



issu du journal L'Equipe du 21 janvier 2017 / open d'Australie (h)

Gilles Simon l'explorateur

Le Français est parti à la découverte de son cerveau ces dernières semaines avec un préparateur mental. Premiers effets ressentis aujourd'hui face à Raonic ?

MELBOURNE - Gilles Simon va beaucoup lutter ce matin contre la frustration face aux aces à répétition de Milos Raonic. Tant mieux. Cela pourrait s'apparenter à un test en condition réelle concernant un chantier qu'il a décidé d'explorer ces derniers temps : le mental. Être relâché, bien respirer, se détacher de l'événement pour mieux le contrôler, c'est le travail de Ronan Lafaix qui fait partie de son staff depuis quelques semaines. L'homme, qui coache Stéphane Robert, est persuadé que l'entraîneur doit aussi faire office de préparateur mental. Qu'il faut éradiquer ce tabou du mental qui n'est, après tout, qu'un « coup » à travailler comme les autres. Et l'on dirait qu'il grignote de plus en plus de reconnaissance au sein du milieu. « *Comme je suis aussi coach, je fais moins peur. Le mental, c'est le pilier principal de la performance, énonce Lafaix. Il faut enlever la peur pour frapper. Tu peux avoir le coeur qui s'accélère sans avoir couru, juste parce que l'émotion te submerge. Je veux que le joueur soit le dresseur de son cerveau.* » On n'en saura guère plus sur les pistes explorées avec Simon. Le mental, ce n'est pas si banal, malgré tout. Cela relève de l'intime. Les craintes enfouies chez les joueurs ne sont pas toutes exprimables. « *J'ai vu trop de fois Gilles essayer de jouer un match de manière parfaite, disait son entraîneur Jan de Witt, à Shanghai l'an dernier, après quelques mois pénibles en 2016. Se mettre trop de stress sur lui-même jusqu'à en oublier les bases de son jeu qui devraient tout le temps être là.* »

"Un état d'esprit différent peut aider à réussir un coup"
Jan de Witt, l'entraîneur de Simon

13

Gilles Simon n'a cédé que treize jeux en deux matches.

Le Français a dominé Michael Mmoh 6-1, 6-3, 6-3 puis Rogerio Dutra Silva 6-4, 6-1, 6-1.

En gros, voilà l'axe de travail pour Ronan Lafaix. *« J'ai l'impression que Gilles était presque trop dans le contrôle. Il avait sans doute besoin de retrouver une forme d'instinct »*, consent à dire ce dernier, sous le contrôle d'un Jan de Witt très porté sur ce genre d'exploration intérieure. *« Ronan est très fort pour trouver des solutions. Explorer d'autres voies, remarque ainsi le coach allemand. Parfois on est trop sur la technique pour corriger une lacune. Alors qu'un état d'esprit différent peut aussi aider à réussir un coup. »*

Pour l'heure, Gilles Simon semble bien répondre aux objectifs. De Witt a ressenti avec plaisir son *« calme intérieur »* lors de son deuxième tour contre le Brésilien Dutra Silva. Avant l'obstacle Milos Raonic. Touche-à-tout perfectionniste, le Canadien s'était lui aussi essayé au travail intérieur, quand on le voyait pianoter à vide, les yeux fermés, lors de changements de côté. Il ne le fait plus, ce qui ne l'a pas empêché de compléter sa panoplie dans le jeu. *« Avant, il avait une tactique plus simple, analysait Simon. Il pouvait rater des balles hallucinantes. Maintenant, il se déplace bien mieux, il monte au filet, il te gêne au retour. Même Gaël (Monfils) me disait qu'il avait du mal en fond de court contre lui, quand Milos lui rentrait dedans. Ça relativise même l'impact de son service... Il fait très bien les choses avec une précision diabolique. C'est clair qu'il a passé un cap depuis le début de l'an dernier. »*

Avec ses nouveaux outils, Simon saura-t-il résister à la tempête ?