2 Mental-Imagerie **(à TROIS NIVEAUX).**

1.Savoir tirer UNE balle parfaite (Une séquence pour la tête!):
Couché sur le dos , les yeux fermés (ou en conduisant la voiture après l'apprentissage), bien relâché....

-se voir de l'extérieur (se mettre dans la peau d'une autre personne qui nous observerait)
-se regarder s'habiller, se préparer, aller sur le pas de tir...
-se regarder préparer sa propre finale...
-se voir se mettre en position, se placer: pieds, bassin, coude, carabine, bras, tête...
-sentir la position, relâchement
-mettre la tête en place,
-... bref tout le scénario classique du placement, du tassement, de la préparation...
-préparation du départ,
-fixation du visuel--> concentration-focalisation sur ce rond noir,
-le coup part,
-la balle glisse dans le canon,
-l'arme monte, redescend et se stabilise à nouveau sur le visuel,
-revivre le recul (tout ce qui se passe 1 seconde avant à 1 seconde après le départ),

2. Savoir tirer UNE SERIE de bonnes balles:

Répéter 15 fois l'ensemble de la séquence décrite! Sans te laisser perturber par un élément intérieur ou extérieur.

Variantes et compléments: tirer mentalement plusieurs fois la première balle et la dernière d'une très grande compétition, ainsi qu'une X° balle après une très belle série de gestes techniques. T'imaginer un gros score qui se construit et gérer tes émotions afin d'accepter ce score pour lequel tu te prépares et qui va te transformer en champion...Es-tu prêt à devenir CHAMPION? Ou à le rester??? Si une tension s'installe, te calmer (reposer, reprendre, te conforter dans ce que tu sais faire car après toute tempête s'installe toujours le beau temps!) avant de tirer la balle suivante:

-1° balle de match
-balle après une très belle série de coups
-dernière balle de match
-balle de finale
-se déconcentrer volontairement et se reconcentrer

3. Anticiper de manière exhaustive toutes les situations qui pourraient survenir et préparer des réponses adéquates: en imaginant toutes sortes d'imprévus tels: -problèmes d'arbitrage, de transport, familial...

-tir croisé, panne de matériel, de ciblerie...
-envisager la pression des médias
-les réponses aux journalistes
-envisager la victoire....
-la présence de connaissances sur la compétition
-élargir cette liste par un brain-storming;

Nota important: Ce travail personnel doit être entrepris de manière très appliquée!

Les Cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF