

La Préparation Mentale 4/4

Par Christian Raynaud

Depuis l'article précédent, vous êtes maintenant capables de pratiquer une sophronisation simple :

Lourdeur, chaleur, respiration, cœur calme

Votre esprit est alors disponible pour une « sophro-acceptation-progressive »(ouf !) :

Imaginez une situation positive future (probablement, dans notre cas, une séance de tir ?). Remplacez une sensation négative (crainte du stress, peur de gagner) par des sensations positives :

Dédramatisez les épreuves à venir en imaginant le match sous ses meilleurs aspects, le déroulement est idéal, vous êtes en pleine forme physique et mentale, tout l'environnement est votre soutien...

... ici, vous devez ajouter ce qui est spécifique à votre discipline pour vivre totalement en pensée l'essentiel d'un match.

Vous devez vous voir en action, répéter des gestes parfaits, des lâchers magnifiques, des cadences idéales (vitesse) ou des images de visée d'anthologie !

Cette pratique mentale du tir (des autres sports aussi) est devenue l'une des plus efficaces évolutions de l'entraînement dans les 40 dernières années.

Certains d'entre vous ont lu Lanny Basham, un champion américain devenu un très remarquable entraîneur. Il disait que la créativité constante protège de l'ennui qui assaille souvent les tireurs qui s'entraînent beaucoup.

Ne craignez donc pas de tenter des expériences physiques, techniques (armes, munitions, accessoires), mentales. L'ouverture d'esprit entretient la vigilance alors que la routine l'endort.

Bien que cela paraisse, à première vue, paradoxal, la concentration exige un esprit éveillé, mobilisé, « frais ». C'est la faculté de ne se consacrer qu'à une suite d'actions tant mentales (processus de l'imagination) que gestuelles SANS être atteint par une pensée étrangère à ce processus.

En lisant cela, vous allez dire : « mais c'est évident ! ». C'est encore mieux de l'avoir à l'esprit.

Sans développer, pour l'instant, d'autres approches méthodiques de la préparation, je tiens à dire un mot de Jacobson et de sa « relaxation différentielle ».

Il est un *truc* tout simple que l'on doit à ses travaux : si la tremblote vous prend malgré tout (la main, les jambes), contractez alors fortement et dans l'immobilité les muscles qui jouent les indépendants jusqu'à ce qu'ils en tremblent avec excès.

Après 8 à 10 sec. de ce régime, le relâchement qui suit vous offrira environ 30 sec. de calme. L'essayer c'est l'adopter !

Enfin, vous êtes revenu de la compétition (ou de l'entraînement contrôlé), il est particulièrement important de terminer par la rédaction des notes de tir :

1/ Conditions de tir

Date, heure, lieu, stand, installations, climat, vent, éclairage, ambiance... Préparation, nourriture, sommeil...

Arme, munitions, réglages, essais... (exclure la routine bien connue, noter seulement l'utile à reproduire).

2/ Analyse Technique

Le but étant de réaliser une autocritique POSITIVE, elle s'apparente à de l'autosuggestion.

Pour cela, il faut (dans l'ordre) :

- constater la défaillance
- analyser la cause
- noter l'ordre de réparation dans une formulation positive. Exemple : « je dois continuer à tenir après le départ du coup »

au lieu de « je ne dois pas me relâcher dès le coup parti ».

3/ Analyse des succès

On écrit ce qui est BIEN. Noter avec satisfaction les « 10 » (comme se complaire à bien les regarder dans la lunette, avec un fort grossissement).

Ce qui est consigné, on sait le faire avec assurance.

Retenir ce qui fait les bonnes séries : sensations, attitudes mentales, qualité des gestes, préparation exaltante. Exemple : « j'ai toujours aimé le départ des coups, les points sont rentrés ».

Pour terminer, je me suis permis de relever quelques idées inspirées de lectures sur la pensée ZEN. En fait, bien que les moines Zen pratiquent le tir à l'arc, rien dans cette philosophie/mystique ne semble étranger à nos préoccupations sportives. Il s'agit simplement d'une attitude mentale appliquée à un geste, la perfection de la psychomotricité en quelque sorte :

« La capacité sportive s'apprend par un entraînement physique progressif, mais l'ART DU TIR, la maîtrise, s'acquiert comme un pouvoir spirituel découlant d'exercices dans lesquels c'est l'ESPRIT qui ajuste le but. »

La pensée Zen est tout le contraire d'une mise en moule collectif, d'un lavage de cerveau. Au contraire, il y faut toute la vigilance dont un individu est capable dans sa singularité :

« L'action n'est que le reflet d'une attitude mentale cultivée selon le caractère propre à chaque individu. »

Enfin, il y a déjà de nombreuses années, je m'étais amusé à écrire un « digest » (le mot est probablement ici un sacrilège) de l'attitude Zen devant l'action de tirer :

« On ne tire pas pour fortifier ses muscles. Il ne faut pas engager toute la force de son corps mais apprendre une technique parfaite : les muscles nécessaires exécutent le travail, les autres restent relâchés et paraissent ne prendre aucune part à l'action. C'est seulement lorsqu'on est capable de cela que l'on aura rempli l'une des conditions pour TIRER EN ESPRIT. »

Je vous laisse réfléchir à la pensée suivante qui montre comment l'on passe de l'analyse à la pensée globale:

La bonne concentration, ce n'est pas seulement être bien perceptif devant l'image de la visée et la maîtrise du bon réflexe pour la corriger et lâcher juste, c'est « vouloir, avec détermination, amener la visée au 10 pour lâcher ».