

Une des difficultés de la course de longue distance, c'est la durée!
L'appréciation du temps, en début, au milieu et à la fin d'une épreuve est une sensation vraiment particulière. Nous ne réagissons pas tous à ce paramètre de la même manière. De son acclimation à la durée va dépendre le plaisir ou l'usure mentale rencontrée sur la route.
En 2008, avant mon 3ème 6 jours d'Antibes, je me suis dit qu'il fallait pour que je dure dans cette discipline ô combien exigeante sur le plan mental et physique que je devais varier les plaisirs sportifs, sous peine de "burn out".
J'ai donc cherché et je suis tombé sur le tir sportif, car malgré tout je désirais pouvoir dans la discipline choisie bénéficier d'un possible transfert de compétences.

Avec le tir j'ai découvert toute la dimension de concentration, de maîtrise de soi, du travail du souffle, du centre etc...Au fur et à mesure je publierai mon ressenti sur ce superbe sport .