

*Société de tir sportif au
pistolet et petit calibre.*



Fondée en 1919

LA PSYCHOLOGIE.

William Bill Pullum

*Stand de Prax-Hier Rte de Châtel St Denis Tel.: 021 943 11 20 Chèques postaux 12-19956-5
Case postale 74 1806 Saint-Léger-La Chaux. www.jeunes-tireurs-st-legier.ch*





TECHNIQUE



LA PSYCHOLOGIE.

L'arme secrète des champions.

Il peut paraître étrange de commencer un manuel par une discussion sur la psychologie. L'attente habituelle est qu'un tel livre commencera par une discussion des compétences physiques fondamentales. Malgré tout c'est justement à cause de cette attente que nous commençons le livre ainsi, espérant de cette façon mettre en relief *l'importance du rôle de la psychologie dans la réussite au tir.*

L'importance écrasante de la psychologie a malheureusement été longtemps oubliée sauf par quelques-uns des meilleurs tireurs du monde. Pendant des années, l'accent a été mis par la majorité des tireurs et des entraîneurs sur la position, et l'habitude {et à tort} sur la position du champion du moment.

Le refrain était, "si vous changez votre position pour qu'elle soit comme celle de Untel, alors vous serez capable de remporter le match". Si ce conseil se révélait juste, c'était seulement par le plus grand des hasards, non par une compétence d'entraîneur ou d'analyse.

Bien sûr, nous ne nions pas l'importance d'une bonne position, cette dernière est absolument essentielle. *Mais la position est à l'acte de tir ce que le squelette est à un corps vivant, un simple support physique.*

Avant qu'une position puisse commencer à fonctionner dans un but réfléchi, elle doit être musclée par un développement de com-



pétences motrices; et ensuite il faut lui donner la vie et l'esprit par un développement psychologique.

La **psychologie**, comme on le verra, est absolument **fondamentale; c'est la clé pour construire une position, développer une compétence physique, et mettre en marche toute cette complexité pour tirer un score gagnant.**

C'est le vrai fondement d'un bon programme d'entraînement. La psychologie est en effet, cette si importante "**arme secrète**" qui permet aux champions du tir d'atteindre les hauts niveaux de performance qui fait d'eux des champions, et d'y rester.

L'importance qu'un carabinier donne respectivement à l'équipement, la position et la psychologie change beaucoup tout au long de ses progrès depuis l'état de débutant jusqu'à celui de champion. Un débutant a pour premiers soucis de trouver les positions de base et d'adapter son équipement à ces positions.

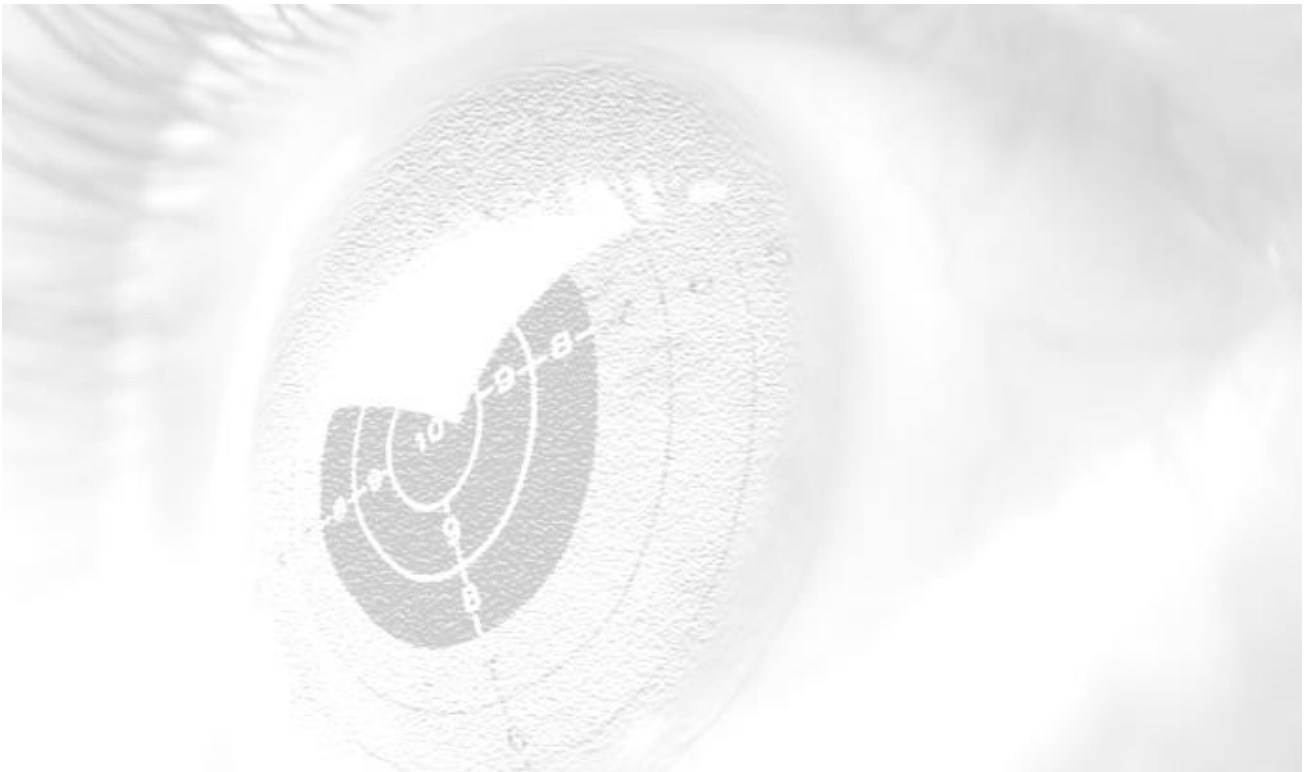
Une fois l'équipement bien au point, ce dernier devrait cesser d'être un souci si ce n'est pour son entretien, et des petites améliorations seront apportées pour une meilleure adaptation de la carabine et de ses accessoires à la position du tireur.

Le souci prédominant pour les positions, qui caractérise le débutant, diminue avec les progrès du tireur, jusqu'à ce que les positions n'occupent plus que 20 à 25% de son attention. **Dès que l'équipement et les positions sont plus ou moins stabilisées, le pourcentage d'attention donné à la psychologie par un tireur de bon niveau augmente régulièrement, jusqu'à environ 70%;** mais un carabinier dans les étapes finales de sa préparation pour les compétitions de très haut niveau, comme un match aux Jeux Olympiques, peut consacrer jusqu'à 95% de son attention à développer un état psychologique adapté.

Cette section de se livre sera divisée en quatre chapitres. Le premier traitera de **la concentration**, le second de **la discipline mentale**, le troisième de **la pression du match**, et le quatrième de



la confiance et de la volonté de vaincre. L'autre domaine du tir où l'intelligence joue un rôle important "*analyser et perfectionner les positions* " sera traité ultérieurement.





I-LA CONCENTRATION.

Le rôle de la concentration

Une concentration correcte pendant le tir est absolument cruciale. Sans elle, même la meilleur des positions a peu de valeur.

La première et plus essentielle caractéristique de la concentration est qu'elle doit porter sur la réalisation du geste. Elle doit être polarisée sur le contrôle du corps et sur le lâcher. Elle ne doit pas l'être sur le score que vous pourriez ou non atteindre, ou sur cet autre concurrent qui pourrait gagner, ou sur toutes autres choses qui n'est pas directement en rapport avec votre propre fonctionnement.

Deuxièmement, le processus mental dans son entier doit être positif. L'esprit doit diriger le corps sur ce qu'il doit faire. Il ne doit pas s'occuper de l'aspect négatif de la réalisation du geste, en pensant à ce qu'il ne faut pas faire. En un mot, la concentration doit se porter sur le fonctionnement, et elle doit être positive.

Un exemple serait peut-être la meilleure façon d'illustrer ces principes.

Imaginons deux tireurs, qui en sont tous deux au milieu du debout d'un match important. Ils ont le même niveau technique. Tous deux viennent juste de lâcher un 7 à trois heures.

Le premier tireur est consterné par cette perte de points et son influence possible sur l'issue du match. Il commence à compter le nombre de 10 à gratter au -dessus de son total habituel pour compenser cette perte. Avec son score toujours à l'esprit, il commence sa visée, pensant "je ne peux pas me permettre un autre 7". Enervé par la peur d'un autre loupé, il arrache son lâcher au moment où la carabine passe devant le 10, il désorganise sa tenue et modifie la direction du recul. La conséquence est un autre impact dans le 7.



Maintenant regardons l'autre tireur qui a appris la valeur de la concentration positive sur l'exécution du tir. Quand sa dernière balle est arrivée dans le 7, il a aussitôt entrepris l'analyse de son tir.

Il s'est rappelé qu'il a légèrement déplacé le pied avant de se mettre en position, et qu'il a probablement déplacé sa zone de visée naturelle un peu vers la droite. Il déplace son pied de quelques millimètres vers sa position initiale, recharge, et vérifie sa position.

Celle-ci semble correcte, et le visuel semble se centrer naturellement dans le guidon. Il se concentre sur la visée et la tenue assez longtemps pour les juger toutes deux correctes, puis lâche soigneusement sa balle, se concentrant alors sur le suivi. Le résultat est une mouche parfaite.

Les différences importantes entre les deux tireurs ne seront pas apparentes à l'observateur, car elles sont entièrement mentales. Mais **ces différences cachées détermineront le vainqueur du match**. Le premier tireur pense à son score, le second pense à bien tirer. Le premier tireur permet à des **pensées négatives** ("je ne peux pas me permettre un autre 7") d'occuper son esprit; le second est **entièrement positif** dans son approche de l'exécution du tir. Les deux carabiniers ont le même niveau technique, mais le premier perdra le match, le second gagnera.

Il gagnera parce qu'il a développé sa capacité à **se concentrer uniquement sur les aspects positifs de l'exécution du tir et à oublier entièrement son score**. Il sait que s'il pense à l'exécution de son tir, son score s'arrangera tout seul. La capacité cachée, non observable, à se concentrer est un des plus importants "**secrets**" du champion.

La question évidente est, bien sûr, comment faire pour se concentrer sur l'exécution du tir ? A quoi pense-t-on quand on lâche un coup ? Eh bien, pour répondre, nous revenons aux quatre



principes de base, de l'image de visée, de la tenue, du lâcher, du suivi du coup. Tous les quatre, il faut le noter, sont le résultat, ou la conséquence, du contrôle de son corps par le tireur.

L'image de visée est l'indication de "où" il doit diriger son corps.

La tenue est jugée par les informations du corps qui signalent "combien de temps" il peut tenir la position.

Le lâcher implique une action sur la détente sans déranger le "où" du corps pendant l'espace de temps que dure la tenue.

Le suivi du coup signifie maintenir la tenue aussi complètement que possible jusqu'à la fin du recul.

En termes plus généraux, **la concentration sur l'action de tir est la concentration sur le contrôle du corps.**

Mais dans les faits, le contrôle du corps n'est pas atteint par une concentration sur un groupe particulier de muscles. Quand l'esprit et le corps sont à leur maximum les tireurs indiquent qu'une sorte de concentration généralisée semble être tout ce qui est nécessaire pour un tir parfait.

L'esprit ne semble être concentré sur aucun point particulier de la séquence, il se développe une sorte de rythme, et le bon déroulement du tir semble venir avec aisance et naturel. Quand ceci arrive, le tireur "**est à point**", dans l'argot des pas de tir, et il est capable de **tout bien faire sans effort exagéré.**

De tels instants sont peu fréquents, cependant, et les tireurs d'habitude rapportent qu'ils doivent se concentrer sur quelque groupe musculaire particulier qui crée une difficulté " les muscles contrôlant l'avant-bras, par exemple, ou le cou, ou l'épaule, ou une jambe, ou même parfois les muscles de l'un des pieds". Le point de focalisation de la concentration est sur cette "**zone perturbée** " ou un effort supplémentaire est nécessaire pour conserver les muscles au repos.



D'autres fois, le point de focalisation sera l'action sur la détente, ce qui est presque toujours le cas dans la très stable position couché, ou un autre élément de la séquence de tir. Cependant, la partie du corps où la concentration est focalisée peut commencer à fonctionner de façon satisfaisante, et la concentration doit peut-être alors se porter sur une autre zone perturbée. **En bref, il n'y a pas une seule façon spécifique de se concentrer correctement.**

Les tireurs se découvrent, change leur point de concentration plusieurs fois au cours du match de chaque position. Ceci est nécessaire et approprié, tant que la concentration est axée sur le geste et est portée sur la partie du corps qui cause la plus grande difficulté.

Un mot ici à propos d'une technique qui peut être utile à certains : quelques tireurs signalent qu'ils choisissent une zone donnée du corps et s'y focalisent même s'il n'y a pas de problème particulier apparaissant pendant le tir. Un très bon tireur se concentre sur les muscles du cou et de l'épaule proches de la crosse. Un autre se concentre sur la pression au contact de la joue. **Le fait d'avoir un point sur lequel concentrer leur esprit les aide à empêcher celui-ci de vagabonder vers des pensées parasites en s'éloignant de la parfaite exécution du tir.** Une telle technique peut vous être profitable.

Apprendre à se concentrer correctement.

Une concentration correcte au tir doit s'apprendre.

Nous ne connaissons personne qui ait été une exception à cette règle, qui peut être posée avec une certitude vraisemblable comme principe universel. Comment donc apprend-on à se concentrer correctement, sans avoir de pensées parasites ?



Nous devons d'abord admettre que le contrôle de la pensée ne peut pas être atteint sans effort. Il n'y a pas de raccourci. Nous ne pouvons pas mémoriser un tableau, une liste de mots, ni lire un livre, ni écouter un petit discours d'encouragement, et de cette façon acquérir la capacité de nous concentrer.

Toutes les choses ci-dessus citées sont externes, car elles ont leur origine à l'extérieur de l'esprit. Le contrôle mental et la concentration ne peuvent venir que de l'intérieur de l'être conscient, et doivent y être développés par l'entraînement et l'effort.

Quand nous esquisserons plus loin une méthode pour apprendre à se concentrer, celle-ci devra être considérée comme telle "**une méthode**". Elle pourrait être définie comme un cadre à l'intérieur duquel vous pourrez faire l'effort de vous concentrer correctement, et vous arriverez à la concentration totale seulement par l'effort et le temps.

En fait, peu importe le niveau de concentration dont vous serez capable, vous découvrirez qu'il est toujours possible de l'améliorer. Le jour où vous serez capable d'une concentration suffisante pour tirer le score de 1200 au match trois positions (ce qui n'a jamais été fait à ce jour, mais le sera probablement tôt ou tard), le règlement de l'épreuve sera sans doute modifié et rendu plus difficile. Il n'y a donc aucune raison de craindre qu'une trop grande maîtrise de la concentration puisse supprimer le plaisir ou le challenge du tir !

La méthode suivante pour apprendre à se concentrer s'est montrée tout à fait efficace. Elle se décompose en deux phases d'apprentissage (ou d'enseignement).

La première phase est centrée sur le tireur apprenant à décrire verbalement ce que les psychos physiologistes appellent "**l'environnement interne**", ***l'état du corps et de la conscience au moment du départ du coup.***



La seconde phase consiste à **apprendre comment étendre le champ de la concentration jusqu'au suivi du coup.**

Examinons chacune de ces phases l'une après l'autre.

On a dit plus haut que la "pensée" du tireur pendant qu'il se concentre sur l'exécution de la séquence peut n'être pas du tout verbale. Plus vraisemblablement elle se porte sur une espèce non-verbale de perception du corps, de l'image de visée, du vent, et du doigt sur la détente.

Il y a de nombreuses sortes d'évidences et un certain nombre de raisons qui appuient cet argument, mais la plus forte est sans doute la suivante. **Quand un débutant est amené à suivre un programme d'entraînement, on le porte normalement à travailler exclusivement sur la mise au point d'une bonne position de base.**

Quand sa position est devenue suffisamment stable, l'étape suivante est de le faire travailler sa concentration, et on lui enseigne à porter tous ses efforts dans ce sens.

Au cours des séances d'entraînement, l'entraîneur vient régulièrement derrière lui sans se faire remarquer, après qu'il a lâché quelques balles, et lui demande sur quoi il était concentré lors du dernier coup.

Presque invariablement le tireur sera incapable de décrire ce sur quoi il était concentré. Ou bien il dira qu'il ne sait pas, ou bien il s'efforcera de décrire son environnement interne mais en sera incapable.

Il faudra d'habitude quatre ou cinq jours passés ainsi, avec l'entraîneur questionnant le tireur à des moments imprévus, avant que ce dernier puisse dire ce sur quoi il était concentré. Sans aucun doute ce phénomène provient de la difficulté à traduire de façon verbale les activités mentales non verbales du tir.

Par des efforts répétés, cependant, le tireur apprendra **"d'habitude très vite, une fois le processus enclenché"** à dé-



crire avec grande précision son environnement mental. Il sera capable de dire, par exemple, que le sujet de sa concentration était l'image de visée, ou son épaule droite, ou la détente, ou un autre élément de l'action de tir; et il sera également capable de décrire diverses sensations internes de son corps, comme la contraction d'un certain groupe de muscles juste avant le départ du coup.

Soit dit en passant, un phénomène qui apparaît d'habitude durant ce processus *"et donc à n'importe quel moment durant la carrière du tireur"* est que ce dernier commence à se concentrer sur la concentration.

Ceci s'accompagne toujours d'une baisse des performances. Le tireur se prépare à lâcher le coup, et, au lieu de se concentrer sur le contrôle de son corps, il commence à penser d'une façon verbale à quelque chose comme "je dois me concentrer, je dois me concentrer".

Tous les tireurs éprouvent cela à un moment ou l'autre, et il peut être difficile de s'en débarrasser. Un bon moyen de s'en sortir est de s'arrêter tout de suite de tirer, abandonner la position et marcher un peu, puis revenir en position en faisant soigneusement attention aux détails de la position et aux sensations.

Les carabiniers expérimentés ont d'habitude développé à un tel point la capacité de se concentrer sur l'action de tir qu'ils peuvent très vite surmonter ce problème toutes les fois qu'il survient.

Il y a plusieurs avantages à savoir décrire son environnement interne durant le tir. Le plus évident est que cela donne au tireur un moyen d'avoir connaissance de sa concentration. Il peut y penser de façon verbale, et ainsi elle pénètre complètement dans son état conscient pour la première fois. Ensuite cela facilite l'analyse du déroulement de l'action de tir. ***S'il sait*** qu'il était concentré sur la détente, mais que la tenue a été perturbée au dernier moment par la contraction d'un muscle du dos, alors le tireur pourra



au coup suivant focaliser sa concentration sur la source réelle de ses difficultés " le muscle du dos".

Un autre avantage encore est que l'utilisation de cette technique semble aussi faire pénétrer la possibilité de se concentrer plus profondément et complètement. On ne sait pourquoi ni comment cela se passe ainsi, mais les tireurs débutants qui ont travaillé ce type d'entraînement signalent "**et montrent**" une capacité à se concentrer qu'ils ne croyaient pas possible avant l'entraînement.

Nous pouvons remarquer qu'il faut faire appel à un entraîneur pour utiliser la technique décrite ci-dessus. Un camarade tireur ou un ami proche peut tenir lieu d'entraîneur, car la fonction première de l'entraîneur dans cette phase particulière de l'entraînement consiste simplement à fournir une source d'écho vers qui le tireur peut verbaliser ses sensations. Mais une présence effective n'est pas nécessaire, sauf si le tireur veut prendre l'habitude d'analyser son action de tir en décrivant ses sensations à haute voix ou par écrit.

Cela peut sembler inutile, car il est facile de dire, "**pourquoi ne pas simplement penser en moi-même à mon action de tir ?**". On a essayé cette technique lors de programmes d'entraînement et elle s'est montrée en général infructueuse. Apparemment, ce n'est **qu'en extériorisant ses pensées " en parlant à haute voix ou en écrivant "** que le tireur est forcé de verbaliser complètement ses sensations.

Une fois que la technique de l'analyse verbale est maîtrisée, le tireur peut alors recourir sans risque à penser en lui-même durant chaque action de tir. C'est bien sûr ce que font toujours les champions. Cette analyse constante, continue, de l'action de tir est un autre des "**secrets**" cachés du tir de haut niveau.



La concentration n'est pas entièrement maîtrisée si elle se limite à la seule action sur la détente; elle doit inclure chaque détail du suivi du coup.

Après que le carabinier a entièrement maîtrisé la capacité d'analyser verbalement son action de tir jusqu'à l'instant du lâcher, il doit alors prendre l'habitude de porter sa concentration au-delà, jusqu'à la fin du recul.

C'est la deuxième phase de l'apprentissage de la concentration, et la technique d'entraînement est exactement la même. Le tireur doit apprendre à décrire verbalement chaque aspect de la séquence de tir jusqu'à la fin du recul. Les résultats sont encore les mêmes.

Le tireur devient conscient du suivi, et peut donc analyser l'action dans le but de l'améliorer. Il peut, par exemple, découvrir que la direction du recul peut varier grandement d'un coup à l'autre, ***indiquant peut-être une variation de pression de la joue sur le busc, ou un changement de placement de la plaque de couche contre l'épaule, ou un problème avec le pommeau.***

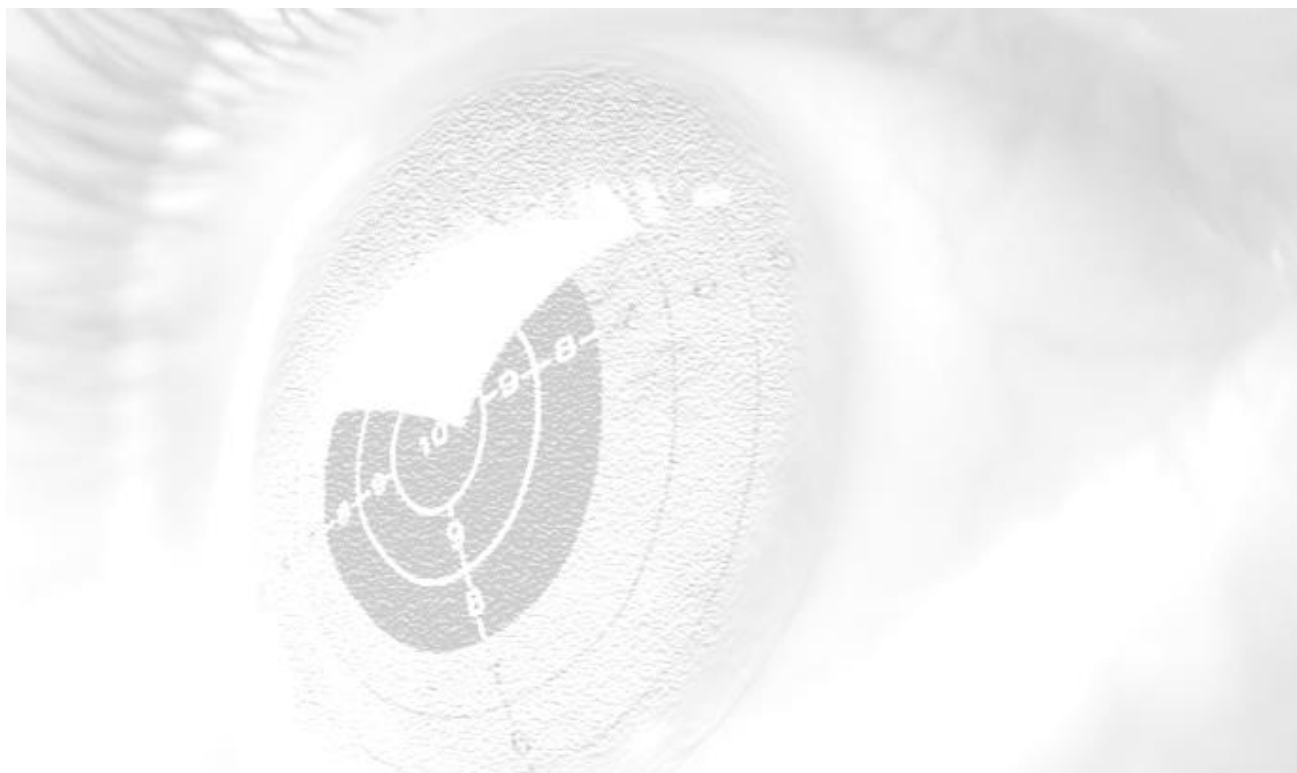
Ces détails importants ne sont pas remarqués par le tireur qui n'a pas appris à se concentrer correctement jusqu'à la fin du suivi, et qui continue à se demander pourquoi son score ne progresse pas.

Verbaliser tous les aspects du suivi est absolument essentiel pour analyser l'action de tir et résoudre les problèmes "***cachés***". On ne saurait trop insister sur son importance. Le critère d'efficacité du suivi mental du coup est la capacité à annoncer. ***Un tireur qui maîtrise effectivement toute son action de tir doit être capable d'annoncer son impact "par exemple un 8 à 3 heures" à partir seulement de l'image de visée et du recul, avec une précision de l'ordre du point et de l'heure.***

Bien sûr, il vérifiera son annonce. S'il est incapable de faire des annonces précises de façon assez régulière, c'est donc que sa



concentration durant le tir n'est pas correcte (à condition bien sûr que la précision de son canon ait été vérifiée).





II-LA DISCIPLINE MENTALE.

Définition de la discipline mentale.

Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, il n'y a pas une seule et unique façon de se concentrer correctement, parce qu'il n'y a pas une zone unique du corps devant toujours être l'objet de la concentration. Donc nous définirons la discipline mentale comme **la capacité de répéter une action de tir performante.**

Évidemment, la mise en œuvre de la discipline mentale, au sens où nous entendons cette expression, suppose que le carabinière a déjà mis au point une position raisonnablement efficace, ainsi que la capacité de se concentrer correctement, au moins pour quelques-unes de ses balles. Il est à ce niveau, d'une certaine façon, d'abord quand sa position lui permet de faire un dix, non par chance mais par son propre contrôle conscient, voulu, de sa séquence de tir. La discipline mentale est la capacité de répéter avec régularité ce tir parfaitement contrôlé, dans les conditions de match.

Au premier niveau, la discipline mentale est la capacité à se concentrer uniquement sur l'action de tir, à l'exclusion de toute autre chose.

A un niveau plus élevé, c'est la capacité de penser positivement à chaque étape de la séquence de tir, et donc de la **contrôler.**

A son niveau le plus élevé, la discipline mentale va bien au-delà de la concentration. **C'est être convaincu au plus profond de soi, sans le moindre doute, de sa capacité à reproduire ou améliorer son record personnel. C'est une certitude interne sur sa capacité à effectuer parfaitement une série de coups,**



à la limite. C'est une croyance absolue, aveugle en sa capacité à gagner.

Il est évident pour nous que la discipline mentale est la dernière porte initiatique qui ouvre sur le cercle des tireurs de très haut niveau. Comme chaque position de tir, **la discipline mentale s'apprend.**

Un tireur débutant, qui en est encore à maîtriser les connaissances fondamentales, ne doit pas trop s'en soucier. **Ce n'est qu'après avoir acquis ces connaissances de base sur les positions que la discipline mentale commence à jouer un rôle actif dans le processus d'entraînement.** Mais ensuite, comme les positions, elle doit être sans cesse approfondie, répétée, et réapprise jusqu'à devenir au sens littéral un mode de vie.

Ce que n'est pas la discipline mentale.

La discipline mentale est souvent assimilée à des choses telles que la moralité, le patriotisme, l'honneur, et l'esprit d'équipe. En fait elle est indépendante de toutes ces choses.

On peut concevoir qu'un tireur soit un criminel, ou un traître à sa patrie ou son équipe, et qu'il ait quand même la discipline mentale faisant de lui un champion. Cela ne veut pas dire bien sûr, qu'un tireur ne peut pas trouver son inspiration dans la religion, la patrie, la famille, ou l'équipe. C'est tout à fait possible, et certainement souhaitable.

Des tireurs qui ont établi des records du monde ont dit que le sentiment de représenter un pays ou une équipe leur a donné une inspiration supplémentaire et l'envie de gagner. Mais l'inspiration vient principalement du plus profond de l'individu. L'inspiration de base du tireur est simplement son envie de gagner; il est avide d'une autre victoire; il veut battre les autres concurrents. Il a at-



teint la maturité de ne plus se soucier des autres concurrents sur le pas de tir, mais de ne penser qu'à établir un nouveau record.

Malgré tout, ce que nous venons de décrire n'est pas la discipline mentale. Peu importe combien le désir de devenir un champion peut l'inspirer, aucune personne ne le deviendra jamais si elle ne possède pas de discipline mentale. Et l'homme qui a la meilleure discipline mentale, toutes les autres choses étant égales, est celui qui gagnera.

Il est celui qui s'est préparé à la victoire en s'entraînant consciencieusement à tirer un score gagnant; et il arrive sur le pas de tir persuadé qu'il le quittera avec ce score dûment affiché en haut du palmarès. L'inspiration, ou l'envie de gagner, sera la force motrice qui le propulsera en haut du podium; mais **la discipline mentale est la seule route qui l'y mènera.**

Le but de la discipline morale.

Tout le but de la discipline mentale est de permettre au carabinier de reproduire ou dépasser, dans les conditions de la compétition, son record personnel. La discipline mentale est acquise pendant l'entraînement, mais a pour objet de permettre au tireur de tirer à son niveau maximum pendant un match.

Plus loin nous parlerons du pourquoi et du comment des effets sur le tireur de la pression du match. Mais ici même il faut établir les prémisses qui conduisent à accepter la nécessité de la discipline mentale.

Voici ce dont il s'agit: il n'existe rien de légal ou sportif qu'un tireur puisse faire pour influencer sur les scores de ses concurrents.

Dans la plupart des sports d'équipe il existe certaines mesures défensives qui ont pour but de s'opposer aux mesures offensives de l'adversaire "modifier la position des joueurs, par



exemple, ou se concentrer sur un de ses points faibles". Mais dans le tir, il n'existe absolument aucune mesure défensive.

S'inquiéter du score du concurrent, ou se demander quelles nouvelles techniques il utilise, ne peut pas influencer sur le résultat de celui-ci, et ne peut que provoquer une baisse de son propre score. Toute la stratégie doit donc être de battre le concurrent par une offensive supérieure. L'attaque consiste seulement en une action positive.

En conséquence le carabinier doit développer sa capacité à se concentrer à fond et totalement sur son propre acte de tir, sans laisser quoi que ce soit d'autre entrer dans son esprit. Pour y parvenir il faut une concentration qui est à la fois totale et continue.

La clé de la discipline mentale: La période d'attention.

La capacité à reproduire en match un geste réussi demande une concentration continue. Et la capacité de se concentrer continuellement dans les conditions du match n'est pas innée: elle doit être apprise.

La clé pour comprendre la concentration continue est le concept de la période d'attention. ***La période d'attention est la durée pendant laquelle on peut porter toute son attention sur un seul objet.***

Les jeunes enfants ont des périodes d'attention très courtes. On peut le vérifier en essayant de parler avec un enfant de cinq ans à propos d'un sujet donné, comme son jouet favori ou un personnage de dessins animés. La plupart des enfants de cinq ans peuvent parler sur un sujet unique pendant quelques secondes seulement, puis leur attention et leur conversation passeront à autre chose.



Un adulte d'âge mûr a une période d'attention considérablement plus longue. Mais à moins qu'il ait prolongé par l'entraînement sa période "*naturelle*" d'attention, il n'aura probablement pas assez d'endurance mentale pour tenir toute la durée d'un match sans quelque baisse de concentration.

L'endurance mentale, comme l'endurance physique; se consolide par l'entraînement. Si l'entraînement physique d'un tireur consistait à tirer seulement cinq coups par position, il ne serait pas étonnant qu'il soit fatigué et chancelant s'il avait soudain à tirer un match complet de quarante coups dans chaque position.

La même chose serait vraie pour ce qui concerne sa condition mentale: sa concentration serait également fatiguée et "flageolante" à la fin de la série.

La procédure qu'il devrait alors suivre serait d'allonger sa période d'attention grâce à l'entraînement, exactement comme il fortifie son corps grâce à l'entraînement. Et la règle est la suivante: il exercera sa période d'attention à dépasser les exigences d'un match.

Plus loin nous verrons comment un tireur exerce son corps à tirer 140 coups de façon à pouvoir, en match, tirer les 120 coups réglementaires sans fatigue excessive. Ceci lui donne une marge supplémentaire, en performance physique et en confiance.

Un carabinier qui a du succès fait de même en ce qui concerne sa période d'attention. Il allonge sa durée de façon à pouvoir se concentrer sur l'exécution du geste pendant 140 coups. Le résultat est un accroissement de la performance mentale et de la confiance.

Développer la période d'attention.

Pour exercer sa période d'attention, le tireur commence par, obtenir une concentration parfaite durant une seule séquence de



tir. Il essaiera alors de reproduire physiquement et psychologiquement tout ce qu'il a fait durant cette action de tir. Au début cela paraîtra très difficile.

Le tireur va peut-être tirer deux ou trois balles ou même vingt, avant de retrouver une autre action de tir parfaite. Mais par la poursuite de ces efforts, une profonde concentration sera atteinte de plus en plus fréquemment.

En parallèle avec cette amélioration, le pourcentage de lâchers parfaitement contrôlés va devenir de plus en plus grand. Idéalement, bien sûr, le pourcentage devrait être 100. Mais le succès ne vient pas instantanément; il faudra sans doute affiner la position, améliorer l'endurance physique, pendant que le résultat progresse, pour augmenter la stabilité et sa durée.

Mais à côté de ces considérations physiques, la période d'attention elle-même doit être allongée pour permettre les efforts répétés de concentration nécessaires pour tirer une série parfaite de balles.

Il est un fait que chaque action de concentration demande un effort, et le premier résultat des efforts répétés nécessaires pour tirer un match complet sera d'épuiser l'endurance mentale. La concentration va faiblir au long de la séance d'entraînement, et en fin de compte ne sera plus accessible si le tireur s'épuise psychologiquement, même s'il se sent tout à fait solide physiquement.

Un des plus valables procédés d'entraînement à retenir est que le carabinier ne doit pas prolonger la séance s'il a épuisé sa capacité de concentration.

La raison est très simple; ***s'il a perdu la capacité de concentration, il a perdu le contrôle effectif de son action de tir.*** S'il continue de répéter une action de tir imparfaite, certaines de ses fautes vont devenir des automatismes invétérés, difficiles à détecter et à perdre, qui peuvent re-



tarder son programme d'entraînement. On peut se surmener au cours d'une seule séance, mais aussi à la longue, à cause de trop nombreuses séances à intervalles rapprochés. Un sur-entraînement se traduit par un manque d'intérêt, une incapacité à se concentrer, et la sensation souvent décrite d'être "à plat".

Bien sûr, chacun a besoin de se forcer, à la fois physiquement et psychologiquement, pour augmenter son endurance. Mais il faut agir modérément, et avec discernement. **Personne ne doit jamais se forcer au point qu'une séance d'entraînement devienne simplement une répétition sans fin d'actions de tir imparfaites.** Comme règle empirique, disons qu'il ne faut pas tirer plus de dix balles après que vous ayez perdu la capacité de vous concentrer efficacement.

La courbe de concentration.

Si nous avons à évaluer avec réalisme les résultats des meilleurs tireurs, nous dirions qu'ils atteignent une concentration profonde, totale, pour environ trente-cinq des quarante balles d'un match. Ceci ne veut pas dire que la concentration absolue ne peut pas être effective pour toutes les quarante balles **"cela signifie simplement que personne aujourd'hui ne le fait"**.

Peut-être un jour futur un champion le fera-t-il. Mais nous constatons qu'il y a une allure générale, une courbe représentant la concentration pendant le déroulement d'une série (surtout pendant un match), et sa connaissance aidera à juger et comprendre le fonctionnement propre de chacun.

En général, la concentration est la plus faible au début et à la fin de chaque position. C'est plutôt facile à comprendre. Quand le carabinier commence un match pour battre



un record, il découvre une nouvelle situation et est normalement dans un certain doute, une certaine anxiété.

Si ses deux ou trois premières balles se passent bien, il commence alors à prendre confiance et se pénétrer d'une concentration complète, total. Vers la fin du parcours, l'une ou l'autre ou les deux choses suivantes peuvent survenir.

La première est qu'il peut commencer à accuser la fatigue de la répétition des efforts du tir, et sa concentration devient moins profonde.

L'autre, qui d'habitude ne se rencontre qu'en match, est qu'il commence à éprouver à nouveau la crainte de "**louper**" un bon score à cause d'une mauvaise balle. Cette crainte survient tout à fait naturellement, mais elle peut et doit être surmontée. La différence entre les tireurs de même niveau est que cette crainte affecte très peu l'efficacité du tireur qui a une forte discipline mentale, alors qu'elle peut sérieusement pénaliser le tireur qui a une faible discipline mentale. Le premier a été perturbé par ce que tous les tireurs du monde entier nomment "**la pression du match**", et le second ne l'a pas été.



III-LA PRESSION DU MATCH.

Définition de la pression du match.

La pression du match est un état d'excitation nerveuse.

Chacun ressent la pression du match au moment où il débute son deuxième match, et d'habitude au moment du premier. C'est normal et naturel.

Si ce n'est pas contrôlé, cela peut détruire l'efficacité du tireur; si c'est contrôlé, cela peut être véritablement employé à augmenter le niveau d'efficacité.

Certains tireurs qui savent canaliser cette pression l'utilisent pour se pousser au-dessus des résultats qu'ils ont obtenus en séance d'entraînement. Et cette utilisation peut être apprise par quiconque voulant faire cet effort.

Il n'existe pas de moyen pour créer une réussite immédiate à partir de la pression du match. Cependant, si celle-ci peut être comprise et acceptée, elle peut être contrôlée par la mise en œuvre d'un programme d'entraînement adapté. ***Le "secret" est simplement, et uniquement, en une discipline mentale acquise par un entraînement continu.***

On peut décomposer la pression du match en deux phases.

La phase I est simplement une crainte physiologique qui stimule et excite le système nerveux. Ceci provoque, entre autres choses, une élévation de la perception sensorielle et un accroissement de la conscience de l'environnement.

La phase II débute quand les éléments de l'environnement, ne concernant pas la séquence de tir, commencent à interrompre la concentration. Des mouvements hors de la zone de la cible, que normalement le tireur ne remarque pas, deviennent des causes de distraction. Des sons, que normalement il



n'entend pas, interrompent la concentration.

Le tireur prend soudain conscience des gens sur le pas de tir, et peut s'imaginer qu'ils sont tous en train de le regarder. Son sens du toucher devient, plus aigu et il prend conscience de tous les mouvements qu'il fait, et il peut commencer à se sentir embarrassé.

Les effets de la phase II peuvent alors initier un accroissement de la phase I **"comme le tireur commence à douter de sa capacité de concentration, sa peur augmente"**. En résultat de cette peur qui s'accroît, le relais est pris par la phase II: la conscience de l'environnement augmente encore plus. Un effet de spirale est alors enclenché, la phase I et la phase II agissent l'une sur l'autre et combinant leurs effets, si bien **que rapidement le carabinier perd complètement sa capacité de concentration.**

De ces deux phases, la première, **la crainte, est probablement inévitable dans une certaine mesure.** L'accroissement de perception sensorielle résultant de cette excitation peut cependant être utilisé de façon positive.

La deuxième phase, **la distraction provoquée par l'environnement ne peut être que nuisible.** Elle peut être contrôlée cependant, par la discipline mentale.

La première phase, déjà décrite est simplement la peur. On peut définir la peur comme une réaction physiologique à une situation menaçante. C'est une partie de notre équipement de survie qui a probablement été développée voici bien longtemps au cours de l'évolution de notre genre humain. Presque tous les organismes vivants manifestent de la peur.

Elle est souvent appelée **"la réaction d'attaque ou de fuite"**. Devant une menace, le corps réagit automatiquement pour se préparer à faire face, soit en affrontant la menace, soit en la fuyant



***Chaque alternative demandera des efforts physiques.
En conséquence, le corps se prépare à agir.***

Les capsules surrénales sécrètent rapidement une dose accrue d'adrénaline, qui accélère certains des processus corporels.

Le foie envoie vite du sucre dans le sang, pour fournir du combustible.

Les fréquences cardiaques et respiratoires augmentent, anticipant l'augmentation d'oxygène que le corps va demander.

Les muscles non volontaires de l'appareil intestinal deviennent moins actifs et plus tendus, permettant une augmentation de flux sanguin vers les muscles volontaires.

Tout le système nerveux devient excité, accélérant la vitesse des ordres vers les muscles volontaires, amplifiant les sens de la vue, de l'ouïe, du goût, du toucher de l'odorat, et accélérant les processus de la pensée.

En conséquence de l'accroissement du flux sanguin, de la transpiration peut apparaître aux aisselles et aux paumes des mains. A la limite, la peur peut devenir si intense que des symptômes supplémentaires apparaissent.

Une transpiration importante sur tout le corps.

D'incontrôlables tremblements des muscles.

Une perte de contrôle des boyaux et de la vessie.

Un évanouissement, et dans les cas extrêmes, un arrêt cardiaque.

Cependant ces symptômes extrêmes n'apparaissent en fait que dans des cas inhabituels de peur, et nous espérons qu'aucun de nos lecteurs n'a jamais subi une pression du match d'un tel excès !!

Quelques causes courantes de la pression du match.



Parce qu'elle est une réponse physiologique innée, la peur apparaît automatiquement toutes les fois que nous faisons face à une situation de menace. Maintenant, nous pouvons remarquer que l'espèce de peur correspondant à la pression du match peut être parfois mieux définie par le mot **anxiété**.

L'anxiété est une peur diffuse. La peur est la réaction à une menace spécifique; l'anxiété est la réaction à une menace non spécifiée, généralisée. C'est de la peur qu'éprouve quelqu'un dans la jungle, face à un lion affamé. Une personne dans la jungle qui n'est face à aucun danger précis, mais qui craint que quelque chose de mauvais puisse lui arriver, éprouve de l'anxiété. Fondamentalement la peur et l'anxiété provoquent toutes deux les mêmes réactions physiologiques. Pour la plupart la pression du match n'est pas la peur qu'une chose particulière les menace, mais plutôt que quelque chose peut menacer leur efficacité. C'est quelque chose d'inconnu, d'imprécis, qui peut arriver.

L'anxiété est probablement d'une façon ou d'une autre impliquée dans l'expérience commune de la pression du match. Mais il y a des origines habituelles à la pression du match, que celle-ci soit ressentie comme de la peur ou comme de l'anxiété. Il peut être utile d'identifier certaines de ces origines.

Pour un débutant c'est en général la peur de se classer le dernier.

Pour le tireur moyen cela peut être la peur de réaliser un score particulièrement mauvais, ou la peur de réaliser un score particulièrement bon.

Pour le tireur de haut niveau, cela peut être la peur de ne pas gratter les derniers points qui font la différence entre gagner et finir deuxième.

En général le débutant craint de se déshonorer devant ses camarades de tir. Personne ne veut finir dernier, ne veut avoir le score le plus bas. Il pourrait être utile au débutant, cependant, de



reconnaitre que probablement seuls ses meilleurs amis feront attention à son résultat, et qu'ils ne s'écarteront pas de lui à cause d'une seule mauvaise performance. Si eux aussi sont des débutants, ils pousseront un soupir de soulagement de ne pas finir eux même dernier, et probablement n'en parleront plus, de peur que la chance tourne la prochaine fois.

Le tireur moyen affronte un problème assez différent. Il est arrivé à un certain niveau, et est supposé réaliser un certain score. S'il tombe trop en dessous de ce score, il se sentira déshonoré; et de plus s'il tire trop bas sous ce score, et gagne quand même, il peut affronter une autre sorte de déshonneur: on dira que sa victoire est le fait de la chance, et il craindra probablement d'être incapable de répéter ce score, et tout le monde saura que c'était de la chance.

Il faut faire deux remarques sur cette peur.

La première, c'est que beaucoup de matches sont gagnés chaque année par des inconnus sortis du néant. Est-ce uniquement de la chance ? Sans doute y a-t-il une part de chance mais plus vraisemblablement c'est la chance d'être dans le coup ce jour-là. Cela arrive à tous les tireurs, quelle que soit leur expérience. Certains jours, vous ne pouvez tout simplement pas faire de faute.

Quand cela arrive, vous tirez au sommet de vos capacités. Vous avez intégré tous les constituants du processus de tir et tout marche bien pour vous. C'est de la chance seulement parce que c'est le jour du match que tout marche bien pour vous. Mais c'est un résultat qui reste dans les limites de vos capacités.

La seconde remarque est que fréquemment ces inconnus continuent de tirer à ce niveau-là.

Pas toujours, bien sûr, et peut-être pas pour deux ou trois matches, ou même plus; mais un grand bond du score lors d'un match met souvent à jour un potentiel jusqu'alors latent et sou-



vent suscite la confiance et le désir nécessaires pour maintenir ce nouveau niveau de performance, plus élevé.

Si vous avez en match un niveau moyen, et si soudain vous vous retrouvez être à point, essayez de réaliser que ce nouveau niveau de performance est **vraiment** dans les limites de vos capacités.

Cette expérience peut bien être la meilleure chose qui puisse vous arriver en ce qui concerne vos futures performances. Cette histoire heureuse. Beaucoup d'autres l'ont vécue dans le passé; laissez-la maintenant être vécue par vous.

Le tireur de bon niveau affronte une autre sorte de peur. Il connaît sans doute le score qu'il doit faire pour gagner et il sait sans doute qu'il peut gagner si tout simplement il ne fait pas d'erreur.

Ce qu'il éprouve, c'est plus de l'anxiété que de la peur. Il ne sait pas **quelle faute** il pourrait faire, il sait seulement qu'il pourrait faire une faute. Le danger qu'il affronte, sur lequel nous reviendrons plus loin, est, plus que toute autre chose, de penser aux fautes qu'il **pourrait** commettre. S'il pense trop à elles, il est sûr de commettre l'une d'elles.

Contrôler la pression du match: la discipline mentale.

Maintenant la question est de savoir comment contrôler la peur et l'anxiété éprouvées pendant un match.

La première étape est d'admettre que la peur est une réaction naturelle, involontaire, et d'admettre son existence.

Bien sûr, ce n'est pas facile. La peur elle-même peut faire peur. Mais plus elle devient familière, moins elle fait peur. C'est pourquoi un carabinier devrait se soumettre à la pression du match toutes les fois que raisonnablement il peut le faire.



Nous répéterons avec insistance dans ce livre que tout tireur qui souhaite devenir un champion doit participer à un minimum de douze matches par an.

Par une rencontre répétée avec la pression du match, le tireur apprend "*d'habitude de façon régressive*" à accepter celle-ci, et à ne pas avoir peur de la pression elle-même. Et il peut s'aider lui-même à l'accepter en se souvenant de ceci : *il n'est pas le seul à affronter la pression du match.*

Si de part et d'autre il examine avec attention le pas de tir, il verra que personne n'est exempt de cette pression. Un tireur de notre connaissance commence chaque match en examinant tout le pas de tir et en se disant, "*Eh bien, je suis le meilleur aujourd'hui; et si je sens la pression, je dois me souvenir que tous les autres la subissent*". Il gagne régulièrement ses matches.

La deuxième étape est d'apprendre à se servir de la pression du match.

Chacun va probablement la rencontrer toutes les fois qu'il affronte une vraie compétition, et en fait personne ne veut vivre le match sans elle. Elle est, en réalité, *un avantage positif.*

A cause de l'excitation nerveuse, l'œil accommodera avec un peu plus d'acuité; le doigt sera un peu plus sensible sur la détente; la peau sera plus sensible au vent, et l'esprit sera plus sensible à l'état des muscles du corps. Ce sont toutes des *choses positives* qui peuvent permettre au tireur d'atteindre une performance supérieure à celle qu'il obtient lors d'une séance routinière d'entraînement où ses sens sont tous un peu endormis.

C'est maintenant que devient importante la deuxième phase de la pression du match. Le carabinier peut penser: "très bien, mes cinq sens sont à leur maximum. Mais cela va me rendre plus enclin à être plus distrait. Que puis-je faire contre cela?".



La réponse est qu'il doit exercer sa discipline mentale. C'est une réponse qui ne donne peut-être pas beaucoup de confort. La discipline mentale est difficile. **Mais il n'y a pas moyen de venir à bout de la pression du match autrement: que par la discipline mentale. Et la seule façon d'acquérir la discipline mentale passe par l'entraînement, par l'entraînement, par l'entraînement.**

Un individu apprend à exercer sa discipline mentale en apprenant d'abord à se bien concentrer sur les fondamentaux, et puis en développant sa période d'attention jusqu'à pouvoir être concentré sur toute la durée d'un match de tir. La dernière étape du développement de la discipline mentale est l'utilisation des matches comme support d'entraînement.

Une raison pour cela est qu'il faut s'acclimater aux pressions des conditions du match de façon à apprendre à se concentrer sous ces mêmes conditions. La seule façon d'atteindre ce but est de participer à des matches.

En moyenne il faut participer à un match par mois. Il faut choisir un match où **"on tirera pour le record"** à fond pour le meilleur résultat possible, et considérer tous les autres matches comme simple support d'entraînement, comme séance d'apprentissage où se préparer pour **"le grand jour"**, même si **"le grand jour"** est celui d'un petit match local.

Lors des autres matches le tireur ne se donnera pas à fond pour gagner **"il gagnera peut-être, mais ce sera par accident"**. Il tirera le match d'abord pour se familiariser avec l'action de tir dans des conditions de match. Lors de ces matches d'entraînement, il ne faudra pas craindre d'expérimenter de nouvelles techniques pour améliorer son efficacité sous la pression.

Le tireur essaiera peut-être des méthodes pour établir et organiser son équipement en vue d'une meilleure efficacité. Le



temps ainsi économisé non seulement a de la valeur en lui-même, mais donne confiance en sa capacité à être efficace.

Le tireur élaborera peut-être une procédure qui lui permettra de suivre une cadence dans son tir. Par-dessus tout, il devra travailler à se concentrer uniquement sur son action de tir, au moment où il saisit sa carabine pour tirer un gros point. **Il devra construire sa discipline mentale en faisant l'effort de se concentrer sous la pression du match.**

Progressivement, comme il tire de plus en plus de matches il va acquérir la capacité de discipliner ses activités mentales. Les ingrédients essentiels sont l'exposition répétée à la pression, l'effort répété et le temps.

La réussite ne viendra pas instantanément, mais elle viendra.

Cela vaut la peine de répéter un principe important: **chaque pensée et chaque action doivent être positives.** Ceci demande sans doute un travail considérable car **les pensées négatives sont normales sous la pression d'un match.**

Cependant, une approche entièrement positive du tir peut être développée si elle est cultivée et répétée jusqu'à devenir une habitude mentale enracinée.

La raison d'une approche positive est claire: si l'individu se concentre sur un contrôle positif de son action de tir il la contrôle **vraiment**; s'il a des pensées négatives sur ce contrôle, il ne la contrôle **en aucune façon.**

Le tireur qui porte sa concentration sur l'exécution d'une poussée douce sur la détente, si sa concentration est assez profonde est simplement en train de faire cela **"appuyer doucement sur la détente"**.

Le tireur qui pense **"je ne dois pas bouger mon épaule pendant que j'appuie sur la détente"** va vraisemblablement le faire **"bouger son épaule"**. C'est pourquoi le tireur de bon niveau, res-



sentant l'anxiété de perdre un point ou deux, ne doit pas penser à la faute qu'il *pourrait* faire. La relation entre la pensée et le résultat pourrait presque être posé comme égalité :

Une pensée positive égale un résultat positif;

Une pensée négative égale un résultat négatif.

Contrôler la pression du match

Quelques tuyaux pratiques.

Dans les pages suivantes nous essaierons de vous transmettre quelques astuces pratiques pour faire face à la pression du match. Ce sont quelques-unes des meilleures techniques que nous avons vues, mais elles ne sont en aucune façon les seules. Elles ont été cependant employées avec succès par nombre de tireurs.

Avant le match: rester occupé.

Le tout premier symptôme de la pression du match est la tension d'avant le match les "*nerfs*", les "*papillons dans l'estomac*", ou le "*trac*", que chacun ressent probablement quand s'approche un match important. Éprouver cela est cependant tout à fait normal et naturel, et ce n'est malgré tout rien d'autre que l'anticipation de la pression du match elle-même. Quelques techniques simples, pratique, peuvent aider à dissiper cette tension anticipée.

La méthode la plus couramment utilisée est ce truc bien connu d'occuper son esprit à penser à autre chose que ce match à venir. Il existe probablement un nombre infini de moyens pour ce faire, et chacun peut découvrir une méthode qui lui convient. Certains tireurs jouent aux cartes ou aux échecs ou aux petits che-



vaux ou à tout autre jeu qui n'est pas physiquement fatigant. D'autres choisissent de s'asseoir pour parler de diverses choses en rapport avec le match. D'autres encore préfèrent faire la tournée des exposants pour acheter quelque nouvel équipement. Presque n'importe quoi occupant l'esprit remplira cette fonction.

Certains tireurs ont développé des habitudes de préparation psychologique qu'ils suivent juste avant de se présenter sur le pas de tir. La technique la plus courante consiste à respirer profondément et se détendre physiquement par un effort conscient. Certains choisissent de rester debout, les yeux fermés, et) en respirant profondément et régulièrement, se préparent à se concentrer sur le seul acte de tir. D'autres font la même chose, mais assis, ou bien allongé au sol de toute leur longueur. Certains ne suivent pas cette méthode de profondes respiration, mais simplement restent assis ou couchés, tranquilles, les yeux clos, et se préparent à se concentrer.

D'autres encore, assis ou couchés, se concentrent calmement pour détendre, l'un après l'autre, chaque muscle de leur corps, et alors, quand ils sont complètement détendus, conservent cet état interne pendant plusieurs minutes au moins. Ce sont simplement des façons différentes d'occuper l'esprit avec autre chose que le match à venir.

Vous trouverez peut-être qu'un de ces trucs marchera pour vous ou peut-être quelque autre technique développée par vous-même vous satisfera davantage. La technique que vous utiliserez n'a pas d'importance, ***l'important est que cette technique soit efficace pour vous.***

Il existe une autre technique pour contrôler la tension d'avant le match, utilisée par une petite minorité de tireurs. C'est la technique communément appelée "***rentrer en soi-même***".

C'est ce que fait d'habitude celui qui s'évade de lui-même et qui plonge dans une profonde concentration. C'est une technique



employée par les athlètes d'un certain nombre de sports, et qui n'est pas aussi inhabituelle qu'elle le paraît. Bien qu'elle puisse passer pour une sorte d'autohypnose, ce n'est sans doute pas le cas, au moins dans le sens normal de cette expression. Apparemment les individus qui emploient cette méthode peuvent contrôler si complètement leurs processus mentaux qu'ils peuvent, en imagination, "*vivre*" le déroulement de l'évènement futur.

Ils déroulent, l'une après l'autre, diverses étapes de la performance qu'ils veulent réaliser.

En résumé, ils prévoient l'action et sont complètement absorbés par ce processus imaginaire.

Il semblerait que cette technique ne marche que pour quelques individus, bien que personne ne puisse dire avec certitude que quiconque est incapable de l'employer. Si cette technique est bonne pour vous, elle est vraisemblablement aussi bonne qu'une autre pour affronter la pression de la compétition qu'on éprouve avant le match.

Quelques possibilités et quelques réserves.

Au cours des siècles ont été développées de nombreuses techniques pour atteindre le calme intérieur. Les plus connues sont assez anciennes, et comprennent le mysticisme chrétien, le Zen et le yoga. Les exercices mystiques chrétiens comprennent ceux de Saint Jean de la Croix et ceux de Saint Ignace de Loyola.

Ce sont de rigoureux exercices mentaux et spirituels prévus pour libérer l'esprit des soucis temporels. Les exercices du Zen et du yoga sont semblables dans leurs buts, mais les formes de ces exercices ont proliféré dans une grande variété et sont habituellement enseignées par des individus qui ont développé une variante particulière d'une technique de base. Le Zen serait sans



doute particulièrement adapté au tir à la carabine, car une de ses formes a été spécialement prévue pour les exercices de tir à l'arc.

Il faut insister maintenant sur deux choses. La première est qu'on ne connaît pas aujourd'hui l'utilité d'un quelconque de ces exercices comme moyen d "**affronter la pression du match**". La seconde est que, s'ils sont utiles, seule une forme pure, authentique, de ces exercices pourrait avoir une certaine valeur. Aujourd'hui, des cours de Zen et de yoga sont proposés au public dans plusieurs grandes villes d'Europe et d'Amérique. Nous sommes peut-être des cyniques endurcis, mais nous soupçonnons que beaucoup des "maîtres" en ces matières se sont eux-mêmes proclamés experts pour se faire facilement de l'argent.

Cependant, en même temps, nous ne nierons pas que les formes authentiques de ces exercices spirituels ou martiaux (et, parfois, physiques) puissent avoir quelque valeur pour le monde du tir. A ce jour il y a peu d'informations sur ce sujet.

La psychologie, la psychiatrie et la psychanalyse peuvent aussi aider les tireurs qui ont besoin de développer leur confiance en eux. Cette possibilité fut mise en évidence de façon théâtrale par l'amélioration soudaine du niveau de performance d'une certaine équipe de tir au cours de sa préparation pour les championnats du monde 1970.

Alors que précédemment un faible nombre de ses tireurs se plaçait vers le haut des classements, cette équipe amena un grand nombre de ses membres en haut du palmarès. Cette transformation semble être avant tout le résultat du travail d'un psychologue qui voyagea avec les tireurs et réussit à leur insuffler confiance en leurs possibilités de compétiteurs.

Il faut cependant mettre en relief **qu'aucune branche de la psychologie ne peut donner instantanément cette confiance, ni permettre à un tireur de tirer au-dessus du niveau de capacité physique qu'il a atteint par l'entraînement.**



Ni le psychologue ni le psychiatre, ni le psychanalyste n'a le secret qui fera de vous un meilleur tireur. Si quelqu'un n'a pas la confiance pour bien mener un match, un conseil psychologique peut être utile.

Cependant on ne peut recommander une telle démarche que si ce manque de confiance est un obstacle à fonctionner au plein niveau de ses capacités physiques. Une telle aide peut aussi être utile à la personne qui a d'autres problèmes émotifs freinant ses performances *"un caractère emporté, par exemple, ou un refus de l'échec tel que sa première mauvaise balle du match lui donne aussi tôt envie d'abandonner"*. Le mieux est de chercher une aide psychologique sur les recommandations d'un conseiller ou d'un médecin compétent.

Pendant le match : des techniques de concentration.

La bonne façon de contrôler la pression pendant un match est de garder sa concentration entièrement sur l'exécution du tir. En général les meilleurs tireurs emploient l'une des deux techniques suivantes pour arriver à ce résultat.

La **première technique** est de se plonger dans une **concentration totale** et de rester à ce niveau jusqu'à la dernière balle à tirer dans chaque position. Les tireurs qui procèdent ainsi atteignent cet état de concentration pendant les balles d'essai avant de commencer le tir pour le record.

De la première à la dernière balle du match de chaque position, ils sont complètement absorbés dans un monde psychologique entièrement à eux. Apparemment il n'entend pas les gens autour d'eux, et même semblent ignorer leur existence. Ils sont complètement et exclusivement absorbés par la réalisation de leur geste de tir.



D'habitude, mais pas toujours, ces tireurs n'essaient pas de maintenir un tel niveau de concentration au-delà de la dernière balle de chaque position, car l'effort mental exigé risque de produire une fatigue excessive. Avant chaque nouvelle position ils font une pause, vont marcher un peu, et essaient de se relaxer sans se déconnecter complètement.

Cette méthode est la plus exigeante et la plus difficile des deux méthodes de concentration.

D'autres tireurs font appel à une technique différente, qui **alterne** des moments de **complète concentration** et des moments où ils **dévient leur attention** vers d'autres objets. Alors qu'ils tirent pour un point maximum, ils lâcheront deux ou trois balles, puis, sans abandonner leur position, ils tourneront la tête pour voir ce qui se passe derrière le pas de tir. Peut-être bavarderont-ils brièvement avec des spectateurs, ou écouteront ils leurs conversations.

Après cette brève période de repos, alors ils reprennent une concentration complète, et ferment leur état conscient à tout ce qui n "est pas leur acte de tir. Eux aussi, d'habitude, feront une pause avant chaque nouvelle position, marcheront un peu, et essaieront de se détendre sans "**se déconnecter**" psychologiquement.

L'expression se "**déconnecter**" se rapporte ici à la relaxation **psychologique** complète qui survient quand une personne estime qu'elle n'a plus besoin de faire un effort. Elle "**se déconnecte**" de la tension psychologique nécessaire pour faire cet effort.

L'entraînement pour un match important comprend d'habitude un long effort continu consacré à se mettre physiquement et psychologiquement "**à point**" pour le grand jour. La croyance courante est que inévitablement l'entraînement "**passe par un maximum**", mais ce phénomène du maximum, au moins pour les tireurs, est très probablement le résultat de cette expérience purement psy-



chologique de déconnection et donc d'abandon du désir ou de la volonté de faire un effort supplémentaire.

Une fois que le tireur s'est complètement déconnecté, il lui, faudra peut-être plusieurs jours ou semaines pour revenir à un état psychologique proprement adapté à la compétition. C'est donc complètement au désavantage du tireur que de se laisser aller à se décontracter pendant un match. Très probablement sa concentration pendant le reste du match sera sérieusement altérée. Quelle que soit la technique de concentration que vous utiliserez pendant un match soit une concentration continue pendant une position, soit une concentration alternant avec de brèves périodes de détente " ***il sera sage d'éviter la décontraction totale***".

Détendez-vous ***physiquement*** en parlant à des spectateurs ou à d'autres compétiteurs, si vous le souhaitez.

Mais ne vous relâchez pas ***psychologiquement***. Si vous voyez un autre concurrent qui, pendant le changement de position, est complètement détendu psychologiquement et s'amuse beaucoup à raconter des plaisanteries et revivre le déroulement la position précédente, soyez satisfait vous allez le battre. Il ne sera pas capable de se concentrer correctement quand il reprendra la suite de son match.

Le déroulement mental planifié.

Une des meilleures techniques pour rester concentré durant un match est de prévoir un déroulement mental et ensuite de respecter cette prévision durant le match, quoi qu'il arrive. C'est réellement votre planification de discipline mentale.

Bien sûr, cet enchainement mental devra être approfondi et répété durant les séances d'entraînement, où il peut être modifié à tout moment comme des idées nouvelles d'amélioration vous viennent à l'esprit.



Mais, pendant le match, restez sur le déroulement que vous avez prévu.

Le déroulement devra garder votre esprit complètement absorbé, et ceci est, bien sûr, une de ses vertus, car il élimine les pensées parasites qui provoquent la pression du match.

Le déroulement devra reposer sur l'alternance de périodes de **concentration** sur l'exécution et **d'analyse** de l'exécution du tir. Vous vous concentrez sur l'exécution pendant chaque geste de tir lui-même.

Vous analysez l'exécution après la réalisation de chaque coup.

L'enchaînement que vous mettez au point pour accomplir cette analyse devra convenir à vos propres besoins, mais il devra comprendre un examen complet de votre environnement interne durant chaque coup, du recul et du suivi du coup, et de la situation du vent avec ses effets (si le vent joue un rôle).

Etablir et suivre une séquence mentale après chaque coup aide à garantir que l'analyse sera complète. Bien sûr cette analyse aidera à améliorer l'exécution du tir en éclaircissant les problèmes qui pénalisent peut-être cette exécution, et en trouvant des solutions à ces problèmes.

Ces solutions ne devront pas provoquer de changements importants de votre technique **uniquement de petits réglages** de la position ou de l'équipement, et l'identification de nouvelles parties du corps devant être l'objet de votre concentration. En bref, le déroulement mental aidera à la fois à chasser la pression du match et à garder au niveau le plus haut possible la performance physique.



Tirer des matches de une balle.

En assistant à une compétition carabine importante, chacun découvrira sans peine que l'un des secrets évidents des champions de tir est que ceux-ci ne se laissent pas abattre par une mauvaise balle. Les champions savent que chaque compétiteur lâchera probablement une ou deux mauvaises balles au cours de son match.

Comment évitent-ils de se faire du souci à propos de cette mauvaise balle qui vient d'arriver?

Une bonne méthode est de développer cette habitude qui consiste à imaginer la série complète du match comme des matches de une balle. Imaginer non pas un match de 120 balles mais plutôt 120 matches de une balle chacun.

La personne qui pense de cette façon est plus portée à travailler chaque balle comme une performance unique. Ceci est évidemment nécessaire pour la concentration complète. La nature de la compétition étant ce qu'elle est, il est très vraisemblable que, quand vous lâchez une balle particulièrement mauvaise, vous penserez à votre concurrent et à son score possible. Que cette pensée pénètre dans votre esprit ne signifie pas ***nécessairement*** que vous avez perdu votre discipline mentale.

Si vous pouvez penser ***"Très bien, il m'a battu sur cette balle mais je vais le battre sur la prochaine"***, Vous avez un net avantage sur la personne qui pense, ***"Cette balle m'a peut-être coûté le match"***. Imaginer le match comme 120 balles interdépendantes tend à rendre plus sensible à la pression du match dans le cas d'une mauvaise balle; imaginer 120 matchs de une seule balle ouvre les portes d'une série continue de succès et rend possibles la confiance et la concentration positive.



Rester calme et s'accrocher.

Deux autres précieuses attitudes à tenir sont, garder son calme dans toutes les circonstances et ne jamais abandonner. Elles sont très apparentées. Vous restez calme en ne laissant quoi que ce soit influencer sur vos émotions.

Absolument rien ne peut vous troubler si peu que ce soit, ni un mauvais aménagement du stand, ni des distractions sur le pas de tir, ni le comportement ou les commentaires d'autres tireurs, ni des conditions de vent changeantes, ni un orage, ni rien d'autre.

Vos émotions sont complètement indépendantes de toutes ces choses, toute votre implication est intellectuelle, et elle peut à tout moment se limiter à la seule exécution du tir. Cette attitude s'apprend par un entraînement dirigé vers le développement d'une complète autodiscipline, ce qu'est la seconde attitude, qui est de ne jamais baisser les bras, quoi qu'il arrive.

L'aménagement du stand peut vous sembler prévu pour vous frustrer, le vent et la pluie vous semblent peut-être rendre le tir impossible, ***mais vous vous accrochez et vous n'abandonnez pas.***

Au contraire, considérez que ces conditions difficiles sont vos amies elles donnent aux autres tireurs l'envie d'abandonner; et quand ils le font, c'est vous qui avez gagné. Les conditions difficiles gênent tout le monde. Elles vont évidemment affecter votre score. Mais même si votre score est diminué, les scores des autres seront plus diminués que le vôtre, à condition que vous vous accrochiez plus que les autres. Restez calme et ne vous arrêtez pas. Vous pouvez gagner beaucoup de matches de cette façon.

Affronter un concurrent sérieux.

Si vous devez affronter en match un concurrent particulièrement sérieux cela vous aidera d'avoir confiance en deux faits objectifs.



L'un est votre propre entraînement. Si vous êtes entraîné à tirer un score gagnant, vous devez savoir que cet entraînement vous servira pendant le match, que vous pouvez tirer un score gagnant.

Le deuxième fait est celui-ci: vous pouvez prendre conscience que votre sérieux concurrent sera battu un jour ou l'autre. C'est un fait certain qu'il sera battu un jour; et vous pouvez très bien être celui qui le battra. Vous vous êtes entraîné pour le battre, et il peut être battu.

Prendre conscience de ces deux faits vous fera faire un bon bout de chemin vers le point où vous serez libéré de la pression du match et capable de vous concentrer sur l'exécution du tir, et donc vers la réalisation du score qui vous fera gagner.

Prendre plaisir au match.

Enfin, apprenez à prendre plaisir au match, et souriez. Les tireurs qui gagnent régulièrement les matches importants semblent *s'amuser*, quand ils sont sur le pas de tir. Et il faut l'admettre ils *s'amusent*.

Ils prennent plaisir à maîtriser les habiletés qu'ils ont acquises et qu'ils mettent en œuvre maintenant en compétition. Chacun d'eux prouve bien plus à *lui-même* qu'aux autres, qu'il est son propre maître, maître de son corps, de son intelligence, de ses émotions, il éprouve une satisfaction intensément personnelle qui vient non pas de battre les autres (bien que cela en fasse partie) mais d'avoir obtenu une vraie preuve d'*autodiscipline* d'avoir battu les forces délirantes qui sont en lui-même.

Il sait que la pression du match vient non pas du match lui-même, mais des forces qui sont à l'intérieur de celui qui affronte le challenge du match et il a *vaincu ces forces*.



La personne qui sourit et qui sur le pas de tir se montre gaie et confiante se met probablement dans un bien meilleur état d'esprit pour gagner. Sourire vous fait paraître confiant. Cela amène les autres concurrents à pressentir votre propre confiance, et va probablement augmenter la pression qu'ils éprouvent. Et non seulement un sourire vous fait **paraître** confiant, il vous aidera à **être** vraiment confiant.

Tous les psychologues savent qu'un ingrédient essentiel du bonheur personnel est de s'aimer soi-même. Un carabinier qui s'est entraîné et dominé au point de devenir un gagnant a mérité le respect de soi-même et s'en aime d'autant plus.

Bien sûr la même chose serait vraie à un certain point pour toutes les sortes de réussite, mais elle est particulièrement vraie pour ce défi particulier qu'est la compétition de haut niveau à la carabine.

Parce qu'il a fait ses preuves, **un champion de tir n'éprouve aucun besoin d'être tapageur, vantard, ou grossier au contraire, il a d'habitude un comportement tranquille et assuré, et pourtant il est courtois envers chacun.** Il s'est prouvé ce que quiconque voulant être un adulte doit se prouver : qu'il peut rencontrer un challenge et l'affronter. Donc si vous pouvez vous entraîner à affronter le challenge du tir **"au niveau que vous choisissez"** allez de l'avant et souriez. Cela exprimera la confiance en vous que vous éprouvez au plus profond de votre être.

C'est le sourire du succès.

Le dopage et la pression du match.

Ce n'est pas un secret que nous vivons dans un monde de pharmacie. Les produits pharmaceutiques sont disponibles sous des formes au nombre si ahurissant et sont devenus **"d'un usage si courant dans notre vie quotidienne, que nous avons tous dé-**



veloppé ce schéma mental de traiter les douleurs et les peines et les problèmes en prenant une pilule".

C'est une situation généralement reconnue comme grandement malsaine qui a rendu psychologiquement dépendant de l'un ou l'autre de ces produits un grand pourcentage de la population mondiale. Beaucoup de médicaments, correctement employés, ont été d'un très grand bénéfice pour la santé et le bien-être de l'humanité. Mais nous pouvons dire ici avec une certitude absolue que **les produits pharmaceutique ne peuvent pas et ne doivent pas être employés pour contrôler la pression du match.**

Nous soulevons ce sujet parce que c'est une croyance largement répandue que les médicaments psychotropes peuvent aider à contrôler la pression du match.

D'une façon générale, on peut classer les médicaments psychotropes en quatre catégories. Une catégorie comprend les divers tranquillisants, qui, agissent sur le système nerveux pour produire le relâchement des muscles et **"la tranquillité de l'esprit"**.

Alors que ces seuls effets seraient souhaitables sous la pression de la compétition, les tranquillisants provoquent aussi une chute de la vigilance et affectent la capacité de concentration des effets qui annulent les gains dus à l'effet calmant, car une concentration aigüe est absolument essentielle pour une bonne performance.

Une autre catégorie de médicaments psychotropes comprend tous les excitants, aussi appelés psychotoniques, stimulants, ou **"coups de fouet"**. Les psychotoniques produisent des effets inverses de ceux des psycholeptiques provoquant une augmentation de la vigilance et de la concentration instantanée ce qui est en soi souhaitable, mais ils provoquent aussi une augmentation tout à fait indésirable de la tension musculaire, une certaine baisse de la



coordination motrice fine, et peut-être, des tremblements musculaires.

Les deux autres catégories de médicaments psychotropes sont les sédatifs, qui provoquent le sommeil, et les psychodysléptiques, qui produisent des hallucinations et d'autres symptômes du dérangement mental. Il n'est pas nécessaire d'insister sur l'absence d'attrait de ces deux types de produits sur le pas de tir.

En bref, les médicaments psychotropes tels qu'ils sont connus aujourd'hui, n'ont aucune valeur sur le pas de tir, et d'un point de vue pratique leur usage serait preuve d'illogisme et d'esprit de défaite

L'alcool mérite une mention spéciale parce qu'il s'obtient aisément et est largement employé comme source de relaxation dans des moments de stress et de tension. Ses effets psychologiques sont presque totalement nocifs à l'exécution du tir.

L'alcool accélère le rythme cardiaque, provoque une détérioration de la coordination motrice **y compris les muscles qui contrôlent les mouvements oculaire, et affectent sérieusement le discernement.** A des doses d'intoxication, l'alcool, bu la veille d'un match peut provoquer la bien connue "**gueule de bois**" fréquemment accompagnée de tremblements musculaires. L'alcool bu juste avant un match à part ses effets nocifs sur sa physiologie, peut affecter le discernement et la coordination du tireur, au point que le laisser manier une carabine peut causer une sérieuse menace envers les autres personnes sur le pas de tir et à ses abords.

Les meilleurs tireurs du monde **s'abstiennent complètement de boire de l'alcool pendant leur entraînement pour un match, ou limitent leur consommation à de très modestes quantités le soir d'un match mais ne boivent jamais juste avant ou pendant un match**

Outre les raisons déjà données, l'usage de produits pharmaceutiques et d'alcool par les compétiteurs est précisément inter-



dit par les règlements du tir. Même l'emploi de médicaments non psychotropes sur un pas de tir est regardé avec suspicion et peut être la base de disqualification. Si vous devez prendre, sur prescription de votre médecin, un certain nombre de médicaments pendant la durée d'un match, prenez la précaution de lui demander une lettre explicative, adressée si possible aux officiels de la compétition à laquelle vous allez participer.

En bref, on ne peut tout simplement pas venir à bout de la pression du match, avec succès, par l'emploi d'alcool ou de produits pharmaceutiques, qui sont avec sagesse interdits par les sociétés de tir. Il n'y a pas de solution miracle pour surmonter la pression du match. La seule façon d'en venir à bout est de se préparer physiquement et psychologiquement à la supporter et la surmonter. Ceci ne peut être accompli qu'en suivant avec confiance un solide programme d'entraînement.

Le challenge du tir existe parce que le contrôle de soi que demande le tir peut être atteint non par l'emploi de produits pharmaceutiques, mais seulement par *l'acquisition d'une authentique maîtrise de soi.*



IV-LA CONFIANCE LA VOLONTÉ DE VAINCRE.

La confiance.

La confiance est une des choses les plus déterminantes pour la capacité d'une personne à penser d'une façon positive à l'exécution de son tir. La personne qui manque de confiance va probablement penser de façon négative ; cependant procurez confiance à cette même personne et son approche deviendra presque automatiquement positive.

Cette confiance est donc une richesse certaine pour autant qu'elle soit réaliste. La contrepartie est l'excès de confiance, qui mène à un manque d'attention, et aucun sport ne réclame autant d'attention que la compétition internationale à la carabine. Certains semblent être nés avec un manque de confiance.

Le tireur doit développer un niveau sain de confiance qui sera, dans les conditions de match, imperturbable.

Le sujet de la confiance semble se diviser naturellement en deux parties,

Ce sont d'abord une ***confiance globale en soi***, et ensuite une ***confiance en sa propre capacité*** à bien tirer. La première partie est vaste et il serait difficile de donner ici quelque conseil à ce propos.

Les gens qui n'ont pas du tout confiance en eux sont vraisemblablement très malheureux, ne serait-ce que qu'ils sont douloureusement inhibés par la peur de ne jamais rien réussir. Il existe plusieurs possibilités pour la personne qui n'a aucune confiance en elle.

L'une d'elles est de rechercher l'aide d'un conseiller professionnel compétent, tel qu'un médecin, un pasteur ou un psychiatre.



Une autre possibilité est que l'individu choisisse un domaine où ses efforts pourraient vraisemblablement aboutir à un succès, et puis qu'il travaille jusqu'à l'atteindre.

C'est une vérité d'évidence que rien ne donne autant confiance que le succès.

Le Programme d'entraînement des rangers de l'U.S.Army, par exemple, a établi que des hommes qui n'ont aucune confiance en leur capacités à accomplir des exploits physiques dangereux montrent immédiatement un accroissement étonnant de confiance s'ils arrivent à se forcer à accomplir une fois quelque prouesse dangereuse, comme descendre une falaise en rappel.

Les conditions dans lesquelles cette descente en rappel est effectuée sont contrôlées avec soin, de façon que le sujet soit convaincu qu'il est dans une situation de vie ou de mort, alors qu'en fait il ne court aucun danger. Ainsi, il est forcé d'affronter sa peur et son manque de confiance, et s'il parvient à surmonter avec succès cette peur et à descendre en rappel cette falaise une seule fois, il diminue ses peurs irrationnelles et gagne de la confiance en sa capacité à accomplir d'autres tâches tout aussi exigeantes.

Le même principe appelé "**transfert**" agit dans les plus vastes domaines de l'expérience humaine.

Une personne qui manque de confiance en elle peut apprendre à bien tirer, et découvrir que ceci lui donne confiance dans d'autres secteurs de sa vie.

Particulièrement dans le domaine du tir, un certain nombre de facteurs contribuent à la confiance en soi. D'abord le tireur doit avoir **confiance en son équipement**. Il doit savoir que sa carabine est précise et fiable, que les munitions lui sont bien appairées, ses organes de visées sont proprement fixés et en bon état, que tous les accessoires sont correctement ajustés, et, en résumé, que chaque partie de l'équipement est comme elle doit être. La con-



fiance en l'équipement est facilement garantie par l'achat d'un bon matériel et son entretien régulier et approprié. Ensuite, le carabinier doit avoir confiance dans les principes fondamentaux du tir essentiellement, ceux qui, sont exposés dans ce livre. Il peut obtenir cela en observant les meilleurs tireurs.

Il verra que tous les tireurs ne se ressemblent pas dans chaque détail, mais que tous sans exception respectent les fondamentaux. Il peut aussi voir que ceux qui, violent les fondamentaux sont en conséquence incapables de s'affronter aux champions. Il peut reconnaître que les fondamentaux ont évolué depuis les tâtonnements de nombreuses générations de tireurs, et ont été validés encore et encore par les experts. Et ce qui n'est pas le moindre il doit savoir qu'il a compris tous les fondamentaux. Ensuite, il doit avoir **confiance en sa capacité à exécuter ces fondamentaux**. Tout ceci est acquis par l'entraînement et la participation à des matches. S'il peut exécuter correctement **les fondamentaux à l'entraînement, il doit savoir qu'il peut reproduire ce résultat en match**. S'il peut les exécuter correctement au cours d'un match donné, il doit savoir qu'il peut **répéter ou dépasser son résultat précédent lors des matches suivants**.

Et enfin, en liaison directe avec tout ceci, il doit avoir confiance en sa condition physique et mentale. Il obtient celle-ci par un programme d'entraînement qui, garantit un état physique et mental solide. L'équipement, les principes fondamentaux, et les programmes d'entraînement sont tous discutés en profondeur dans d'autres parties de ce livre.

La volonté de vaincre.

Peut-être le plus insaisissable de tous les aspects de la psychologie du tir est-il la volonté de vaincre. Plus que tout autre facette de la psychologie du tir, elle semble être enfouie dans les



plus profonds recoins de la personnalité. La volonté de vaincre est aussi appelée *la motivation ou l'esprit de compétition*. Il n'est pas sûr que cet esprit puisse être inculqué, ou soit inné.

Probablement chacun naît-il avec une certaine dose de motivation, qui peut alors être accrue ou supprimée par l'expérience. Par exemple, une personne pourvue d'un fort esprit de compétition qui subit des défaites successives peut finir par perdre le désir de compétition. Au contraire, une personne ayant un faible esprit de compétition, si elle a de la réussite, apprendra à savourer la compétition.

Quelle que soit la façon d'acquérir la volonté de vaincre, il est certain qu'elle est absolument nécessaire pour la réussite, et ceci est vrai pour presque tous les niveaux de compétition. La personne qui souhaite gagner une compétition locale doit avoir la volonté de vaincre sinon elle ne se vouera pas au programme d'entraînement qui lui permettra d'y arriver.

La personne qui a des vues sur le championnat national doit avoir la volonté de vaincre qui la conduira à des efforts encore plus grands.

Et la personne qui a pour but le championnat mondial doit avoir une puissante volonté de vaincre, et doit se plonger dans l'entraînement avec une consciencieuse implication. Les tireurs qui s'engagent sérieusement dans les championnats mondiaux ont tous une brûlante volonté de vaincre, et, à cause de cette motivation, s'entraînent pour une perfection absolue. Quiconque souhaite les affronter doit s'entraîner tout aussi complètement, et même plus. Seule une solide volonté de vaincre peut faire naître une telle implication.

Il est vrai aussi que celui qui veut remporter un championnat mondial doit vouloir établir un nouveau record, parce que le record du monde est fait pour être battu chaque jour.



La personne qui se contente de vouloir tirer le record d'hier sera probablement battue demain. C'est peut-être seulement en se donnant un but bien déterminé que l'esprit de compétition, ou, la volonté de vaincre, peut-être complètement développé et mis en action pour produire des résultats effectifs.

Copyright William Pullum.

