

LA PREPARATION MENTALE DANS LE TIR A LA CIBLE AVEC LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

Etymologiquement, le mot SOPHROLOGIE est d'origine grecque :

SOS : harmonie, équilibre,

PHREN : esprit, conscience,

LOGOS : discours, science, traité.²

Le Professeur Alfonso Caycedo, créateur de la Sophrologie, la définit comme :

" La science de la conscience et des valeurs de l'existence "

De nos jours, la préparation physique et technique ne peut plus être suffisante.

Le MENTAL joue un rôle capital pour arriver à la réalisation de son objectif.

La préparation mentale, avec la Sophrologie Caycédienne, est une méthode qui prend en compte deux choses essentielles :

- la réussite sportive, et

- l'épanouissement personnel.

Elle permet d'améliorer la précision de son geste par une prise de conscience de son schéma corporel, et aussi d'économiser sa propre énergie par la sélection des contractions musculaires nécessaires au geste, et par la relaxation des muscles non indispensables.

Elle apprend au tireur, lors de ses compétitions, à ne plus subir les situations mais à les connaître afin de les maîtriser. Il prend conscience de toutes ses possibilités et de toutes ses capacités pour les mettre à son service lors des épreuves.

Dans son entraînement, et dans la plus grande réalité objective, le sportif fait le point :

Où en suis-je ?

Quel est mon niveau ?

Quels sont mes objectifs réalistes sur le court, le moyen et le long terme ?

Atteindre son objectif est un travail de chaque jour, dans les différents entraînements, au stand de tir et dans les exercices de sophrologie. Rien ne se fait par hasard.

La Sophrologie Caycédienne considère l'être dans sa totalité, le mental et le physique sont indissociables.

Aussi, un dérèglement à n'importe quel niveau a pour conséquence un bouleversement global de la personne.

Inversement, si cette même personne est bien dans sa tête, elle se donne au maximum de ses possibilités pour atteindre le but fixé.

**Pour assurer sa réussite, avec un entraînement régulier,
la Sophrologie Caycédienne est une aide :**

**Pour une prise de conscience du schéma corporel, l'amélioration de sa
capacité respiratoire:**

Le tir à la cible est une activité psychomotrice fine.

Le psychisme et les capacités physiques doivent répondre ensemble de façon parfaite aux sollicitations et aux exigences des situations dont ils font l'objet.

C'est par la prise de conscience de son propre schéma corporel que nous percevons notre corps. Cette reconquête permet ainsi d'améliorer la précision de son geste, et d'accepter son handicap. Savoir ressentir la position de son corps dans son espace vital, son volume seront opportuns sur le pas de tir.

C'est par le développement de ses capacités respiratoires qu'une plus grande maîtrise corporelle et mentale sera obtenue.

" EN TIR DE PRECISION, EN PLUS DE LA CONCENTRATION, C'EST LA MAITRISE DE LA RESPIRATION ET DU GESTE ASSURANT L'IMMOBILITE TOTALE QUI EST ESSENTIELLE " (Dr Raymond Abreyzol).

Pour développer la pensée et l'action positive :

L'ETAT D'ESPRIT, n'est pas un facteur anodin pour réaliser des performances.

Un athlète peut, consciemment ou inconsciemment, par un comportement négatif se déstabiliser et ou déstabiliser toute son Equipe.

Il est donc important de penser positivement pour soi mais aussi pour les Autres.

Prendre conscience que cette " groupéité ", l'Equipe, c'est une force, où chacun est un acteur responsable, où chacun en même temps peut s'y ressourcer.

SI NOUS SOMMES CONTENTS DE LA VICTOIRE DE UN DE NOUS, IL SE FORME ALORS UNE VERITABLE UNITE.

Développer la suspension du jugement et de l'à priori permet d'arriver à une attitude différente, à un regard nouveau sur le monde en faisant disparaître ses peurs et en effectuant la mise entre parenthèses du négatif.

Positiver son mental juste avant une compétition, c'est ne prendre qu'en considération les victoires, les médailles, les podiums....en intégrant éventuellement les pensées positives à ses êtres chers, sa famille, ses amis....

Pour développer ses capacités de visualisation et d'imagination positives :

C'est apprendre à visualiser les compétitions à venir, avec une perspective de vue toujours positive, prêt à l'impondérable omniprésent.

C'est devenir son propre spectateur des étapes de la compétition, conscient que les images vécues en visualisation sont une véritable programmation positive du mental.

Ces projections sont engrangées dans le mental et sont réactivées lors de la compétition.

En sophrologie, visualiser ne veut pas forcément dire voir une image.

Le travail se fait aussi au niveau du ressenti, être dans les sensations de victoire (par exemple).

La volonté cède toujours le pas à l'imagination.

L'imagination de perdre peut être plus forte que la volonté de gagner.

Nous travaillons donc sur des images positives vécues en " état sophronique " et qui tendront à devenir réalité, nous pouvons aussi revivre " ici et maintenant " les différents succès, repenser à tous leurs détails, conscient que nous pouvons encore améliorer les performances à la prochaine compétition.

Ainsi, nous programmons positivement notre cerveau.

La visualisation implique sensations visuelles, auditives, tactiles, et kinesthésiques.

C'est se voir de l'extérieur comme sur un écran pour ressentir, ensuite, toutes les sensations comme dans la réalité.

Pour augmenter sa concentration :

Il est essentiel que le sportif prenne conscience de sa respiration :

- comment respire-t-il ?
- à quel rythme ?
- Selon quel volume ?
- Quel rôle a la respiration ?
- Etc....

Avec la régularité dans la pratique des exercices respiratoires, le compétiteur contrôle parfaitement sa respiration ce qui est la base de tout travail de développement de ses capacités et de ses potentialités.

Pendant l'épreuve savoir se centrer sur soi-même en s'installant dans sa " bulle ", parfaitement conscient de ses capacités et de ses possibilités est essentiel pour la victoire.

C'est pourquoi la concentration est primordiale.

Une concentration sans effort, sans fatigue, en toute conscience.

Toute l'attention de l'athlète est focalisée sur le " ici et maintenant " non distrait par des facteurs passés ou futurs, aucun bruit ne le dérange ni aucune activité autour de lui, nullement intimidé par les autres compétiteurs, seulement conscient de tout ce qui le rattache à la performance.

Une concentration avec sérénité, à l'écoute de toutes ses sensations, dans une grande harmonie corporelle et mentale, le tireur va vivre son geste dans le moment présent, il est maître de lui-même, quels que soient les impondérables.

Pour le contrôle de la peur et la gestion du stress :

Peur = stress = tensions musculaires

Le stress est un phénomène psychique entraînant un déséquilibre physique (tensions musculaires) et mental (perte de concentration, de mémoire, de faculté de penser, etc.).

L'important dans la préparation mentale réside au **CONTROLE CORPOREL** pour arrêter la **PEUR** (ou stress) et programmer **POSITIVEMENT** le cerveau pour les compétitions à venir.

La peur, le stress, en compétition peuvent produire une inhibition, un comportement perturbé, un affolement, etc....

Ce sentiment peut avoir différentes causes : la peur des autres, la peur de l'échec, la peur du chronomètre, etc....

En prenant conscience de ce phénomène, en apprenant à se détendre, l'athlète, le moment venu relâchera, grâce à son entraînement régulier, toutes ses tensions.

Relâchement des tensions = arrêt de la peur, donc du stress.

Pour améliorer sa détente physique et sa détente mentale :

Transpiration, nœud à l'estomac, à la gorge, rythme cardiaque plus rapide, etc... sont les signes du stress.

Un travail de repérage de ces indicateurs corporels du stress occasionnés par différents facteurs (une

méconnaissance du lieu, une première compétition à haut niveau, une trop grande confiance en soi, etc....) permettra de les anticiper en agissant sur leur mécanisme de déclenchement.

Travailler le calme intérieur, tous les muscles relâchés, le corps répondant avec précision à la volonté, c'est la maîtrise de soi.

Pour le développement de la confiance :

C'est prendre conscience de ses erreurs, des fautes commises précédemment.

De les utiliser ensuite d'une façon positive pour progresser et être, non pas le meilleur, mais être au " meilleur de soi-même ".

" Imaginer la compétition ou la finale, la rend réelle et nous fait chuter ou gagner "

Pour stimuler la motivation et la combativité :

Le compétiteur a des motifs pour " vouloir " se surpasser.

L'important n'est pas de les connaître tous, mais de ne jamais en manquer.

En étant actif et déterminé, il constatera que la motivation devient alors son moteur d'action.

Il va stimuler sa combativité durant la compétition (jamais avant, ni après), renforcer sa volonté de gagner, et rentrer dans l'état d'esprit d'un gagnant.

La motivation est la cause de toute réussite et la volonté de gagner est l'énergie, la force d'exister autrement.

Pour le développement de ses sensations :

Les perceptions sensorielles nous renseignent sur le fonctionnement de nos organes et sur notre environnement.

Le sportif sera alors conscient des gestes à faire, saura être dans le calme pendant la compétition, quoi qu'il arrive.

Pour combattre la lassitude due au rythme de vie perturbé de la saison sportive :

S'adapter continuellement à des lieux de vie différents, organiser et gérer de multiples déplacements, vivre en promiscuité, sont autant de facteurs qui peuvent générer une lassitude physique et morale chez le sportif.

Les exercices seront ciblés sur deux aspects :

- renforcer par un travail de visualisation sa capacité d'adaptation,
- savoir se régénérer lors des déplacements.

Pour le maintien du moral en cas de défaite :

Chaque personne réagit de façon différente à une contre-performance.

Certaines peuvent être abattues, déprimées, d'autres stimulées.

Il ne faut pas qu'une " défaite " entraîne une déprime.

Le risque, est alors grand pour la prochaine compétition, d'une programmation négative dans l'inconscient, d'une reproduction de la même expérience ou encore d'installation dans le mental d'un complexe d'échec.

Les exercices de sophrologie vont permettre de faire revivre au sportif concerné les compétitions ou entraînements passés.

Là où le succès était présent annulant ainsi les effets de la peur.

EN GUISE DE CONCLUSION :

La Sophrologie Caycédienne permet d'avancer dans son développement personnel et de progresser en performance sportive.

Elle fait prendre conscience à l'athlète de sa capacité à agir sur son propre état, sa performance étant liée à la qualité de la relation entre son corps et son esprit.

**Il ne s'agit pas d'APPRENDRE A TIRER mais d'APPRENDRE A GAGNER
Ce n'est pas POURQUOI GAGNER mais COMMENT GAGNER....**

1ère Technique-Clé

SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE (AVEC VIVANCE DES POSTURES ISOCAY)

Posture du 2ème degré :

Nous abaissons les paupières et nous prenons conscience des points d'appui de notre corps sur le siège. Notre respiration devient régulière, ample et tranquille.

A l'écoute de nos sensations, nous nous concentrons sur l'espace d'intégration vivantielle de notre 1er système, notre front, suivi d'une détente profonde de cette partie de notre corps. Nous prenons conscience de la forme de notre tête et de notre visage relaxés, nous vivons le processus de détente.

Pause phronique d'intégration, vivance de l'instant isocay :

" j'apprécie, je vis ce moment délicieux, ce bonheur vital de mon 1er système sans tension ".
(A.Caycedo)

Même méthodologie pour tous les systèmes et pour notre corps dans sa globalité.

Vivance des postures isocay :

Sans intentionnalité spéciale, nous nous installons pour vivre la posture ISOCAY avec ses 3 positions, distension/tension/intégration :

- Distension : mains sur les genoux, nous nous laissons aller un peu vers l'avant, bien abaisser notre tonus, comme courbé en avant.
- Tension : nous allons élever au maximum le tonus musculaire en nous redressant, la colonne vertébrale bien allongée, la tête droite, les mains qui appuient sur les genoux, les bras complètement allongés, la tête droite, nous allons stimuler le corps en respiration synchronique : Inspiration, Rétention, Tension douce de tout le corps, Expiration, Relaxation dans la posture. Et puis, nous allons nous installer dans la posture juste, la posture isocay :
- Intégration : la posture juste, c'est-à-dire, le juste niveau de tonus, bien équilibré, les fessiers bien installés, les mains au milieu des cuisses, le corps légèrement plus relâché mais suffisamment mobilisé pour garder une conscience bien claire.

Posture 2ème degré, relaxation.... Pause phronique de totalisation.

Renforcement des 3 capacités :

Ces 3 capacités font parties intégrante de notre conscience, nous allons les activer et les renforcer mentalement, c'est une intentionnalité, un projet d'avenir :

- nous activons et nous renforçons mentalement : la confiance que nous avons en nous,
- nous activons et nous renforçons mentalement : notre harmonie physique et mentale,
- nous activons et nous renforçons mentalement : notre capacité d'espoir, d'optimisme.

Désophronisation :

Reprise depuis nos pieds jusqu'à notre tête. Conscience de la forme de notre 5ème système relaxé. Douce tension du système, relâchement, conscience de l'espace d'intégration de notre 5ème système.

Mise en mouvement du système.

Même méthodologie pour les autres systèmes jusqu'au 1er système.

LA RESPIRATION

Nous nous installons debout ou allongé et nous mettons une main sur notre abdomen.

Nous allons prendre conscience de l'existence des trois étages respiratoires : Abdominale – thoracique – sous claviculaire.

A – RESPIRATION ABDOMINALE

Nous commençons par une respiration abdominale (plus on utilise les bas étages de la respiration (abdominale), plus il y a oxygénation) :

- Nous rentrons notre ventre comme si nous voulions toucher notre dos avec notre abdomen.
- L'air est expulsé des poumons. Puis nous sortons le ventre au maximum. L'air pénètre jusque dans les bases pulmonaires....
- Nous ne faisons que des respirations abdominales en nous aidant de la main posée sur l'abdomen :

A l'expiration : rentrer l'abdomen :

Le diaphragme (muscle le plus puissant de notre corps) appuie sur la base des poumons, les vidant ainsi de tout leur air et du gaz carbonique nocif.

A l'inspiration : gonfler l'abdomen :

Pour augmenter le volume respiratoire, ainsi nous oxygénons mieux notre corps et notre cerveau.

- D'abord lentement....
- Puis doucement, nous accélérons le rythme en gardant toujours la même respiration abdominale et nasale....
- Et quand nous le voulons, nous ralentissons....
- Nous remarquons que cette respiration procure une agréable sensation de chaleur et de bien être.

Il faut s'exercer, chaque jour.

B – RESPIRATION COMPLETE

Nous allons maintenant faire une respiration complète :

- Nous commençons toujours par une expiration profonde (en rentrant abdomen)...
- Nous inspirons à fond (en sortant l'abdomen), le diaphragme s'abaisse.
- Le thorax se dilate, les côtes se relèvent et l'air pénètre dans l'étage moyen.
- Nous relevons les épaules, nous écartons légèrement les bras pour mieux laisser pénétrer l'air dans les sommets pulmonaires (abdomen toujours bien sorti).
- Rétention poumons pleins quelques instants.
- Puis, nous vidons nos poumons en procédant inversement. Lentement, nos épaules s'abaissent, nous vidons notre thorax (abdomen toujours sorti). Enfin, nous expulsions l'air restant à la base des poumons en rentrant l'abdomen.

Nous venons de faire une respiration totale.

Au début, il peut nous arriver de ressentir quelques vertiges dûs à l'hyperventilation. Cela disparaîtra avec l'entraînement.

C – VISUALISATION DE L'AIR

Nous allons essayer de prendre conscience du trajet de l'air lors d'une respiration complète.

L'air pénètre par les narines. Nous pouvons noter qu'il est frais, alors que l'air qui sort à l'expiration est chaud.

L'air passe au fond de notre gorge...., dans le pharynx..., le larynx.

Nous imaginons l'air passant dans la trachée puis les bronches qui font un Y à l'envers. Nous essayons de suivre par la pensée l'air qui va jusque dans les alvéoles à droite et à gauche.

En même temps, nous pouvons sentir les côtes qui s'écartent, se relèvent à l'inspiration et se baissent à l'expiration.

A l'expiration, nous essayons d'imaginer le trajet de l'air depuis les alvéoles pulmonaires jusqu'aux narines : alvéoles, bronches, trachée, gorge, nez.

Nous essayons toujours de prendre conscience des différentes sensations obtenues lors de ces exercices respiratoires. Ce sont des réponses du corps.

SOPHRONISATION DE BASE

Assis, quelques grandes respirations pour commencer, respirations bien amples, bien profondes puis nous abaïssons les paupières pour mieux nous concentrer, diminuer les stimuli optiques et nous isoler du monde extérieur.

Nous prenons conscience des points d'appui de notre corps sur le siège, respiration calme.

A l'écoute de toutes nos sensations, nous dirigeons notre attention successivement sur chacun de nos 5èmes systèmes que nous allons détendre de façon volontaire et consciente.

Nous prenons conscience de leur forme, de leur présence et de leur état de détente...

Nous vivons la relaxation qui s'installe au fur et à mesure, depuis notre premier système jusqu'à notre cinquième système :

1er système :

- notre tête et notre visage détendus.

2ème système :

- notre cou, notre nuque ainsi que nos épaules et la partie externe de nos membres supérieurs, le dos de nos mains, sans tension.

3ème système :

- notre thorax, notre dos ainsi que la partie interne de nos membres supérieurs, la paume de nos mains, relaxés.

4ème système :

- notre abdomen et notre région lombaire, sans tension négative.

5ème système :

- notre bassin et nos membres inférieurs, relâchés.

Et, au rythme régulier de notre respiration, nous approfondissons notre détente physique et mentale, nous élargissons notre conscience à tout le corps.

Conscience de notre corps dans sa globalité sans tension inutile.

Bien présent à nous-mêmes, la conscience claire.

Nous allons nous préparer mentalement à faire notre reprise (désophronisation).

Nous faisons remonter notre tonus vital depuis nos pieds jusqu'à notre tête, en prenant conscience de la forme de notre cinquième système, de notre quatrième système,.... jusqu'au 1er système.

Nous prenons tout le temps qui nous est nécessaire pour une récupération totale.
Nous nous autorisons à bailler, à nous étirer,...et quand nous nous sentons prêt, nous ouvrons nos yeux en portant un regard positif sur tout ce qui nous entoure et sur nous-mêmes, sans aucun jugement, sans à priori, comme si c'était la première fois....

SOPHROPRESENCE DU POSITIF SIMPLIFIEE

Nous allons nous servir de notre respiration comme support et c'est au moment d'INSPIRER que nous mobilisons le positif que nous avons dans notre vie pour le projeter dans notre organisme.

SOPRRONSISATION DE BASE VIVANTIELLE SOPHRODEPLACEMENT DU NEGATIF GLOBAL :

Posture isocay.

Au « bord même du sommeil » nous prenons conscience de notre respiration tranquille et nous dirigeons notre attention sur notre :

1er SYSTEME

Au moment d'inspirer, nous commençons à sentir une sensation de bien-être dans notre tête et notre visage.

Nous ACTIVONS cette perception du bien-être en inspirant avec une image positive, soit d'une personne aimée, soit d'un objet cher, soit d'un projet positif, etc.....

2ème SYSTEME

Avec l'inspiration, nous projetons cette image positive dans nos épaules, dans nos bras.
Lorsque nous inspirons l'air, nous installons le positif de notre image, tout notre bien être dans la nuque et le cou...

3ème SYSTEME

Nous inspirons très profondément toutes ces sentiments positifs et constructifs, nous les installons dans notre dos, dans notre buste.
C'est une véritable « SOMATISATION DU POSITIF ».

4ème SYSTEME

Agréable sensation d'harmonie vitale au moment où nous inspirons l'air.
Nous imprimons au plus profond de nous ces sensations agréables suscitées par notre image positive.

5ème SYSTEME

Nous profitons pleinement, à chaque inspiration, de cette installation du positif.
Sensations d'harmonie.

TOUT LE CORPS

Nous inspirons profondément et percevons que notre corps et que notre esprit sont en parfaite harmonie.

Et maintenant, nous inspirons lentement, doucement, tout le bonheur du monde.

Nous réveillons EN NOUS tout le positif de notre être et ressentons dans la globalité de notre corps une magnifique sensation positive d'harmonie vitale.

Sentiment profond de bien être.

LES 5 SYSTEMES VIVANTIELS DE L'ETRE

Système ISOCAY : abréviation du terme « intégration sophrologique Caycédiennne »

1er Système :

* Tête, crâne, cerveau, face

Espace d'interaction : FRONT

Si on lisse le front, c'est tout le visage, toute la tête qui se détend

La personne RESSENT, c'est donc « vivantiel » par la pratique, par le vécu.

2ème Système :

* Cou, nuque, épaules, région externe des membres supérieurs, dos des mains.

Espace d'interaction : THYROÏDE

Mains autour du cou et de la nuque, pouces posés sur la thyroïde.

3ème Système :

* Thorax, dos, région interne des membres supérieurs, paume des mains.

Espace d'interaction : STERNUM

Mains au thorax, coudes à l'horizontal tirés vers l'arrière.

4ème Système :

* Abdomen

Espace d'interaction : 4 cm au-dessus du NOMBRIL.

5ème Système :

* Bassin, membres inférieurs

Espace d'interaction : 4 cm au-dessous du NOMBRIL.

Ce sont les systèmes vivantiels qui permettent d'intégrer le schéma corporel.

Par le toucher, la personne capte la forme même du système activé et en relaxant l'espace d'interaction, c'est tout le système qui est relaxé.

Le mental

Vous êtes à: Mental

C'est l'élément qui fera la différence entre deux tireurs de niveau égal. De tous les éléments du tir c'est celui qui est le plus difficile à mettre en place et demande de nombreuses années avant d'être parfaitement maîtrisé.

Qu'est ce qu'une séquence mentale?

Tout comme la séquence de tir, la séquence mentale est une suite de scènes ou d'images. Elle permet au tireur de se concentrer sur son tir, il en existe des centaines possible car chacun se construit la sienne.

Comment construire une séquence mentale?

Le tir doit être la répétition parfaite de gestes maîtrisés. Le mental y est pour beaucoup, voici quelques exemples de séquences mentales:

1. Se dire en faisant les gestes

- je prends l'arme en mains,
- je mets le plomb,
- je place la plaque de couche (pour les carabiniers),
- je lève l'arme,
- je coupe ma respiration après avoir pris une inspiration,
- je prends la visée,
- j'arrive sur le dix, je suis calme,
- je suis parfaitement stable,
- je lâche le plomb,
- je garde la tenue de l'arme,
- je pose l'arme.

2. Imaginer une suite d'image que vous avez observé à force de la répéter

- je me vois mettre le plomb, ...
- je vois parfaitement le 10,
- je ne bouge pas,
- je me vois appuyer sur la détente,
- j'imagine le plomb dans le 10, ...

A force de se répéter une séquence, elle se fera inconsciemment.

La pensée positive

Il est important d'avoir toujours une pensée positive, se dire que l'on va faire un 10. En cas de pensée négative comme imaginer un mauvais point il ne faudra surtout pas tirer, le plomb a de grande chance d'être effectivement un mauvais point. Reposez l'arme et se concentrez à nouveau.

Pensée négative, que faire?

Vous êtes devant votre cible, et là le doute s'installe... Ne lâcher pas votre plombs mais penser à quelque chose que vous aimez (enfant / femme / chien / ...)

Mauvais point, que faire?

Il arrive de faire une erreur, dans ce cas il est important de ne pas se forcer à faire un 10 et bâcler la séquence. Vous devez analyser la cause de votre erreur pour ne plus la reproduire. Il existe deux écoles dans ce cas:

1. Accélérer votre séquence de tir.
2. Ralentir et reprendre vos séquences de tir et mentales en appliquant bien chaque point.

Personnellement je préfère la seconde méthode mais cela reste un choix personnel, à vous de tester les deux lors de vos entraînements.

Gérer sa douleur

Rester minimum une heure dans la même position n'est pas sans conséquences, des crampes et autres douleurs peuvent apparaître. La seule chose à faire dès lors et de tenter d'oublier cette douleur, imaginer par exemple que

vous tirez sur un appuie fixe en cas de douleur dans le bras. Ce travail est extrêmement dur à réaliser pour un tireur débutant.

Conclusion

Si vous désirez atteindre des points importants, il vous faudra passer par cette étape qui fera la différence entre deux tireurs. Chacun va se construire une séquence à sa manière, mais il est primordial de parfaitement la maîtriser afin de ne pas perdre de point car à ce niveau on ne parle plus d'en gagner. Une finale peut se perdre à quelques dixièmes de point...