



Mathilde Lamolle

“Mon pistolet, je le vois plutôt comme un outil...”

C'est dans un café tout près de l'INSEP* où elle vit et s'entraîne quotidiennement que Tirmag a rencontré Mathilde Lamolle, double médaillée d'or, deux participations au JO et 10 ans de compétition. A 25 ans, une expérience impressionnante.

► PROPOS RECUEILLIS PAR T PEYREFITTE

Tirmag : A quel âge avez vous commencé le tir?

Mathilde Lamolle : Huit ans. C'est mon père, qui avait fait partie de l'équipe de France Junior, qui m'a fait découvrir le Tir sportif. Il avait déjà entraîné mon grand frère, Aurélien, qui a deux ans de plus que moi. Moi, la petite sœur, je voulais faire comme mon grand frère que je voyais ramener des médailles. Moi aussi, je voulais des médailles. Donc, j'ai commencé naturellement. Et ça m'a plu immédiatement, je ne savais pas pourquoi.

Vous le savez, aujourd'hui?

J'y allais avec mon père et mon frère. Le sport en famille me plaisait. Et puis rapidement, j'ai eu de bons résultats.

Que vous a apporté le tir?

Une forme d'épanouissement car j'étais très timide. Au tir, pas besoin de parler. C'était juste moi, ma cible, mon pistolet, et cela me convenait. Je me sentais calme et cela me permettait de me concentrer. Même si je n'étais pas une enfant très turbulente, ma mère qui m'accompagnait sur les compétitions quand j'avais 8 ans était très étonnée du calme que j'affichais.

Vous avez tout de suite cherché à avoir de bons résultats ?

Pas spécialement, au début. C'était un peu un loisir, on commence... On nous apprend les bases. J'étais très appliquée, donc j'écoutais mon entraîneur. Et ma première année de tir, donc à huit ans, je me qualifie pour le Championnat de France et je gagne. Parce que j'étais bien appliquée! Mais je me suis surprise moi-même!

À quel âge vous êtes rentrée en équipe de France junior?

D'abord j'ai essayé d'autres sports, mais comme j'avais de bons résultats au tir, j'ai été sollicitée et je suis rentrée en détection à 11 ans. A 12 ans, j'ai fait ma première sélection en championnat d'Europe. J'ai été surclassée, j'étais cadette surclassée en junior. Donc voilà, c'étaient des bons résultats rapidement.

Le choix du pistolet, pour vous, il a été naturel?

Mon père et mon frère tiraient au pistolet. Il faut dire que je viens du sud de la France, où il y a très peu de carabiniers. Naturellement, quand on fait essayer le tir à quelqu'un, on le met au pistolet. Mon club n'était pas équipé d'un grand nombre de carabines, les encadrants tiraient au pistolet aussi. Donc on se retrouve naturellement avec un pistolet dans la main.



Son père Frédéric Lamolle a fait découvrir le tir à mathilde. Il est aujourd'hui entraîneur

Et donc, vous avez été remarquée par le club et vous avez eu votre entraîneur attiré ?

Non. à l'époque, Jean-Claude Moreau entraînait tous les jeunes, et d'ailleurs les moins jeunes. C'était l'entraîneur référent du club. Il avait entraîné mon père, lequel a pris le relais avec moi quand Jean-Claude Moreau est parti.

Votre père est devenu entraîneur ?

Oui et aujourd'hui, il s'occupe de la détection des jeunes à la Fédération. Donc il est resté dans le monde du tir. Alors qu'à la base, il est professeur des écoles (Rires)

C'est vraiment une histoire familiale, On ne peut pas dire le contraire.

Sans mon père et mon frère je n'aurais peut-être pas découvert le tir.

Ce n'est pas évident de s'orienter vers cette discipline.

Je dirais encore plus pour une fille. C'est un sport méconnu et qui a une image plutôt masculine. Après, je dois vous avouer que je ne suis pas une passionnée d'armes. Dès que mon pistolet a un problème, je fais appel à mon entraîneur. Mon pistolet, je le vois vraiment plus comme un outil pour réaliser ma performance. Mais vraiment, là, la moitié des pistolets que vous pouvez me montrer (elle feuillette Tirmag), je ne les connais pas (Rire.). Ce que j'aime, c'est vraiment le côté sportif. Ce n'est pas le cas de tout le monde. Moi c'est le sport plus que les armes.

Le choix de votre pistolet, qui le fait ? Quels sont vos critères?

Alors, on peut commencer par le 10 mè-

→ tres parce que du coup, je fais deux disciplines. Donc, le 10 mètres, il faut savoir qu'à mes 10 ans, pour mon anniversaire, j'ai demandé un pistolet (Rire.)

Mais c'est un peu contradictoire, Al'époque, j'avais eu un Feinwerkbau, un P44. Alors, ce n'est pas forcément celui que je voulais. Je pense, c'était celui qui était abordable, qui avait bonne réputation. J'ai tiré avec jusqu'en 2014. J'ai fait mes premières sélections en équipe de France avec. Ensuite, j'ai eu la possibilité d'essayer un Morini, un titanium avec détente électronique.

Et là, ce Morini, c'était votre choix?

Oui, toujours sur 10 mètres. La détente électronique me donnait une bonne sensation au départ du coup. Cette arme était plutôt bien équilibrée son poids me convenait. Le problème c'est que j'ai toujours tiré avec un poignet droit. La forme de crosse du Morini, avec son système de détente à l'intérieur m'empêchait de dépointer. Ce qui fait que j'ai été blessée et j'ai souffert d'une tendinite au coude.

La suite?

Il fallait que je change de pistolet. Même si j'ai très bien tiré avec ce Morini à un moment donné, mon corps ne voulait plus. Surtout que c'était avant les championnats du monde. mes entraîneurs ne voulaient pas que j'arrête. Pour m'entraîner, je tire entre deux heures et demie et quatre heures par jour, cinq fois par semaine.

Vous avez changé pour quel pistolet?

Depuis 2018 je tire avec le Feinwerkbau, le P8X, qui venait de sortir. Et je l'avais choisi justement parce qu'on peut régler le contact de la crosse. Il y a beaucoup de réglages sur ce pistolet et notamment, on pouvait faire ce contact de crosse. Donc, j'ai choisi de tirer avec le P8X. qui m'a amenée, quand même, en finale des Jeux Olympiques cet été.

Vous tirez aussi à 25 mètres.

Avec quel pistolet?

Le 25 mètres, on commence plus tard parce qu'il y a du recul et physiquement, il faut être capable de tenir l'arme. À 11 ans, j'ai commencé par tirer avec un MatchGuns.



Lors du championnat d'Europe 10m en mars 2022 à Hamar en Norvège

Pourquoi ce choix?

Un MatchGuns (Rire.), ce n'est pas très connu (Rire.) Mais c'était une opportunité. Parce que je connaissais Corine Serra-Tosio, qui était en équipe de France à l'époque. Elle était en fin de carrière et m'a vendu ses pistolets. C'était une occasion financière et c'était aussi quelqu'un de référence dans le tir. J'ai tiré avec jusqu'aux Jeux en 2016. C'était vraiment un très bon pistolet. Le problème, c'est qu'il n'était pas très fiable. problème d'ejection ou de balle qui ne monte pas bien ou des pièces qui cassent. La spécificité du MatchGuns était que le chargeur stylo de 5 coups, était placé sous le canon. Donc en fait, la réaction d'arme, était vers le tireur. Lors du tir l'arme vient vers l'épaule et la réaction est absorbé par le tireur. Alors tous les autres pistolets de 25 mètres, le chargeur se met dessous, provoquant une

réaction d'arme vers le haut. Ça change vraiment tout. Malheureusement cette arme a eu des problèmes pendant les matchs de qualification pour le finale des JO de 2016. Là, du coup, je me suis dit : je me suis préparée pendant quatre ans et au moment des Jeux, le pistolet ne marche pas, ce n'est pas acceptable. Il faut savoir qu'aux 25 m, on a deux pistolets tout le temps. Si jamais on a un problème, en finale, on change de pistolet. Mais la cela m'est arrivé pendant le match. Mon ex-entraîneur, Laurent Sasso, me le répétait souvent: tu pratiques un sport mécanique. Derrière ces mots on pense automatiquement à la Formule 1. Mais le tir aussi est un sport mécanique ! »,

Quel a été votre arme après ?

Un Pardini, tout simplement parce que c'est le plus fiable en compétition. On ne voit quasiment que ça l'international.



Medaillée de bronze par équipe avec Celine Goberville, C.Jedrzejewski, Mathilde Lamolle et Williams Lapeyre entraîneur

“ Mon entraîneur me répétait souvent : tu pratiques un sport mécanique. Derrière ces mots on pense à la Formule 1. Mais le tir aussi en est un ! ”

Avez-vous personnalisé vos armes?

On peut, mais on est quand même assez limité sur les composants. Donc, c'est vrai que le Pardini, il est gris et noir. Moi, je tire avec un canon où normalement il y a marqué «Pardini» . Le mien est tout noir. et ma crosse est en bois foncé. Mais c'est tout.

Et le Fein P8X, ?

Le design du P8X, est vraiment joli. En tout noir et gris je le trouve classe. Les couleurs deviennent à la mode. Il y en a qui aiment bien tirer avec des cartouches et des leviers d'armes en couleur. Mais moi, j'aime la sobriété. Quand c'est noir et gris, ça me correspond bien.

Vous avez reçu un nouveau P8X?

En juin. la Sidam, qui distribue la marque, m'en a prêté un. C'est un partenariat avec eux, pour justement éviter tous les problèmes éventuels. Si jamais, il y a une pièce qui se casse, un pistolet qui se dérègle ou quoi, si c'est à l'approche d'une compétition, je n'ai pas le temps de repartir à zéro. Donc, même principe que le 25, on a les armes qui sont réglées de manière identique et on part avec l'autre arme en compétition. Donc actuellement, j'ai deux Pardini et deux Fein. Mais en compétition, je pars avec deux Pardini et un Fein.

Et pourquoi cette différence ?

Parce que le 10 mètres, il n'y a normalement pas de problème sur les com-

pétitions puisque ça reste une arme qui est fiable.

Pourquoi avez-vous choisi ces deux disciplines?

La Fédération, qu'on est jeune, essaye de nous orienter sur les disciplines olympiques. Il y a le 10 mètres, donc, c'est plus précision. Et le 25, il y a le côté précision et le côté vitesse. Donc, 10 et 25 sont complémentaires pour le côté précision. Et après, il y a vraiment le 25 mètres qui est spécifique en vitesse.

Comment gérez-vous deux entraînements?

En fonction des compétitions. De septembre à février on privilégie le 10m car il y a le Championnat de France en février et le Championnat d'Europe en mars. Le 25 mètres, c'est plus l'été: les championnats de France, sont en juillet. Nous, à l'international, c'est différent parce qu'on tire le 10 et 25 toute l'année. Cette année, la première Coupe du Monde est en février, 10 et 25 mètres. C'est-à-dire que là, je m'entraîne moins aux 25 mètres, mais il faut quand même préparer la compétition qui va arriver. Donc, on tire toute l'année les deux disciplines. Selon les échéances à venir, on va être un peu plus 10 ou 25.

Il y a combien de compétitions par an en tout?

Une grosse compé tous les mois. Par exemple, l'année dernière, on a commencé la saison par des sélections nationales en décembre. Et on a fini cette année avec la President's Cup (la finale des coupes du Monde) il y a 15 jours.

A côté de ça, vous êtes étudiante?

Non, je ne le suis plus (Rire.) J'ai terminé en septembre 2021 un master STAPS. STAPS, c'est science du sport (Rire.) Option préparation mentale. A la fin de ma carrière, ce que j'aimerais faire, c'est entraîner techniquement en tir et aussi faire de la préparation mentale, en tir ou dans d'autres sports.



Palmarès:

- 2022 : Médaille d'argent – championnat du monde – Pistolet 25m (Changwon Corée)
- 2021 : Médaille d'or – championnat d'Europe – Pistolet 25m (Croatie)
- 2019 : Médaille de bronze – championnat d'Europe – Pistolet 25m (Italie)
- Médaille d'argent – championnat d'Europe – Pistolet 25m par équipes (Italie)
- 2018 : Médaille de bronze – coupe du monde – Pistolet 25m (Mexique)
- 2017 : Médaille de bronze – championnat d'Europe – Pistolet 25m par équipe (Azerbaïdjan)
- 2016 : Médaille d'or – championnat d'Europe – Pistolet 10m junior (Hongrie)
- Médaille d'argent – championnat d'Europe – Pistolet 10m junior par équipe (Hongrie)
- 2015 : Médaille de bronze – coupe du monde juniors – Pistolet 25m (Allemagne)
- Médaille de bronze – championnat d'Europe juniors – Pistolet 25m (Slovénie)
- 2014 : Médaille d'or – championnat du monde juniors – Pistolet 25m (Espagne)
- Médaille d'argent – championnat du monde juniors par équipe – Pistolet 25m (Espagne)

Une carrière de tireur ça peut durer?

Oui, longtemps. Après, est-ce que j'aurais envie de faire longtemps? Cette année, ça fera plus de dix ans que je fais partie de l'équipe de France. Donc 10 ans de saisons à haute intensité. Tant que j'adore ça, je continuerai, mais le jour où je n'aurais plus envie de partir en compétition ou plus envie de m'entraîner, ce sera peut-être le signe qu'il



Mathilde lors de la remise par Alain et Emmanuel Manson de la Sidam de son Feinwerkbau P8X

© FFTir/J.Heise



faut que je fasse ma reconversion en tant qu'entraîneur.

La préparation mentale, c'est nouveau comme approche?

Oui, et ça se démocratise. Parce qu'en fait, ce n'est pas forcément le physique qui va faire la différence, même si on a besoin d'avoir un physique pour être stable et donc avoir un pistolet qui est stable aussi. Pour récupérer des voyages aussi parce partir à l'autre bout du monde est très fatigant pour l'organisme. Il faut récupérer rapidement. Donc, avoir une bonne condition physique, une bonne hygiène de vie, c'est indispensable.

Avez-vous votre rituel d'entraînement?

Oui. Il y a toujours une phase d'échauffement, qui dure entre 15 et 30 minutes. Pour être performant, il faut être stable. Et pour être stable, il faut que les muscles soient échauffés. Si je prends le pistolet comme ça d'un coup, je ne serais pas bonne (Rire.). On commence par le réveil musculaire, qu'on peut voir dans tous les autres sports et après on passe à l'échauffement spécifique avec du tir à sec. On va faire appel à la concentration, pour se recentrer sur le tir. Et on va finir l'échauffement physique en finesse avec une recherche de stabilité, avec le poids de l'arme et avec l'action de lâcher, etc. Ça, c'est vraiment l'échauffement spécifique.

Et le mental ?

Il ne faut pas empêcher ses pensées de surgir et se dire : « il faut que je ne pense qu'au tir ». mais plutôt : « OK, cette pensée, elle arrive, mais il faut qu'elle reparte ». Si la pensée s'installe, et notamment quand on a le bras en l'air et qu'on est en train d'essayer de viser généralement, ça ne marche pas trop. En amont la prépa mentale, vous aide à travailler avec tout ce qui va être attention et concentration, gestion des émotions. Là, pour le coup, c'est vraiment spécifique aussi. C'est très utile en tir. Il faut aussi aborder l'aspect relationnel, que ça soit entre mon entraîneur et moi, avec mon club, avec la Fédé, etc. Tout le côté relationnel doit être sans cesse nettoyé afin d'éviter toutes les pensées négatives lors de la compétition. Vous devez sentir derrière vous le désir de

“ Vous devez sentir derrière vous le désir de tous de vous voir gagner... ”



Moment de concentration sur le pas de tir 25 m. Ici avec son Pardini 22LR

tous que vous voir gagner. Le regard des autres peut être perturbant aussi. Quand on tire et qu'il y a quelqu'un qui nous regarde, ça met une pression. Parfois des spectateurs de la compétition viennent nous demander des conseils juste avant de rentrer sur le pas de tir. Leurs questions sont légitimes et moi je trouve ça intéressant. ces échanges. Moi aussi j'ai pu admirer des tireurs quand j'étais jeune. Et je pense que c'est important de communiquer avec eux, c'est difficile, mais c'est intéressant. En fait, il faut passer au-delà de ça. Après, il y a tout le côté technique, ce qu'il faut mettre en place, et à quel moment. Si on fait des erreurs et qu'on commence mal notre match, quelle action va permettre de revenir dans notre match. Il y a le côté gestion des échecs ou des victoires. Quand on gagne, on change de statut, cela aussi peut être aussi compliqué à gérer.

C'est le stress de la compétition ?

Le stress, je pense, j'en ai autant que quand j'ai commencé. C'est juste qu'aujourd'hui, j'arrive à le maîtriser ou du moins à l'accepter pour que ce soit plus quelque chose qui va me booster et me porter plutôt que quelque chose qui va me desservir. Parfois on nous dit : « oui, ça se voit, tu ne stresses pas, t'as l'air calme ». Mais en fait, à l'intérieur, il y a des pensées qui vont dans tous les sens. Il y a le cœur qui bat, il y a les jambes qui tremblent. Et ça, c'est quelque chose de normal et je pense que j' aime ça aussi,

sinon, je ne ferais plus de compétition.

Vous avez combien d'entraîneurs?

Un préparateur physique qui m'entraîne entre 6 et 10 heures par semaine et mon entraîneur de tir, Walter Lapeyre, avec lequel je travaille 2 à 3 heures par jour. plus les stages.

Les prochaines compétitions, ce sera... ?

J'ai le championnat de France début février (10m) et la coupe du monde au Caire mi février (10 et 25m). ●

Son équipement

Armes : 2 pistolets PARDINI SP New pour le 22LR et 1 pistolet FEINWERKBAU P8X au 10m.

Munitions : en plombs je tire des RWS parce que la fédération avait un contrat avec la marque. Cette année, le contrat est avec JBL donc je vais tirer des JBL testés pour mon canon. J'utilise des LAPUA pistolet king comme munition de compétitions (22LR) et des SK pour l'entraînement.

Chaussure : j'utilise des chaussures d'haltérophilie (Adidas power lift). Elles sont plates avec un léger talon et coutent beaucoup moins cher que des chaussures de tir.