



Quelle place occupe le Tir dans ma vie ?

APPRENDRE A RELATIVISER

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 retenus 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.

Les championnats départementaux sont tirés, les regards se tournent déjà vers les championnats régionaux avec leur « sanction » pour nombre de tireurs : la qualification aux championnats de France.

Pour les meilleurs, la qualification aux championnats de France n'est pas un sujet, la performance lors de ce rendez-vous en sera un.

Pour tous, doit se poser dès maintenant la question de la place du tir dans votre vie car à cette question, la réponse induira un positionnement mental lors des rendez-vous.

Pourquoi je m'entraîne ?

Cette question, vous devez vous la poser régulièrement car si la seule motivation

de votre entraînement est de tirer pour faire des points en vue des régionaux, vous allez vous construire un environnement mental difficile à gérer lors du rendez-vous : Attente d'un retour sur investissement, attente de reproduction des points faits dans le monde de l'entraînement alors que vous serez dans le monde de la compétition (deux mondes différents selon moi, séparés par un mur.... Le mur de l'émotion), peur de l'échec et de la non qualification....

L'entraînement doit être et rester un moment dédié à l'apprentissage (répétition et conscience sur la partie travaillée) d'une part et au plaisir de tirer d'autre part, le plaisir s'entendant différemment selon ce que chacun recherche dans sa pratique.

Je dois m'entraîner

Si je « dois » m'entraîner, je risque fort à terme de n'y trouver ni plaisir ni épanouissement. C'est le risque des quantités et rythmes importants d'entraînements nécessaires chez les tireurs de haut niveau ou chez ceux qui veulent le devenir sans avoir compris que la quantité ne résout pas tout ou qui oublie la dimension mentale du tir



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 30

OCTOBRE 2016

C'est un phénomène que l'on rencontre aussi dans les pôles ou certains tireurs, restés trop longtemps, vont à l'entraînement comme d'autres vont au travail.

Il en est de même pour les entraîneurs qui sont restés trop longtemps sur un même poste ou dans un pôle !

Reprendre le contrôle de sa vie

Le besoin d'autonomie, lié au sentiment que nous maîtrisons nos choix, est déterminant pour notre épanouissement. Nous avons pourtant souvent l'impression d'être prisonniers d'une routine, d'un quotidien, de ne pas piloter notre vie et de ne pas avoir le choix... « Je dois aller travailler », « je dois faire la cuisine », « je dois m'entraîner »... Ces actes sont guidés par une motivation extrinsèque car résultants de contraintes diverses. « Lorsque notre vie n'est constituée que de tels actes, ils absorbent notre énergie, diminuent notre bien-être et appauvrissent notre vie »(Source :*Handbook of Mindfulness and self regulation* –Springer 2015)

Comment reprendre ce contrôle ?

En portant un nouveau regard sur nos actes quotidiens et donc sur le tir et sa partie entraînement. Prenez l'habitude de dire et de penser « je le fais pour... » à

la place de « il faut que... » ou « je dois... ». Même si nos choix sont souvent restreints par un grand nombre de facteurs, cette formulation nous permet de nous rappeler au service de quoi nous agissons. S'entraîner par obligation ou étant conscient de réaliser une action importante ou plaisante pour soi est très différent. Faire preuve de créativité dans notre vie et donc dans notre entraînement peut nous aider aussi à moins subir. La méditation et l'attention au moment présent (pleine conscience) nous apportent également un autre regard du quotidien.

La place du tir dans la vie

La place que le tir occupe dans la vie du tireur est importante à déterminer afin de maintenir un équilibre indispensable à la qualité de notre vie, à son sens et à la performance sportive.

Le tir fait partie de la vie du tireur, il ne doit pas être sa vie. Il doit rester un sport, un jeu, un support au chemin à suivre vers la connaissance et à la maîtrise de soi.

Si j'attends trop du tir, de ses résultats, la compétition conduit le tireur à une posture mentale difficile pour qu'il se réalise. Si la contrepartie du tir, du résultat attendu est trop importante

(statut social ou professionnel...), le poids de l'enjeu et des conséquences de l'échec éventuel génère un stress bloquant.

Pour avoir rencontré récemment beaucoup de tireurs qui ont vécu un championnat départemental difficile et en cette période sportive qui précède les compétitions de référence, il me semble important pour tout un chacun de faire un travail de relativisation sur l'importance des résultats attendus :

- A l'entraînement car avant les compétitions, le tireur cherche à se rassurer sur sa capacité à produire du résultat alors que le monde de l'entraînement et le monde de la compétition ne permettent aucune transposition ou comparaison de la performance,

- En compétition car si on attend trop du résultat, on va générer l'émotion liée à l'inconnu de la performance et au stress lié à la sensation de ne pas être à la hauteur de l'enjeu.

Identifier ses peurs

Il faut mettre l'enjeu à la place qui est la sienne et faire un travail d'identification de ses peurs en toute lucidité. Sur l'enjeu, si je ne performe pas comme

je l'espère, si je ne gagne pas, si je ne vais pas en finale, si je ne me qualifie pas pour les championnats de France, finalement cela va changer quoi à ma vie ?

Rien de significatif, je serai déçu, je n'aurai pas satisfait mon envie mais finalement rien de grave ! Il y a des choses beaucoup plus graves que de ne pas obtenir les résultats attendus.

Il convient ensuite de lister les motifs de ses peurs et de voir quelles conséquences cela aura sur notre vie.... Là aussi on s'aperçoit vite que la peur n'est pas raisonnée et qu'elle devient même souvent un réflexe lié à la compétition.

La peur de ne pas réussir..... là encore, cela change quoi dans ma vie ? Tout le monde s'accorde à dire que le tir est un sport mental et tout le monde s'entraîne techniquement.....

Alors en cette période d'ouverture des compétitions, intégrez dans votre préparation l'aspect mental qui vous permettra d'aborder avec une émotion gérable vos compétitions.

Mieux penser pour mieux tirer, bien penser pour pouvoir utiliser ses compétences techniques.... C'est la partie la plus abstraite de notre sport mais n'est-ce pas celle qui en fait toute sa richesse et son attrait ?



Le Tir, L'Equitation, La recherche permanente d'un équilibre de vie !