



## Le MOP .... Le Tir.... L'Horizon ...

*Vivre le tir avec le MOP (Mental Objectif Perf) comme un long chemin de la connaissance de soi vers un horizon que l'on n'atteint jamais....*

**LE MOP, UN COLLECTIF DE TRAVAIL ET UNE PENSÉE DU TIR**

***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.***

***Contrairement à l'habitude car celle-ci ne doit pas s'installer au risque de devenir un quotidien sans saveur, je ne partirai pas d'un texte mais je vous propose ce mois-ci une réflexion personnelle sur le MOP et ce qui nous anime.***

### Le MOP

J'ai créé en 2013 une structure qui avait pour but d'identifier un collectif de tireur souhaitant progresser dans le tir sportif au travers d'une certaine conception du tir en particulier et de la vie en général.

Aucune ambition personnelle ni particulière dans ce projet, sauf celle de partager et de promouvoir au travers de l'accompagnement de tireurs une manière de penser le tir, l'entraînement, la compétition et d'associer cela à un comportement dans la vie car je reste persuadé que l'on doit être vrai dans le tir, c'est-à-dire que dans les moments d'émotion intense on ne peut pas jouer un rôle, il faut être soi pour s'affronter car le tir est avant tout un combat contre soi avant d'être un combat contre les autres..

### Une Conception du tir en deux Mondes

Contrairement à ce que l'on rencontre souvent dans les clubs où le tir est « enseigné » par une tradition orale issue de l'expérience de chaque bénévole qui a trouvé sa recette personnelle pour tirer à son niveau et qui la généralise, j'ai voulu proposer un accompagnement (et non un enseignement) aux tireurs, partant du principe qu'il y a deux mondes dans le tir.

Pour beaucoup, l'entraînement consiste à faire des matches, ou dans le meilleur



Mental-Objectif-Perf .

# News Letter N° 21

JUIN – JUILLET 2015

des cas à vouloir tirer comme en match.... Donc considérer que le tir est un monde unique :

A l'entraînement je fais comme en match et en match j'essaie de faire comme à l'entraînement..... sauf que le facteur « Emotion » n'existe jamais à l'entraînement et qu'il existe toujours en compétition... rendant impossible la réalisation du postulat de départ : Tirer en match comme à l'entraînement !

L'entraînement doit être un monde dans lequel je travaille des compétences avec une très haute qualité afin de les développer (la technique, les sensations, la coordination, le combat mental....).

En compétition, je change de monde et je vais utiliser ces compétences sans rechercher une qualité aussi importante car l'émotion ne me permettra jamais d'avoir des images et des sensations aussi belles et fines que dans le monde de l'entraînement.

A l'exigence de qualité et de contrôle de l'entraînement, je vais substituer une attitude de lâcher prise, de non contrôle conscient de ce que je fais, un comportement de joueur qui prend le

risque de faire sans savoir comment (subconscient) plutôt que de s'attacher à vouloir savoir comment faire (conscient)...et à ne pas faire car le contrôle de la conscience face à l'émotion va conduire à ne pas agir, ne pas oser appuyer sur la détente, à se reposer en attendant une belle image que l'on va détruire par un mauvais lâcher, une mauvaise tenue, une mauvaise coordination....

### Le Tir... un sport mental

Contrairement aux sports physiques ou les compétences musculaires sont déterminantes et où la préparation mentale est un facteur additionnel de performance, le tir sportif est d'abord un sport mental dans lequel la préparation physique n'est qu'un facteur additionnel de performance.

Partant de cette considération, la manière de penser le tir, de comprendre et d'orienter pourquoi on tire et ce que l'on en attend va influencer directement et dans des proportions importantes le résultat.

Je distingue donc bien :

- **l'envie** qui est source de motivation (se qualifier ou être sélectionné pour une compétition, aller en finale, faire un podium, gagner, faire un certain score...),
- **de l'objectif à court terme** du match qui sera un comportement,
- **de l'objectif à long terme** quant à la pratique du tir qui est de parcourir un chemin vers la connaissance de soi.

### Un chemin personnel à parcourir

J'estime que vouloir tirer uniquement pour exister au regard des autres (score, classement, médaille...) est limitatif dans la performance.

Le plaisir ne doit pas être recherché à cet endroit mais bien dans un développement personnel, une personnalité à se construire, un mode de vie et de pensée à adopter et par là

même prendre du plaisir à parcourir un chemin qui mène à l'horizon, qui comme chacun le sait recule au fur et à mesure que l'on avance et que l'on n'atteint donc jamais....la connaissance de soi et la maîtrise de ses émotions est un long chemin qui n'a pas de fin alors que l'objectif d'être champion de France, du monde ou olympique induit un terme de parcours, une responsabilité de vie et une importance ingérable si on n'a pas appris et développé des compétences pour savoir relativiser, c'est-à-dire ne pas réduire sa pratique du tir au résultat de l'événement mais l'élargir au vécu du chemin parcouru.

### Le MOP, structure d'entraînement et mode de pensée

Le MOP n'est donc pas un club ni une équipe à la recherche de résultats le valorisant ou justifiant son existence.

C'est un collectif de tireurs souhaitant développer leurs compétences dans le tir en y associant un développement personnel.

Au-delà de mes attentes, ces tireurs ont souhaité s'identifier au travers d'une tenue sportive, il n'en reste pas moins qu'ils tirent pour leur club et avant tout pour acquérir cette dimension personnelle que j'ai développée précédemment.

### Le MOP aujourd'hui : Les Championnats de France

Les championnats de France de tir à 25 et 50 mètres viennent de se dérouler à Moulins et les 12 tireurs du MOP présents m'ont apporté de grandes satisfactions :

**Céline Goberville** : 2 titres de championne de France et 4 médailles par équipe,

**Sandrine Goberville** : 1 médaille d'argent, 2 en bronze et 4 médailles par équipe,

**Lionel Geisen**: Vice-champion de France

**Nizam Khan** : Vice-champion de France

**Marie Roy**: 7<sup>ème</sup>

**Sebastien Blanchouin**: 9<sup>ème</sup>

**Nolwenn Paimblanc** : 13<sup>ème</sup> en junior

**Aurore Filossi**: 8<sup>ème</sup> et 2 Médailles d'or par équipe

**Evelyne Schammel** : Médaille d'or par équipe

**François Maggi**: 13<sup>ème</sup> en cadet

**Kevin Chapon**: 22<sup>ème</sup>

**Laurent Spychiger** : 51<sup>ème</sup> (1<sup>ère</sup> participation)

### Le MOP demain

Une nouvelle saison avec des stages chaque mois à Creil et des projets de déplacements sur des matches internationaux (France, Hongrie, Luxembourg, Allemagne...) qui ont pour vocation à prendre de l'expérience.

Mais cette nouvelle saison c'est surtout un chemin à parcourir jusqu'à l'horizon personnel de chacun !

Nul ne connaît son terme, nul ne sait où mène le chemin, l'important est le chemin que chacun parcourt, pas là où il mène, même si c'est vers une meilleure connaissance de soi....un horizon qui recule au fur et à mesure que l'on avance.

LE MOP EN IMAGE AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

