

"LA PREPARATION MENTALE DANS LE TIR A LA CIBLE AVEC LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE".

par Caimanpareil le Mar 19 Sep - 19:06

Bonjour tout le monde.

S'entraîner au tir à la cible c'est très bien, mais sans une bonne préparation mentale le jour "j" (championnats, concours, etc...), nous perdons tous une bonne partie de nos moyens (environ 20% et peut-être plus pour d'autres). Donc j'ai cherché une solution pour combattre ce fléau, sous entendu le stress et tout ce qu'il engendre.

Je crois avoir trouvé la solution à mes problèmes en participant à un stage sur LA PREPARATION MENTALE DANS LE TIR A LA CIBLE AVEC LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE.

Monsieur HECQUET (sophrologue) dans le 1er arrondissement de Paris et auteur de ce stage, sera plus à même de vous apporter toutes précisions.

Avec son autorisation, je vous retrace en quelques lignes le contenu de ce stage. Méthode également employée par la plupart de nos grands champions....

Etymologiquement, le mot SOPHROLOGIE est d'origine grecque :

SOS : harmonie, équilibre,

PHREN : esprit, conscience,

LOGOS : discours, science, traité.

Le Professeur Alfonso Caycedo, créateur de la Sophrologie, la définit comme : « La science de la conscience et des valeurs de l'existence ». De nos jours, la préparation physique et technique ne peut plus être suffisante. **Le MENTAL joue un rôle capital pour arriver à la réalisation de son objectif.** La préparation mentale, avec la Sophrologie Caycédienne, est une méthode qui prend en compte deux choses essentielles :

- la réussite sportive, et
- l'épanouissement personnel.

Elle permet d'améliorer la précision de son geste par une **prise de conscience de son schéma corporel**. Et aussi d'économiser sa propre énergie par la sélection des contractions musculaires nécessaires au geste, et par la relaxation des muscles non indispensables. Elle apprend au tireur, lors de ses compétitions, à **ne plus subir les situations mais à les connaître afin de les maîtriser**. Il prend conscience de toutes ses possibilités et de toutes ses capacités pour les mettre à son service lors des épreuves.

Dans son entraînement, et dans la plus grande réalité objective, le sportif fait le point :

Où en suis-je ?

Quel est mon niveau ?

Quels sont mes objectifs réalistes sur le court, le moyen et le long terme ?

Atteindre son objectif est un travail de chaque jour, dans les différents entraînements, au stand de tir et dans les exercices de sophrologie. **Rien ne se fait par hasard.**

La Sophrologie Caycédienne considère l'être dans sa totalité, **le mental et le physique sont indissociables.**

Aussi, un dérèglement à n'importe quel niveau a pour conséquence un bouleversement global de la personne. Inversement, si cette même personne est bien dans sa tête, elle se donne au maximum de ses possibilités pour atteindre le but fixé.

Source :

<http://www.letirsportif.com/t697-la-preparation-mentale-sophrologie-caycedienne-1-a-8-8>