

LE TRAC (Par J-P AMAT)

1 - Introduction

2 - Fonctions du système nerveux sympathique dans le stress

3 - Pensées négatives à éviter

Le temps est généralement synonyme d'érosion, de destruction ou de disparition. Il nous réserve pourtant quelques pirouettes spectaculaires et l'on constate parfois des résurrections que l'on n'espérait plus. Les amis de la nature ont ainsi vu quelques espèces animales passer en peu de temps du rang de nuisibles à celui d'espèces protégées et retrouver rapidement la place qui fut la leur jadis dans nos champs et jardins. L'espèce honnie que je voudrais réhabiliter aujourd'hui est répandue sur tous les pas de tir ; sa destruction systématique par voie chimique n'est heureusement que le fait de quelques exceptions, mais autant essayer de changer dès maintenant les comportements à son égard avant qu'il ne soit irrémédiablement classé parmi les nuisibles. Cette petite bête sympathique au pelage camouflé, que l'on exhibe ou que l'on cache honteusement selon le cas, est connue de nous tous et dissimule son identité derrière différentes identités dont la plus célèbre comporte quatre lettres seulement : TRAC. Curieuse appellation dont on ne sait déterminer les origines, ce qui importe peu après tout si l'on convient qu'il est moins important de connaître un patronyme plutôt que ce qu'il représente. Entre autres mises au point, je voudrais commencer par rappeler ce qu'est réellement le trac avant de revenir sur la façon dont il intervient sur chacun de nous qui avons franchi un jour le pas de la compétition. En espérant donner plus de poids à mes arguments et aussi parce que c'est la source de mes connaissances sur ce sujet, je voudrais citer intégralement un paragraphe du livre : "Physiologie humaine" de Vander, Sherman et Luciano (Collection Mac Graw-Hill, éditeur Montréal) :

Fonctions du système nerveux sympathique dans le stress.

La liste des principaux effets de l'augmentation de l'activité sympathique générale constitue presque un inventaire des moyens dont nous disposons pour faire face à toute circonstance critique.

1. Augmentation de la glycogénolise hépatique et musculaire (qui fournit une source toute prête de glucose).
2. Augmentation de la libération des triglycérides du tissu adipeux (qui fournit une source de glycérol pour la néoglucogenèse et d'acides gras pour l'oxydation).
3. Augmentation des réactions d'éveil et d'alerte du système nerveux central.
4. Augmentation de la contractilité du muscle squelettique et diminution de la fatigue.
5. Augmentation du débit cardiaque, secondaire à l'augmentation de la contractilité cardiaque et de la fréquence aussi bien que du retour veineux (veino-constriction). Déplacement du sang des viscères vers les muscles squelettiques par vasoconstriction dans le lit capillaire des premiers et vasodilatation dans le lit capillaire des seconds.
6. Augmentation de la ventilation.
7. Augmentation de la coagulabilité du sang.

Le caractère adaptatif de ces réponses à la situation "faire face ou fuir" est évidente. Ce qui nous importe est une question de fond et ressort par deux fois dans ce passage : **le trac est essentiellement destiné à rendre un individu plus performant dans une situation qu'il juge critique.**

Il agit à la manière d'un turbo, ponctuellement, en réponse à une sollicitation du système nerveux central qui a jugé de la nécessité de son déclenchement. Savoir comment un tel système aussi complexe et aussi parfait dans sa forme est devenu un standard de l'espèce humaine (il est inscrit dans nos gènes au même titre que la faculté de parler ou la couleur des yeux) est bien délicat. Ce dont on peut par contre être quasiment certain c'est la manière dont il s'est généralisé : par le biais de la sélection naturelle. Seuls les êtres qui furent dotés de ce système tel que nous le connaissons, ou sous une forme plus primitive, ont réussi grâce à lui à survivre dans un environnement infiniment plus hostile que le nôtre. Au fil des générations le trac s'est donc imprimé dans notre génome et nous le retrouvons aujourd'hui quelque peu détourné de sa destination première puisqu'à de rares exceptions près nous n'avons plus à faire appel à lui pour nous sauver la vie. Il est par contre des circonstances "artificielles" dans lesquelles nous nous retrouvons tellement investis que ce vieil atavisme ressort et déclenche sa panoplie de secouriste physiologique : les compétitions. Le tireur débutant ou ignorant de ces faits et qui s'y trouve confronté le reconnaît instantanément. C'est d'autant plus facile que les manifestations de cet état sont largement commentées dans notre milieu, on peut même dire qu'elles sont le thème favori d'une certaine "culture" de l'échec qui les utilise comme alibi. Qui n'a pas déjà entendu une discussion de sortie du pas de tir décrivant par le menu des battements de coeur à faire crouler les murs de Jericho ou des tremblements qui suffiraient à repeindre la tour Eiffel ? L'auto-dérision a d'ailleurs une place de choix dans ces exposés, peut-être simplement pour constituer déjà une punition que l'on sent méritée mais dont on n'ose ni ne sait où chercher les vrais raisons. Il me semble qu'elles résident dans les faits suivants. Je ne nie pas que certains effets du trac puissent avoir des conséquences perturbatrices sur le tir, battement de coeur et stabilité par exemple, mais j'affirme que cela intervient dans des proportions moindres que ce qui est rapporté généralement. Dans le cas contraire comment serait-il possible pour certains tireurs de réaliser des points extraordinaires alors qu'ils sont visiblement, et comme tout individu, sujets au trac ?

Pensées négatives à éviter.

Ce qui empêche un tireur X de réaliser ses points habituels en pareil circonstance réside pour une part dans ce que nous avons appelé plus haut une "culture de l'échec". Ce tireur a tellement entendu de choses négatives au sujet du trac, il a vu si souvent cette notion associée à celle d'échec voire de catastrophe, qu'il ne doute pas une seconde qu'il va subir cette fatalité. Il se trouve dès lors sur la défensive et va faire ce que ferait tout homme face à son ennemi : il l'observe.

Il commence par estimer le rythme cardiaque, constater la moiteur des mains, sentir la chaleur des oreilles, essayer de raisonner une certaine fièvre, bref, il fait exactement ce qu'il faut pour renforcer ce trac et rentrer dans une spirale infernale. Voilà comment fonctionne cette spirale.

1. Je pense que le trac est un facteur limitant de la performance.
2. Je constate la présence de trac, donc je pense que je ne vais pas très bien tirer.
3. Cette perspective renforce le caractère "d'urgence" de la situation et incite donc le système nerveux central à préparer une réponse encore plus adaptée, c'est à dire à augmenter le trac.

4. Je constate cette augmentation qui m'incite à penser que je vais tirer encore plus mal.
5. Cette perspective renforce...à partir de là la boucle est bouclée, on peut continuer longtemps de la sorte et on retrouve un tireur qui est réellement empêché de tirer.

J'ai eu l'occasion de constater ce phénomène (les physiologistes l'appellent le "bio-feed-back") lors d'une finale de championnat de France où certains des finalistes étaient équipés de "sport-testeurs". Ces appareils sont destinés à enregistrer les fréquences cardiaques. Ils comprennent une sorte de ceinture entourant la poitrine et intégrant un émetteur, ainsi qu'une montre qui sert à la fois d'afficheur instantané et d'enregistreur. "Branché" de la sorte le sportif peut contrôler à tout moment sa propre fréquence cardiaque. Pendant la phase préparatoire, avant même les dix minutes de préparation officielle, et en l'absence de tout effort physique, j'ai observé ma fréquence cardiaque qui n'était bien sûr déjà plus (trac oblige) une fréquence de repos. Cette observation parfaitement objective jouait à fond son rôle d'informateur biologique et de coup d'oeil en regard angoissé, la montre a indiqué jusqu'à 156 pulsations minute ! A ce stade on pouvait parler de gêne. La montre a donc vite glissé dans une poche pour se faire oublier. Si l'on rencontre cette spirale infernale, il est vrai que l'on a peu de chances d'en sortir intact.

Observer son trac c'est le renforcer, le renforcer c'est faciliter son observation et ainsi de suite.

On peut arriver de la sorte à des paroxysmes qui ne mettent plus seulement en jeu les capacités du tireur à réussir son match mais déjà presque sa santé.

Comment échapper à cette fatalité ?

Nous laisserons bien sûr de côté les moyens illégaux qui consistent à traiter chimiquement la question. En plus d'être une tricherie patentée, signe de mépris envers ceux à qui on s'oppose, c'est la solution la plus pauvre humainement, celle qui ramène le tireur au rang de distillateur de pilule. Méprisable.

Le trac est une aide

La solution, en tous les cas une des solutions que je sais être efficace, consiste à prendre le mal à la racine, à faire confiance à messieurs Mac Graw-Hill et Luciano et admettre une fois pour toutes que le trac est une aide. Ce constat est nécessaire pour échapper à la "spirale infernale". Mais c'est une aide qui n'est pas gratuite dans le sens où elle nécessite un minimum d'efforts de la part de celui qui en bénéficie. L'état physiologique qu'il provoque ne va pas nous apprendre subitement à faire des dix (je ne crois d'ailleurs pas qu'un tel système quel qu'il soit existe !). En revanche, il facilitera les processus qui ordinairement conduisent à bien tirer. Il faut donc que je donne de la technique et des efforts en pâture à cette pauvre bête fauve qui me le rendra au décuple. Pour reprendre l'image du turbo que nous évoquions, le turbo tout seul ne fait pas avancer la machine mais quand la machine tourne normalement alors il est capable d'en augmenter sérieusement le rendement. Revenons au concret. Si le tireur échappe au premier piège que constitue la "spirale", il va se retrouver face à sa cible avec une formidable envie de bien faire. Parmi les moyens physiologiques mis à disposition par le trac, je vous rappelle qu'il y a augmentation des réactions d'éveil et d'alerte du système nerveux central, c'est à dire le meilleur de ce que peut souhaiter un tireur. Il va donc devoir choisir quelques sujets d'attention qu'il connaît comme étant "payants" et devra s'y tenir. Cette suite de sujets est connue sous le nom de séquence mentale. Chez un tireur

normalement entraîné qui a fait le tri entre les automatismes et les points qui réclament une attention de tous les instants, la séquence peut se limiter à cinq ou six points clés parmi lesquels on peut citer par exemple sans trop de chances de se tromper : vérification globale ou sur deux ou trois points de la position, préparation de la détente, attention extrême sur la visée, tenue au départ du coup (ceci étant vérifié pour un carabinier, les pistoliers transformeront sûrement les vérifications de positions par tenue de l'arme et apporteront peut-être un complément d'attention pour le lâcher). Il ne reste alors plus qu'à se tenir à cette séquence et donner toute l'énergie dont on dispose pour réussir au mieux. Le trac ne jouera son effet turbo à plein que si le tireur est actif techniquement.

Savoir bien tirer avec le trac c'est ça, en tous les cas c'est au moins ça, et rien d'autre. Il n'y a aucune autre magie, aucun truc, mais une rigueur et un choix de départ: on peut bien tirer avec un fort trac. Pour quelques tireurs très entraînés je dirais même que l'on ne peut bien tirer qu'avec le trac, les exemples et les témoignages abondent dans ce sens. Je pense par ailleurs que je ne répondrais pas à toutes les attentes sur ce sujet si l'on ne parlait pas des tireurs qui perdent systématiquement plusieurs dizaines de points lors des grandes rencontres, les champions du monde de l'entraînement qui se désolent de ne pas être aux grands rendez-vous.

L'analyse qui va suivre ne prétend pas être parfaite ni exhaustive ni même correspondre à tous ces cas qui sont un peu la "pathologie" type de notre sport, mais certains pourront peut-être y retrouver leurs billes, alors allons-y.

On reste dans le domaine du trac et les réponses se trouvent dans ce qui a précédé mais ce cap difficile qui s'avère souvent déterminant dans la carrière d'un tireur doit commencer à être traité en dehors du pas de tir. Notre tireur X réalise de belles performances à l'entraînement, performances qui peuvent légitimement lui laisser espérer une place dans une finale voire un podium national en attendant le niveau international. Ce tireur est habitué à ses conditions d'entraînement, chez lui, dans un environnement amical sans surprise, souvent motivant par la présence d'autres bons tireurs ou de personnes de son entourage qui admirent ses résultats. Dans son cocon il tire techniquement bien avec une part de concentration sur des points importants et une part d'automatismes aussi. On entendra ici par "automatismes" des morceaux de séquence de tir qui sont correctement effectués sans avoir besoin d'y apporter une attention particulière ; la machine est sur les rails et roule toute seule.

En changeant de milieu ou de circonstances, il pense qu'il sera jugé sur le résultat avant tout. Ce résultat qui passait auparavant au second plan va arriver sur le devant de la scène sous forme de pensées parasites du type :

- ? Il faut que je fasse au moins X points.
- ? Si je fais encore un 8 dans cette passe je vais être en dessous de ma moyenne.
- ? Celui-là que je bats à l'entraînement va me passer devant si je tire mal, etc...

En cherchant bien, chacun de nous doit encore avoir à l'esprit des traces de ce type de réflexions. Ce tireur se trouve donc sur la défensive. Le gros de son attention se porte sur la tentative de prédiction du résultat final. Pour les plus négatifs, cette prédiction s'accompagne

des conséquences probables ainsi que des raisons qu'il faudra donner (au premier rang desquelles :le trac) pour expliquer l'échec. Dans un cas un peu meilleur, le tireur se contentera d'observer son tir, s'attendant à voir se matérialiser sous la forme d'un bon résultat les heures d'entraînement passées au stand. Dans tous les cas, notre tireur a oublié une chose :

une bonne balle n'est jamais un dû ! Elle doit être méritée, elle nécessite que l'on soit actif ! Reprenons ce que nous disions plus haut : le trac est un animal qui se nourrit de technique et de sueur, c'est à ce prix qu'il joue son rôle ; il faudra donc que notre tireur ait un projet d'action et qu'il s'efforce de le mettre en oeuvre tout au long de son match. Le résultat n'est qu'une conséquence de cette application, le fruit d'une opération mathématique, sans parler des "cordons", et le classement est encore moins contrôlable puisqu'il dépend de la performance des autres, performance sur laquelle on n'a aucune emprise ni aucun renseignement. Il est donc plus raisonnable de se consacrer à la seule chose sur laquelle on ait un réelle prise : la qualité technique.

On comprend alors que le rôle de l'entraînement doit être de développer certaines habiletés (capacité à lacher sans faire bouger l'arme, stabilité,...) et de préparer l'enchaînement type (la séquence) qu'il s'agira de reproduire le plus fidèlement possible le jour de la compétition.

Tout le reste de la préparation consistera à préparer sa volonté à suivre ce schéma avec une volonté exemplaire.

JEAN-PIERRE AMAT