



## *La cible est en soi.*

*Pour la majorité des personnes que vous pourriez interroger, le tireur sportif est un ringard qui fait joujou avec des objets dangereux... Opinion relayée et accentuée par les médias !*

*Notre sport favori est ainsi conspué, critiqué, galvaudé, mais surtout frappé d'ignorance. Hélas, même dans nos rangs, bons nombres de pratiquants ne font qu'effleurer les subtilités, les arcanes, réellement complexes de ce sport qui ne se borne pas à pointer, faire feu et espérer que la balle sera dans la cible.*

*Par jeu, chacun d'entre-nous a essayé, un jour, d'atteindre une cible avec un projectile... Ne serait-ce que marquer un panier avec une boule de papier !*

*Le summum des jeux d'adresses étant bien sûr le tir sportif puisqu'il s'agit de placer un plomb dans un point équivalent à une tête d'épingle à dix mètres, ou dans un cercle d'un ou plusieurs centimètres suivant l'arme et la distance de la cible.*

*Pour y parvenir le tireur doit apprendre à viser bien sûr... Il doit aussi trouver sa position idéale, équilibre parfait entre confort et stabilité du corps. Il doit ensuite apprendre à connaître la différence entre la respiration par la poitrine et la respiration abdominale. Puis, il doit apprendre à maîtriser le départ du coup. Mieux encore, il doit apprendre à coordonner par automatisme chacun ses gestes... Respiration/Visée/Lâché ! Mais cette maîtrise technique et corporelle acquise au fil des séances n'est pas suffisante...*

*Le tireur place ses pieds de façon naturelle, au repos, comme s'il discutait avec quelqu'un. Ainsi, son bassin est équilibré, sa colonne vertébrale bien droite. Ses épaules sont parallèles au sol. Les axes de ses pieds, de son bassin, de ses épaules, sont orientés vers les cibles presque de profil, sans aucune torsions. IL est détendu... enfin, autant qu'il puisse l'être... Il fait feu ! Puis, il jette un œil dans sa longue vue... À cet instant là, le tireur rencontre son pire ennemi... Lui-même ! Si le résultat est satisfaisant, le stress monte car il s'impose à tout prix un tir suivant semblable au précédent. Si au contraire l'impact flirte avec le blanc, il se fustige intérieurement...*

*Rentrer dans ce cycle d'invalidation personnel est tout aussi nuisible que la satisfaction. Au fil du match, la tension, le stress, l'émotivité augmentent. Ces éléments perturbent la concentration. Le mental prend le dessus sur le corporel. La fatigue apparaît prématurément avec son lot de désagréments. La main tremble. Les coups de doigt s'enchaînent... Cette perte de sensations induit un résultat aléatoire, et, dans la majorité des cas... décevant.*



**L'Ecole de tir**

*On ne naît pas bon tireur... On le devient ! Le tir sportif n'est pas un sport comme les autres... C'est un état d'esprit ! Seule cette disposition intellectuelle permet d'acquérir la coordination parfaite entre le geste et la pensée, d'agir sur le mental, sur le corporel et par voie de conséquence sur le matériel (ce plomb qui ne demande qu'à aller vers le dix et qui se perd dans le blanc de la cible)...*

*Détente... Respiration... Concentration... Un exercice spirituel qui permet de se libérer de tout, de livrer un combat à longue portée contre soi-même... La cible est plus que ce morceau de carton qui vous nargue au loin... Elle est en soi !*

