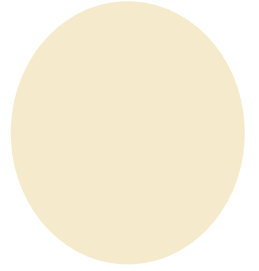
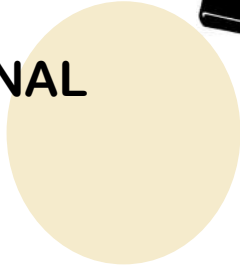




LE SIGNE—SIGNAL



Définition

Largement inspiré des expériences sur le réflexe de Pavlov, la technique du signe-signal de régulation conduit à remplacer un sentiment par un geste.

En réalité, le trouble ne disparaît pas, il est simplement remplacé par un signal, lequel commande immédiatement la suppression des troubles dus au stress. Le signe-signal peut être une sensation (détente), un son (coup de feu du starter), un mot (victoire) ou encore un rituel ou un geste physique (lever le bras en signe de victoire, serrer le poing, etc...) : Les formes peuvent donc être multiples et variées et l'outil utilisé devra d'abord répondre aux attentes du sportif !

Le signe-signal peut avoir pour objectif soit la détente, soit un but d'optimisation, en fonction de la nature même du trouble provoqué par le stress. Après une phase de mise en condition, impliquant l'application d'une respiration relaxante, le sujet prend son image de détente pour se calmer. Et lorsqu'il se sentira suffisamment détendu, il lui suffira d'associer à cette image de détente, le signe-signal choisi.

Le conditionnement du signe-signal s'effectue à l'aide d'une phrase d'ancrage : *« Chaque fois que vous en aurez besoin, il vous suffira de faire appel à votre signe-signal, de manière réflexe ».*

Programmation d'un signe-signal

« Par deux fois, le tireur a réalisé un mauvais coup. Il s'énerve et perd sa confiance en lui : Sa respiration devient plus rapide, il n'arrive plus à suivre son rituel. Il doute de ses capacités de tireur et a très peur d'avoir à lâcher son prochain coup ! » ①

- Appliquez la méthode de la respiration relaxante, pour se mettre en phase de détente et rompre avec les effets du stress.
- Séance sophronique : Relâchement de tous les muscles du corps : Je suis détendu et réceptif !
- Une fois détendu, le sujet associe son sentiment de détente à une image : **Sa propre image de détente.**

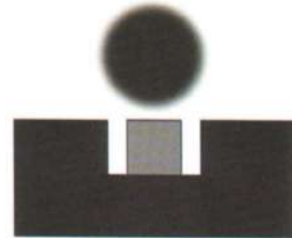
- Discours interne : *« Et à chaque fois qu'apparaît mon image de détente, je suis parfaitement calme et serein ».*

- En phase de calme, le sujet va maintenant remplacer son image de détente par celle de **l'image idéale de visée**, en commentant mentalement : L'image idéale de visée représente la détente, mais aussi le signe-signal que je vais utiliser, en tant que tireur, lors d'une situation de stress.

- *« Dès l'apparition du signe-signal, mon envie de tirer se trouve fortement stimulée (j'aime tirer) ».*

- (Ce signe-signal résume aussi, à lui seul, toute la technique de tir à appliquer, technique que je maîtrise parfaitement) : *« Et dès que l'image de visée idéale est reconstituée, le coup part ! » (geste-réflexe).*

- Et à chaque fois que le tireur se retrouvera dans une situation déstabilisante ①, il devra faire appel à son **image idéale de visée**, signe-signal qui lui permettra d'effectuer un déclenchement, dans des conditions optimales !



L'apparition de l'image idéale de visée déclenche le départ du coup

Compte tenu de sa complexité, cette méthode mérite d'être exercée avec régularité : Il faudra ainsi plusieurs mois d'entraînements pour pouvoir commencer à obtenir les premiers effets positifs.

Cette méthode est particulièrement recommandée pour le tir de vitesse au Pistolet

