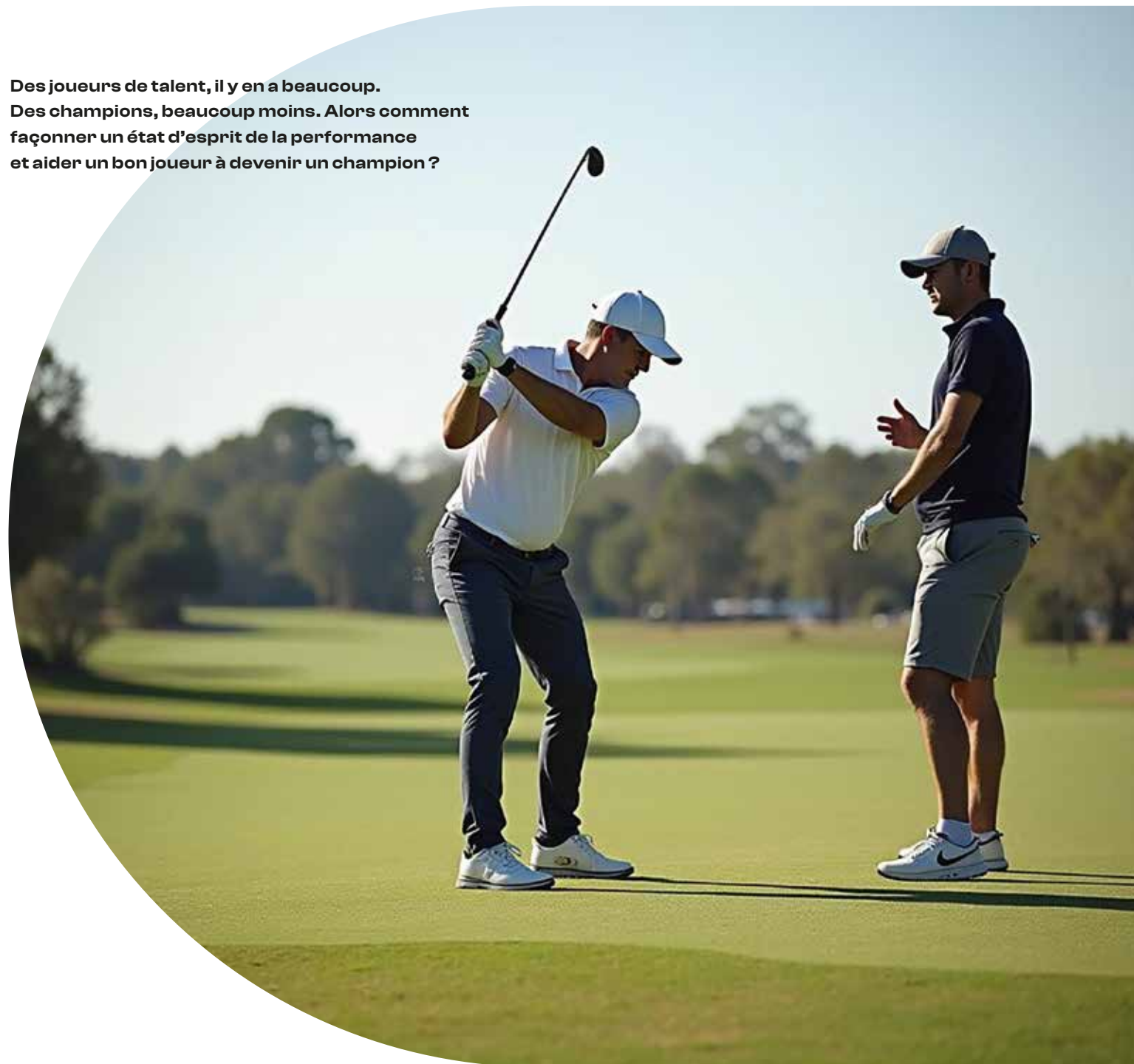


Former un champion

Des joueurs de talent, il y en a beaucoup.
Des champions, beaucoup moins. Alors comment façonner un état d'esprit de la performance et aider un bon joueur à devenir un champion ?



« Il y a quelques années, je m'étais occupé de Franck Aumonier sur le Challenge Tour, et j'avais adoré cette expérience. Mais mon travail d'entraîneur de tennis sur le circuit ATP m'avait soudain pris à plein temps, car le niveau des joueurs l'exigeait. J'avais dû arrêter cette aventure à contre-cœur, tout en me promettant d'y revenir un jour. J'adore le golf, et j'ai ce rêve : reproduire dans ce sport ce que j'ai fait dans le tennis, c'est-à-dire accompagner un joueur vers le plus haut niveau, former un champion.

Avec Stéphane Robert, j'ai vécu un parcours hors du commun. Parti de la 1000^e place mondiale à 21 ans, il a atteint la 50^e place à 38 ans. Ce furent 17 années de remises en question, de recherches, de réflexions, de victoires, de défaites... Cette aventure m'a façonné en tant que coach. Aujourd'hui, j'ai des convictions plus solides, mais aussi la conscience que la performance reste fragile et que la vérité absolue n'existe pas. Il y a quelques semaines, Baptiste Pardoux, âgé de 21 ans, joueur pro et enseignant de golf à Arcachon, m'a contacté pour me demander de l'accompagner dans sa quête du haut niveau. Une nouvelle page à écrire... et peut-être la réalisation d'un vieux rêve.

Identifier les blocages

Alors, Baptiste, pourquoi viens-tu me voir ? "Le constat, c'est que je ne joue pas en compétition comme à l'entraînement. Je suis inhibé par mes peurs, malgré un gros engagement personnel. J'ai déjà exploré certaines pistes avec des préparateurs mentaux, mais cette peur persiste en compétition. Je ne trouve pas de solutions."

Lors de nos premiers échanges, Baptiste me raconte son parcours et les étapes qui l'ont mené là où il en est aujourd'hui. Avant de parler de performance, nous prenons le temps d'échanger sur son rêve, sur ce qui l'inspire, et sur ce qui l'entrave actuellement. Il me parle de ses objectifs et des attentes qu'il se fixe. Pour l'aider à comprendre son fonctionnement, je lui propose un jeu.

Nous sommes dans une petite salle du club-house d'Arcachon, l'un en face de l'autre. Le café de Baptiste est posé sur la table. Une chaise avec un tablier rouge se trouve à cinq mètres de lui. Baptiste, envoie cette petite cuillère pour toucher le tablier. Il tente, échoue, puis s'exclame : "Je m'attendais à réussir, car c'est une tâche simple ! En fait, ça reflète totalement ce que je vis en compétition."

Nous discutons des notions de contrôle et d'attentes qui influencent sa performance. Je lui propose de retenter, mais avec un état d'esprit différent.

La cible, tu l'as déjà en toi, sans forcément le savoir. Ferme les yeux, visualise le tablier rouge, et lance.

Il s'exécute, touche la cible et reste médusé. "Je ne fais rien, je ne m'investis pas, et je réussis. C'est l'inverse de ce que j'ai fait tout à l'heure !" Intrigué, il poursuit : "Ton exercice m'interpelle. Je peux réessayer pour voir si ce n'est pas de la chance ?"

Tous ses essais suivants sont réussis. "Il y a donc bien un état d'esprit de la performance... Finalement, l'état d'esprit dans lequel je m'entraîne n'est pas bon."

« Il y a donc bien un état d'esprit de la performance... Finalement, l'état d'esprit dans lequel je m'entraîne n'est pas bon. »

Changer de regard sur l'entraînement

Nous poursuivons en approfondissant les mots qu'il emploie. Je prends le temps de philosopher avec lui, car il est essentiel que nous nous comprenions parfaitement. Un mot-clé surgit : l'entraînement.

Si je te dis "entraînement", Baptiste, tu penses à quoi ?

"Je pense que le golf, c'est de la balistique. Un ensemble de données qui détermine le vol de la balle. Donc, j'ai besoin de répétitions pour contrôler parfaitement mes coups et reproduire ces sensations en compétition."

Nous échangeons encore. Peu à peu, Baptiste commence à envisager l'entraînement autrement. Un déclic se produit : "Je viens de comprendre que toute ma vie, je suis allé à l'entraînement pour contrôler. Mais là, je réalise que l'entraînement sert à explorer."

L'entraînement devient alors un espace d'expérimentations, d'ajustements et d'acceptation des erreurs, plutôt qu'une quête de perfection immédiate. Un processus où l'on apprend à oser, et où chaque échec se transforme en opportunité.

Explorer sur le terrain

Il est temps d'aller sur le putting-green, situé juste en face du club-house avec une vue magnifique sur la mer. L'idée est de permettre à Baptiste d'expérimenter ce nouvel état d'esprit à l'entraînement. Il ne vient plus pour contrôler ou connaître parfaitement chaque coup, mais pour oser, chercher, explorer. Il accepte de se tromper, de tester différentes pistes et sensations.

Chaque coup est unique, Baptiste. Le coup parfait n'existe pas. Bonne méditation sur ces notions. »

Ronan Lafaix

Ancien coach de Stéphane Robert
(Tennis - Top 50 mondial)

Ex-préparateur mental de Gilles Simon
(Tennis - Top 10 mondial)

Préparateur mental d'Armel Tripon
(Voile - 11^e du Vendée Globe)

Auteur de plusieurs livres sur la préparation mentale.
Coach de Franck Aumonier (Golf - Tour européen)

Contact: ronan@soyezpro.com



Renseignements : soyezpro.com