



La psychologie du Pistolier

Nous reproduisons ici l'excellent texte de Louis Beney, ancien instructeur en chef pour la Suisse romande de l'Ecole Suisse de Tir au Pistolet (ESTP), qui, mieux que personne, a compris combien l'état d'esprit du tireur peut influencer défavorablement ses résultats :

"Le tireur débutant a exercé, consciencieusement, la théorie de base, en approfondissant différents détails, soit dans l'ordre :

- La prise de position extérieure du tireur, en soignant la position des pieds (même des doigts de pied) qui doivent servir de stabilisateurs,
- L'encroisement parfait de l'arme
- La position idéale de l'index sur la détente
- La pression progressive sur la détente, sans que celle-ci soit gênée et "court-circuitée" par un appui ou un touché autre que celui du contact de l'index
- Il est important de préciser que seule la musculature de l'index qui presse progressivement sur la détente, travaille. Le reste de la musculature du corps se trouve en repos statique, y compris celle de la main qui tient l'arme.
- L'importance de trouver la bonne position de la main gauche qui doit contrebalancer le poids de la main droite... etc...

Il a ensuite travaillé, avec persévérance, la technique de la visée ainsi que l'entraînement musculaire spécial améliorant progressivement ses résultats à l'entraînement.

Feuilles de stand et statistiques à l'appui de ses performances, après quelques mois, il va maintenant prétendre qu'il est capable de s'intégrer immédiatement dans l'équipe "fanion" de sa société ou de son groupement...

Si seulement cela pouvait être la réalité !

En effet, c'est maintenant que dans la plupart des cas, les choses se compliquent. Ce même tireur, qui, lors des entraînements obtient des résultats formidables, ne se reconnaît plus. Il n'arrive pas à obtenir de résultats valables au sein de sa nouvelle équipe. Il désespère. Il annonce son intention d'abandonner; il veut vendre ses armes et, surtout, il recherche des excuses pour expliquer ses mauvaises performances...

- Son arme ne fonctionne plus parfaitement
- Sa détente est devenue tout à coup beaucoup trop dure

- Son guidon est trop étroit... ou trop large... ou pas assez profond
- La munition n'est pas la même que lors de l'entraînement... ou pas de la même série de fabrication
- Le temps est trop chaud... trop froid... trop clair... trop sombre. Le changement de lumière est catastrophique, etc.

Le tireur doit être conscient avant tout que, pas un seul de tous les ennuis cités et imaginés, ne peut influencer le tir, de manière à obtenir un coup en dehors du visuel ...

Cette impossibilité admise, il doit chercher ailleurs ! Que s'est-il donc réellement passé ?

Si, techniquement et psychologiquement il est assez facile de démontrer la cause de ces différentes erreurs, il est par contre beaucoup plus difficile de les faire accepter par le tireur.

Effectivement, il ne faut pas oublier que dans la vie courante, nous sommes contrôlés et dirigés par des actes commandés par notre conscient ou notre subconscient. Ces actes commandés peuvent être automatiques, c'est-à-dire qu'en répétant un certain nombre de fois le même geste, celui-ci devient machinal sans que nous enregistrons cérébralement l'état de fait.

Exemple:

Sans effort apparent, l'homme se lève, marche, se dirige, gesticule avec les mains pour accompagner ses paroles d'une manière parfaitement synchronisée.

- Le mécanisme humain répond rapidement à un effleurement de commande, sans que nous nous en rendions compte



- L'automatisme des gestes répété depuis notre tendre enfance, est devenu un sens supplémentaire, parfaitement rôdé.
- A l'approche d'un danger, l'homme a une réaction d'auto-défense du conscient, s'il a l'habitude du geste de protection, déclenchant un automatisme de mouvements comme par exemple le freinage d'urgence d'un automobiliste à l'approche d'un danger. Il a également éventuellement une réaction de l'inconscient à la manière d'un animal qui, lors d'un danger, cherche à sauver sa vie par une action propre à son espèce (fuite, attaque, camouflage, etc.).

A noter que nous parlons de gestes commandés consciemment ou inconsciemment, qui sont l'apanage de notre vie quotidienne. Or, dans le domaine du tir, particulièrement lors de la difficile phase du départ du coup, il n'est pas possible d'appliquer rigidement le même principe.

Nous venons de citer l'élément prédominant pour le tireur :

Le départ du coup !

- Le tireur s'y accroche, s'y cramponne. s'y incruste, il y attache une importance telle que, malheureusement, il perd une grande partie de ses moyens physiques et psychiques.
- Il est donc très important dans l'art du tir, de s'obliger à faire le contraire de cette logique démontrée. C'est à dire que le tireur doit subir l'explosion du départ du coup pendant toute son attente, et être concentré sur la visée et, sur la pression progressive du doigt sur la détente. **Le départ du coup doit absolument le surprendre !**

C'est dans cette phase délicate du tir qu'intervient la préparation mentale du tireur !



- Dans la pratique nous constatons qu'à l'entraînement, le mécanisme du départ du coup peut être assez rapidement maîtrisé. Il n'en va pas de même pour la compétition.
- Une sorte de fièvre ("trac") s'empare du tireur, ce qui a pour conséquence d'augmenter son tremblement. Parfois, nous relevons une augmentation progressive de la pression de toute la main serrant le pistolet, provoquant une crispation et ses fâcheuses conséquences. Un autre tireur enregistre de mauvais coups, alors qu'il se sent parfaitement calme et en forme.
- En compétition, le tireur veut obtenir un excellent résultat, il veut se surpasser et se surclasser, ce qui a pour conséquence de lui provoquer l'angoisse constante de ne pas y arriver.
- Cette angoisse provoque, entre autre, un micro-mouvement des muscles de l'index en appui sur la détente, et ceci précisément au moment du départ du coup.

Le tireur au pistolet de match connaît bien cette particularité :

- Lorsqu'il constate que son guidon saute, qu'il s'échappe brusquement au moment du départ du coup, alors que ce même guidon était parfaitement immobile les secondes précédentes
- A un certain moment (rarement le même), le tireur arrive à obtenir une stabilité presque parfaite en même temps qu'une visée idéale. Il se rend alors parfaitement compte que si le coup partait à cet instant précis, il enregistrerait un coup magnifique. Malheureusement, Cette seule pensée provoque involontairement une réaction musculaire avec l'effet cité plus haut.

Il est rappelé à ce sujet, l'expérience du pendule, qui se dirige dans le sens commandé cérébralement sans aucune commande physique...

**Dès lors une question se pose !
Comment vaincre cette angoisse ?**



Par la relaxation !

Quelques méthodes de relaxation

La Sophrologie

(S - PHREN - LOGOS - science de l'équilibre de l'esprit), peut grandement venir à l'aide du tireur, facilitant la relaxation et permettant de lutter efficacement contre les facteurs de stress.

- Il est clair que le problème n'est pas simple à résoudre. Il est par contre certain, que cette sorte de maladie comprenant l'angoisse, le manque de confiance en soi, le sentiment d'insécurité, etc., peut se résorber, ou du moins grandement s'atténuer, par une bonne connaissance de ces arts de relaxation et de décontraction. Il n'est bien entendu pas du tout indiqué d'en connaître parfaitement la théorie sans la mettre en pratique. Cette pratique ne doit pas être exercée à la maison ou à l'entraînement, mais **surtout en compétition**.
- La passion du tir est un sport beaucoup plus mental que physique, bien que le physique doive parfaitement s'harmoniser avec le mental et vice versa.
- La relaxation complète, comme l'enseigne le YOGA (obtenir le vide complet en soi) n'est également pas possible, puisque en plus de la concentration de la visée et de la stabilité, le tireur exerce une action motrice musculaire de pression progressive sur la détente.
- Par contre la relaxation telle que la préconise la SOPHROLOGIE, viendra radicalement en aide au tireur en débordant favorablement sur sa vie privée. Cette méthode lui apprendra à mieux se connaître, à s'estimer positivement et non négativement, à garder une attitude d'adulte sans avoir recours à une façade de force ou de perfectionnisme. Elle l'encouragera à faire travailler le corps et l'esprit par des exercices spéciaux, dont la respiration est la base, afin de conserver une maîtrise complète.

Le training autogène

Inventé par J.-H. Schulz, cette méthode de relaxation utilise la suggestion pour obtenir une auto-décontraction. Elle est de plus en plus utilisée par les sportifs de haut niveau et produit d'excellents résultats...

La respiration

Mais la relaxation ne peut tout simplement être obtenue en attachant une très grande importance à la respiration, selon le processus décrit ci-après.



1. **Inspiration** :
lente, par le nez
2. **Rétention** :
blocage de l'air dans les poumons pendant un certain temps, concentration
3. **Expiration** :
expulsion lente de l'air vicié, relaxation

- De ces trois phases importantes pour le tireur, il faut surtout s'attarder sur la phase de rétention. En effet, lorsque l'air est bloqué (poumons à moitié pleins, en réalité les 2/3), il est indispensable de faire descendre cet air au bas des poumons et de le garder à cet endroit (respiration ventrale).
- Cette action (assez facile mais il faut y penser chaque fois) a le pouvoir presque magique, d'augmenter la décontraction musculaire, de diminuer le tremblement et de libérer l'esprit de toute contrainte...

Effets pratiques

- Dans la pratique, si vous appliquez correctement ce système, vous devez ressentir très rapidement les effets mentionnés. La preuve que l'exercice a été correctement effectué, vous sera fournie par des douleurs aux muscles des jambes à la fin d'un programme de match. Le corps en décontraction complète s'affaisse sur lui-même, tout le poids est supporté par les jambes. De ce fait, le corps se trouve comme vissé ou plaqué au sol, la stabilité en est augmentée.
- La respiration bien effectuée a une influence importante sur le rythme cardiaque. Ce rythme joue un grand rôle chez le tireur. Plus il est élevé, plus le tremblement du tireur sera prononcé. C'est également l'explication de l'amplitude du tremblement pendant une compétition.
-
- Il est donc primordial que le rythme cardiaque reste le même qu'à l'entraînement, si le tireur veut maintenir ou améliorer de ses performances. Intérêt également de poursuivre un bon entraînement physique pour rétablir l'équilibre nerveux et récupérer le plus rapidement possible le rythme cardiaque normal.

- La relaxation aidera à augmenter l'acuité visuelle, le guidon sera plus net avec la grande conséquence : "Le téléphone" fonctionnera plus rapidement, c'est à dire que la pression sur la détente s'effectuera plus facilement dans un délai idéal, dans de bonnes conditions et surtout à l'insu du tireur.



et, mentalement, répéter inlassablement, les deux mots clés, résumant toute la technique du tir sportif :



"GUIDON"

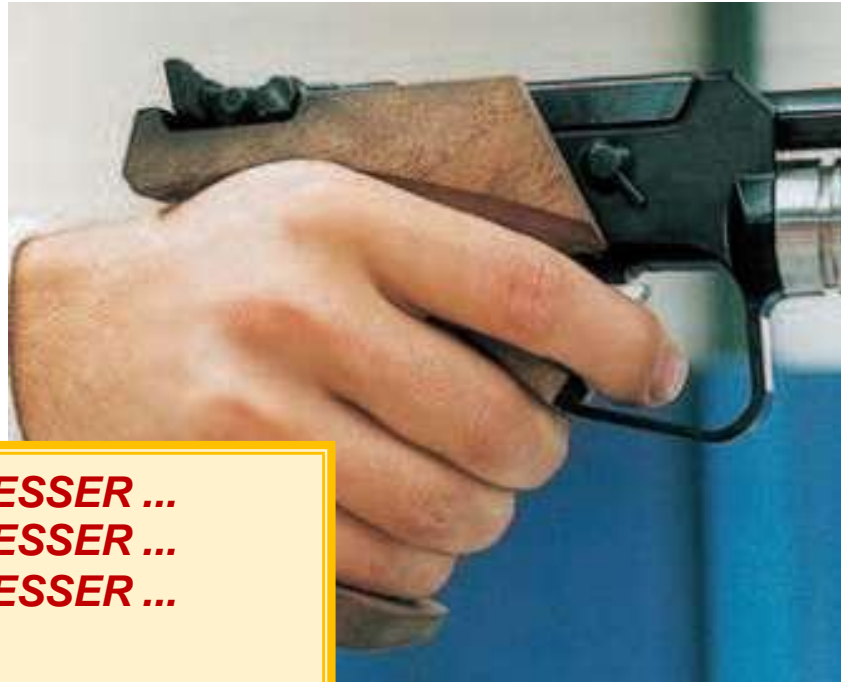
Application stricte de toute la théorie de la visée

+

"PRESSER"

Application de la technique du départ du coup

Le "bon truc" consiste donc par réflexe, à continuer mentalement l'appellation de ces deux mots clés, surtout après le départ du coup... comme si rien ne s'était passé !



II

**GUIDON ... PRESSER ...
GUIDON ... PRESSER ...
GUIDON ... PRESSER ...
GUIDON ...**

(Départ du coup)

**PRESSER ... GUIDON ...
PRESSER ... GUIDON ...
PRESSER ... GUIDON ...
PRESSER ...**

Il faut relever une fois de plus l'importance qu'il y a d'obtenir un lâcher sans intervention cérébrale.

Le coup doit ensuite être enregistré pour sa valeur réelle, l'autocritique faite immédiatement. Puis, n'oubliez pas la relaxation mentale et physique, suivie d'une nouvelle concentration sur le prochain **coup en expulsant de l'esprit toute autre pensée** et ainsi de suite...

Voilà brièvement expliqué ce que le tireur peut espérer obtenir en appliquant une bonne préparation psychologique selon une méthode moderne."

Louis Beney – ESTP - 1991