

SUD
OUESTl'info
graphie

Ceci est mon corps, ceci est mon sport

Lucie Anastassiou (*tir, skeet*)**Série :** Quatrième épisode de notre série où les athlètes évoquent leur sport à travers leurs corps.Place à **Lucie Anastassiou** (Châtelailлон, 17), qualifiée pour les Jeux de Tokyo dans une discipline toute en précision et en explosivité.**Texte :** Patrick Favier **Photos :** Jean-Christophe Sounalet

Effort

« Nous ne devons pas tenir longtemps notre position, comme à la carabine ou au pistolet, nous allons plus vite, quelques secondes, il s'agit plutôt d'un tir réflexe, pas statique, donc l'effort physique est différent. Je suis une préparation importante, après avoir eu des soucis physiques, pour mon bien-être aussi. Cela a

commencé par une tendinite au coude, à force de porter le fusil, répéter les mouvements pour tirer. Ensuite, l'omoplate, qui avait tendance à être bloquée, crispée avec le recul. Du coup, je vais chez le kiné une fois par semaine. En moyenne, à l'entraînement, on peut tirer 1000 cartouches par semaine. »



Préparation physique

« Chaque semaine j'ai un cours de yoga, un cours de sophrologie, un autre de préparation mentale. Sur le plan physique, je fais du renforcement musculaire, surtout. Je fais un peu de footing, j'ai travaillé le cardio pour Tokyo, pour être à l'aise dans la chaleur. Je travaille l'explosivité, pour gagner en rapidité sur les tirs. Un travail en contrôle, sans mettre beaucoup de résistance, avec des

élastiques, des développé-couchés, des pompes plutôt sautées, tractions. Le but est aussi de renforcer le haut-du-corps, pour pouvoir contrer l'effet de recul. Je fais des squats pour l'ancrage au sol, du rameur et du water-bike, des footings, pour le cardio. J'ai longtemps joué au foot puis au rugby, mais je bosse trois fois plus depuis que je fais ma prépa physique ! »

La position de tir, des pieds à la tête

Pieds

« Pour un droitier, les pieds doivent être orientés à 13h10, 13h15 si l'on imagine une horloge devant nous, le pied d'appui devant. Les genoux doivent être déverrouillés, ni fléchis ni tendus, dans une position naturelle, comme lorsque vous parlez debout à un ami. Tout cela

permet de faire pivoter le corps pour suivre le plateau dans l'air. Le bas de mon corps reste droit, hanches comprises. C'est le haut du corps, légèrement incliné vers l'avant, qui pivote, il doit être tenu par les hanches, les abdos. »



Épaules

«Elles doivent être bien relâchées. Il faut à la fois mettre de l'énergie et de la vitesse à l'épaulé, tout en gardant de la fluidité pour la fin du mouvement au moment du tir. Je sens vraiment à des petits signes, dans mes épaules, mon cou, si ce mouvement est bon, parce que je suis dégagee, souple; ou au contraire si, à cause du stress, je suis un peu contractée, comme avec un petit fil de tension.»



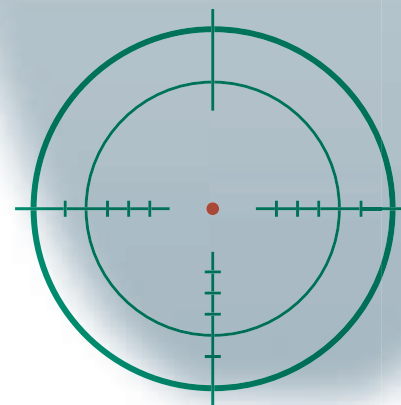
Bras

« Je suis droitier. Le gauche est légèrement avancé, en hauteur, le coude à 90 degrés, pour diriger le canon vers le haut, plus haut que les yeux car nous avons des cabanes très hautes. La main gauche est sur le bois de devant. La crosse est entre mon bras droit et mes côtes, sans pression. » J'ai longtemps joué au foot puis au rugby, mais je bosse trois fois plus depuis que je fais ma prépa physique ! »

Position des mains

« Elle se travaille au début, elle n'est pas naturelle. Je suis droitier, donc c'est mon index droit qui appuie sur la queue de détente. A ne pas confondre avec la gâchette, qui est à l'intérieur de la queue de détente. Ce n'est pas un effort, la détente est plutôt sensible, il faut une impulsion légère. D'où l'obligation, quand on ferme le fusil, de garder le doigt sur le bois, pas sur la queue de détente.

L'index de la main gauche est important : il faut l'allonger, tout droit, bien tendu. Cela permet de bien tenir le poignet droit, il est plus solide et cette position apporte plus de confort pour encaisser le recul. Je suis entraîneur de profession, et souvent les jeunes me disent que cet index, ce n'est pas important. Je les fais tirer en fermant les yeux, et là ils sentent la différence.»



Une curiosité : son absence de vision binoculaire.

« Il paraît que c'est handicapant pour mon sport, mon ophtalmo s'est tiré les cheveux avec ça pendant un moment, il me dit « chapeau, je ne comprends pas comment vous faites ! » Ça ne me pose pas de difficulté car j'ai ce problème depuis toute petite, donc j'y suis habituée.

Toutefois, je sens, avec le temps, que la fatigue vient plus facilement, depuis j'ai fait mettre mes lunettes de vue sur mes lunettes de tir. Je ressens de la fatigue oculaire, des maux de tête, du manque de larmes, c'est un peu pénible. Les lunettes de tir servent de

protection contre la poudre et les éclats de plateau, comme la visière de la casquette. Un débris peut vous ouvrir le visage s'il retombe vite, c'est de l'argile, il y a de gros morceaux parfois. J'ai des verres de plusieurs couleurs, selon la luminosité. »



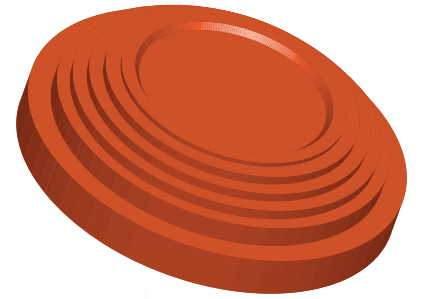
Le skeet, mode d'emploi

Puisque le skeet est peu connu, Lucie nous le présente. « Nous tirons 5 séries de 25 plateaux d'argile chacun, qui arrivent par un ou par deux. Nous tirons les plateaux depuis huit postes différents disposés en arc de cercle, à une distance de 25 à 40 mètres, selon le temps que l'on met à tirer, mais il faut atteindre le plateau avant qu'il

dépasse une certaine limite. Une fois sur le pas de tir, les plateaux sortent entre 0 et 3 secondes. 0 va très vite, 3 peut être très long ! Sur un départ double, deux plateaux en simultané, il faut tirer le premier pour que le deuxième arrive au bon endroit et au bon moment, avant de sortir des limites.

Aux JO, la compétition a lieu sur deux jours. Le premier jour, on tire 3 séries, puis deux le lendemain. Là, on additionne et les six premières tirent pour la finale.

Notre arme est un fusil de sport, proche du fusil de chasse, mais avec une cannerie différente, moins lourd (3 à 4 kilos) et des cartouches plus légères aussi.»



Une succession de petits détails

Crosse

« Elle est faite sur-mesure, pour que la prise en main soit naturelle. Le bois a une partie un peu arrondie pour que ma main « tombe » tout de suite sur la crosse. La partie supérieure de la crosse est réglable, avec deux vis. Je l'ajuste selon mes variations de poids, qui sont assez fréquentes, à plus ou moins

5 kilos, ce n'est plus la même prise. La crosse est réglée aussi pour que je puisse voir le plateau au-dessus de mon canon, alors que d'autres ont besoin de la voir seulement au bout du canon. Le tir, c'est vraiment un ensemble de petits détails de ce type. »

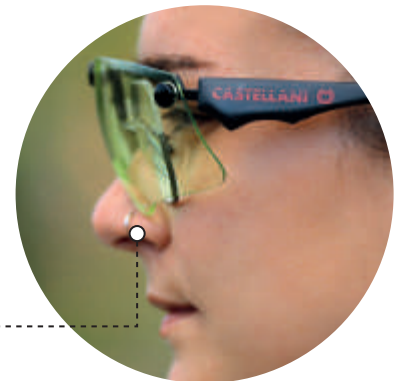


Chaussures

« Je porte toujours mes Air Force, mais je fais la différence entre le confort réel et les fausses croyances. Je suis à l'aise avec parce que ce sont des chaussures confortables, par parce que ce sont celles-là. Si un jour ma valise n'arrive pas sur un lieu de compétition, je les remplacerai par d'autres aussi confortables, et cela irait très bien. Je ne veux pas que ma sérénité dépende d'une valise qui n'arrive pas. »

Oreilles

« Je porte un casque anti-bruit à l'entraînement, et de simples bouchons d'oreilles, plus légers et confortables, en compétition. Je ne sais pas combien de décibels fait une détonation, mais c'est très fort, et la répétition est pénible. »



Piercing

« Il ne m'a jamais gênée non, il est côté gauche et mon œil directeur est le droit, je ne le vois pas. J'attache mes cheveux, mais je ne me préoccupe pas de leur longueur. Les petits détails qui me dérangent, j'écarte. Par exemple, j'avais un bracelet en cuir au poignet gauche, il se défaisait facilement et pouvait s'ouvrir avec les vibrations. Pendant une série, il est tombé, je ne le porte plus. »

Tatouages

« Un tatouage est très personnel, chacun porte une histoire. Ils me donnent de la force, font partie de moi. Je me sens bien quand je les regarde, ils m'aident à m'affirmer. J'ai choisi les emplacements du loup et de la panthère pour que mes adversaires les voient, y compris quand je lève le bras et qu'elles sont derrière moi. »

CV

Lucie Anastassiou

Née le 10 janvier 1993

Club : BTC Châtelailon.

Discipline : skeet

Palmarès : 2^e aux Jeux européens de Minsk ; championne d'Europe 2017,

médaillée d'argent en 2018, 9^e en 2020 ;

médaillée de bronze à la Coupe du monde 2018.

JO : Qualifiée pour Tokyo, ce sera sa 1^{ère} participation.