



PANATHLON CLUB
LAUSANNE

RÉFLEXIONS N° 15

Panathlon Club de Lausanne - Pierre Scheidegger

Faire face pour être en accord avec soi.

Certainement, c'est l'une des plus importantes ouvertures à la réussite d'une carrière de tout sportif d'élite. A savoir, être bien dans sa tête, être en accord avec son corps.

Il y a longtemps, sans faute de mémoire, on pratiquait l'exercice physique un peu comme un jeu au profit non pas du record, mais bien pour rester valide à l'incorporation des... combats guerriers.

Par chance, l'évolution de nos sociétés et de par l'avènement du Comité international olympique il y a plus d'un siècle, a sensiblement dirigé le sport que l'on connaît et qui se pratique aujourd'hui.

Il est vrai, on associe le sport au corps

Une vérité, qui est surtout reconnue au sport de haut niveau. Un corps dont on prend soin avec souvent pour seul but... de se dépasser. Se dépasser oui, mais indissociable du mental. Certainement la plus grande difficulté que rencontre le champion pour pallier à la pression qu'il rencontrera lors des compétitions d'importance. Cependant pas si évident, car pour cultiver et accepter cette faculté obligée pour toute compétition, il devra également s'ouvrir à une confiance sans faille en rapport à sa propre personnalité.

Ouvrons une parenthèse

- Plus de six mètres au saut à la perche. La hauteur de plus de deux étages d'un immeuble. Près de quarante mètres d'élan précis à deux centimètres pour synchroniser les techniques du saut. Que de travail, tant en force, en vitesse, en souplesse et en mental.

- Elle tournoie comme un papillon au-dessus des barres asymétriques. On a l'impression d'une facilité déconcertante. Et pourtant, si ce n'est pas le cas, combien d'heures cette jeune gymnaste a accepté pour faire face et relever le défi de la crainte de l'échec?

C'est vrai, pour «construire» sa confiance, il faut aussi assumer sa propre vulnérabilité même si on essaye de viser la meilleure version de soi-même. C'est une phase importante de «l'apprentissage» occulte de tous futurs champions.

Un exemple impressionnant

Plus de deux heures et reste en compétition deux athlètes. Deux grands champions d'une discipline qui ne se trouve pas à la portée de chacun. Ces deux champions sont à hauteur égale, soit à six mètres quinze. Dès le début de la compétition on était impressionné par la qualité de chacun avec peut-être un brin de décontraction et de facilité du premier athlète qui passa cette hauteur surprenante. Le recordman du monde, jusqu'à cette hauteur quelque peu décontracté sur les premiers sauts, se concentra et on aurait pu penser qu'il se devait de passer la même hauteur. Ce qu'il réussit avec brio.

D'un commun accord, on décida alors d'augmenter la hauteur. Et c'est là que se déclencha l'importance du mental. Le premier athlète un peu déconcentré et heureux du résultat qu'il venait de franchir, manqua cette dernière hauteur.

Une démonstration de l'importance du mental en compétition

Il fallait observer le visage devenu grave et concentré de cet athlète hors du commun, aujourd'hui recordman du monde. Il n'y avait plus de sourire. Une concentration l'isolant de son environnement répétant préalablement ce saut qui devait lui offrir la victoire. Une fantastique démonstration de faire face grâce à la force mentale... d'être en accord avec soi.

Il passa la hauteur qui lui donna la victoire.

Pierre Scheidegger

Panathlon-Club de Lausanne