



le retour à la compétition après un échec

RETROUVER L'ENVIE DE S'ENTRAÎNER

Comme chaque mois, Mental-Objectif-perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose de partager une interview de Tony ESTANGUET avant son dernier titre olympique de 2012. Triple champion du monde de slalom (2006, 2009, 2010) et triple champion olympique, à Sydney en 2000, à Athènes en 2004 et à Londres en 2012, seul athlète français à avoir gagné trois médailles d'or dans trois Jeux différents, il a arrêté sa carrière sportive après Londres.

Quels changements après l'échec ?

Beaucoup de personnes me félicitent en ce moment pour mes deux titres de champion du monde 2009 et 2010 après l'échec Pékin 2008. Je ressens bien leur curiosité et leur souhait d'en savoir davantage sur les changements opérés en 2 ans. Même si ma préparation est

encadrée par une équipe qui me conseille et fixe le cap, je vais essayer de partager ma vision de cette transition heureuse.

Rebondir après un échec

Contrairement à ce que l'on peut penser, j'ai toujours trouvé plus simple de rebondir sur un échec que d'enchaîner après une victoire. Evidemment, le tout est une question d'intensité ou de « gravité ». Il est plus simple pour moi d'apprendre de défaites car il est possible de s'appuyer sur une référence positive pour corriger ses erreurs. Quand on est leader, il est plus difficile d'identifier ce qui a fait la différence : à l'arrivée d'une manche ou d'une course, je visualise tout de suite les erreurs commises tout au long du parcours mais tout ce qui s'est « bien » passé est déjà oublié. J'ai instantanément des solutions pour améliorer les petites erreurs alors que j'ai besoin de la vidéo pour comprendre ce qui a bien marché.

Une nouvelle stratégie d'entraînement

Depuis 2 ans, je me recentre sur les gros objectifs car je me suis rendu compte que courir trop souvent me coûtait trop d'énergie sans véritable gain en retour. S'il paraît simple de dire que la prochaine course n'est pas prioritaire, à partir du moment où le double champion



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 26

AVRIL-MAI 2016

olympique de la discipline est au départ, je peux vous dire que ça motive les troupes et je me retrouve plus à la lutte du résultat que sur la qualité de navigation ! Cette stratégie a eu comme bénéfice de me simplifier la saison en me recentrant sur des objectifs clairs et en me libérant du temps consacré à des envies d'entraînement, basées sur de la technique et du plaisir de naviguer.

Ecouter ses envies

Je parle ici d'individualisation de l'entraînement, de la capacité à changer et à écouter ses envies. Je n'aurai pas pu repartir pour une 4ème olympiade conçue comme la précédente. Mon expérience malheureuse de Pékin m'a forcément mis dans une situation singulière que j'ai dû gérer en marge du collectif pour me reconstruire petit à petit. La remise en question opérée m'a aussi aidé à faire « le tri » de ce que j'aimais faire et de ce qui me coûtait. Par exemple, je ne crois plus à la confrontation quotidienne qui m'a pourtant tant apporté au début de ma carrière mais dans laquelle aujourd'hui je m'épuise. Nous avons également considérablement allégé la part de la préparation physique. Merci à mes entraîneurs (Sylvain CURINIER et Patrice ESTANGUET) de partager ce projet risqué qui consiste à construire une nouvelle olympiade sans vouloir

reproduire ce qui a déjà marché, quitte à chambouler nos habitudes pour inventer une novatrice approche du Canoë de Haut niveau.

Un entraînement adapté à ma personnalité et à mes envies

Si je devais résumer ce qui a changé dans ma préparation depuis 2 ans, je dirais que mes entraîneurs ont réussi à alléger le poids de ma préparation sportive dans mon équilibre personnel en diminuant les contraintes pour mieux coller à ce que je suis aujourd'hui. Une meilleure prise en compte de mes envies sportives et surtout une approche plus ludique (+technique que physique) de l'entraînement et moins placée sous la confrontation quotidienne dans laquelle je me suis usé.

La course se gagne le jour J

A trop vouloir maîtriser le projet olympique 2008, j'ai cherché à me sécuriser et oublié que la course se gagne le jour J. Il est complexe d'expliquer ma réussite de ce début d'olympiade mais j'ai trouvé cette aventure de la « re-conquête » très agréable et motivante et sûrement plus efficace que mes débuts d'olympiades où j'étais champion olympique sortant. L'échec m'a servi de tremplin à la réussite. La fin de l'olympiade sera probablement plus difficile et un gros challenge puisqu'il s'agit dorénavant de capitaliser sur la réussite.

Quels enseignements pour nous, tireurs ?

Cette analyse pertinente nous donne des enseignements sur la stratégie d'entraînement et de préparation d'une nouvelle saison, que la précédente soit réussie ou non en terme d'atteinte d'objectifs.

Cela sous-entend déjà bien sûr que tout tireur commence sa saison après avoir analysé la saison précédente, et détermine des objectifs et des envies afin d'avoir un cap à tenir et de pouvoir analyser sa saison pour préparer la saison suivante.

Il faut savoir se remettre en question chaque année et ne pas vouloir reproduire ce qui a marché, ni corriger simplement ce qui n'a pas marché.

Notre personnalité évolue au fil de nos réussites et de nos échecs et il convient d'adapter l'entraînement à notre personnalité.

Ne pas oublier que le sport, même de haut niveau doit rester un jeu que l'on décide de jouer, personne ne nous y oblige et il convient donc de l'intégrer dans notre vie (et non l'inverse....), notamment en terme d'envie.

Je n'aime pas trop parler de plaisir car le tir est un combat contre soi qui est plus souvent vécu comme une souffrance

mentale mais la sensation d'apprendre à maîtriser ses émotions, sa coordination et ses facultés mentales procure un plaisir de la maîtrise du plus haut niveau.

Tony nous rappelle que la course se gagne le jour J et que plus l'on veut maîtriser de choses moins on est dans la créativité.

S'il faut savoir ne rien laisser au hasard dans la préparation et dans la gestion de l'environnement, il est indispensable de conserver la fraîcheur de la créativité et de l'adaptabilité en compétition. Sinon, le risque est grand de passer son match à chercher à reproduire sans tenir compte de la situation présente plutôt que de gérer la situation présente en se laissant un large spectre de possibilités.

Créativité et adaptabilité du comportement, imprédictibilité du résultat et du déroulement du match sont les principes d'état d'esprit qui doivent gouverner notre pensée en match.

Même quand cela se passe bien le plaisir et le sourire ne sont pas encore là...



1^{ère} à la Coupe du Monde de Pékin en 2014



1^{ère} du classement au 8^{ème} plomb de la finale à Londres