



PREPARATION TACTIQUE D'UN MATCH

INTRODUCTION

La tactique est indispensable si l'on veut pouvoir augmenter ses performances en compétition. En sport de tir, la tactique influence en effet directement le déroulement de la séquence de tir, de telle sorte que l'exécution de cette dernière soit la plus parfaite possible lors du départ du coup.

La formation tactique fait partie intégrante du processus d'entraînement, car elle est en relation directe avec les capacités techniques et psychosensorielle du tireur.

La formation tactique théorique a pour but de développer, chez le tireur, les capacités intellectuelles dont il aura besoin pour mener à bien sa participation à un match ou une compétition. Elle comporte :

- L'entraînement de la capacité d'apprentissage, qui permet d'assimiler les connaissances spécifiques à la discipline de tir concernée (règlement de la discipline de tir, sécurité, déroulement de la compétition, temps morts)
- Le développement de la capacité de conceptualisation spécifique à la discipline sportive qui conduit le tireur à pouvoir s'adapter au match en fonction de situations changeantes.
- Le développement de la capacité d'anticipation, qui doit permettre au tireur de planifier le développement de situations de rechange face à des situations imprévues, pouvant se présenter lors d'une compétition.
- Le développement des capacités de réception de l'information et de son traitement : La réussite d'un tir suppose la perception d'un grand nombre de signaux, durant le déroulement du match. En se concentrant sur les points essentiels à réaliser, on évite ainsi la surinformation, qui, chez le débutant, peut lui faire perdre ses repères et le déstabiliser.
- Le développement de la volonté, la maîtrise de soi, la capacité de persévérer, la résolution et l'esprit de décision influencent fortement la capacité d'action tactique et leur développement est par conséquent primordial.

La formation tactique pratique doit permettre l'assimilation de gestes spécifiques à accomplir dans le cadre de sa séquence de tir : La répétition de schémas comportementaux tactiques (exemple : déroulement chronologique des étapes conduisant à un bon lâcher du coup) produit une automatisation des composantes des gestes à exécuter et l'attention du tireur peut alors se concentrer pleinement sur d'autres déroulements de l'action, tel, par exemple, le rythme imposé par le programme de tir à exécuter (acquisition du sens du rythme).

Principes méthodologiques

- Formation technique et formation tactique doivent être développées en parallèle, car c'est le niveau technique qui détermine les possibilités tactiques du sportif, tout comme le font les capacités physiques. Ainsi, chez l'enfant et l'adolescent, le comportement tactique devrait débiter le plus tôt possible, en liaison avec l'acquisition des habilités techniques. La capacité à comprendre les règles et de distinguer l'essentiel du superflu sont des conditions importantes, dès lors qu'il s'agit d'améliorer le processus d'apprentissage.
- Le développement de la capacité d'observation exerce une influence déterminante sur la capacité d'action tactique : Ceci peut être entraîné par le biais d'une analyse de la compétition, par l'étude critique d'enregistrement de match ou encore par la rédaction de rapport de match.

En tir sportif, la préparation tactique prend la forme d'une panoplie de stratégies gagnantes, permettant de répondre, de manière immédiate, à un problème particulier se présentant durant un match.

Bien entendu, l'utilisation de ces stratégies devra avoir été rigoureusement entraînée par le Pistoletier, afin de pouvoir ensuite être appliquée avec automatisme durant la compétition.

PREPARATION TACTIQUE D'UN MATCH

FIXATION D'OBJECTIFS

Pas de participation à une compétition sans s'être préalablement fixé des objectifs précis. En effet, les objectifs permettront, d'une part, de déterminer le comportement du tireur lors de la compétition, d'autre part, si ils sont bien choisis, ils seront un facteur de motivation supplémentaire pour l'athlète.

- **L'objectif doit être réalisable :** L'objectif doit pouvoir être atteint. Si vous mettez la barre trop haut, vous allez générer un sentiment de déception, avec perte de motivation. Si l'on se rend compte, en cours de compétition, que notre objectif est trop ambitieux, il suffira de le réajuster, ce qui remettra immédiatement le sportif (Je tire du mieux que je peux -> La pression tombe, je reprends immédiatement du plaisir à tirer !).
- **L'objectif doit être formulé en termes positifs. :** Il faut apprendre à bien formuler son objectif. Ainsi « je ne veux pas perdre ce point » devra être modifié en « je veux marquer ce point » ou « je me veux pas m'énerver » en « je veux rester calme ». Il faut par ailleurs utiliser le présent et marquer sa motivation en refusant d'utiliser les termes « il faut gagner, je dois tirer ce match... » car alors ce n'est plus vous qui décidez... Utiliser alors plutôt les termes « je veux gagner, j'ai envie de tirer ce match, je peux remporter ce concours ».
- **En avez-vous le contrôle :** Il est primordial que vous contrôliez parfaitement la situation : Votre objectif devra donc être personnel, car c'est uniquement sur celui-ci que vous avez une capacité d'action (les objectifs dépendant de vos coéquipiers ne sont pas personnalisables).
- **Existe-t-il des freins à la réalisation de mon objectif:** Pourrais-je avoir un inconvénient à atteindre mon objectif. Exemple : je veux gagner ce match mais je suis d'une timidité maladive qui m'empêche d'être pris en photo et de monter sur le podium !

Vous pouvez vous fixer un objectif principal ainsi que des objectifs intermédiaires, qui vous conduiront, pas à pas, vers votre but final.

Vos objectifs peuvent bien entendu être affinés, en fonction de l'avancement de votre préparation.

Fixation d'objectifs

4 questions à se poser :

- l'objectif est-il réalisable ?
- l'objectif est-il formulé en termes positifs ?
- en avez-vous le contrôle ?
- Identifiez-vous d'éventuels freins ?

FIXATION D'OBJECTIFS

Compétition	<input type="text"/>	Discipline	<input type="text"/>
Athlète	<input type="text"/>	Lieu	<input type="text"/>
		Date	<input type="text"/>

Que puis-je améliorer pour atteindre les objectifs que je me suis fixé ?

Processus de fixation du but	But technique	But tactique	But mental
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Comment dois-je me comporter en compétition pour pouvoir respecter le but que je me suis fixé ?

Ma préparation spécifique pour atteindre mon but

Tenue du but fixé	Durant les entraînements	Avant la compétition	Durant la compétition
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Le formulaire « fixation d'objectif » est un outil précieux permettant de se poser les bonnes questions avant de commencer à préparer une compétition. Il est disponible sur notre site.



PREPARATION TACTIQUE D'UN MATCH

AVANT LA COMPETITION

Les jours qui précèdent la compétition :

- Le compétiteur se remémore le cadre de jeu technico-tactique dans lequel il va évoluer. Ainsi, il se voit exécuter un programme de précision de 60 coups à 10m et il en connaît toutes les règles.
- Se doter d'un cadre de jeu mental en ayant notamment évaluer toutes les situations à risques et élaborer une stratégie en réponse, identifier les facteurs déclencheur de son stress et trouver l'outil en réponse, etc...
- Passez de l'émotion à l'analyse : Il est indispensable que le tireur dissocie ce qu'il, est de ce qu'il fait . Ainsi au lieu de penser après un mauvais coup « je suis mauvais » il serait préférable de penser : J'ai tiré trop bas ! (et ce problème technique pourra alors être facilement corrigé).

Le matin de la compétition :

- Le tireur utilisera des techniques de relaxation pour se calmer et renforcer sa confiance. Il utilisera des images de motivation savamment exercées à l'entraînement au moyen de la visualisation mentale.
- La régulation de la respiration devra être un atout majeure dans cette période précédant la compétition.

Juste avant la compétition :

- Pendant la période de préparation : Appliquer une routine technique en se raccrochant à la parfaite exécution de sa séquence de tir par le biais d'une visualisation mentale (je me vois exécuter un bon départ du coup). Pour lutter contre la pression, appliquer une routine de détente en régulant sa respiration et en renforçant sa confiance en soi au moyen d'une visualisation positive (image de visée idéale).
- Pendant le tir des coups d'essai, se comporter le plus rapidement possible comme si l'on était déjà dans la compétition (chaque coup compte) et continuer dans le même état d'esprit (sans rien changer) dès le début du match, l'idée étant de gommer la frontière entre les coups d'essai (qui ne comptent pas) et les coups de compétition (qui comptent).

Avant la compétition

Les jours qui précèdent la compétition

Durant la semaine qui précède la compétition :

- Modifier votre régime alimentaire en mangeant des sucres lents (pates, riz, féculents), à chaque repas, durant les 3 jours précédents la compétition.
- Effectuer les exercices de tenue de la position à bras franc (10 min, chaque jours).
- Effectuer des exercices de relaxation et de visualisation

Avant la compétition

Le matin de la compétition

- Prendre un bon petit déjeuner au moins 2 heures avant le début du match (céréales, jus de fruit, aucune boisson gazeuse)
- Pour évacuer la pression, effectuer des exercices de respiration ventrale
- Visualiser l'objectif que vous vous êtes fixé : Vous vous voyez tirer votre match sereinement.

Avant la compétition

Les instants qui précèdent le début de la compétition

Echauffement

Renforcement de la technique

Routine de détente

Routine technique

PREPARATION TACTIQUE D'UN MATCH

Pendant le déroulement du match :

Le tireur doit connaître parfaitement le déroulement du match et son règlement ISSF. A ce stade, son principal ennemi seront les temps morts, ces laps de temps durant lesquels le compétiteur n'est pas impliqué dans l'action et durant lesquels ses pensées peuvent devenir être perturbées. La tactique consiste dès lors à trouver des astuces pour conserver intact sa concentration, mieux profiter de ses temps morts pour renforcer encore ses ressources...

On distingue 3 types de temps morts :

- **Les temps morts institués**, prévus par le règlement. (En foot : mi-temps, arrêt de match; en tir temps de préparation avant le début du match, pause de 7 secondes entre chaque coup en tir duel)
- **Les temps morts liés aux règles du jeu** (Foot : Remise en jeu après coup franc; Tir : Temps de rechargement entre les coups).
- **Les temps morts demandés ou provoqués** : ils le sont généralement à des fins stratégiques pour déstabiliser l'adversaire ou pour un cas de force majeure (Foot : changement de joueur; Tennis : blessure d'un athlète; Tir : dérangement).

La stratégie gagnante à appliquer :

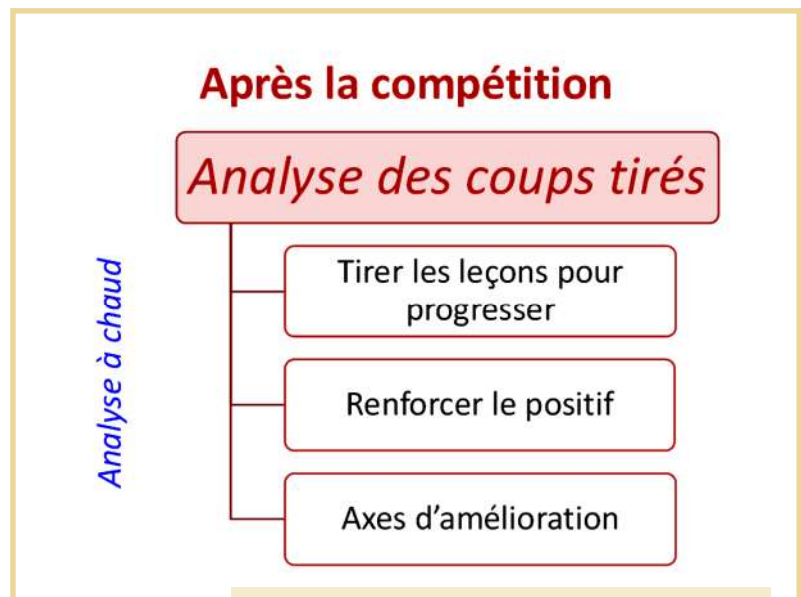
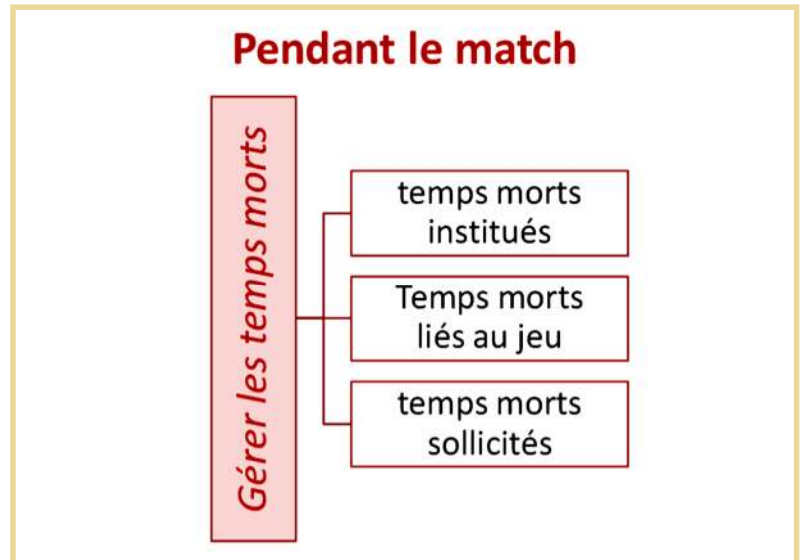
Transformer tous ces inconvénients en atouts. L'astuce consiste alors à utiliser une technique de respiration pour augmenter sa concentration, puis dérouler mentalement sa séquence de tir (visualisation d'un bon coup), avant d'avoir à l'exécuter.

Ainsi, je focalise mon attention sur la seule exécution de ma technique de tir, que je connais parfaitement, et j'en oublie tout le reste...

Les pauses durant le match

En tir de précision (10m ou 50m), il faut avoir préalablement entrainer la cadence des pauses à effectuer durant le match, par exemple 5 minutes tous les 10 coups et le reproduire ensuite durant la compétition. Ainsi le tireur aura pris conscience d'un rythme à respecter.

Durant la pause, boire, manger en visualisant ses bons coups et en respirant calmement.



- *Quelle est ma part de responsabilité dans le résultat obtenu (victoire ou échec)*
- *Quels sont les progrès observés durant le match*
- *Quels sont les points pouvant encore être améliorés...*

La façon dont est géré l'après-match sera déterminante pour aborder plus sereinement la prochaine compétition.

PREPARATION TACTIQUE D'UN MATCH

Exemple de stratégies gagnantes à utiliser lors d'un match

Il s'agit ici de savoir comment planifier ses réactions face à une perturbation qui nous déstabilise... Car quoique l'on en pense, nous subissons tous la pression durant un match, ce qui contribue à nous faire perdre une partie de nos moyens.

Les stratégies mentales qui vont suivre sont des outils qui devront être utilisés pour répondre à un conflit spécifique. Elles doivent être entraînées durant la phase de préparation à la compétition, pour devenir de véritables automatismes qui devront être appliqués, par réflexe, dès que le tireur se sentira déstabilisé !

Perturbation dans le déroulement de ma séquence de tir :

En absence de perturbation, le tireur suit chronologiquement les étapes de sa séquence de tir et le processus le conduit, inexorablement, jusqu'au départ du projectile...

Aussi, si une anomalie se produit dans le déroulé de ma séquence de tir, j'applique la technique du reposé consistant à rompre le processus engagé, visualiser toutes les étapes de ma séquence de tir, puis exécuter à nouveau, pas à pas, tout le processus.

Il faut être vigilant à chaque signal qui alerte sur la naissance d'une anomalie dans le déroulé de sa séquence de tir :

- Un oubli dans votre séquence de tir
- Une prise de détente molle
- Une visée trop longue qui s'éternise...

Je suis déstabilisé car j'ai réalisé un mauvais coup :

Dans un tel cas, la tactique consiste à avoir préalablement mémoriser une stratégie gagnante, puis à l'appliquer strictement dès l'apparition d'une source de conflit. Ainsi il convient, entre les coups :

- Occuper les temps morts en meublant par des gestes automatiques sans importance sur le résultat mais qui occupe l'esprit dans la phase de tir (chargement, rechargement, encroisement, manœuvre de la cible etc...)
- Par une pensée positive relative au coup précédent : « Même si j'ai fait un petit coup, je ne peut plus rien y changer. Par contre, j'ai encore plein de bons coups à réaliser et j'ai vraiment envie de les tirer... »

Suivre le processus...



Exemple de stratégie mentale gagnante après un mauvais coup :

1. Pour chasser le doute, je me retourne tête haute en me disant intérieurement : **Ce n'est pas grave, oublie ce petit coup !**
2. Pour garder mon calme : **Je respire plusieurs fois en imaginant que le mauvais coup sort de ma tête quand j'expire !**
3. Pour me remotiver : **Je visualise mentalement les étapes de ma séquence de tir me conduisant à lâcher le coup suivant : J'ai très envie de tirer un autre coup !**
4. Pour augmenter ma combativité : **Je me parle à moi-même : Allez Vas-y !**
5. Pour me sentir en confiance : **Les épaules dégagees, la tête haute, le regard assuré !**

PREPARATION TACTIQUE D'UN MATCH

Choisir mes propres outils :

Pour lutter efficacement contre les perturbations qui déstabilisent le tireur, ce dernier possède une panoplie d'outils, tous plus efficaces, les uns que les autres.

Ainsi, des techniques de relaxation à la régulation de la respiration, en passant par le training auto-gène ou le stop de pensée négative, vous trouverez dans la documentation figurant sur ce site, bien des outils que vous pourrez essayer pour ne retenir que ceux vous convenant le mieux.

Il vous suffira de les reporter ensuite sur une feuille sous forme d'un mot ou d'une photo et de mémoriser le tableau ainsi obtenu.

Et si une anomalie devait survenir, durant le déroulement de la compétition, il vous suffirait alors de faire appel à l'un ou l'autre de vos outils préférés pour pouvoir répondre immédiatement à l'attaque dont vous êtes l'objet.

La tactique consiste dès lors à tester avant votre prochaine compétition, tous les outils à votre disposition, pour ne retenir en finalité que ceux paraissant le plus efficace (pour vous).

Ces outils seront ensuite rangés méticuleusement dans vos tiroirs de crises, pour être utilisés lors de votre prochain match (la feuille peut être relue avant le match).



Pour lutter efficacement contre les perturbation qui me déstabilisent et contre la pression en compétition, je me réfère à mes tiroirs de crises et j'utilise avec efficacité mes outils qui s'y trouvent rangés...

Vos propres outils

<p><u>Respiration</u> Profonde inspiration expiration très lente 3 x</p>		<p>Bouger les jambes relaxation musculaire 3 x</p>	<p>Sourire intérieurement même si cela ne va pas bien</p>	<p>Boire</p>
	<p>Bouger les épaules Relaxation musculaire 3 x</p>		<p>Avoir des pensées positives</p>	
<p>Fermer les yeux et visualiser un objectif technique</p>		<p>Se parler intérieurement en positivant</p>		<p>Le lecteur trouvera sur ce site des outils multiples et variés qui lui seront certainement utile : A vous de les tester ...!</p>