

# LES NOTES DE TIR

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.

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.

# CHAPITRE I

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.

Les deux chapitres suivants font la grande originalité de la découverte de Lanny Bassham :

## Chapitre II : 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 je 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*.

## Chapitre III: 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 répété 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	8	7	10	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...

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 à 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'utilisations 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 !...Une de mes notes de tir, qui correspond à l'entraînement 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 384. 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.

VENDREDI 2 FEVRIER (Revers) - 15h30 - 17h45  
 complets, plutôt vite. Je tire deux déroulements  
 LGR - RWS m n°2  
 Equipement habituel.

L'éclairage est bon

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

A S : - remarquable stabilité.  
 - j'ai une bonne phase de pensée au début.  
 - j'ai la bonne sensation de l'un 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	Demain
10	10	8	9	9	9	10	10	10	10	matin, je tire
10	10	10	10	10	9	10	10	10	9	à 8h. Je me

dire lit (5h) - Footing long et tranquille - Archa - je m'occupe vite au tir - deux déroulements spécifiques. Je suis bien en ce moment. Je peux avoir confiance. Je compte la 5e balle, et la 10e de chaque série.

## Déterminez les points forts assimilés, des points faibles qu'il faudra améliorer

### **ANALYSE TECHNIQUE**

Pendant ce match j'ai été capable de :

- Organiser, contrôler une position en début de séquence
- Vérifier les points d'appui de ma prise en main
- Faire de longs tassements tout le match
- Trouver sans parasitage ma ligne de mire
- Oser réellement engager la pression consciemment à ma marge
- Continuer à presser sur une zone large de vitesse (9,5)
- Ressentir souvent de bonnes sensations de départ 'surprise
- Laisser partir le coup en majorité dans zone visée acceptable
- De tenir au départ du coup et après
- Annoncer sur les dix
- Annoncer sur les fautes
- D'avoir une séquence de tir régulière

OUI	NON	?

### **ANALYSE PHYSIQUE**

Au cours du match mon niveau de :

- Vision
- Motivation
- Stabilité
- Concentration
- Etat physique général
- Résultats

BON	MOYEN	NUL

Problèmes physiques apparents à traiter : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### **ANALYSE TACTIQUE**

En cours de tir j'ai été capable de :

- Interrompre mon geste (reposer) sur
  - Trop longues visées
- Fatigue visuelle
  - Apnée difficile
  - Retour conscient sur le fait qu'il faudrait que ça parte
  - Pensée négatives (sur le tir)
  - Pensée parasites (en dehors du tir)
  - Stabilité qui se dégrade
- De m'arrêter
  - Avant de faire une mauvaise balle
  - Après avoir fait une mauvaise balle
  - Sur moments de faiblesse technique
  - Sur moments de faiblesse mentale
- De suivre un rythme de tir décidé à l'avance
- D'accélérer sur les bons moments

OUI	NON	?

### **ANALYSE MENTALE**

Avant le match j'ai réussi à :

- Vivre de bonnes balles
- Penser à mon match
- Me voir tirer

OUI	NON

Entre les coups j'ai réussi à :

- Faire un projet
- Visualiser
- Donner consignes
- Imaginer sensations
- Corriger positivement
- Me sentir fort

BON	MOYEN	NUL

## FICHE D'ANALYSE DE MATCH

NOM :

SAISON

LIEU

ÉCLAIRAGE CIBLES

SPÉCIFICITÉ STAND

DATES

COULEUR FOND CIBLES

CIBLERIE

A) HEURES COUCHER / RÉVEIL NATURE PETIT DEJ OU REPAS

B) PRÉPARATION AVANT DE VENIR AU STAND

C) PRÉPARATION AU STAND DE TIR

D) PRÉPARATION AU POSTE DE TIR

E) QUELLES ÉTAIENT VOS CONSIGNES DE MATCH

F) QUELS ÉTAIENT VOS CHOIX TACTIQUES

Indiquez l'arrivée de la balle avec l'heure (9') - Nbre balles par carton :

MATCH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL	TEMPS
1° série												
2° série												
3° série												
4° série												
5° série												
6° série												
<b>TOTAL GÉNÉRAL</b>												

### HORAIRES

Début essais

Début match

Fin de tir

G) DÉCRIRE VOTRE SÉQUENCE DE MATCH  
(Les points clefs contrôlés)

H) SUR QUEL(S) ÉLÉMENT(S) TECHNIQUE(S) ÉTAIT  
AXÉES VOTRE CONCENTRATION DURANT LE TIR