant, le règlement de la discipline « vitesse olympique » au pistolet a changé depuis, tout comme l'UIT est devenue l'ISSF ! Je crois utile de rappeler les modifications introduites peu à peu et qui pourraient poser quelques questions à la lecture de cette « méthode Ion » ... d'il y a 40 ans !

D'abord, les cibles qui avaient vaguement des formes de silhouettes humaines (!) sont devenues rondes avec des traits horizontaux pour aider à viser (1989).

Depuis quelques années et l'apparition des cibles électroniques, les cibles ne pivotent plus (apparition/disparition) en international mais des lampes rouges et vertes signalent les temps de tir.



En 2004 (JO d'Athènes), le calibre .22 est passé de « court » à « long rifle ». Auparavant, le pistolet pouvait être muni d'une crosse « enveloppante » sur le dos de la main et d'un poids de détente libre, celui-ci a été porté à un minimum de 1 kg. et la crosse a dû rester « ouverte »... tout comme un pistolet « standard ». Ici, un Domino de 1978 et un Pardini de 2010.

Enfin, dans chaque série, chaque tireur prestait individuellement tour à tour : il avait une minute pour se préparer et annoncer être prêt, l'arbitre lançait alors la séquence de tir.

Il est toutefois certain que de nombreux détails d'entraînement et de préparation évoqués par Corneliu Ion restent absolument d'actualité pour qui recherche le très haut niveau de performances.

Cornéliu Ion est devenu Champion Olympique de tir au pistolet Vitesse Olympique à 29 ans. Il est Roumain et habite Bucarest, est marié, père de deux enfants. Il est officier de carrière. Il a débuté en tir en 1969 et a atteint les 590 points en 1971. Il a été champion d'Europe en 1977 et codétient le record du monde avec 598. Depuis, il avait pour objectif principal les Jeux de Moscou, n'ayant pu participer aux Championnats du Monde à Séoul. Il considérait les Championnats d'Europe de Lvov, comme il l'explique dans les lignes qui suivent, comme une étape intermédiaire :

- C. Ion : Je crois qu'il est très difficile d'être sous pression et au maximum de sa forme chaque année. De plus, lorsque l'on obtient un résultat important tel qu'un titre européen ou mondial, on a ce passé prestigieux derrière soi et cela peut être ensuite un handicap.

J'ai tiré à Lvov sans chercher une médaille pour garder toute ma volonté pour les Jeux. Ayant subi un relatif échec avec 595, j'étais mieux armé de combativité pour bien engager 1980.

- C. R. : Comment était planifiée ta progression vers les J.O. ?

- C. Ion : Mon entraînement a débuté en mars, mais très légèrement. En avril et mai, j'ai réellement commencé à rechercher les résultats et le Match Latin à Séville était pour moi un premier contrôle de condition. Le point n'était pas élevé mais je ne valais pas plus et j'ai gagné par hasard.

-C.R. : Qu'as-tu gardé comme souvenir de la réclamation de ton co-équipier Stan pour une histoire de montre portée au poignet droit ?

- C. Ion : Nous sommes habitués à être adversaires. Cela peut paraître scandaleux aux yeux des étrangers mais je pense que le fait de nous entraîner ensemble tout en se jalosant nous stimule énormément et nous aguerrit pour les circonstances difficiles des grandes compétitions. Nous avons chacun pour adversaire l'un des meilleurs du monde, tous les jours. C'est une chance fantastique.

Après ce Match Latin, j'ai conclu cette première période par un séjour à la montagne. La mer était aussi prévue mais il y faisait froid. Là, j'ai pu faire du footing, sans jamais tirer. Au retour, j'ai commencé à travailler sérieusement 5 jours par semaine à raison de 300 coups par jour. L'après-midi était réservé au footing. Je faisais 5 à 6 km dans la forêt, pour prendre l'air.

- C. R. : Pratiquais-tu l'intervalle-training ?

- C. Ion : Seulement courir sans jamais forcer. Plutôt pour me détendre. J'ai acquis la véritable condition physique en hiver, en pratiquant le ski de fond, en faisant 10 à 12 km par jour pour bien m'oxygéner. D'une manière générale, j'évite tous les exercices de force musculaire.

- C. R. : Contrôles-tu ton rythme cardiaque ?

- C. Ion : Oui, de temps à autre, presque comme un jeu. Je tire un match-test et je

mesure entre chaque série.

Ma meilleure réceptivité aux sensations et mes meilleurs réflexes se trouvent vers 85-95 pulsations/minute. C'est un peu plus que mon pouls normal qui est de 70-80 et c'est là que mes sens sont le plus éveillés. L'émotion de la compétition tend à augmenter ce rythme mais il faut utiliser cet effet-là car on ne peut presque rien contre.

- C. R. : Le training autogène ?

- C. Ion : Je le pratique parfois pour obtenir lourdeur et chaleur en quelques instants. Mais ce n'est pas ma méthode pour lutter contre le trac. Il ne faut pas non plus penser à la technique spécifique du tir mais à des images différentes : un oiseau qui passe, se rappeler une couleur, ses chaussures, etc.

Je pratique plutôt la relaxation avant l'épreuve ou avant le barrage pour m'isoler de l'ambiance. Mais entre les séries, je me concentre sur des images comme je l'ai dit et sur le rituel de la préparation. Par exemple, je remplis mon chargeur lentement en calculant bien mes gestes. La cartouche est petite entre mes doigts et je la manipule précieusement. Lorsque ces petits gestes sont parfaits, je me vois possédant la maîtrise de moi-même et cela me rassure et me calme, les sensations sont fines. Mon tempérament me pousse plutôt à bouger, me promener qu'à m'intérioriser. Encore que cela change avec les circonstances. Il ne faut pas se créer trop d'habitudes ...

- C. R. : Tu as tiré avec un Domino, aujourd'hui F. A. S., avec le contrepoids lourd dit « match », un canon à 6 trous en V et des cartouches Fiocchi. Penses-tu que ce soit le meilleur matériel ?

- C. Ion : L'important est surtout d'avoir 100 % confiance dans son matériel. J'ai pris le Domino après les Jeux de Montréal et je l'utilise depuis sans penser à changer. Il n'est pas bon de toujours changer quelque chose à l'équipement. Ce n'est qu'après 2 ou 3 ans que l'on peut voir personnellement le résultat de modifications sur une arme et changer souvent ne permet pas d'avancer. Il faut s'habituer à ce qu'on a...

(Ici, je dois rappeler avoir vu Cornéliu Ion remporter de grands matchs avec un « Margolin » russe antédiluvien... avant de passer au Domino)

- C. R. : Quelle est ta détente ?

- C. Ion : Environ 70-80 g, légèrement filante. J'ai collé une pâte plastique sur le pontet pour faire une butée après le départ. L'index doit revenir très vite afin d'être prêt pour un nouveau mouvement.

- C. R. : Tu sembles avoir abandonné la monture de lunettes garnie d'un verre noir qui te masquait l'œil gauche ?

- C. Ion : Je pense que c'était un accessoire de plus à manipuler et que l'on a déjà beaucoup de points sur lesquels se concentrer lors de l'épreuve sans avoir à se soucier de petit matériel. Il faut dépouiller le rite le plus possible.

- C. R. : Tu as donc les deux yeux ouverts ?

- C. Ion : (il rit) Non, je ferme l'œil gauche au moment de tirer ! Je sais que c'est normalement une crispation. Mais ça va ! Je crois qu'il est plus important, peut-être, de porter des œillères latérales. Cela cache un peu le décor extérieur et même certains mouvements de personnes. Mais c'est une chose de plus à mettre, alors ... Je ne sais pas.

- C. R. : Avant de parler plus en détail de ta technique de tir, peux-tu décrire comment se passent les heures avant le match ?

- C. Ion : Je commence par ne pas me coucher trop tôt la veille. En général une heure plus tard que d'habitude, vers minuit. Le matin, je me lève vers 5 h 30 ou 6 h en prenant bien soin de ne jamais me presser pour quoi que ce soit, de ne jamais être inquiet pour l'heure ou autre chose. Je déjeune bien à l'aise.

- C. R. : Comme d'habitude ?

- C. Ion : Oui, tout à fait. J'aime prendre du café, j'en prends donc aussi un peu. Ce n'est pas cette nervosité-là qui m'inquiète et j'ai besoin d'être éveillé. Mon échauffement commence une heure avant le tir de match. Pendant environ 20' je tire, quand c'est possible, entre 50 et 100 cartouches sur les cibles fixes ou la butte pour « reconnaître » mon pistolet, ses réactions et les miennes. J'ai 5' de chemin pour aller m'isoler dans un coin et je reste 30' tout à fait seul, dans le silence. Vers la fin de cette période, je pratique le tir à sec, les attaques et les mouvements. Je gagne alors le pas de tir où il me reste autour de 5 à 10' pour me relaxer par des mouvements légers des bras, des jambes, respirer, me détendre mentalement et nerveusement. Mais pas de Schültz (*training autogène NDLR*) à ce moment-là.

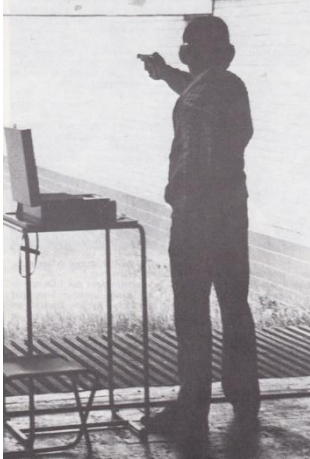
- C. R. : Si c'est possible de dire ces choses, pouvons-nous aborder les détails de la technique de tir même ?

- C. Ion : Bien sûr. Demande ce que tu veux. Il n'y a pas de secret, Ce ne sont pas les secrets qui font gagner un match.

- C. R. : Merci. Ce qui frappe le plus immédiatement quand on t'observe, c'est la vitesse de ton mouvement de bras à l'attaque et ta position des pieds.



- C. Ion : La position des pieds, mis en ligne sur la cible du centre, facilite le mouvement du buste qui a autant de dévers à effectuer pour la cible 5 que pour la 1. Leur écartement est fonction de la morphologie du tireur et de son équilibre naturel. Wiefel est plutôt rond, comme Stan (tour de tête pour voir s'il n'est pas là, avec un sourire). Ils ont une statique plus fermée que la mienne : je suis grand et mince (Ion: 1,83 m. 65 kg. Wiefel : 1,73 m, 81 kg. Stan : 1,73 m. 80 kg). L'essentiel est d'être naturellement stable, sans effort musculaire aucun.



(Gerhard Petritsch, médaille de bronze après barrage à Moscou 1980). La position de ce tireur est l'antithèse de celle de Ion : presque de face vers les cibles !)

Pour l'attaque, avant, il y a environ 8 ans, j'étais très franc et rapide. Puis j'ai pris de la crainte et j'ai voulu mieux assurer le 10. Cela a ralenti le geste. Cette année, depuis Séville où j'ai fait des 9 à l'attaque, j'ai spécialement travaillé la précision du premier coup, quitte à accélérer par la suite pour les derniers coups. Il ne faut pas mécaniser les cadences mais avoir l'esprit bien éveillé pour juger du retard éventuel par rapport au temps total accordé. Seule une intense concentration permet d'avoir un jugement et une intervention dans des processus aussi rapides.

Mes temps sont ceux-ci, enfin, je cherche à les faire !

8" : 2,5 à 2,8 sec

6" : 1,8 à 2,1 sec

4" : 1,5 à 1,6 sec

- C. R. : Au chrono, ton bras est déjà à l'horizontale seulement 4 à 5/10ème de seconde après l'apparition des cibles !

- C. Ion : C'est seulement en 4" que le départ est vraiment brutal. En 6", je m'arrête un peu sur le 10 avant de lâcher. En 4", il est important de lâcher dès l'arrivée sans spécialement stabiliser. Mais en 8 et 6, il ne faut pas s'arrêter trop longtemps non plus, pas par crainte du temps, mais par crainte de vouloir trop bien faire et de crisper.

Avant la montée, je regarde la cible. La cible, pas spécialement le 10. A l'apparition, le bras part très vite, ralentit presque totalement vers le 5,6 pour terminer son mouvement sur le 10 simultanément avec le lâcher. Quand je guette l'apparition des cibles, je me concentre sur mon épaule qui devra fournir l'effort pour l'élévation du bras. C'est alors un réflexe instantané de lancer le mouvement dès le premier signe de rotation. L'amplitude de ce geste doit être bien apprise. Le point d'arrivée est connu dès avant le départ, sinon on tire trop haut.

- C. R. : Et la visée se prend à la fin de l'élévation rapide ?

- C. Ion : Oui, c'est ça. C'est pourquoi il faut attendre en regardant les cibles mais sans spécialement les fixer pour ne pas avoir à accommoder ensuite sur le guidon. Ce serait une perte de temps.

- C. R. : Il y a quelques années, tu m'avais surpris en expliquant que tu regardes les

cibles et précède la visée pour l'amener où tu regardes. C'est l'œil qui dirige le geste. La plupart des théories disent au contraire qu'il ne faut jamais quitter le guidon des yeux. Es-tu seul à faire cela?

- C. Ion : Certainement pas ! Ce que tu décris est juste. Lorsque l'on veut poser son doigt sur un bouton, on regarde le bouton et pas le doigt. Je regarde donc le centre suivant où je désire amener mon pistolet. A peine le coup est-il lâché, je peux même dire pendant qu'il part que mon regard cherche la cible suivante.

- C. R. : Après la demande de l'arbitre, ta préparation semble relativement simple et rapide.

- C. Ion : Je prépare minutieusement la série en prenant l'arme en main et en me concentrant pendant que je me fais parfaitement à la poignée. Après, pourquoi me fatiguer le bras en faisant des mouvements divers, le bras tendu ?

J'aligne mes pieds en tenant le bras haut pour prendre la direction des cibles sans fatiguer le deltoïde et je cherche une bonne stabilité naturelle des jambes, sans effort. C'est pourquoi je piétine un peu. Alors, je descends mon bras presque à la verticale puis le remonte à 45°. Cela donne aux muscles le sens du mouvement à accomplir. Je regarde rapidement l'alignement de ma visée. Enfin, c'est plutôt un tic car cela ne sert à rien d'ajuster en bas. C'est seulement pour éviter un gros écart.

- C. R. : Avant les séries en 4", tu répètes cependant à sec.

- C. Ion : je fais cela pour bien préciser la rotation du buste et le blocage de l'épaule. Mais je pense seulement à cela sans spécialement chercher la tranche des cibles. Je repose ensuite le pistolet pour 15 à 20". Cela me donne la possibilité de redécontracter mon bras qui vient de faire un effort et de reprendre au début le rituel de la série.

- C. R. : Comment respirez-tu ?

- C. Ion : Entre les séries, je respire bien fort plusieurs fois, parfois même jusqu'à voir des étoiles dans la tête la première fois, pour bien m'oxygéner. Je calme ensuite le rythme dès que je prends la position et je respire une fois avant d'annoncer «Da». Après, j'ai une quantité moyenne d'air dans les poumons. Ils sont au repos. Lors de la montée du bras, il n'y aura aucun mouvement de respiration. Inspirer donne peut-être l'illusion de faciliter le geste d'ouverture du bras mais augmente le rythme cardiaque, charge les nerfs, irrigue le cerveau et le distrait. Expirer est une perte d'oxygène et un affaissement de la cage thoracique. La neutralité moyenne est meilleure.

- C. R. : Quelle est l'importance de l'entraîneur ?

- C. Ion : Le tireur est son meilleur entraîneur car il est seul à bien savoir ce qui se passe dans sa tête. Or tout est dans la tête. (Ion se frappe le front pour bien illustrer sa pensée). Stan vient de nous rejoindre et surenchérit sur ce geste : « Les tireurs Roumains sont les plus forts parce que les plus intelligents ! ». Ion lui répond alors : « Non, mais je crois que si on peut faire une statistique parmi les meilleurs, on voit que

les plus grands ont tous des préoccupations d'ordre intellectuel. Nous ferons un jour un livre sur le tir rapide et Stan prépare sa thèse de fin d'études sur le sujet ».

- C. R. : On peut dire qu'il existe une école roumaine de tir rapide.

- C. Ion : Il est vrai que nous sommes très entourés. Atanasiu est architecte. D'après des photos, il a reconstitué à Tunari (le stand de Bucarest) un décor semblable au pas de tir de Moscou. Les mêmes couleurs de murs, le fond vert derrière les cibles, les lattes de bois devant le tireur ... Ainsi, pendant mon match ici, je pouvais me dire : « ce n'est qu'un entraînement, tu es à Tunari comme les jours précédents ». C'est aussi pourquoi nous ne sommes arrivés ici qu'au dernier moment. Mais notre entraîneur est aussi tout à fait important. Son rôle est de donner confiance, de décharger des problèmes matériels, d'avoir les contacts avec l'administration. Il doit connaître le tempérament du sportif et se charger de sa mise en forme psychologique, l'aider à être calme. C'est un soutien moral. Il doit même exprimer sa confiance lorsque nous subissons une baisse de tonus. Les entraînements se font toujours avec lui, c'est important. Puis techniquement, il est nécessaire que l'entraîneur chronomètre systématiquement la première et la dernière balle de chaque série. C'est la seule manière pour bien acquérir le sens du temps totalon

- C. R. : Devez-vous prendre des notes ?

- C. Ion : Nous ne tenons pas de cahiers d'entraînement. C'est d'ailleurs là une source de conflit avec les dirigeants. Mais la plupart des détails sont dans la tête. Ils sont même assez inexprimables par écrit. On pourrait juste noter des statistiques mais ce serait une préoccupation inutile.

Le désir de tirer est primordial.

Quand un problème apparaît, il faut le régler en s'entraînant tout de suite sur ce sujet. L'écrire est superflu et c'est même une pensée négative. Chaque entraînement doit avoir un but et s'ensuivre d'une conclusion : chercher à faire un résultat, veiller aux temps d'attaque, étudier le passage de la 1^{ère} à la 2^{ème} cible, etc. J'avais une tendance à toujours tirer la 5^{ème} trop haute. J'ai fait des séances spéciales sur ce problème. Il faut absolument avoir une grande exigence sur la position des coups. Ainsi nous serons prêts le jour où l'on réduira les cibles !

De cette manière, en tirant tous les jours pour maîtriser la technique point par point, on est en forme en 3 semaines. Cela permet d'avoir des semaines libres pour se détendre. Il y a un mois, j'ai passé 3 jours à pêcher à la ligne. Je nage aussi par plaisir dans la mer. Pas par sport mais pour me détendre.

- C. R. : Cela fait beaucoup de temps consacré à la préparation du tir.

- C. Ion : (en me regardant avec un sourire) Ce sont les avantages du sport socialiste !

- C. R. : Aucun sport de compensation n'est entrepris sérieusement ?

- C. Ion : Aucun. Avant les Jeux, des collègues du tir à l'arc ont voulu me faire essayer. En tendant l'arc, j'ai senti un petit mouvement des muscles dans l'épaule droite et j'ai eu mal. J'ai eu très peur et j'ai aussitôt arrêté !

- C. R. : Pratiques-tu l'entraînement mental ?

- C. Ion : Il vaut mieux être au stand ! Mais l'entraînement mental est utile pour se donner la capacité de se mobiliser au maximum. Après un exercice autogène, on peut introduire le déroulement d'une passe complète, mentalement.

- C. R. : Est-il possible de préciser quelle est la quantité de cartouches tirées par an ?

- C. Ion : C'est difficile. Je crois que Stan tire plus, mais je vais essayer de calculer pour moi. Mettons 20 entraînements par mois en moyenne, pendant 6 mois par an. Cela fait 120 séances. Disons un peu moins, 100 séances à 300 coups ... 30 000 coups par an.

Voici terminée cette longue analyse de Cornéliu par lui-même. Je trouve ce document assez exceptionnel pour la clarté de la pensée de ce champion et la facilité avec laquelle il a bien voulu m'en faire part. Je dois dire que j'ai ce genre de conversation avec lui depuis plusieurs années et je suis heureux de pouvoir en livrer l'essentiel lors de sa consécration olympique. Le lecteur curieux ne manquera pas d'y réfléchir point par point avec profit.

(D'après un article paru dans « les cahiers du pistolet et du carabinier » nr.53 Septembre 1980)