Les fiches SPECTRE :

Le Cahier de Tir

C'est quoi au juste un cahier de tir ?

On entend souvent parler du cahier de tir. En règle générale les gens sont unanimes : c'est quelque chose d'important ! Quand on demande pourquoi ?... C'est là où les choses se corsent et les réponses deviennent évasives.

Il est vrai que de nombreux tireurs ont un cahier de tir. Quand on leur demande : où est-il ? On obtient souvent la réponse suivante : "quelque part au fond de mon sac de tir" ou bien encore : "à la maison sur une étagère". Si le cahier de tir est si important, pourquoi lui accorde-t-on si peu de considération ?

Que doit-on y noter ? Certains vous diront les points réalisés en match, d'autres qu'il ne faut pas oublier la date et le lieu. Les plus téméraires ajouteront même qu'il faut y faire figurer les points techniques abordés durant l'entraînement.

Pas facile de savoir comment s'y prendre pour démarrer son cahier de tir. Avec toutes ces questions sans réponse précise on comprends mieux pourquoi on en parle beaucoup et pourquoi on en voit si peu sur les pas de tir.

Des réponses à nos interrogations :

Dans cette fiche SPECTRE nous allons répondre à vos interrogations légitimes concernant le cahier de tir au travers de deux articles.

Le premier, rédigé il y a près de 30 ans par Yves DELNORD (ancien tireur de haut-niveau et ancien entraîneur national de tir) dans "Les Cahiers du Pistolier et du Carabinier" n° 36 d'avril 1979.
Un article de référence en la matière qui, malgré le temps qui passe, reste toujours d'actualité.

Le second, une excellente interview de Walter LAPEYRE réalisée et publiée par "Le Tir Info" n° 76 d'avril 2007, qui confirme le rôle primordial du cahier de tir ainsi que la qualité des méthodes évoquées par Yves DELNORD et Lanny BASSHAM (spécialiste en psychologie sportive et ancien champion olympique).

Dans le cadre du stage carabine encadré par L. Bassham

LES NOTES DE TIR

par Yves Delnord

- Les Cahiers du Pistolier et du Carabinier n° 36 d'avril 1979 -

Enfin ! Malgré beaucoup de travail, l'entraîneur national, Yves Delnord, donne aux lecteurs des " Cahiers " la suite de son article paru dans le numéro 28 sur le très instructif stage de Rhupolding encadré par Lanny Bassham.

La prise rationnelle des notes de tir est un élément essentiel de la bonne attitude mentale, qui seule permet la performance lorsqu'il est important de la faire. Il s'agit en fait d'une technique simple, que tout tireur ambitieux doit acquérir et pratiquer.

Nous allons à présent essayer d'exposer simplement et complètement en quoi consiste cette technique, avec l'espoir que ceux qui l'acquerront feront un pas de plus vers la maîtrise de notre sport.

Depuis quelques décennies il est admis que la préparation d'un sportif ne peut être laissée au hasard ou confiée à l'improvisation. Sa progression, toute son activité, doivent être établies et laisser des traces.
Parce que je suis de ceux qui se méfient de leur mémoire, je crois que chaque entraînement et chaque compétition doivent faire l'objet d'un petit rapport comprenant tous les événements significatifs vécus avant, pendant et après le tir.

Je fais ainsi presque depuis le début. Et j'avoue que jusqu'à notre rencontre avec Bassham, je n'en ai pas retiré autre chose que le plaisir de relire mes notes de temps à autre, à mes instants perdus, ce qui me permettait de revivre les bons moments passés. Il y a en effet quelques temps que je ne consignais plus dans mes carnets mes mauvaises performances. Par superstition peut-être... Des autres, moyennes et bonnes, je n'ai gardé comme la plupart des tireurs que ce que j'avais fait de mal, et des regrets... Alors il valait mieux que je n'utilise pas trop mes notes pour préparer un match important!

Ce sentiment d'inutilité a fait que beaucoup de tireurs ont abandonné la tenue du carnet. Ils ne savaient pas trop qu'y écrire, y notaient surtout leurs malheurs, ou avaient toujours l'impression de ressasser les mêmes choses, la plupart du temps négatives.

Mais lorsqu'on a fait le choix d'adopter une certaine attitude mentale pour réussir sa carrière de compétiteur, des notes de tir bien prises deviennent une pièce indispensable de la préparation psychique et technique. Sans elles on ne peut rien faire de bon.

Avant d'entrer dans l'aspect pratique du sujet, je tiens à dire ma conviction que les choses importantes ne s'inventent qu'une fois.
Après, seules sont possibles des améliorations. On n'a pas réinventé le moteur à explosion. On l'a seulement perfectionné au fur et à mesure que le permettait l'évolution de la technologie ; et Beau de Rochas n'est pas dépassé... De même, la construction du carnet de tir que propose Bassham restera, parce qu'il s'agit d'une authentique invention. Bassham n'a pas découvert séparément les fondements psychologiques sur lesquels repose sa conception. Mais il a eu l'intelligence d'inventer leur synthèse et de l'appliquer au tir (sa démarche serait également enrichissante pour tout autre sport, je dirai même pour tout apprentissage). S'affranchissant de la routine, il nous propose une solution saine, logique et efficace pour prendre nos notes. Qu'il soit remercié de n'avoir pas gardé cela pour lui, et pour l'avance qu'il a donné, sur tous les autres, à notre sport.

Afin de se faciliter la recherche et l'utilisation de ses archives, le tireur doit classer méthodiquement ses notes en chapitres distincts.

Premier chapitre

Il représente à lui seul la presque totalité de ce que marquent les tireurs, regroupe tous les éléments qui permettent de situer le tir : date - lieu - conditions climatiques choix du ou des vents - nombre de balles tirées - préparation avant le tir - munitions - zéro de hausse établi - réglages de crosse etc. En fait, si l'on veut résumer, toutes les conditions du tir.

C'est un chapitre important, qui permet d'archiver la connaissance des diverses installations où le sportif est amené à opérer (chaque tireur devrait avoir des notes sur tous les stands où il a tiré, et où il reviendra probablement), ainsi que celle des diverses façons d'aborder un match (quand se nourrir - comment - combien de sommeil - à quelle heure se réveiller pour un match du matin, etc.).

Il faut tenir consciencieusement cette rubrique, qui permet de réduire considérablement le temps d'adaptation aux diverses situations. Si l'on a trouvé une solution à une difficulté de réglage, ou autre, il est bon de n'avoir pas à la réinventer lors d'un prochain tir si la même situation se présente…

Très important : là sont archivées fréquence, durée et qualité des entraînements, nombre de coups tirés. Ces éléments déterminent dans une large mesure les périodes de forme. Il est de première importance de connaître ce que l'on a fait pour arriver en forme à tel moment. Au début de sa carrière on ne fait que constater que telle quantité et telle qualité d'entraînement ont conduit à être en forme à telle période (dans la plupart des cas, trop tôt ou trop tard par rapport à la principale compétition de la saison). S'aidant de ces connaissances, on pourra les années suivantes moduler sa préparation, soit en quantité, soit en durée, soit en qualité, afin de mettre toutes les chances de son côté pour être en forme au moment important.

Mais ce chapitre n'est pas l'essentiel. C'est même le seul des trois dont on pourrait à la rigueur se passer. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de s'y étendre longuement pour chaque tir : tout ce qui est routinier doit en être exclu. Seul l'utile doit y figurer.



Photographié à l'entrainement à Séoul, remarquez qu'il a devant lui ses notes, qui ont autant d'importance que son arme et ses munitions !

Lanny Bassham, l'inventeur de la méthode de préparation dont nous parlons aujourd'hui. Il a prouvé dans toutes les grandes occasions la valeur de ses idées.



Deuxième chapitre :

Analyse Technique (A.T.)

Il s'agit en quelque sorte d'une autocritique positive. Nous l'avons souvent constaté, le tireur de compétition est tout naturellement plus enclin à se dénigrer qu'à se satisfaire de ses réussites. Cette forme courante d'autocritique est la pire attitude à adopter. C'est une authentique calamité. Elle est responsable du fait qu'on va, à l'issue d'un tir à 380, s'appesantir davantage sur les trois 8 que sur les 23 dix qui ont construit le score. Les dix sont chose naturelle ; on ne s'y attarde pas, ça va de soi. Les trois fautes sont inacceptables, impardonnables, indignes, que sais-je encore ? ...

De cette tendance, il n'y a rien à attendre de bon. Ne serait-ce que parce que statistiquement le raisonnement est faux : trois mauvais coups pour 23 bons. Les premiers ne peuvent avoir la même importance que les seconds. Et pourtant, dans nos pensées d'après tir, ils en ont fréquemment bien plus. Et c'est ici que la concentration négative sur les mauvais coups commence son travail destructeur. Il n'est même pas besoin qu'un «ami qui lui veut du bien» insiste sur ses malheurs: le tireur qui pense ainsi se détruit le moral tout seul, d'une manière quasi-infaillible. Plus importante sera la compétition suivante, plus facile sera sa chute.

Est-ce à dire que les fautes commises doivent être jetées aux oubliettes, que l'on doive s'en décharger complètement l'esprit comme d'un poids trop lourd à porter, et faire en quelque sorte comme si l'on ne se reconnaissait pas leur auteur ?
Non bien sûr, car elles ont un rôle à jouer dans l'évolution du compétiteur. Mais leur utilisation est délicate : si je les note sans traduction, elles laissent des traces pénibles car j'ai tendance à trop insister sur elles, et je ne trouverai plus qu'elles dans mon carnet. Il est sûr que je ne dois jamais y lire : «aujourd'hui je tire trois 7 et cinq 8». Il est déjà préférable, deuxième étape, d'y trouver les raisons pour lesquelles j'ai fait ces mauvaises balles : «j'ai fait huit fautes par manque de tenue pendant et après le départ du coup ». Cela prouve une intéressante capacité d'analyse de la part du tireur. Il reste que de telles notes ne sont ni plus rassurantes ni plus efficaces que les premières car de nouveau, si j'ai l'intention de m'en servir pour préparer mes tirs, je n'y trouverai que des aspects négatifs. Et cela, petit à petit, va intimement me persuader que je ne sais pas tirer.

En effet, au fil des pages, je ne lirai que :

- « je ne tiens pas assez au départ du coup »,
- « la visée est trop longue »,
- « la première série est mauvaise parce que je ne suis pas échauffé »,
- « le lâcher intervient trop tard »,
- «mon épaule se contracte à chaque départ »,

et autres encouragements de ce genre ! Système condamné !

Si inconsciemment j'ai un peu de défense, je range le carnet d'entraînement au fond d'un tiroir et m'en méfie à l'avenir. Je peux dans ce cas continuer à bien tirer, mais il me manquera un des éléments importants de la préparation mentale.

Sinon, je me complais dans un système peu rassurant et m'y perds de plus en plus.

La troisième voie est seule enrichissante : j'utilise mes mauvais coups en inscrivant seulement l'ordre positif sur le carnet. L'enchaînement est le suivant :

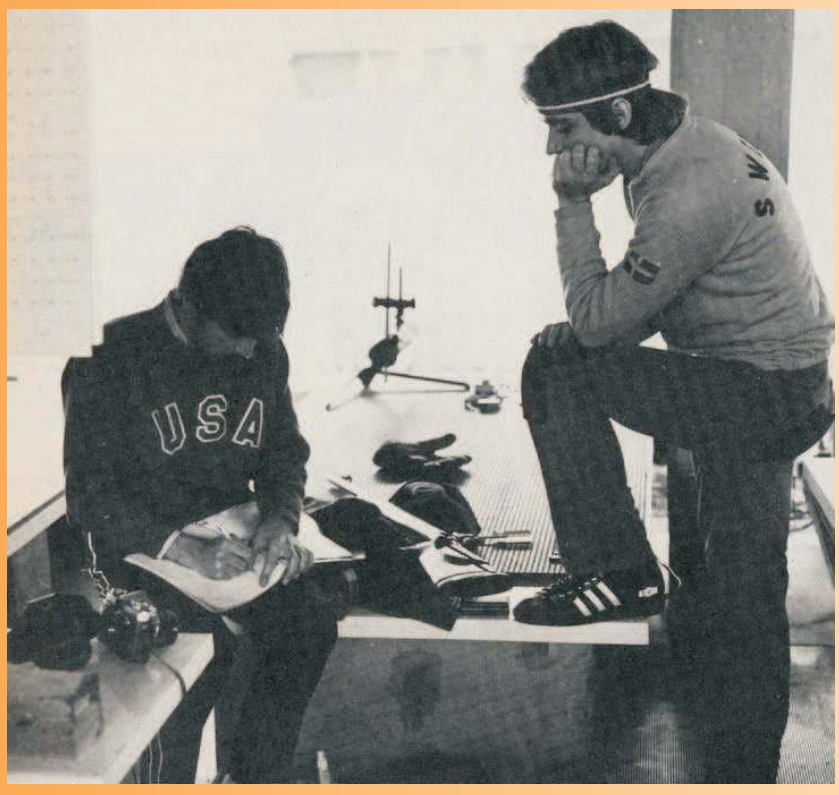
1. Je constate la défaillance (un 8 à six heures par exemple),
2. J'analyse les causes (par exemple : relâchement prématuré par manque de volonté de tenue au départ du coup),
3. Etape la plus importante : je donne et j'écris l'ordre positif: «je dois continuer à tenir pendant et après le départ du coup». Et je m'imagine tirant une bonne balle en tenant pendant et après le départ du coup... Cette voie est la seule intéressante. Et ainsi, au lieu de la désolante litanie évoquée plus haut, je retrouve dans la rubrique A. T., en feuilletant mes notes :

    - « tenir un peu plus longtemps au départ du coup, jusqu'à ce que la carabine soit revenue se stabiliser et que l'annonce soit faite »,
    - « viser seulement à partir de la fin du tassement : programmer chaque fois mon lâcher dans la séquence mentale »,
    - « je dois m'échauffer plus longuement avant de commencer à tirer »,
    - « dès que je suis stable, j'appuie en tenant dessus. Et je prépare tôt ma détente » ; etc.

Il est inutile de faire de cette rubrique «A.T.» un catalogue. Seules les erreurs marquantes du tir doivent y être exploitées. Et il n'y a pas une infinité de raisons pour faire de mauvaises balles...

Là encore, ce second chapitre ne me paraît pas le plus important. Mais il est indispensable si l'on ne veut pas passer à côté des intéressantes possibilités de progression qu'offrent l'analyse des mauvaises balles et l'ordre positif qui suit cette analyse.

Je manque d'adjectifs pour qualifier à sa juste valeur le troisième chapitre ! C'est celui que le matcheur doit relire le plus souvent possible pendant sa période de compétition. Ce faisant, il se renforcera dans la certitude qu''il peut faire le score. Parce qu'il l'a déjà fait, et surtout parce qu'il sait comment le faire.



L'Américain Etzel, l'entraînement terminé, prend des notes sous le regard intéressé du Suédois Thynell. Ce tireur a eu une progression fulgurante : inconnu ailleurs qu'aux USA avant 77, il a gagné cette année là le Championnat des Pays d'Amérique (l'équivalent de nos championnats d'Europe) avec 1166 au 3 X 40. Soit à un point du record du Monde !

Troisième chapitre :

Analyse des Succès (A.S)

C'est la partie la plus riche des notes de tir. Celle où l'on écrit ce qui était bien lors de son tir. Là, on ne craint pas d'admirer ce qu'on a fait de mieux. Ce n'est pas du narcissisme. C'est une nécessité. Il faut savoir pourquoi l'on tire bien, comment on tire bien, pour être capable de recommencer lorsque c'est important. On refait toujours plus facilement quelque chose d'agréable. Et vous savez aussi bien que moi comme il est agréable de bien tirer. Alors pourquoi éteindre cette joie ? Laissons-la s'épanouir, cultivons-la avant, pendant et après le tir. Nous tirons pour être heureux ! Puis analysons sobrement mais lucidement ce qui nous fait bien tirer, et notons le dans la partie «A.S.» du carnet de tir.

Pour reprendre mon premier exemple, j'ai tiré 380 avec 23 dix. Plus de la moitié de 10, ce ne peut être un hasard, et ce ne peut m'être étranger. C'est bien moi qui ai fait cela, je sais le faire. Et ces balles ont nécessairement quelque chose en commun. Elles ont été tirées, sinon exactement de la même façon, tout au moins d'une manière très comparable du point de vue des sensations. Eh bien je dois noter tout ce que j'associe (comme sensations, comme attitude mentale, comme qualité des gestes, comme préparation) à la réussite répétée 23 fois sur 40 coups. C'est le premier pas vers l'autosuggestion, qui est à l'origine de tout ce que nous pouvons espérer des futures techniques de préparation.

En relisant ses notes avant un match important et difficile à jouer, le tireur trouvera dans son chapitre «A.S» une foule d'observations de ce genre, toutes prêtes à le « gonfler » moralement :

- « Excellente stabilité en ce moment. Je me sens très bien en position »,
- « Lâcher bien préparé, incisif et précis »,
- « Je tiens bien au départ du coup. Concentré et volontaire. Je tire ainsi 25 dix sur 40 coups »,
- « Beaucoup de 10. Lâcher précis, net, bien synchronisé avec la tenue et la visée »,
- « La pensée est au point, la séquence mentale bien organisée. J'ai fait beaucoup de dix, et une série à 99, en restant concentré de bout en bout » etc...

Par l'effet de ce dopage moral, le tireur prend conscience avant l'épreuve de ce qu'il fait lorsqu'il tire bien. Il peut penser, inventer des 10, et les faire ! Et plus il est capable d'en penser, plus il a de possibilités d'en faire effectivement. Surtout, il peut se convaincre, se conforter dans la certitude qu'il sait bien tirer, parce que les notes de sa rubrique «A.S» sont des preuves irréfutables.

S'il a des difficultés en match, il peut se remettre en mémoire tout ce qu'il a déjà fait de bien dans des conditions identiques :

- « Je viens de faire un 8. Pour cette raison. Ce n'est rien.
  Lorsque je fais un 10, je procède de cette manière ; je vais faire cela,
  et la prochaine balle sera bonne ».
- « Six 10 de suite. C'est normal. J'ai déjà fait ça plusieurs fois.
  Tiens, l'autre jour, j'ai tiré onze 10 de suite, de cette manière.
  Je sais faire cela, je peux le faire en ce moment ». Au lieu de penser :
- « Aïe, six 10 de suite ! Que va-t-il m'arriver à la prochaine ? »

Voilà. Il y a là une des clefs de la réussite sportive. Je le sais pour l'avoir expérimentée depuis à peine un an. Mes occupations ne me laissent plus le temps de m'entraîner régulièrement, ce qui peut être considéré comme très néfaste. Je suis très souvent en reprise d'entraînement, et c'est bien la pire des choses pour un sportif. Mais je soigne ma préparation et de ce fait la moyenne de mes performances est meilleure que lorsque je tirais beaucoup mais un peu n'importe comment ; même si mes scores de pointe sont devenus un peu plus modestes...

Il reste à noter la valeur des coups tirés. Ou archiver ses groupements. A mon avis, la valeur des coups est suffisante. Mais garder ses très bonnes cibles est tout de même une excellente habitude, car cela permet de visualiser ses possibilités. Faire un très beau 100 est un grand plaisir sur le moment, et peut devenir un vrai réconfort lorsqu'on le revoit dans une période où ça va un peu moins bien.

Bien que la notation des coups ne soit pas indispensable, il est souvent intéressant de savoir comment on a construit son score. Bassham pense que deux séries à 92 peuvent avoir une valeur très différente :

9 9 9 9 10 10 9 9 9 9 = 92
10 10 8 7 10 9 8 10 10 10 = 92

Une majorité d'entre vous va d'emblée préférer la première, parce que plus homogène, plus groupée et comportant moins de grosses fautes. Pourtant, l'opinion de Lanny selon laquelle la seconde est bien meilleure se défend aisément. Il n'y a que deux 10 dans la première. Mais six dans la seconde, qui est donc plus riche en gestes et pensées efficaces. Il y a plus à apprendre de la seconde que de la première : six coups excellents, qui laissent de bonnes sensations, et trois coups nettement manqués qui permettent une analyse facile et la possibilité de trouver sans équivoque l'ordre positif. Dans la première série deux 10 seulement, et huit 9, peut-être tout près du huit pour certains. Ceci n'incite pas à une analyse fine puisque, selon la tradition, « un 9 debout à 50 mètres est toujours bon à prendre ». Cet état d'esprit ne peut permettre d'atteindre le haut niveau. Et puis, deux bonnes balles sur dix coups, ce n'est pas une fréquence suffisante pour identifier avec certitude les sensations qui sont liées à l'efficacité. En résumé, la première série apprend à faire des 9, la seconde à faire des 10...

Wigger possède une épaisse collection de carnets de tir. Il débuta dans ce sport il y a plus de 20 ans !...



VENDREDI 2 FEVRIER Nevers - 15h30 - 17h45

complets, plutôt vite. Je tire deux déroulements LGR - RWJM n°2

Equipement habituel.

L'éclairage est bon.

A T : - porter attention au moment du début de visée, à la préparation de détente
- tenir plus nettement au départ du coup. Et peser la tenue au bon moment.

A S : - remarquable stabilité.
- J'ai une bonne phase de pensée au début.
- J'ai la bonne sensation du tenu au départ du coup.
- Un bon 98 pour terminer, en tirant tranquillement et en reposant chaque fois que nécessaire

10	10	10	9	10	10	9	10	10	9	24 dix
10	9	10	10	10	9	9	9	9	9	
10	10	10	10	9	9	10	10	8	10	
9	9	10	10	9	10	10	10	9	10	

9	9	10	10	9	9	10	10	10	10	26 dix
9	10	10	9	10	9	8	10	10	10	
10	10	8	9	9	9	10	10	10	10	
10	10	10	10	10	9	10	10	10	9	

Demain matin, je tire à 8h. Je me lève tôt (5h) - Footing long et tranquille - Douche - Je mange juste AV le tir - Long échauffement spécifique. Je suis bien en ce moment. Je peux avoir confiance.

Je saute la 5e balle, et la 10e de chaque série.

Une de mes récentes notes de tir, qui correspond à l'entrainement des Championnats de France d'Hiver. Dix minutes de réflexion sincère donnent un document simple et riche cependant, dont l'utilisation se révèle très efficace : ces deux tirs valent 383 et 34. Et c'est précisément ce que l'auteur de ces lignes a réalisé dans les compétitions internationales qui ont suivi les Championnats de France (384 et 383 pour France Allemagne, 385 et 383 pour France Espagne).
Le format original est le classique 21x29,7, un peu encombrant peut-être mais tellement pratique pour cet usage.

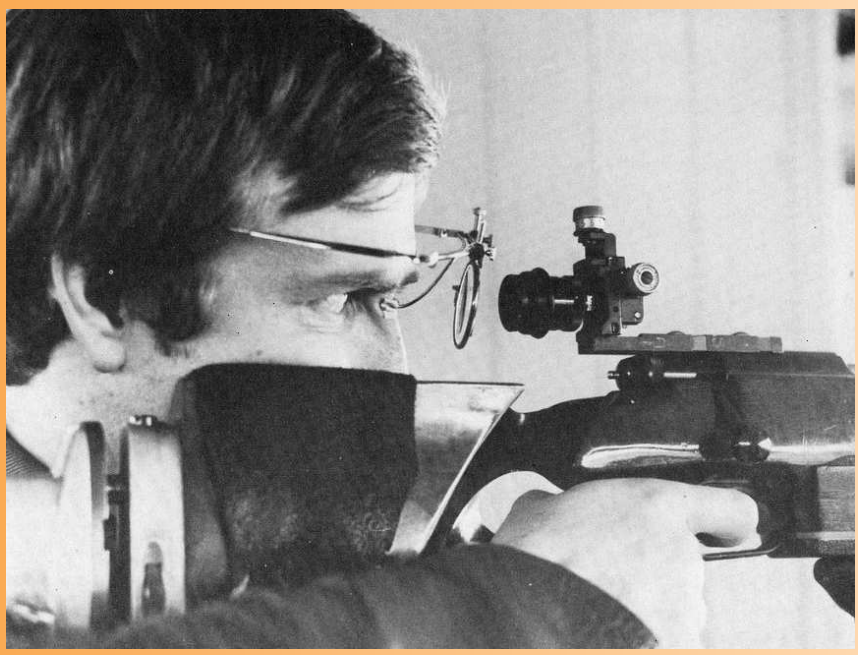
Conclusion

Il me reste, pour terminer, à donner quelques conseils pour la tenue du carnet :

- Choisissez-le de préférence d'un format confortable. Cela permet de prendre les notes correspondant à un tir sur une seule page. Avec un petit format, les mêmes notes prennent deux ou trois pages, et leur lecture ne s'en trouve pas facilitée. Le plus fréquemment, la petite page incite a une sorte d'autocensure par manque de place : on abrège trop pour tout y faire tenir, et l'on condense ce sur quoi on devrait s'étendre...
- Ayez constamment vos notes avec vous lorsque vous allez tirer. Elles font partie du matériel. La meilleure place est sous la mousse de votre boîte à carabine ou dans le couvercle de la boîte à pistolet. Ou bien, si on ne l'en sort pas à la maison, dans le sac de tir.
- Prenez vos notes dès le tir terminé. Avant de rentrer chez vous. Au besoin, cessez l'entraînement un peu avant. Les dix balles que vous tirerez en moins seront amplement compensées par le fait que vous aurez des notes efficaces. Si vous laissez s'écouler du temps, si vous commencez à discuter, si vous conduisez pour rentrer, vous n'êtes plus dans votre tir. Il y a rupture, et oubli inévitable de beaucoup de sensations fines, qui sont déjà assez difficiles à exprimer tout de suite après. Elles ne résisteront pas aux multiples distractions d'après tir. Or, c'est bien l'identification de ces sensations fines d'équilibre, de visée, de lâcher, qui prime tout dans l'évolution d'un tireur de compétition. Identifiées, on peut les retrouver, les recréer. Et tout naturellement bien tirer. Pour cette raison, on doit prendre ses notes quand on est encore imprégné par ce qu'on vient de faire. Ça prend bien peu de temps à chaque fois : environ une dizaine de minutes, qui ne seront jamais du temps perdu.

Essayez ceci sérieusement, avec conviction. Et vous ferez des progrès appréciables après quelques mois seulement de prise et d'utilisation de vos notes de tir, quelle que soit votre spécialité.

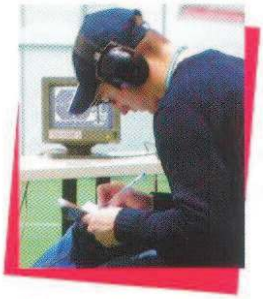
En appliquant sa technique, Lanny Bassham est passé en quelques semaines de 540 à 580 à la Vitesse Olympique ! ...



Patrice De Mullenheim prend lui aussi très sérieusement ses notes de tir. Il aime bien garder dans son carnet ses meilleurs groupements.

cahier de tir ...

walter Lapeyre



Des années que Walter écume les pas de tir. Des années qu'on le voit écrire, gribouiller, griffonner… À raison de plusieurs entraînements par semaine, voire par jour, il en a pris des notes.

Mais comment rédige-t-il ses notes ? Qu'inscrit-il dans son cahier de tir ? Utilise-t-il une méthode particulière pour acquérir une certaine constance ?

Le Tir Info a été à la rencontre de Walter pour éclaircir ce qui pourrait être un mystère pour certains, une simple « piqûre de rappel » pour d'autres…

Tir info : Walter, on te voit souvent rédiger des notes à la fin de tes matches. Sans que cela soit une image fixe, elle est présente à l'esprit de bien des gens. Que peux-tu en dire ?

Walter Lapeyre : C'est vrai que depuis une quinzaine d'années maintenant, je m'applique à prendre des notes et à les relire. J'avais droit au début à certaines réflexions du genre « c'est trop tard pour réviser» ou « tu ferais mieux de passer plus de temps à tirer ». Je pense qu'aujourd'hui, les gens le voient différemment et à vrai dire, je ne m'en soucie pas tellement.

T-I : Quelle part attribues-tu à tes notes de tir dans ta réussite ?

W-L : Mon carnet est devenu indispensable à ma préparation. Je l'emmène partout. Il m'aide énormément à ma préparation mentale lors des grandes compétitions.

T-I : Quelle méthodologie utilises-tu pour rédiger tes notes ?

W-L : J'utilise la même depuis le début. J'ai lu il y a fort longtemps un article des « Cahiers du pistolier et du carabinier » (NDLR : le numéro 36) qui détaillait la méthode employée par Lanny BASSHAM, multiple médaillé mondial et olympique à la carabine dans les années 70, pour la prise de notes. Cette lecture a marqué ma propre pratique.
Un des premiers concepts qui y est exposé est que la mémoire humaine est sélective et peut facilement déformer certains faits réels. Chacun peut vérifier dans son quotidien que la vision d'un même événement peut être extrêmement subjectif et s'étioler avec le temps. La mémoire seule n'offre donc pas une base assez solide pour bâtir une carrière à haut niveau en tir.
Puis, autre vérité, il y était indiqué que l'être humain, homme ou femme, a, de par son éducation, tendance à ne faire ressortir d'un entraînement ou d'un match de tir, que les choses mal ou incomplètement réalisées. Dans le tir, il en ressort que faute de directives, ces faits peuvent faire l'objet de l'intégralité d'une prise de notes. Or comment se servir utilement de ses propres notes si celles-ci ne renvoient pas à des éléments « positifs » ?

Pour moi, fort de ces constats-là, et de l'explication de la méthodologie sur la prise de notes, je continue à appliquer ce que j'ai lu autrefois à savoir :

J'indique en premier lieu les éléments « matériels » liés à l'entraînement ou la compétition en elle-même, ce qui est appelé **l'analyse des conditions** :

- Date
- Lieu
- Heures
- Discipline
- Conditions climatiques et atmosphériques
- Nombre de coups tirés
- Temps de tir, temps d'échauffement
- Heure de réveil
- Alimentation
- Munitions utilisées
- Réglage de l'arme
- Préparation

Cela me permet pour un stand donné, de pouvoir me créer une sorte de base de données (vents, éclairage, luminosité et ce par rapport aux postes de tir) et pour chaque « moment » de la journée, de me mettre en confiance par rapport à la préparation que je dois adopter car je n'ai alors qu'à appliquer un système qui a déjà fait ses preuves, que je peux reconduire puisque j'en ai gardé une trace écrite, donc immuable et inaltérable.
De la même manière, je peux, a posteriori, analyser une saison et repérer mes périodes de forme par rapport aux quantités et fréquences d'entraînement, pour ensuite tenter de les caler sur les périodes de compétitions majeures.
Lorsqu'un système a fait ses preuves une fois, il est vain de vouloir le réinventer par la suite. Il n'y a qu'à l'améliorer encore et encore, ce que la prise de notes permet.

En second lieu, j'effectue **une analyse technique** de la situation que je viens de vivre, qui est une sorte d'autoévaluation objective et positive. Je m'autocensure à ne rien écrire de négatif, mais à traduire tous les éventuels « manquements techniques », en indications positives, qui seront constructives pour la suite. Si par exemple je m'aperçois que ma tenue se dégrade au fil des coups, j'écris dans mon cahier : « ma volonté de tenue doit être constante sur chaque coup ».
Écrire, relire et revivre ces directives me permet de mieux les mémoriser et de m'en imprégner pour tendre toujours vers ce que je veux réaliser. Je pense intimement et fortement que l'analyse de l'échec ne fait que renforcer l'échec.

En troisième lieu, j'effectue **une analyse du succès**. C'est de loin la partie la plus importante à mon sens et celle qui prend désormais une place prépondérante dans mon cahier de tir. J'y transcris tout ce qui était bien dans ce que je viens de faire. Je sais que cela peut paraître prétentieux mais je me suis rendu compte que c'était très important, non pas sur le moment, mais par la suite, pour que je puisse prendre conscience a posteriori que JE PEUX bien tirer car je l'ai déjà réalisé au moins en partie. Si je tire bien, j'analyse ce qui a bien fonctionné, les points forts de ma technique, les résultats que j'ai obtenus, les sensations que j'ai pu ressentir, le mode de pensée que j'ai adopté…

Lorsque je relis mes notes et que je vois par exemple :

- je suis satisfait d'avoir enchaîné 13 dix d'affilée
- j'ai su trouver les adaptations techniques rapidement
- je sais reproduire un geste simple et efficace
- je suis capable de bien commencer / de bien finir / de produire plusieurs grosses séries d'affilée
- je suis capable de rester lucide tout au long du match,
- je me sens forcément en confiance pour la compétition qui va venir.

Il ne s'agit pas d'enjoliver la réalité, mais bien de positiver toute situation, de la noter, pour que ma mémoire ne me trahisse pas. Car dans toute activité, match ou entraînement, il y a des choses qui ont été efficaces et productives. Il m'appartient de les mettre en avant car, je m'en suis rendu compte, c'est un excellent moteur par la suite.

Tenter de retranscrire ses sensations est délicat mais pour ma part, les relire peut constituer une partie de mon échauffement : mes notes me permettent de pénétrer plus vite dans les sensations que je recherche, exacerbant mes sens à la recherche de ces sensations. J'y écris en fait tout ce qui m'a procuré du plaisir, que ça soit au niveau technique ou du résultat… Cela me permet d'ancrer les moments agréables dans le temps et de cultiver une certaine notion de performance, que cela soit en match ou à l'entraînement. Ces notes jouent énormément sur ma confiance et me permettent une excellente préparation mentale.

C'est en cela que l'approche de Lanny BASSHAM était novatrice et d'une richesse incroyable. Pour ma part, c'est je pense une composante de mes progrès.

Les fiches SPECTRE - Le Cahier de Tir - décembre 2008 ©



T-I : Quelles adaptations personnelles as-tu appliquées au concept de base au fil des années ?

W-L : J'ai rajouté un chapitre important sur la description précise de mes pistolets, des crosses que j'utilise. Cela m'aide sur les différents tests et réglages que j'effectue.

T-I : Combien de temps en moyenne consacres-tu à la rédaction de tes notes ? Cela va-t-il être différent en fonction du contexte (compétition ou entraînement) ?

W-L : Je n'ai pas de règle si ce n'est de renforcer systématiquement par l'écriture tout ce qui fonctionne et me donne satisfaction, à l'entraînement comme en match. Mais c'est vrai qu'en ce moment j'écris beaucoup lors des grandes rencontres et notamment lors des finales. Ce sont ces notes qui m'intéressent le plus car ce sont des situations intenses que l'on vit rarement.

T-I : Te sens-tu perdu sans ton cahier de tir ?

W-L : Oui. Il m'est même arrivé de me faire faxer certaines pages lors d'un championnat d'Europe. Je sais aussi que je peux fonctionner sans, mais avant un match, revivre par la pensée les moments de plaisir et les beaux gestes déjà vécus me permet de retrouver une bonne attitude mentale indispensable à la performance.

T-I : Combien de cahiers de tir as-tu remplis ?

W-L : J'ai entamé mon 6e l'année dernière.

T-I : Ça paraît peu par rapport au temps que tu sembles consacrer à la rédaction des notes. Peu également par rapport aux années de tir que tu as derrière toi. Es-tu autant méthodique quand tu prends des notes que lorsque tu tires ?

W-L : J'écris vraiment uniquement ce qui me semble utile maintenant. Je passe moins de temps à écrire sur l'analyse de la situation car je me persuade de pouvoir bien tirer dans n'importe quelle condition. De la même manière je note moins de choses sur l'analyse technique car mon expérience aidant, je finis par connaître les solutions à mettre en œuvre pour pallier tel problème ou pour m'adapter à telle situation.
J'ai envie de noter efficace maintenant : je vais à l'essentiel pour gagner du temps, sur le moment, et par la suite, quand je relis mes notes. Je préfère avoir une ou deux consignes très utiles que deux ou trois pages fleuves qui me noient.
Désormais, les sensations ressenties voire les conséquences qui pourraient découler des compétitions que je tire, peuvent occuper de plus en plus de place dans mes notes. « je suis content d'être reconnu comme un bon tireur » est une phrase que j'ai déjà écrite par exemple.
Je me sens désinhibé par rapport aux effets de mes tirs. Je n'ai plus peur de la victoire ou plus généralement par la réalisation d'un gros score.
Même s'il est vrai qu'il faut revenir aux choses simples sur le pas de tir, le résultat est la conséquence de ce que l'on applique. On ne peut donc totalement l'occulter.
Le jour du match je suis bien entendu concentré sur ma technique et j'arrive à me détacher du rang que j'occupe.
Dans son livre « Visez la victoire », Lanny BASSHAM explique un concept que j'ai appliqué à 2 reprises et qui consiste à rédiger un énoncé conducteur 2 ou 3 mois avant une échéance importante et à le mettre un peu partout dans des endroits clé de son quotidien. Il faut en fait marquer tout ce que l'on pourrait ressentir le lendemain de la compétition que l'on aurait gagnée, comme si tout s'était déjà réalisé. Cela aide à vivre réellement ce qu'on a prévu, projeté et de cette manière, puisque c'est prévu, il n'y a aucune crainte à avoir de l'avenir ou de l'inconnu. Je garde bien entendu cette approche pour les grandes occasions. En ce moment, je verbalise beaucoup avec Zeljko, plus que je n'écris.

T-I : As-tu remarqué des évolutions au fil du temps de ce que tu peux noter dans ton cahier, des périodes que tu juges importantes dans ta carrière, rétrospectivement ?

W-L : Mes notes sont plus succinctes depuis 2 ou 3 ans. Globalement dans mon tir également je vais plus à l'essentiel. Je me prends moins la tête avec des petits détails. J'ai fini par réussir à me persuader que je peux m'adapter partout, quelle que soit la condition. J'essaie de pallier tous les problèmes que je peux rencontrer en les anticipant au maximum. Je m'efforce toujours de trouver un petit plus que je peux avoir par rapport aux autres, pour positiver la situation et me mettre en confiance. Pour le grand froid par exemple, j'ai investi dans une tenue de spéciale que je porte sous mes vêtements et même si elle ne me donne pas l'ascendant sur mes adversaires, elle me donne ce capital confiance primordial. De plus, j'ai mes notes de tir qui m'indiquent que j'ai déjà très bien tiré quand il fait très froid.

T-I : Relis-tu de temps en temps tes vieux cahiers de tir ?

W-L : Je ne cherche pas particulièrement à les relire. Il m'arrive de tomber dessus par hasard et alors je les feuillette sans rechercher quelque chose en particulier. Avec le recul, je me rends compte que je préconisais à certaines époques des solutions techniques pas forcément dans l'air du temps ou que je sais maintenant qu'elles me conduisent à des impasses. C'est toujours amusant de voir ce que l'on a pu noter étant plus jeune.
Dès que j'ai commencé le tir, vers 10-11 ans, j'ai pris des notes. Dans mon premier cahier de tir, je n'appliquais pas la méthode BASSHAM. Je prenais quand même des notes, car mon père m'a toujours incité à le faire, mais c'était quasi exclusivement des notes sur l'analyse des conditions. Les analyses technique et du succès étaient souvent abordées par des propos négatifs.
C'est lorsque j'étais cadet que j'ai commencé à appliquer la méthode BASSHAM, soit depuis environ 15 ans. Je me rends compte que sans méthode, on devient vite cycliquement négatif.

T-I : Qu'aimes-tu y retrouver ?

W-L : Si ce sont des cahiers récents, tout ce qui peut m'aider à bâtir une performance.
Sur les très vieux cahiers, je suis très amusé de voir que j'ai pu prendre des notes que je peux qualifier de « bidon » avec du recul ; elles ne pouvaient en effet me servir à rien. Je vois l'évolution que j'ai suivie car il y a plus de 15 ans, mes notes avaient un côté quelque peu amateur. Maintenant je note efficace. Mais je reste le seul à pouvoir lire mes cahiers, passés ou présents. Je n'autorise personne à les consulter, pas même mon entraîneur.

T-I : Que conseillerais-tu à celui ou celle qui voudrait appliquer la méthode que tu viens d'expliquer ?

W-L : D'une part de prendre un vrai cahier, d'un format A5 au minimum (la moitié d'un A4 en fait), mais pas plus petit. Un cahier d'écolier, même si cela fait très scolaire, est un bon choix question format, car il peut se glisser facilement dans une mallette de tir et les pages ne sont pas trop petites, permettant d'écrire sans se censurer.
D'autre part de chercher petit à petit à rentrer dans le schéma expliqué préalablement. Si l'exercice peut sembler difficile au départ, l'habitude le dé-complexifie avec le temps. Il est évident que les bénéfices ne peuvent se ressentir que sur du moyen voire du long terme. Mais cela vaut le coup, vraiment.

- A.C : Championnat d'Europe 03.03.06, Moscou, 9h00, T ++, Lumière forte au dessus : tir avec casquette. Cible Sius. (voir photo).
Pistolet N 17670 Config : D bis. Plombs : 180723 Tenue : RAS.
9899999799995 = 587 47x10 Tir en 1h44 Finale : 979

- A.T : Plus de concentration visuelle après avoir engager ma pression. Recherche consciente de la zone. Je respecte les alarmes et je visualise calmement ma séquence avant de monter. Je me livre et je reste offensif jusqu'au dernier plomb.
+ de réactivité pour régler en fonction de la tendance du groupement.

- A.S : Excellent ! J'ai respecté les consignes ! Très bonne entame. J'ai su mettre en place ma technique avec détermination et rigueur. Position : sensation de solidité et très bonne stabilité.
28x10 sur 30 coups après le 5e coup. 2 séries consécutives à 99.
Je suis capable de tirer de beaux résultats lors de grandes compétitions. Je suis heureux de me maintenir à ce niveau.
Je me rapproche de mon objectif.

Les fiches SPECTRE - Le Cahier de Tir - décembre 2008 ©

Nous espérons que cette fiche SPECTRE vous aura donné envie de rédiger un cahier de tir.

Merci aux auteurs des deux articles ainsi qu'à Walter Layeyre de nous avoir donné les clés nécessaires à la construction d'un cahier de tir efficace.

Nous souhaitons que la relecture des notes que vous allez prendre vous procure du plaisir et vous emmène vers les plus hautes marches des podiums.

... à vous de jouer !



Crédits :
article 1 : "Les cahiers du pistolier et du carabinier" n°36 avril 1979 - "Les notes de Tir" par Yves Delnord,
article 2 : interview de Walter Lapeyre réalisée et publiée par "Le Tir Info", n° 76 d'avril 2007,
montage : Pascal Lauer - LRTA.