

André Dubois anime le site « [Le Blog du Ball-Trap](#) » entièrement dédié à la technique de tir. Il nous parle aujourd'hui de l'approche mentale au tir.

**Pourquoi réfléchir en tirant est le moyen garanti de rater votre concours
(Même au niveau olympique) :**

Quel est le point commun entre la FU, la FO, le DTL, et le double-trap (ce que j'appelle les disciplines de « fosse ») ? Toutes ces disciplines sont strictement normées : distance entre le tireur et le lanceur, vitesse de sortie du plateau, dimensions du pas de tir... Les règlements sont très précis afin que les installations soient les mêmes d'un stand à l'autre. Au final, peu de paramètres varient : origine du plateau inconnue (en FU par exemple), angle (en DTL...). Le cas extrême est le skeet : dans cette discipline, on sait exactement ce que l'on va tirer.

Bref : dans les disciplines de « fosse », la seule grande inconnue est le tireur. Tout le reste est encadré par le règlement.

Et le tireur peut travailler deux choses : sa technique et son mental. La technique concerne par exemple le placement des pieds, du regard, des canons, l'exécution du swing, les réglages de l'arme etc.

Le mental concerne la capacité à gérer la pression, l'enjeu.

Et qu'est ce qui fait la différence à haut niveau, lorsque vous voulez aller chercher un classement ? Le mental. A partir d'un certain niveau, environ vers la série 2, ce qui fait la différence n'est plus la technique de tir mais le mental. Les tireurs de ce niveau savent comment casser un plateau. La difficulté, c'est de gérer l'enjeu. Et là, il existe une erreur fatale.

Voici un exemple pour illustrer cela : prenez 10 personnes au hasard et faites les marcher sur une poutre posée au sol. Toutes ces personnes vont marcher sur cette poutre sans se poser de question et aller d'un point A à un point B sans tomber. La traversée sera faite sans se poser de questions.

Maintenant, prenons la même poutre et les mêmes personnes et faisons les marcher à 1 m de haut en disposant un matelas au sol. Beaucoup vont commencer à réfléchir à la position de leurs pieds, à la mécanique du mouvement et vont tomber.

Ensuite, posons cette poutre au-dessus d'un précipice et reprenons les mêmes personnes. Toutes ces personnes vont avoir peur et vont marcher très lentement, en réfléchissant à chacun de leurs mouvements, et prenant garde à bien poser leurs pieds, à ne pas se laisser déséquilibrer. La réflexion va donner du doute et de l'hésitation.

Et vous savez quoi ? Toutes ces personnes tomberont. C'est ça la pression. C'est ce que ressent un tireur lors des derniers plateaux, ceux qui peuvent lui faire gagner le titre. Et les tireurs qui se mettront à réfléchir, à viser, à penser pour exécuter une mécanique parfaite louperont le plateau.

Quelle est la morale de cette histoire ? Vous ne pouvez pas tirer un plateau avec succès si vous réfléchissez à la technique au moment du tir. La technique se travaille au calme, à l'entraînement.

Qu'est-ce qui vous fera casser un plateau ? Le regarder, faire son swing et appuyer. Boom. Cassé. Qu'est-ce qui vous fera rater un plateau ? Le regarder, réfléchir au swing, faire le swing et appuyer. Boom. Manqué.

On ignore pourquoi. Mais c'est comme cela que notre système nerveux central fonctionne. Si on réfléchit à la technique pendant l'exécution d'un mouvement, on rate le mouvement. Si on fait le

mouvement sans y penser, on augmente les chances de réussite. C'est le cas en golf, en basket, en tennis, en football...Dans tous les sports.

Que devez-vous retenir ? N'essayez jamais de corriger la technique en concours. Cela vous fera douter, réfléchir et manquer. Si vous avez un problème technique, travaillez-le une semaine à l'entraînement et réglez-le. En concours, contentez-vous de regarder le plateau et de réagir au plateau. Vous ferez un meilleur score.

André Dubois est un passionné de tir qui a créé le site « [Le Blog du Ball-Trap](#) », qui est entièrement dédié aux sujets de technique de tir. Vous pouvez le retrouver sur [son site](#).