



Entraînement vs Compétition.

La différence entre l'entraînement et la compétition est un sujet fondamental pour de nombreux tireurs, car elle explique souvent la perte de points ou le changement de façon de tirer lors d'un événement compétitif.

Principales différences

- Pression psychologique : En compétition, la pression de l'enjeu est souvent plus forte que lors de l'entraînement, ce qui peut entraîner du stress, de l'anxiété et des tensions corporelles involontaires, altérant ainsi la technique.
- Cadre et rythme différents : En compétition, le cadre est plus strict, avec des horaires précis et un rythme imposé par les règles. Cela peut perturber les habitudes de tir ou la concentration, surtout si l'athlète n'est pas habitué à ces conditions.
- Gestion de la fatigue et de l'endurance : Les compétitions sont souvent plus longues que les séances d'entraînement, ce qui demande une gestion de l'endurance mentale et physique pour maintenir un niveau optimal de performance sur la durée.

Comment réduire l'écart ?

- Simuler des conditions de compétition : Lors de l'entraînement, reproduire au maximum les conditions de compétition en termes de durée, de cadence de tir, et même de pression en s'imposant des objectifs de points ou des défis. Certains tireurs s'entraînent même sous les yeux d'un petit public pour s'habituer à être observés.
- Renforcer la concentration et la gestion de stress : Pratiquer des techniques de respiration et de relaxation pour réguler les tensions et réduire l'anxiété. Le yoga, la méditation, ou la visualisation mentale peuvent être de bons compléments pour garder son calme en compétition.
- Analyser les points faibles en compétition : Après chaque compétition, il est utile de revoir ses résultats pour identifier les moments où les performances ont baissé. Cela peut révéler des failles dans la technique ou la préparation mentale qui pourront ensuite être travaillées.
- Améliorer la mémoire musculaire : Plus la technique devient automatique et ancrée dans la mémoire musculaire, moins elle sera affectée par le stress. Des entraînements réguliers et centrés sur des répétitions exactes sont indispensables pour faire en sorte que la technique reste la même, même sous pression.

Conclusion

Réduire l'écart entre l'entraînement et la compétition demande une préparation qui va au-delà de la technique et inclut un renforcement mental et une adaptation aux conditions compétitives.