

Samedi 20 août 2005

ROMAIN SCHNEIDER [21:11]

Les figaristes utilisent de plus en plus les services de préparateurs mentaux

Les gourous au coeur de la régates

*Cork : de l'un de nos envoyés spéciaux Romain Schneider
Le Figaro*

Professionnalisation oblige, les skippers se préparent de mieux en mieux chaque année. Il y a bien sûr l'incontournable préparation physique. Quentin Gilles travaille depuis deux ans avec Marc Emig (*Total*). Il base son travail sur deux axes, l'endurance et la force. Il prévient : «*L'endurance pour l'endurance, ça ne sert à rien. Je connais des skippers qui durant l'hiver font des séances intensives de vélo. Ce n'est franchement pas utile. L'objectif, c'est surtout que le skipper récupère plus vite après un effort et qu'il garde toute sa lucidité. Une étape c'est un peu un match de tennis que tu étires dans le temps. La voile reste avant tout un sport cérébral.*»

Et c'est un préparateur physique qui le dit... Le travail mental prend de plus en plus d'importance dans l'optique d'une course comme la Solitaire Afflelou Le Figaro. Certains figaristes ne peuvent plus s'en passer. Le triomphateur de la dernière édition Charles Caudrelier (*Bostik*) a ajouté une autre corde à son arc en 2004. Son «gourou» Gilles Monier lui a donné des cours de préparation mentale à Port-la-Forêt. Et on connaît la suite. Alors que des skippers comme Armel Le Cléac'h (*Foncia-TBS*) ou Laurent Pellecier (*Cliptol Sport*) estiment ne pas en avoir besoin, Charles Caudrelier en redemande.

La sophrologie, comme déclic ? : «*Cela m'a énormément apporté. L'année dernière, je n'étais plus le même bonhomme. Grâce aux techniques de sophrologie, tu apprends à faire le vide et à ne pas cogiter. Avant je n'étais pas bien dans ma tête quand ça allait mal. Je perdais ma concentration trop rapidement. J'arrive maintenant à mieux appréhender les situations difficiles. Je gère mieux mes départs. Aujourd'hui je m'éparpille moins et j'arrive à me focaliser sur un point. Et dans les mauvaises phases, je ne doute pas.*»

Gildas Morvan (*Cercle vert*) a fait appel à Gilles Monier cette année. Il affirme : «*On a procédé à un bilan dans tous les secteurs. On a fait le tour du bonhomme. C'est un travail de proximité. Grâce à Gilles, j'ai beaucoup appris sur moi.*»

Positiver, toujours positiver, même quand on est largué au classement général. Marc Emig, 24^e après deux étapes à 2 heures 5 minutes et 48 secondes du leader, s'est attaché depuis un mois les services d'un préparateur mental, Pierre Gautier, ancien joueur de tennis de bon niveau. Ce dernier s'est notamment occupé de Sébastien Grosjean. Il travaille désormais avec Jean-René Lisnard et Sébastien de Chaunac. Voile et tennis, même combat : «*On cherche à évacuer certains blocages psychologiques. Le skipper et le tennisman font des complexes d'infériorité. Je cherche à ce qu'ils prennent confiance en eux et qu'ils comprennent ce qui les empêche de progresser.*»

Pierre Gautier n'axe pas la préparation sur la sophrologie, ni sur des techniques de relaxation : «*Je travaille essentiellement sur l'estime de soi. Quelqu'un qui gagne, c'est quelqu'un qui ose et qui prend des risques. Marc n'est pas encore dans une stratégie de vainqueur. Lors de la dernière étape, Marc a suivi Michel Desjoyeaux (Géant), au lieu de suivre son instinct. Il le suit car ce dernier représente à ses yeux celui qui sait. Un skipper comme Pietro D'Alì (Nanni Diesel) a confiance en ses propres options. C'est pourtant un bizuth, mais il ne doute pas.*»

Positiver, toujours positiver. Marc Emig veut y croire : «*Mon classement n'est pas fantastique. Lors de la deuxième étape, j'ai raté*

un virement de bord. Mais c'est tout. Sinon je suis tout le temps dans les dix. C'est important de se raccrocher à ça. Avec mon préparateur mental, on analyse la performance puis on analyse ce qui bloque. Et quand ça bloque, on rappelle ce qui était performant. L'objectif, c'est d'ôter les complexes. Une fois confiant, on devient performant.»

Il y a deux ans, lors de sa première participation sur la Solitaire, le Marseillais avait frappé fort en se classant cinquième et premier bizuth. Riche de son expérience en multicoques, il ne ressentait pas à l'époque le besoin de travailler avec un préparateur mental. «*Je partais sur cette régate sans avoir rien à perdre. J'ai terminé dans les cinq. L'idée c'est de retrouver cet état d'esprit pour que la performance soit là. Le travail psychologique apporte énormément, quand on est en période de doute. Le repli sur soi permet de revenir dans le match. Le travail du préparateur mental est aussi important que celui d'un préparateur physique. Tout est complémentaire.»*

Positiver, toujours positiver.

Droits de reproduction et de diffusion réservés © **lefigaro.fr** 2003.

Le Figaro est membre du réseau **EDA** et de **INADAILY**.