



COACHING
SPÉCIAL
JO
PARIS 2024

*Nos
experts*



Laurent Meseguer
ancien international en judo et préparateur mental



Isa Tripard
préparatrice mentale et formatrice des préparateurs mentaux à l'Académie de la haute performance

AURORE MARECHAL/ABACAPRESS.COM - AHP



Dépasser SES LIMITES

Batte ses records, s'essayer à des exercices extrêmes ou à des tactiques hors norme... Être prêt à aller au-delà de ses capacités optimales fait la force des grands champions. Mais le goût des défis n'explique pas tout. *Marie-Madeleine Sève*

Saviez-vous que la devise olympique "Plus vite, plus haut, plus fort" ne glorifie pas la performance, mais incite à donner le meilleur de soi-même? Une nuance de taille que les champions ont appris à appliquer pour se dépasser.

PAROLES DE CHAMPION

BIXENTE LIZARAZU

54 ans, multimédaillé, champion du monde de football 1998, champion d'Europe 2000, sport-addict

«Je me fixe des objectifs d'un cran supérieur aux précédents»

«Je suis tombé dans la marmite petit! J'ai la passion du sport, avec ce besoin viscéral de progresser toujours plus, toujours mieux, dans la foule de disciplines que je pratique régulièrement, le surf, le ski, le vélo, le jiu-jitsu brésilien (JJB)... Mon moteur, ce sont les défis, la quête continue de la difficulté et celle du plaisir associé. Je déteste la routine. Dans la progression, je suis toujours plus engagé à chaque fois, physiquement et mentalement, en essayant d'éviter la possibilité d'accident. J'ai oublié les chronos du haut niveau qui exigent parfois de se mettre dans le rouge, avec des risques de blessures plus graves. Les conditions pour se dépasser en sécurité consistent à bien mesurer si on est prêt, quitte à différer son projet, à croire en soi, et à rester déterminé. Et je crois en moi, je suis déterminé, capable de tenter des coups, quand je les juge à ma portée. J'avais à peine

un an de pratique en JJB, quand je me suis inscrit au championnat d'Europe à Lisbonne, en 2009. J'étais intensément préparé, mais, sur le tatami, j'ai plongé dans un univers inconnu, mes adversaires avaient le crâne rasé, des oreilles en chou-fleur, je me suis dit "Qu'est-ce que je fous là?". Je suis resté, et malgré des erreurs aux combats, j'ai gagné. En tout sport, je me fixe des objectifs d'un cran supérieur aux précédents. En débutant le vélo, je rêvais des cols mythiques des Alpes et des Pyrénées. Ma règle est de ne jamais poser le pied à terre, à partir du bas du col jusqu'au sommet. J'ai commencé ainsi avec des sorties de 2 ou 3 heures pour 1000 m, en me répétant que j'avais 50% du potentiel. À présent, je fais facilement des sorties de 5 à 6 heures avec des copains en grim pant 4 ou 5 cols à la suite. J'adore ces moments partagés. Et à la différence du foot, il n'y a ni vainqueur, ni perdant!

1 Explorer son potentiel

● Un grand sportif se connaît bien.

«Il sait les qualités et les compétences qu'il a, il est prêt à tout pour les exploiter et les valoriser selon son objectif global, à découper en sous-objectifs pour travailler ses marges de progrès», détaille Laurent Meseguer, ancien international en judo et préparateur mental. Se dépasser, c'est la capacité à mobiliser ses ressources et à trouver des ressorts physiques, techniques et mentaux pour chercher plus loin. «Le candidat aux Jeux va identifier s'il a 100% des qualités nécessaires à l'action, et s'il est capable d'atteindre son plus haut niveau d'exigence, sans se dire "ça va être facile", ou "c'est trop pour moi".»

2 Se focaliser sur ses qualités

● Dynamisme, vitesse, sérénité, courage,

souplesse.... Physiques, cognitives ou émotionnelles, les qualités d'un athlète sont des atouts qui n'exigent aucun effort pour s'exprimer. «Je préconise néanmoins d'investir du temps et de l'énergie pour les faire fructifier, par la répétition et l'entraînement, afin de les porter plus haut, plus loin. Elles seront salvatrices lors des tempêtes», dit Laurent Meseguer. À l'inverse, inutile de s'acharner à combler ses lacunes ou à améliorer ses défauts, «sauf s'ils sont rédhibitoires au regard de l'objectif fixé. En ce cas, il faut les travailler jusqu'à les neutraliser.»

À lire



Vivre de sports pour rester en forme, Bixente Lizarazu, éd. Flammarion, 25 € (avril 2024). *Gagne!* Laurent Meseguer, 22,90 €, éd. Eclévia (décembre 2023).



COACHING
SPÉCIAL
JO
PARIS 2024

3 Performer pour soi et pour le plaisir

● **«Un sportif visant le toit du monde s'entraîne avant tout pour lui»**, explique Isa Tripart, préparatrice mentale à l'Académie de la haute performance. Pour avancer, il s'écoute, décortique ce qui a marché ou pas, repère là où il s'est fait des "nœuds" au cerveau. « Certes, l'athlète a un programme écrit, mais tout n'est pas à appliquer au pied de la lettre. Il sent très bien si le moment, l'effort ou l'exercice proposé est bon pour lui ou non. » L'envie et le plaisir doivent également être de la partie pour aller plus loin. Quand on se sent à bout, c'est le fait de participer à un projet plus grand que soi qui permet de donner encore un, deux, trois coups de pédale pour être ensuite fier et heureux.

4 Cultiver le goût de l'effort

● **«Un athlète ne lâche jamais rien.**

S'arrêter parce qu'il est épuisé, oui parfois, et à condition de basculer vers un exercice différent. Il cherche son optimum, d'où l'importance de varier ses pratiques. Carole Dweck, professeure en psychologie sociale à Stanford (Californie), a théorisé "l'état d'esprit de développement", lequel voit l'effort comme une nécessité pour parvenir au meilleur, ainsi que le "pouvoir du bientôt", qui souligne les améliorations en cours. Entendre "tu progresses à chaque tentative, bientôt tu pourras..." le stimulera au plus haut degré.

5 Trouver "sa" maxime-booster et y rester fidèle

● **«Ce slogan intérieur doit incarner sa mission et pousser à l'action»**, dit Laurent Meseguer.

"Je bouffe les agrès avec sourire et propreté", a ainsi écrit une gymnaste. « Les mots choisis ont un fort écho chez l'athlète. Ils ont du sens pour lui, s'il n'en a pas pour nous. Convoqués au cours d'une épreuve, ces mots l'énergisent, le soutiennent en cas de coups durs. » Pour faire son effet, la maxime doit être alignée sur son identité, ses valeurs. Voici le processus : lister ses ingrédients (valeurs, compétences, qualités), retenir ceux en lien avec l'objectif, utiliser le "je" et des verbes d'action conjugués au présent, chercher une formulation courte et positive, à connaître par cœur.

PAROLES DE CHAMPIONNE

ANASTASIA URBANIAK

23 ans, nageuse, multichampionne de France en petit bassin

«Je ne m'économise pas aux entraînements»

« J'ai conscience d'être une boule d'énergie, une énergie que j'apprends à canaliser pour donner le meilleur de moi. Si j'ai en tête un temps record à réaliser, comme j'ai de grosses capacités de sprint dans l'eau, je risque de forcer sur la vitesse. Du coup, la technique se dégradera, et le résultat aussi. Alors j'accepte de ne pas "éclater le chrono" à chaque fois, et d'essayer diverses techniques à

l'entraînement. J'en ai deux par jour, sur les thèmes de l'endurance, mon point faible, du sprint ou du "lactique", lequel exige d'intenses efforts musculaires activant l'acide lactique qui crée une terrible sensation de brûlure et de fatigue dans les muscles. Je sais que je vais souffrir, mais je sais pourquoi : progresser, aller encore plus loin, pour être prête à aller au-delà de mon maximum le



jour "J". Sans oublier les temps de récupération. Douches froides après de sévères efforts, en compétition ou pas, massages, et sieste de 45 minutes après le déjeuner, savoir me relaxer m'aide aussi à me dépasser. »

JEAN-MARIE HERVIO/KNSP_FFA