Cette partie n’est pas une correction, ce sont seulement mes réponses. Les vôtres seront sûrement très proches.

Description du mouvement

1. Mouvement purement horizontal vers la gauche ou vers la droite.
2. La cible alterne entre une phase de mouvement et une phase où elle est fixe.
3. La fréquence est assez élevée pour créer des saccades, il me faudra viser de manière saccader si je veux m’adapter à la cible.
4. La cible reste statique trop peu de temps pour exécuter des flick shot ou pour me repositionner sur elle comme en position de départ.
5. Le temps où elle est statique est toujours le même, peu importe la distance qu’elle vient de parcourir.
6. La cible passe beaucoup plus de temps en mouvement qu’en statique, si je veux accomplir l’exercice au mieux, il faudra que je tire quand elle est en mouvement.
7. La cible n’a pas d’accélération, elle se déplace alors à vitesse constante.
8. La cible est trop rapide pour me permettre de la suivre avec du tracking pure.
9. La cible est trop petite pour me permettre de la suivre avec du tracking pure.
10. La distance que la cible parcourt est parfois trop grande pour que je puisse la suivre au poignet avec ma sensibilité actuelle.
11. La cible est fine et elle se déplace rapidement. Il me faudra un curseur le plus fin possible. Cet exercice me permettra de travailler la précision dans mon geste.
12. La distance qui nous sépare est toujours la même, sa taille ne changera donc pas sur mon écran.
13. La distance que la cible parcourt n’est pas fixe.
14. La cible n’alterne pas mouvement court et mouvement long, la distance parcourue semble trop aléatoire pour être prévisible.
15. La cible a une distance minimale de parcours où elle est alors extrêmement prévisible.
16. Parce qu’elle a une distance de parcours minimale, il serait très intéressant de mettre un maximum de balles dans cette zone où elle est extrêmement prévisible.
17. La cible ne donne aucune indication sur la direction qu’elle va choisir.
18. Il semble que la cible ait autant de chance d’aller à gauche qu’à droite.
19. Même si les probabilités sont les mêmes il n’est pas rare que la cible aille sur le même côté plusieurs fois à la suite. C’est comme faire un pile ou face et tomber sur pile trois fois à la suite, ça arrive. Je vais devoir apprendre à replacer ma souris au centre de mon tapis régulièrement.
20. Parce qu’il y a autant de chances que la cible aille d’un côté ou de l’autre, après être partie à droite, elle ira sûrement à gauche pour le prochain mouvement, je peux alors me préparer dans ma tête.
21. La cible ne réagit pas quand on lui tire dessus, son mouvement continue comme d’habitude.

# Si vous souhaitez être accompagné :

N’hésitez pas à m’envoyer un message sur Discord si vous voulez rejoindre mon serveur Discord. C’est un serveur qui est dédié aux joueurs qui veulent progresser et qui veulent améliorer leur entraînement. J’ai créé ce serveur avec un but précis : « ceux qui veulent monter le plus haut possible, voire passer pro peuvent trouver des ressources qui leur permettront d’y arriver ».

Mon discord, Pictou#8798.

# Passons à l’action, assimiler la prédiction et l’utiliser en jeu, conseils

Les joueurs que j’ai coachés avaient des lacunes qui dépassaient de très loin le jeu. Leur façon de s’entraîner consistait en fait à jouer pendant des heures en espérant devenir meilleur. C’est très loin d’être suffisant pour appeler ça de l’entraînement.

Le programme d’entraînement que je vous propose ici visera à combler toutes les lacunes que j’ai pu constater à travers mon expérience de coach. Libre à vous de prendre plus ou moins de liberté avec le programme. En effet, le coaching vise avant tout à donner toujours plus d’autonomie au coaché.

Je vais seulement prendre le temps de vous expliquer pourquoi chaque point est important et ensuite, à vous de décider de la forme de votre entraînement, à vous de décider ce qui vous conviendra le mieux.

## Les différentes lacunes que j’ai pu constatées

### La régularité

Beaucoup de joueurs pensent s’entraîner sérieusement, mais parce qu’ils ne sont pas assez réguliers, ils perdent très souvent tout le fruit de leurs efforts. Si vous avez décidé de passer à l’action après avoir vu ma vidéo, c’est que vous voulez aller très haut dans le classement, voire peut-être même passer pro.

La première clé qui vous permettra de véritablement vous améliorer c’est d’être régulier. Pour apporter cette régularité, je propose aux joueurs qui ont accès à du coaching avancé de passer sur ce que j’appelle un « défi de 21 jours ».

Comme son nom l’indique, c’est un programme d’entraînement sur 21 jours. Pendant ces 21 jours, vous devez vous entraîner tous les jours, pas forcément très longtemps, mais il ne faut pas rater une seule journée. S’entraîner 20 à 30 minutes par jour suffit largement.

Tous les joueurs qui ont sous-estimé ce défi se sont cassé les dents et ont arrêté avant 10 jours. Je vais vous donner quelques conseils qui vous permettront d’éviter ça.

Choisissez un horaire où vous êtes TOUT LE TEMPS disponible, c’est-à-dire que personne ne vous gênera : ni les enfants, ni la maman, ni le papa, ni le ou la partenaire, ni les copains, ni les équipiers. C’est simple, trouvez-vous un horaire qui n’est réservé qu’à vous. Si c’est très tôt le matin, vous vous entraînerez le matin. Si c’est tard le soir, vous le ferez avant de vous coucher. Si vous n’avez pas de temps libre, alors jouez 30 minutes de moins avec les copains pendant 21 jours. Ne vous inquiétez pas, ils vont survivre et vous aussi. Vous ne pouvez pas vous permettre d’improviser votre horaire d’entraînement tous les jours, cela pour une raison très simple : c’est de l’entraînement que vous allez faire et plus du jeu. En gros, ça va être très difficile, alors si vous improvisez l’horaire, vous n’allez jamais vous entraîner quand ça commencera à devenir difficile. En fixant un horaire prédéfini, vous n’aurez plus le choix : soit vous vous entraînez, soit vous laissez tomber.

### La responsabilité

Les joueurs de jeux vidéo sont d’éternelles victimes du sort. Quand ils ne peuvent pas s’entraîner, c’est toujours la faute des autres, la faute à pas de chance. Résultat, à la moindre difficulté, ils ne sont plus là. Si vous comptez monter le plus haut possible dans le classement, vous pensez vraiment que vous allez y arriver sans rencontrer de difficultés ? On est d’accord.

Le deuxième levier de performance que vous devrez utiliser si vous voulez vraiment progresser, c’est le fait de prendre vos responsabilités. Si vous avez décidé de vous entraîner, à une heure précise, vous vous entraînerez à cette heure. Si vous pensez que vous ne serez pas disponible et que « vous n’avez pas le choix », vous vous entraînerez avant ou juste après. Arrêtez de vous trouver des excuses et trouvez des solutions à vos problèmes.

Les joueurs qui vous fascinent ne sont pas devenus meilleurs par un coup du sort, mais bien parce qu’ils ont tout fait pour y arriver. A votre échelle, vous pouvez aussi le faire.

### La boucle de retour

Demandez à n’importe quel joueur s’il pense progresser, il vous répondra sans hésiter que oui. Si vous lui demandez maintenant sur quoi il est en train de travailler en ce moment, il sera incapable de vous répondre. Et s’il vous répond, il vous balancera des banalités tellement vagues, que la véritable réponse est « pas grand-chose ». Par exemple on entend souvent : « j’améliore ma visée », « je travaille mon positionnement », « je m’entraîne sur ma communication ».

Ces déclarations sont tellement vagues qu’ils ne rendent service à personne, surtout pas aux joueurs qui font ce genre de déclarations. En effet, vous ne savez tout simplement pas quoi travailler pour justement vous améliorer.

Ce qu’il manque cruellement aux joueurs qui veulent progresser, c’est une boucle de retour. C’est-à-dire un mécanisme, n’importe lequel qui leur permettrait d’évaluer leur progression de manière précise. C’est ici que les outils comme Aim Hero délivrent toute leur puissance. A la fin de chaque round, vous pourrez noter votre précision dans un cahier, dans une table Excel, dans ce que vous voulez. Le fait d’avoir ces performances évaluées de manière précise est un élément indispensable si vous cherchez à vous améliorer. Parce que vous vous basez sur des faits, sur des choses mesurables, observables, cela aura infiniment plus de valeur que de vous baser sur votre ressenti afin d’évaluer vos performances.

### Ne visez pas un résultat, ne vous jugez pas sévèrement !

Autre comportement qui vous empêche de vous remettre en question et de vous améliorer : les joueurs de jeux vidéo sont obsédés par le résultat. S’ils veulent améliorer leur visée, ils se focaliseront sur le taux de précision. Si ce taux augmente, ils seront contents, peu importe la raison qui leur a permis de monter.

En étant focalisé uniquement sur le résultat vous ne ferez que vous juger. Vous direz des choses comme « ah merde, je suis 10% en dessous de mon objectif, allez je réessaye ! » Et vous relancerez des parties en boucle sans jamais voir ce qui vous empêche réellement d’atteindre les performances que vous visez.

Et parce que cette technique ne fonctionne jamais, vous vous jugerez très sévèrement. Vous vous direz que vous ne faites pas assez d’efforts, que vous ne méritez pas de réussir, que vous n’êtes bon à rien. Oui, je sais, ça peut aller très loin. Sauf que voilà, rendez-vous compte d’une chose, ce n’est pas parce que vous avez très envie de réussir que vous allez réussir. Et c’est pourtant la méthode que vous utilisez. Tout ce que vous allez y gagner c’est de vous juger sévèrement et vous démoraliser tout seul.

Alors au lieu de vous juger, soufflez un coup et demandez-vous ce qui vous empêche réellement d’atteindre les résultats que vous visez. Et non, ce n’est pas un manque de motivation. Pour plus de détails, passez au point suivant.

### Analyser vos lacunes et pas seulement enchaîner les heures

Dernier levier indispensable : savoir analyser ce qui vous empêche d’avoir de meilleures performances et arrêtez de seulement vous dire qu’il vous faut simplement plus de pratique. C’est une chose de savoir que vous ne progressez pas, c’est tout autre chose de savoir ce qui vous empêche de le faire. Que ce soit clair, enchaîner les heures bêtement n’a jamais permis à quiconque de progresser. Il arrive que vous progressiez, mais ce n’est certainement pas grâce aux heures supplémentaires, vous avez simplement découvert quelque chose par hasard en jouant. Cette chose, vous auriez pu la découvrir en 2 minutes d’analyse plutôt qu’en quelques dizaines d’heures de jeu.

C’est justement ce que vous allez faire pour ce défi de 21 jours. Et vous n’allez pas attendre 3 heures avant de faire votre analyse, vous allez le faire toutes les 30 secondes au départ, c’est-à-dire après chaque session de 30 secondes de Strafing. Puis, vous le ferez toutes les 90 secondes, c’est-à-dire toutes les 3 sessions de Strafing.

Pendant ces analyses, vous ne devez pas vous poser des questions du genre « qu’est-ce que j’ai fait de mal ? » Cette question est beaucoup trop vague.

Au lieu de ça, vous allez vous demander : « est-ce que je suis parti au bon moment ? », « est-ce que ma vitesse était suffisamment proche de celle de la cible pour me permettre de faire 3 tirs ? », « est-ce que ma prédiction était correcte ? », « est-ce que mes tirs étaient suffisamment rapprochés pour en exécuter 3 rapidement ? » Et bien d’autres questions que vous découvrirez par vous-même.

En vous posant de bonnes questions, vous aurez déjà fait 80% du travail. Et les réponses à ces questions ne seront pas « non, je dois faire mieux ». « Je dois faire mieux » ça ne veut absolument rien dire.

Si vous n’êtes pas parti au bon moment, évaluez à quel point vous êtes en retard et trouvez une solution que vous appliquerez immédiatement. Si votre vitesse était trop basse, augmentez-la et voyez la différence immédiatement. Si votre prédiction n’était pas correcte et que cela arrive trop souvent, voyez à quels moments vous vous êtes trompés et ce que vous pourriez changer, et faites-le !

## Proposition d’un programme d’entraînement

Ce que vous allez lire en dessous n’est qu’une proposition pour un programme. Rien ne vous empêche d’ailleurs de l’adopter au départ et de le modifier au fur et à mesure. Cette proposition prend en compte les 5 leviers de performance que j’ai décrits précédemment. Voilà comment se dérouleront vos sessions d’entraînement chaque jour.

Ce défi de 21 jours d’entraînement se décompose en 3 stades : le premier stade met l’accent sur la collecte d’informations afin de bien comprendre comment vous allez concrètement exécuter le geste demandé et vous améliorer.

Le deuxième stade a pour but de vous faire prendre conscience des moindres détails dans les gestes et les idées que vous devez maîtriser.

Enfin, le dernier stade vise à retirer toutes les imperfections dans vos gestes et à remettre en question vos idées. En ce qui nous concerne ici, dans le deuxième stade on cherchera à augmenter le nombre de balles tirées, et dans le troisième stade on cherchera à minimiser le nombre de balles ratées. Il y a une légère subtilité entre les deux, mais c’est une très grosse différence dans l’approche et dans la façon de penser que vous adopterez.

Il n’y a pas de durée fixe pour ces 3 stades, cela dépend de votre prise de conscience et de votre capacité à noter les détails. Avec la vidéo que vous avez regardée, si vous avez pris le temps de jouer le jeu et de répondre à mes questions, vous avez déjà fait une grosse partie du premier stade. Mais ne nous emballons pas, et procédons comme il se doit.

### Le premier stade, la collecte d’informations

Dans la vidéo que vous avez regardée, je vous ai posé des questions. Si vous avez bien joué le jeu, vous avez aussi répondu à ces questions. Le souci, c’est que ce n’est pas suffisant. En effet, quand vous répondez à ces questions, vous abordez le problème d’un point de vue purement intellectuel. Ce dont vous avez besoin maintenant, c’est de ressentir concrètement ce que vous avez décrit intellectuellement.

C’est une chose de dire que la cible a autant de chance de se déplacer à droite qu’à gauche, ça en est une autre d’avoir le réflexe de partir dans la direction opposée au prochain mouvement. C’est une chose de dire qu’il faut se déplacer à la même vitesse et ça en est une autre de le faire concrètement et de constater que votre vous avez du mal à exécuter le geste proprement.

Beaucoup de joueurs pensent que la collecte d’informations ne se fait qu’intellectuellement. Bien au contraire, cette collecte se fait aussi dans la pratique. Faites attention à vos mouvements, voyez comment votre corps réagit, voyez comment votre poignet se crispe quand vous devez parfois le tordre dans tous les sens pour suivre la cible.

Dans ce premier stade, vous allez prendre chaque réponse que vous avez donnée à mes questions et vous allez les ressentir dans votre corps, plus particulièrement dans votre bras, votre main, votre poignet et vos doigts.

Ça peut vous paraître étrange comme démarche, mais le coaching, c’est avant tout ça : permettre au coaché de prendre conscience des choses. De mieux les comprendre, de mieux les saisir afin que le coaché puisse trouver ses propres solutions qui sont adaptées à ses besoins.

Pou rappel, les 3 points qui vous permettront d’apprendre la prédiction sont :

1. Vous devez d’abord commencer à bouger au bon moment.
2. Vous devez aussi bouger à la bonne vitesse.
3. Bouger dans la bonne direction, c’est-à-dire choisir une stratégie de prédiction la plus juste possible. Ici, parce que c’est du 50/50, il suffira de prendre la direction opposée tout en se préparant mentalement à aller dans le sens inverse et faire un flick shot.

Imaginons que vous ayez un souci et que vous n’arriviez pas à commencer à bouger en même temps que la cible. Essayez de trouver les éléments qui vous empêchent de le faire. Etiez-vous en train d’attendre qu’elle bouge ? Aviez-vous perdu le rythme ? Qu’est-ce qui vous a fait perdre le rythme ? Est-ce que vous étiez trop loin de la cible ? Est-ce que vous étiez en plein dessus ? Est-ce important d’être proche de la cible ? Où était votre souris quand la cible a commencé son mouvement ? Etiez-vous au bord de votre tapis de souris ? Aviez-vous une gêne dans le poignet ? Est-ce qu’il est vraiment important de partir exactement au même moment que la cible ? Et bien d’autres questions encore.

Pour répondre à ces questions, vous enregistrez chacune des sessions de 30 secondes que vous ferez. Vous visionnerez ces enregistrements juste après chaque session lors du stade de la collecte d’informations. L’enregistrement vous permettra de prendre pleinement conscience de vos performances grâce aux images à vitesse réduite si nécessaire. Alors que la session en elle-même vous permettra de prendre conscience des limites physiques liées à votre corps. Peut-être que vous allez devoir travailler certains muscles d’une façon dont vous n’avez pas l’habitude pour exécuter certains gestes.

Ce que vous allez faire concrètement lors de ce premier stade :

Utilisez la personnalisation dans Aim Hero sur l’exercice Strafing. Paramétrez le temps limite à 30 secondes, la vitesse de la cible à 3 et la taille de la cible à 110. Veillez bien à ne mettre aucune accélération (valeur = 0) sur la cible. Cette configuration permet de copier le paramétrage lié à la difficulté « normale » de l’exercice, en modifiant seulement le temps de la session. La difficulté doit être assez élevée pour vous mettre en difficulté et vous obliger à vous concentrer sans pour autant être insurmontable. A vous de juger si cela est trop difficile ou non.

Le premier élément que vous allez travailler c’est le rythme. Pour cela, tirez au moment où la cible va commencer à bouger. N’essayez pas de suivre la cible au départ. Si vous voyez que vos tirs correspondent ou sont très proches des moments où la cible recommence à bouger, vous avez déjà acquis le bon rythme.

Pour y arriver le plus rapidement possible, notez tous les éléments qui peuvent vous aider à avoir ce rythme. Utilisez vos enregistrements pour avoir le maximum d’informations. A vous de trouver ces éléments, à vous d’y faire attention.

Voilà ce que ça donne : [(Voir à 1:45:55 de la vidéo YouTube, la slide nommée « le tout premier exercice »)](https://www.youtube.com/watch?v=fERus3WcP8M&t=6355s)

Une fois que le rythme est acquis, vous pouvez commencer à bouger pour suivre la cible. Ici, vous ne tirerez toujours pas, vous ne voulez pas ajouter trop de variables à la fois afin de vous concentrer sur ce que vous ressentez physiquement dans votre bras, votre main, votre poignet, vos doigts.

Ici aussi, si vous n’y arrivez pas, posez-vous des questions pour trouver ce qui vous empêche d’y arriver. Est-ce que vous ressentez une gêne physique ? Est-ce que vous faites trop confiance à vos yeux ? Est-ce que vous êtes dans la réaction ou plutôt dans l’anticipation ? Essayez de trouver ce qui pourrait vous aider à suivre la cible au maximum. Encore une fois, utilisez vos enregistrements à chaque session de 30 secondes.

Voilà ce que ça donne en vidéo : [(voir 1:48:47 de la vidéo YouTube, la slide nommée « deuxième point »)](https://www.youtube.com/watch?v=fERus3WcP8M&t=6527s)

Une fois que le rythme est acquis et que le mouvement vous semble correct, vous allez attaquer le tir. Vous devrez impérativement tirer au moins 2 balles lorsque votre prédiction est correcte et vous ne tirerez que jusqu’à 3 balles au maximum. Si vous ne tirez qu’une seule fois, mécaniquement vous ferez du flick shot. Or, ce n’est pas du tout ce que l’on veut dans cet exercice. Le flick shot sert uniquement dans les cas où votre prédiction est mauvaise.

Je sais, la limite peut vous sembler stupide, mais pas quand vous avez compris que l’important est de faire très attention aux gestes et à ce que vous ressentez physiquement, vous comprendrez très vite pourquoi je ne veux que 3 balles au maximum. Je veux absolument que vous évitiez de partir en mode pilote automatique. Ce mode, il est très simple à identifier, vous vous mettez à spammer des tirs sans grande conviction, votre cerveau est éteint.

Commencez par tirer seulement deux coups en essayant au maximum de faire mouche évidemment. Concentrez-vous sur le ressenti physique pendant la session et utilisez les enregistrements après chaque session pour voir ce qui cloche, en clair pourquoi vous ratez vos cibles. Soyez extrêmement précis là aussi. Dire « j’ai été trop lent » n’est pas suffisant. Identifiez clairement quand vous avez décroché, pourquoi vous avez décroché etc. Pour ça, utilisez la vidéo, au ralenti si besoin. Choisissez une piste de correction et testez-la pendant une session de 30 secondes pour voir s’il y a du changement. Répétez le processus autant de fois que nécessaire pour atteindre au moins une précision de 60% en tirant deux fois pour les prédictions correctes. La taille de la cible est de 110 et sa vitesse de déplacement est à 3.

Voilà ce que ça donne en vidéo : [(Voir 1:52:52 de la vidéo YouTube, la vidéo de tir directement)](https://www.youtube.com/watch?v=fERus3WcP8M&t=6772)

Une fois que vous arrivez à atteindre ces 60% 2 fois sur 3, vous allez passer à 3 tirs par prédiction correcte. Vous allez voir que ce tir supplémentaire vous obligera à faire attention à des détails encore plus fins. Il se peut même que vous ressentiez une crispation physique tellement ce troisième tir vous obligera à vous pousser. Il se peut aussi que cela ne vous pose absolument aucun problème. Dans tous les cas, c’est à vous de le découvrir. Ici aussi, faites bien attention à ne pas passer en pilote automatique et à vous limiter à 3 tirs.

Pendant toute la session, restez concentré sur ce que vous ressentez physiquement et utilisez vos enregistrements pour peaufiner votre geste afin d’atteindre au moins 60% de précision, 2 fois sur 3 tout en vous imposant au maximum de tirer 3 fois le plus souvent possible.

Voilà ce que ça donne en vidéo : [(Voir vidéo 1 :55 :51 de la vidéo YouTube, la vidéo de tir directement)](https://www.youtube.com/watch?v=fERus3WcP8M&t=6951s)

Si vous arrivez à atteindre 60% de précision dans ces conditions, félicitations vous venez de finir la première phase. Par expérience, cette première phase peut durer 5 jours voire plus. C’est une phase réellement importante, car elle vous pousse à récolter énormément d’informations intellectuellement et elles sont ensuite traduites physiquement dans votre main et vos yeux. Ici, vous faites bien plus que comprendre ce que l’exercice vous demande, vous le ressentez dans votre corps.

Durant la première phase, vous noterez chaque jour vos 3 meilleurs taux de précision et vous en ferez une moyenne. Le but évidemment est que cette moyenne augmente jour après jour. Ce n’est pas grave si vous ne tirez pas les premiers jours, pensez seulement à noter votre précision quand vous commencerez à tirer.

### Le deuxième stade : le raffinement de vos connaissances

Précédemment, je vous ai parlé de précision, mais je ne vous ai pas parlé du nombre de tirs. Cela n’est pas dû au hasard, pour faire véritablement attention aux détails, il ne faut pas être submergé par la tâche en cours. C’est comme avoir la tête dans le guidon, il y a tellement de choses à faire que vous ne vous rendez même pas compte que vous allez droit dans un mur ou pire, que vous n’avancez même pas.

Dans cette deuxième phase, vous allez appuyer sur l’accélérateur. Doucement d’abord, pour voir ce que cela entraîne comme changements, que ce soit dans votre façon de penser, votre façon de viser, votre façon d’exécuter les gestes clés ou même votre façon de tirer et bien d’autres choses encore que je vous laisse découvrir.

Ici, le changement le plus concret que vous allez constater est que vous n’allez pas analyser vos enregistrements après chaque session, mais toutes les 3 sessions. En clair, vous ferez des enregistrements de 3 sessions, puis vous les visionnerez. Pourquoi donc ? Dans la première phase, vous étiez dans une phase de récolte d’informations, alors presque tout était important. Ici, vous allez constater que vous allez avoir des résultats très variés. Parfois, vous ferez des pics de précision à 70% avec un grand nombre de tirs et parfois vous serez à 60% avec un nombre de tirs habituel.

Ce que je veux dans cette phase, c’est que vous tentiez d’expliquer les différences de performance. Ici aussi, vous éviterez d’être vague. Conclure « j’ai de meilleures performances parce que j’ai mieux visé », ça ne veut absolument rien dire. Déterminez les éléments qui vous ont permis de mieux toucher vos cibles, à la fois avec une meilleure précision et avec une plus grande cadence de tir par exemple. Quelles sont les différences ? Soyez descriptif ici. Ouvrez l’œil et testez vos explications en les mettant à l’épreuve lors des prochaines sessions. Vous saurez tout de suite si vous allez dans le bon sens ou non. Si vous pensez que votre cadence de tir était plus élevée, essayez de tirer plus vite tout en restant attentif et voyez ce que ça donne. Vous apprendrez énormément de choses pendant ce deuxième stade.

Le mot d’ordre de cette phase, c’est de maximiser votre fenêtre de tirs afin de placer le plus souvent possible 3 balles par prédiction correcte. Vous allez voir que cette phase vous poussera à aller chercher les détails pour atteindre votre objectif. Vous devrez apprendre à connaître votre cible dans les moindres détails pour y mettre le maximum de balles.

Votre objectif est le suivant : atteindre 70% de précision pour un nombre de tirs d’au moins 75 pour une session de 30 secondes, 4 fois sur 5. La taille de la cible est de 110 et sa vitesse de déplacement est de 3. Cette phase prend généralement 8 jours avec des sessions de 20 à 30 minutes. Encore une fois, ce n’est pas le temps passé qui vous permettra de vous améliorer, c’est votre capacité à détecter et corriger vos erreurs. A chaque fois que vous relancerez des sessions sans réfléchir, vous ne ferez que perdre votre temps.

Durant cette phase, vous noterez chaque jour vos 3 meilleurs taux de précision et le nombre de tirs associé. Vous en ferez ensuite une moyenne. Le but là aussi est d’augmenter son taux de précision au-delà de 70% et d’augmenter son nombre de tirs pour atteindre au moins 75 tirs. Vous pourrez représenter ces données dans un tableur si ça vous dit, ça vous permettra de constater votre progression.

### Le troisième stade : détecter et détruire toutes les erreurs dans vos gestes et vos connaissances

Le troisième stade est le plus difficile mentalement. Dans la deuxième phase, vous cherchiez à raffiner vos raisonnements et vos gestes. La première hypothèse que vous posiez alors est que vos connaissances de base étaient « bonnes » et qu’elles sont des fondations solides. Vous ne pouviez alors que les améliorer et construire par-dessus. Concrètement, vous cherchiez à faire toujours plus de tirs, avec toujours plus de précision.

Ici, pour tirer le maximum de bénéfice de cette dernière phase, vous allez devoir apprendre à démolir vos fondations. Autrement dit, vous allez devoir vous remettre en question. Et oui, ça sera très loin d’être agréable. Plus vite vous accepterez de voir les failles dans ce que vous avez construit et plus vite vous pourrez vous ouvrir à de nouvelles possibilités.

Evidemment, ne me faites pas dire ce que je n’ai pas dit. Tout n’est pas à jeter dans ce que vous avez fait, loin de là. Seulement voilà, vous avez certaines certitudes qu’il faudra détruire si vous voulez aller plus loin.

La première certitude que vous allez devoir démolir c’est de penser qu’il est possible d’atteindre les 100% de précision avec un nombre de tirs important. Cela pour une raison très simple, parce qu’il y a une part d’aléatoire dans les mouvements de la cible, il est impossible que votre prédiction soit suffisamment précise pour vous permettre une telle précision.

Pour le dire différemment, ce qui vous a permis de faire la différence dans le deuxième stade, c’est le fait de connaître toujours mieux votre cible. Dans le troisième stade, ce qui fera la différence, c’est le fait de connaître toujours mieux les capacités de votre visée, mais aussi les limites d’une visée humaine. Ici, pour parvenir à un taux de précision de 80% et plus pour un nombre de tirs élevé, il vous faudra identifier les moments où tirer est beaucoup trop risqué afin de les éviter. En clair, au lieu de chercher à tirer toujours plus et toujours mieux, il faudra tirer moins à certains moments.

Ici, vous analyserez chaque session où votre précision était de l’ordre de 70% ou plus avec un nombre de tirs supérieur à 75 pour une session de 30 secondes. Votre but ici, sera d’identifier les tirs que vous avez ratés et d’expliquer pourquoi vous les avez ratés. Certains cas seront corrigeables et vous pourrez effectivement tirer sur la cible si vous vous appliquez dans votre geste, mais les erreurs qui vous intéressent vraiment sont les tirs que vous avez tentés et qui étaient des causes perdues. Pour les identifier, vous devrez faire appel à tout ce que vous savez sur la cible. Cela vous permettra d’identifier les limites de la visée humaine pour adopter des techniques avancées que nous n’aborderons pas dans cette vidéo ou dans ce document. Ces techniques, vous les découvrirez au fur et à mesure.

Ne vous inquiétez pas, si vous arrivez à obtenir 80% de précision pour un nombre de tirs supérieur à 75 pour une session de 30 secondes, vous aurez déjà accompli énormément de choses, surtout en seulement 21 jours. Ici aussi, la taille de la cible est à 110 et sa vitesse de déplacement est à 3.

Cette dernière phase demande généralement 8 jours de remise en question avec un entraînement de 20 à 30 minutes par jour. Pour valider le fait que vous avez presque retiré le maximum de cet exercice, je vous propose de lancer l’exercice Strafing en mode normal et pas en mode personnalisé ou « custom ». Votre objectif sera alors d’obtenir une précision de 80% pour un nombre de tirs supérieur à 450.

Durant votre progression, notez chaque jour vos 3 meilleurs taux de précision et le nombre de tirs associés, puis faites-en une moyenne. Cela vous permettra de savoir si vous devez mettre l’accélérateur ou non. Ces retours sont très importants.

Si vous voulez essayer les niveaux de difficulté supérieurs sur cet exercice, vous n’aurez qu’à refaire rapidement les grandes étapes du défi de 21 jours qui sont décrites dans le document que vous êtes en train de lire.

## Au-delà de ces 21 jours de défi

Si vous souhaitez aller plus loin sur Aim Hero, si vous voulez augmenter le nombre de tirs tout en conservant une précision d’au moins 80%, vous répéterez les stades 2 et 3. En ayant une meilleure connaissance de votre cible, vous pourrez tenter des tirs dont les risques sont mesurés.

Vous pouvez le faire pour vous amuser, mais ce n’est pas très efficace dans le sens où vous apprendrez largement plus de choses en vous entraînant directement sur le jeu dans lequel vous voulez devenir meilleur. Utilisez ce que vous avez appris dans Aim Hero dans le cadre de ce défi de 21 jours pour faire la même chose sur votre jeu et vous ne reconnaîtrez plus du tout votre visée.

Au bout de ces 21 jours, vous comprendrez concrètement que pour s’améliorer, il faut se poser les bonnes questions et vous sortirez de cette idée reçue contre laquelle je lutte depuis que je suis coach « pour être meilleur, il faut jouer, jouer et encore jouer ». Un jour peut-être, tout le monde trouvera cette idée ridicule.

Dans tous les cas, je vous remercie d’avoir regardé la vidéo et d’avoir osé vous lancer dans ce défi. Si vous avez besoin de soutien ou si vous souhaitez tout simplement partager votre réussite, n’hésitez pas à me contacter sur Discord Pictou#8798. Ça me fera très plaisir de vous voir réussir.