

# La Préparation Mentale 1/4

Par Christian Raynaud

Si l'on parle beaucoup et souvent de « préparation mentale », si de nombreux tireurs et tireuses y voient comme un *Graal* magique qui devrait faire exploser leurs performances, peu franchissent le pas vers une réelle pratique. Ne sachant pas exactement de quoi il s'agit, la tentation la plus simple est d'attendre d'un « spécialiste » une initiation, voire d'attendre que la fédération s'en occupe pour eux !

Or, la démarche doit être volontaire et individuelle. La « préparation mentale » s'apparente, très évidemment, à la psychologie ; il ne saurait être question de « recettes » générales et bonnes à tout faire.

Pour le dire simplement, la diversité des caractères implique une diversité des méthodes.

Toutefois, de grands principes existent et, surtout, de très nombreuses controverses qu'il faut désamorcer en premier lieu.

Pendant de longues années de lectures, de séances de « sophrologie » (j'y reviendrai), d'articles de vulgarisation, de journalisme autant que de recherches personnelles sur le chemin du Haut Niveau, j'ai pas mal étudié la question... et beaucoup testé sur moi-même !

Je vous propose aujourd'hui de m'accompagner dans une petite série d'articles que vous offre la revue « TIRS », dans le but de faire le point sur les connaissances minimales à posséder avant de passer au choix d'une pratique, d'un praticien.

Au fil des mois, nous verrons ce qu'est vraiment la « sophrologie », la relaxation psychosomatique, la relaxation dynamique, la relaxation différentielle, le training autogène, etc.

Je vais terminer ce préambule par ce qui sera, finalement, la grande conclusion (à répéter et apprendre par cœur) : Je dois rechercher une pensée POSITIVE.

Cela paraît simple, à première vue, dans les élans de bonne volonté et d'enthousiasme. Cependant, les premiers aléas et contraintes redonnent le champ libre au doute, à l'insatisfaction, à la mauvaise humeur, au découragement, et j'en passe. Ce sera donc la dernière fois que j'aurais écrit ces mots.

Terminons donc ce premier article par un bel exemple de pensée POSITIVE :

## Les 10 commandements de l'Olympien

(d'après Robert Van de Walle, reproduits avec l'aimable autorisation de la revue du COIB « Olympic news »)

### 1 - RECHERCHE LA CONCURRENCE

« Recherche des adversaires plus forts que toi. Ne t'installe pas confortablement dans un cocon où tu règnes en maître, recherche les défis et ose te mesurer aux meilleurs. Ce n'est qu'ainsi que tu deviendras finalement le meilleur. »

### 2 - FORMULE DES OBJECTIFS

« Fixe-toi des objectifs réalisables, des défis. Ils t'obligeront à t'améliorer en t'entraînant avec plus d'ardeur. Formule clairement ces objectifs, pas seulement en termes de performances, mais aussi en termes d'attitude. »

### 3 - SORS DE LA ZONE DE CONFORT

« Tes points faibles ne sont pas une menace mais un défi. C'est en travaillant les points que l'on maîtrise moins bien que l'on progresse et que l'on évolue continuellement. »

### 4 - CONCENTRE-TOI SUR LE MOMENT PRESENT

« Il est bon de se fixer un objectif, mais il ne peut pas déterminer tous tes actes. Concentre-toi sur ce que tu fais au moment même, sur tes prestations à l'entraînement, sur tes aptitudes, et tente de les mener à bien avec le plus de soin possible. »

### 5 - PROFITE DU CHALLENGE

« Le sport de haut niveau est l'activité la plus fantastique qui soit. Profites-en au maximum, profite de la lutte, donne-toi à fond. Les sportifs de haut niveau ont besoin de la compétition. »

### 6 - ENTRAINE AUSSI LE MENTAL

« Le sport, c'est bien plus que seulement apprendre et bien exécuter une série de mouvements. L'entraînement mental est une des clés du succès. Les psychologues sportifs peuvent t'aider, mais ton meilleur psychologue, c'est toi-même. Entraîne ton mental régulièrement et de manière diversifiée. »

### 7 - PREPARE TES RITUELS

« Pour ne pas devoir improviser le jour de la compétition, il faudra réfléchir à l'avance à la préparation du jour même, à la procédure préalable à la compétition. Exerce-toi régulièrement à la pratique de ces rituels préliminaires. »

### 8 - RECHERCHE LES ELANS POSITIFS

« Bannis tous les éléments négatifs qui t'entourent. Entoure-toi de personnes positives qui ont les mêmes convictions que toi et qui ne doutent pas. Plus la compétition se rapproche, plus il faut éviter de fréquenter ceux qui ne pensent pas comme toi. »

### 9 - SOIS HEUREUX

« Ne te rends pas malheureux en pensant à ce que tu n'as pas, mais réjouis-toi à chaque instant d'être ce que tu es. Les sentiments négatifs internes que tu nourris à l'égard d'un objectif que tu n'as pas atteint n'ont rien à voir avec de l'ambition. »

### 10 - DEVIENS UN OLYMPIEN

« Un Olympien est une personnalité qui possède une vision intègre, une idéologie et la possibilité de la concrétiser. Pour réaliser ce rêve, tu dois chaque jour repousser tes limites sur le plan physique, technique et mental. »

-----

Amis tireurs, tireuses, merci de votre attention et rendez-vous au numéro 2!