



## S'entraîner au tir à domicile !

L'entraînement à réaliser à domicile est un des outils les plus intéressants, à disposition du tireur. Il a en outre l'énorme avantage de ne rien coûter : Il faut juste vouloir y consacrer un peu de son temps...

La préparation technique et tactique se réalise à domicile. Elle s'appuie avant tout sur la visualisation mentale, servant à mémoriser les phases techniques à respecter et à créer ainsi des automatismes. Réalisé à domicile, ce type d'entraînement, prend généralement la forme d'entraînement à sec, permettant ainsi de prendre davantage le contrôle des éléments composant sa séquence de tir.

Si il veut progresser en tir sportif, l'athlète devra être attentif à toutes les sensations ressenties durant la prise du point zéro. Pour se faire, il prendra sa position en fermant les yeux pour mieux ressentir la sensation d'équilibre (recherche de la bonne position dans l'espace). Il poursuivra ses exercices en visualisant sa prise de position. Puis en l'exécutant. Enfin, avec l'aide d'un tiers, il pourra réaliser des tirs à sec sur un mur blanc en se bandant les yeux : Un pointeur laser placé sur l'arme permettra au tiers de coller un scotch à chaque départ du coup. Tous les 5 coups, le groupement sera examinée par le tireur : Plus il sera régulier et groupé et meilleure aura été la position et la stabilité : Avec de l'entraînement, le groupement devrait tenir sur une feuille A4.

Trop souvent cependant, la préparation mentale perd en efficacité en raison d'une mauvaise restitution de l'entraînement. Cela impose par conséquent de suivre des règles simples :

- Les images, les bonnes sensations musculaires et les meilleurs repères visuels doivent servir de référence pour le tireur. A contrario, on évitera de mémoriser des fautes ou des gestes inappropriés. Ce ne sont en effet que des processus justes qu'il convient de retenir ici pour éviter d'encombrer inutilement notre mémoire interne. Que faire alors de nos erreurs ? Pour progresser, le tireur doit bien entendu savoir analyser ses erreurs. Mais, il devra surtout tirer profit de ses échecs, pour en faire un atout. Ainsi, en aucun cas, ces erreurs ne lui serviront d'exemples à suivre...



- C'est la raison pour laquelle, pour progresser, il faut impérativement savoir penser positif, en tirant profit d'un bon résultat, facteur de motivation supplémentaire qui contribuera d'ailleurs à renforcer la concentration chez le tireur.
- Le tireur devra s'attacher à travailler chaque étape de sa séquence, en visualisant le processus avec précision : Rien ne doit être oublié. Ainsi, il ne sert à rien de vouloir aller trop vite en risquant d'omettre des éléments essentiels de sa séquence de tir. Pour ce faire, la visualisation du geste doit être appréhendée de manière consciente, en soignant avec précision, l'enchaînement des éléments composants sa séquence de tir : C'est la seule façon de créer progressivement des automatismes permettant ensuite de l'appliquer en toutes circonstances, contribuant à une meilleure personnalisation du résultat attendu.

**Les fiches qui vont suivre se présentent sous forme de modules d'entraînement journaliers, répartis sur 4 semaines et pouvant ensuite être recommencer du début, en augmentant la durée d'exécution au fil des semaines. : Ainsi, à votre manière, lutter contre le coronavirus : Car bien que confiner à domicile, rien de vous empêche de travailler ainsi vos automatismes, dans l'attente de la réouverture des stands de tir du Canton.**

**Bon entraînement !**



Entraînement à réaliser à domicile		Semaine 1
<b>1. Travail de visualisation mentale</b>	<b>2. Quel poids devez-vous répartir sur vos pieds</b>	
<p>Observe attentivement durant 1 minute ce qui se trouve dans la chambre où tu es confiné.</p> <p>Puis ferme les yeux et visualise pendant 2 minutes, avec la plus grande précision tout, tout ce que tu crois avoir vu !</p> <p>Sois attentif au sol, plafond, fenêtres, au mobilier (couleur et forme)</p> <p>Quelle est la luminosité, le température dans cette pièce ? Y-a-t-il une odeur ou des bruits particuliers ?</p> <p>Ouvre les yeux et compare avec la réalité.</p> <p>Recommence jusqu'à ce que ton image virtuelle soit conforme à la réalité !</p>	<p>Debout, pieds déchaussés,</p> <p>Ferme les yeux et teste ta balance en recherchant le meilleur équilibre de ton corps.</p> <p>5 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Les pieds serrez</u>, penche-toi vers l'avant, puis vers l'arrière : Quelle est la sensation obtenue ?</li> </ul> <p>10 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pieds écartés</u> à la largeur des épaules, poids réparti sur les deux jambes : Penche-toi à nouveau vers l'arrière, puis vers l'avant : Quelle différence avant l'exercice précédent ?</li> <li>• Sois attentif à ta recherche d'équilibre et mémorise bien toutes tes sensations musculaires.</li> <li>• Dessine la position de tes pieds au verso</li> </ul>	
<b>3. Visualisation de ma séquence de tir</b>	<b>4. Travail sur la séquence de tir</b>	
<p>A sec, position de tir, durant 10 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécute, sans arme, le bras tendu, ta séquence de tir, de la prise de position, jusqu'à l'analyse du coup tiré.</li> <li>• Ferme les yeux et repasse-toi la séquence de tir que tu viens d'exécuter : 5 minutes !</li> <li>• Focalise ton attention sur l'image de visée et le guidon, au départ du coup</li> <li>• Remémore-toi la sensation de ton index pressant la queue de détente, les tensions dans ton épaule et ta main qui teint l'arme</li> <li>• Et n'oublie pas la visée maintenue (21,22,23)</li> <li>• Quand la cible revient, tu as réalisé un bon coup !</li> </ul> <p>Plus tu exécuteras cet exercice, et plus la visualisation deviendra réelle !</p>	<p>Durée : 10 minutes</p> <p>Après avoir réalisé l'exercice No 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecris, avec tes mots, chaque étape du déroulé de ta séquence de tir.</li> <li>• En cas de doute, exécute à sec le processus pour repérer d'éventuels oublis !</li> <li>• Plus tu seras précis dans ta description, et meilleur sera le résultat.</li> <li>• Une fois terminé, visualise à nouveau tout le processus et compare-le avec ton document écrit. Adapte au besoin.</li> <li>• avant Reprends chaque étape de ta séquence de tir A sec, position de tir, durant 10 minutes :</li> </ul>	
<b>5. Mémorisation</b>	<b>6. Mots-clés</b>	
<p>10 minutes</p> <p>Reprends le document de l'exercice No 4, une fois revu et corrigé et mémorise-le !</p> <p>Contrôle le résultat obtenu en visualisant le processus mémorisé</p>	<p>10 minutes</p> <p>Reprends le document de l'exercice 4.</p> <p>Sur une nouvelle feuille, remplace chaque étape de ta séquence de tir, par des mots clés ou des images !</p> <p>Mémorise les mots-clés ainsi obtenus !</p> <p>Contrôle le résultat obtenu en visualisant tout le processus ainsi mémorisé.</p>	



<b>Entrainement à réaliser à domicile</b>		<b>Semaine 2</b>	
<b>1. Travail sur la balance (position)</b>		<b>2. Respiration abdominale (ventrale)</b>	
Durée : 10 minutes  Prends ta position de tir, sans arme, bras tenu  Ferme les yeux et compte lentement jusqu'à 15 en conservant l'immobilité la plus parfaite possible de ta position.  Sois attentif aux sensations obtenues pieds, mollets, jambes, bras de tir  Si nécessaire, adapte ta position de tir en recherchant la position du corps la plus confortable possible.  Répète cet exercice jusqu'à obtenir une bonne sensation d'équilibre.		Durée : 10 minutes  Couche-toi sur ton lit, sur le dos, dans une position confortable : <ul style="list-style-type: none"><li>• Pose un livre sur ton estomac au niveau du nombril</li><li>• Inspire et expire en observant le mouvement du livre :<ul style="list-style-type: none"><li>• À l'inspiration, le livre s'élève (monte)</li><li>• A l'expiration, le livre s'abaisse (descend)</li></ul></li><li>• Une fois le mouvement assimilé, ferme les yeux et reproduit-le en étant attentif aux sensations ressenties</li></ul> Effets de la respiration abdominale sur moi : <ul style="list-style-type: none"><li>• ça me donne envie de me gratter la tête</li><li>• Ça me rend plus fébrile</li><li>• Je suis plus calme et plus concentré</li></ul>	
<b>3. Préparation du prochain coup</b>		<b>4. La page blanche</b>	
Prends ta feuille sur laquelle tu as rédigé précédemment les étapes de ta séquence de tir :  Durée 10 minutes <ul style="list-style-type: none"><li>• Relis tes notes</li><li>• En position de tir, le bras tenu, sans arme : Déroule, pas à pas, les étapes de ta séquence de tir.</li><li>• Relis tes notes pour voir si tu dois corriger quelque chose.</li><li>• Mémoire tes notes</li><li>• Visualise ensuite ce que tu viens de visualiser.</li></ul> Plus tu exécuteras cet exercice, et plus la visualisation deviendra précise !		Durée 10 minutes  Assis-toi tranquillement et respire en utilisant ton abdomen (respiration ventrale).  Ferme les yeux et continue de respirer jusqu'à ce que tu te sentes parfaitement calme.  Imagine maintenant une feuille blanche : <ul style="list-style-type: none"><li>• Dès que quelque chose apparaît sur cette feuille blanche, tu dois immédiatement les supprimer.</li></ul> Cet exercice te force à travailler ta concentration et à rester concentrer. Mais il avèrera très difficile à réaliser, car ton esprit préfère être actif à tout moment.	
<b>5. Soignez l'exécution</b>		<b>6. Relaxation musculaire—épaules</b>	
10 minutes  Les yeux fermés, en position de tir, sans arme : <ul style="list-style-type: none"><li>• Ferme les yeux et respire calmement par le ventre</li><li>• Concentre ton attention non sur le résultat mais sur l'exécution du processus de déclenchement du coup en étant attentif aux sensations ressenties</li></ul>		10 minutes  Les yeux fermés, en position de tir, sans arme : <ul style="list-style-type: none"><li>• En inspire en comptant jusqu'à 3 tout en contractant les muscles de tes épaules.</li><li>• Expire en comptant 7 en relâchant la contraction musculaire des épaules.</li></ul> Répète ensuite le même exercice avec les bras et les jambes.	



Entraînement à réaliser à domicile		Semaine 3
<b>1. Respiration calmante</b>	<b>2. Tenir l'immobilité de la position</b>	
Durée : 10 minutes  Prends ta position de tir, sans arme, bras de tir tendu  Ferme les yeux.  Inspire en comptant mentalement jusqu'à 3 Expire en comptant mentalement jusqu'à 7  Quelle sensation ressens-tu après avoir exécuter ce type de respiration ?	Durée : 10 minutes  Debout en position de tir, lève les deux bras en tenant une bouteille d'eau dans chaque main (max. 1lt).  Ferme les yeux et tient le plus longtemps la position en comptant lentement.  Les bras doivent rester parfaitement stables en formant un T.  Sois attentif aux sensations obtenues pieds, mollets, jambes, bras de tir  Si nécessaire, adapte ta position de tir en recherchant la position du corps la plus confortable possible.  Répète cet exercice jusqu'à pouvoir tenir deux minutes en demeurant parfaitement immobile, sans aucun mouvement des bras ou du corps.	
<b>3. Coronavirus</b>	<b>4. Action</b>	
Durée 10 minutes  Que te dis-tu à toi-même lorsque tu fais un petit coup ? « J'ai encore raté ce coup ! » « décidément, je ne sais plus tirer » «on m'attends au contour » « cette fois tout est perdu »  Pour éviter de te mettre inutilement la pression, relativise la situation en mémorisant cette phrase clé, à utiliser lors de l'apparition d'un mauvais coup :  « Face à la Pandémie du Coronavirus, quelle importance a mon petit coup : Ma vie n'est pas en danger. Il suffit que je tire du mieux que je peux, comme j'ai appris à la faire à l'entraînement ». Et tout va s'améliorer de lui-même !	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ecris, avec tes mots, chaque étape du déroulé de ta séquence de tir.</li><li>• En cas de doute, exécute à sec le processus pour repérer d'éventuels oublis !</li><li>• Plus tu seras précis dans ta description, et meilleur sera le résultat.</li><li>• Une fois terminé, visualise à nouveau tout le processus et compare-le avec ton document écrit. Adapte au besoin.</li><li>• avant Reprends chaque étape de ta séquence de tir A sec, position de tir, durant 10 minutes :</li></ul>	
<b>5. Mémorisation</b>	<b>6. Relaxation musculaire—bras</b>	
10 minutes  Reprends ton document sur la séquence de tir et relis-le et au besoin corrige-le.  Une fois revu et corrigé et mémorise-le !  Contrôle le résultat obtenu en visualisant le processus mémorisé qui devrait être progressivement identique au contenu de ton document.	10 minutes  Les yeux fermés, en position de tir, sans arme : <ul style="list-style-type: none"><li>• En inspire en comptant jusqu'à 3 tout en contractant les muscles de tes deux bras.</li><li>• Expire en comptant 7 en relâchant la contraction musculaire de tes deux bras.</li></ul> Répète le même exercice avec les jambes et les épaules.	



Entraînement à réaliser à domicile		Semaine 4
<b>1. Travail sur la balance (position)</b>	<b>2. Respiration abdominale (ventrale)</b>	
Durée : 20 minutes  Prends ta position de tir, sans arme, bras tenu  Ferme les yeux et compte lentement jusqu'à 15 en conservant l'immobilité la plus parfaite possible de ta position.  Sois attentif aux sensations obtenues pieds, mollets, jambes, bras de tir  Si nécessaire, adapte ta position de tir en recherchant la position du corps la plus confortable possible.  Répète cet exercice jusqu'à obtenir une bonne sensation d'équilibre.	Durée : 20 minutes  Couche-toi sur ton lit, sur le dos, dans une position confortable : <ul style="list-style-type: none"><li>• Pose un livre sur ton estomac au niveau du nombril</li><li>• Inspire et expire en observant le mouvement du livre :<ul style="list-style-type: none"><li>• À l'inspiration, le livre s'élève (monte)</li><li>• A l'expiration, le livre s'abaisse (descend)</li></ul></li><li>• Une fois le mouvement assimilé, ferme les yeux et reproduit-le en étant attentif aux sensations ressenties</li></ul> Effets de la respiration abdominale sur moi : <ul style="list-style-type: none"><li>• ça me donne envie de me gratter la tête</li><li>• Ça me rend plus fébrile</li><li>• Je suis plus calme et plus concentré</li></ul>	
<b>3. Préparation du prochain coup</b>	<b>4. Tenir l'immobilité de la position</b>	
Prends ta feuille sur laquelle tu as rédigé précédemment les étapes de ta séquence de tir :  Durée 20 minutes <ul style="list-style-type: none"><li>• Relis tes notes</li><li>• En position de tir, le bras tenu, sans arme : Déroule, pas à pas, les étapes de ta séquence de tir.</li><li>• Relis tes notes pour voir si tu dois corriger quelque chose.</li><li>• Mémorise tes notes</li><li>• Visualise ensuite ce que tu viens de visualiser.</li></ul> Plus tu exécuteras cet exercice, et plus la visualisation deviendra précise !	Durée : 30 minutes  Debout en position de tir, lève les deux bras en tenant une bouteille d'eau dans chaque main (max. 1lt).  Ferme les yeux et tient le plus longtemps la position en comptant lentement.  Les bras doivent rester parfaitement stables en formant un T.  Sois attentif aux sensations obtenues pieds, mollets, jambes, bras de tir  Si nécessaire, adapte ta position de tir en recherchant la position du corps la plus confortable possible.  Répète cet exercice jusqu'à pouvoir tenir deux minutes en demeurant parfaitement immobile, sans aucun mouvement des bras ou du corps.	
<b>5. Soignez l'exécution</b>	<b>Poursuite de l'entraînement</b>	
20 minutes  Les yeux fermés, en position de tir, sans arme : <ul style="list-style-type: none"><li>• Ferme les yeux et respire calmement par le ventre</li><li>• Concentre ton attention non sur le résultat mais sur l'exécution du processus de déclenchement du coup en étant attentif aux sensations ressenties</li></ul>	<b>A partir de la 4ème semaine, l'entraînement peut être repris à partir de la semaine 1, en augmentant progressivement la durée d'exécution :</b>  <b>Ainsi, la durée de chaque entraînement ne devrait pas être inférieure à 30 minutes.</b>	