

Loïc Bruni : l'or au bout

Champion du monde de VTT, le pilote cagnois nous raconte sa saison 2017 et évoque ses objectifs en 2018

Depuis septembre 2017, Loïc Bruni est rentré dans le cercle très fermé des multiples champions du monde de VTT. Et pourtant, la saison du Cagnois avait mal débuté... Que s'est-il passé ? Comment a-t-il fait pour inverser la tendance ? Et dans quel état d'esprit aborde-t-il 2018 ? Autant de questions que nous lui avons posées avant que les affluents ne reprennent pour le vététiste le plus rapide des Alpes-Maritimes, et du monde !

Loïc, il y a trois mois, tu décrochais en Australie ton deuxième titre mondial. Toujours sous le coup de l'émotion ?

Oui, j'aime encore y penser. Ce sont de bons moments qui reviennent. C'était assez dingue les semaines qui ont suivi, quand j'ai réalisé que c'était bien réel. Maintenant, je me sers de ces bonnes vibrations pour bien bosser en vue de la saison prochaine. Je suis tellement satisfait de cette course, de ce qu'on a réussi à faire avec le team. C'est assez exceptionnel tout ce qui découle d'une seule course, j'ai eu pas mal de sollicitations après, mais j'avais envie de rester au calme et de profiter de la coupure avec les miens.

Qu'as-tu fait justement depuis ton titre ?

Après la course, j'avais prévu des vacances avec ma chérie là-bas. L'Australie un pays que j'adore. Et on a passé de super vacances. J'ai coupé avec le monde extérieur. La folie du titre est donc redescendue tout doucement et j'ai profité.

Ce deuxième sacre élite, tu es allé le chercher loin, après une saison qui avait mal débuté. Peux-tu nous refaire le récit de ta saison 2017 ?

Une saison de derrière les fagots plus précisément. J'avais pourtant le sentiment de ne jamais avoir autant bossé et d'être rapide, mais je pense m'être un peu "cramé" à vouloir trop en faire. A Lourdes, pour l'ouverture de la Coupe du monde, je me sentais un peu dans le

dur, mais j'ai tout de même réussi à signer l'un des meilleurs temps en qualif. Malheureusement, la météo en a décidé autrement en finale et les meilleurs temps des qualif n'ont rien pu faire. Grosse frustration ! Derrière, je me suis un peu perdu dans des débats sur le matériel, alors j'ai dû tout recommencer à zéro pour la manche autrichienne. Je ne crois pas à la malchance, mais sur la Coupe du monde de Leogang, ce fut le cas avec une blessure à la cuisse assez improbable suite à une chute a priori bénigne, qui m'a coûté trois semaines d'immobilisation. Là, c'était vraiment le fond du fond. Mais l'équipe a su rester motivée et me remettre en confiance. J'ai bien bossé avec mon chirurgien (Jean-Yves Bohic) et le caisson hyperbare de Pasteur pour accélérer la récupération.

Avec désormais deux titres mondiaux élite et un junior en poche, tu rejoins une autre figure de la descente azuréenne en terme de palmarès : Fabien Barel. Qu'est-ce que cela te fait ?

C'est le top. J'ai toujours été inspiré par Fabien ainsi que Nico (Vouilloz), alors pouvoir avoir les mêmes titres mondiaux que lui, c'est une fierté. Il est considéré comme un grand nom du sport pour cela, et mon rêve est de devenir moi aussi une figure de la descente.

"Je veux continuer à vivre mon rêve"

m'affoler, je suis enfin remonté sur le podium d'une Coupe du monde, ce qui m'a fait un bien fou. On a reconstruit la confiance à partir de là.

Puis j'ai fait un très bon Championnat de France sur une super piste aux Carroz. Le fun revenait à grand pas. Dès lors, j'ai commencé à re-rouler à mon niveau, et surtout à croire que je pouvais bien faire sur les Championnats du monde en Australie en septembre. Pour mettre toutes les chances de mon côté et préparer au mieux cette échéance, j'ai quelque peu sacrifié ma fin de saison de Coupe du monde, même si je la finis très bien. Forcément, il y a eu des doutes, mais on a su retrouver la confiance. Je me suis moi-même impressionné. Je me suis refermé sur mon monde avec juste les personnes que j'aime et en qui j'ai confiance, rien d'autre. Le schéma était bon, les essais sur place difficiles mais jamais sans solution, et sans vraiment y penser, je parlais pour un run de victoire sur la course de l'année. Incroyable !

Comment fait-on, à ce niveau, pour rester focus et motivé malgré tous

ces "épisodes négatifs", et malgré tout accomplir un tel retour en grâce ?

Le boulot était fait sur la technique, le physique et le matériel, mais il y avait plein de petits détails qui coïncidaient, faisant que rien ne s'emboîtait dans le bon ordre. Ces "détails" sont très durs à cibler et à résoudre. C'est beaucoup de travail sur le mental : réussir à se recentrer, se poser les bonnes questions. On a donc bossé dessus avec mon coach mental Philippe Angel (voir encadré), on n'a rien lâché, rien laissé au hasard, et on a échangé jusqu'à la journée des finales en Australie. Les planètes étaient alignées je dirais, alors j'ai lâché prise comme dirait Phil. Et c'est passé ! Je ne pensais pas pouvoir battre Mick Hannah à domicile ; et quand je suis arrivé là-bas, personne ne pensait vraiment que c'était possible... Un podium peut-être... C'est dans ces moments-là que c'est encore meilleur !

Et maintenant, direction 2018, avec on l'imagine des prétentions plus relevées que jamais. Dans quel état d'esprit et avec quels objectifs abordes-tu la prochaine saison ?

Pas plus élevés qu'en 2017. J'aimerais gagner le général de la Coupe du monde. Ça reste à mes yeux le Graal. J'ai le meilleur vélo, les meilleures suspensions et le groupe que j'aime autour de moi pour gagner

La saison de coupe du monde de descente 2018 débutera le 21 avril en Croatie. Loïc Bruni y sera l'une des principales têtes d'affiche.

(Photo Michal Cerveny)



9 septembre 2017 : le jour de gloire. Tout au long de la saison 2018, il portera le maillot de champion du monde.

(Photo Michal Cerveny)

du guidon



Profession : coach mental

Philippe Angel, ange-gardien

Pour mieux comprendre les performances fulgurantes de Loïc Bruni, et sa méthode pour gérer mentalement les victoires comme les échecs, a fortiori au cours d'une saison 2017 durant laquelle il aura traversé toutes les émotions, nous sommes allés à la rencontre de son coach mental à Villeneuve-Loubet : Philippe Angel.



Avoir du talent, c'est une chose - et dieu sait que Loïc en a - mais cela ne suffit pas pour décrocher un titre mondial junior puis deux titres élites dans la foulée face à une concurrence de haut vol. Il faut aussi être bien entouré, bien équipé, bien épaulé pour « développer son potentiel et son intelligence émotionnelle » explique Philippe Angel, coach mental du descendeur azuréen depuis quatre saisons. Autrement dit, « savoir maîtriser son environnement émotionnel pour être performant en toutes circonstances et au bon moment ». Par exemple, dans le cas de Loïc : ne pas se résigner quand un orage bouleverse ses plans à Lourdes ou qu'une chute en Autriche anéantit ses espoirs de victoire. Des situations comme celles-ci, des chutes, des blessures, des aléas météorologiques, des coups de moins bien, des doutes, des moments d'euphorie, ainsi que des émotions intrusives à titre privé... Loïc en côtoie depuis qu'il fait de la descente, en somme depuis toujours, et d'autant plus depuis qu'il est devenu pilote professionnel sur le circuit mondial. « J'ai rencontré Philippe à un moment clé de ma vie et de ma carrière sportive, en 2014. Dans mon sport, j'avais atteint un très bon niveau, mais je n'avais pas cette régularité qui fait les vrais champions. Et puis un ami m'a parlé d'un coach mental qu'il consultait. Malgré ses résultats, je n'y croyais pas beaucoup, mais je savais que ce qui me manquait venait en partie de ma tête et de tout ce qu'il s'y passait. C'est alors que j'ai rencontré "Phil" et que j'ai commencé à comprendre. Comprendre mes blessures ou mes succès et comment on pouvait maîtriser, et non

pas contrôler, ce qui nous arrivait. » Loïc et Philippe ont commencé à travailler ensemble, et cela fait maintenant près de quatre ans qu'ils collaborent. Ils planifient la saison et le travail à accomplir, puis ils échantillent, beaucoup : tous les lundis pour faire le point, et à chaque fois qu'un événement se produit. « Les athlètes de haut niveau sont des Ferrari » dit Philippe Angel, « il faut les entretenir au quotidien. » Concrètement : trouver la source de la panne, les raisons des défaillances si elles ne sont pas techniques ou mécaniques, et les solutions pour y remédier, « afin de le ramener toujours dans sa zone de fluidité. » Cela passe, nous dit-il, par trois socles essentiels : bien gérer son énergie (alimentation, sommeil, forme physique), ses émotions et l'estime de soi. Lorsque l'un de ces trois socles vacille, tout peut s'écrouler. D'où l'importance de travailler sur cette « maîtrise émotionnelle ». Une faculté qui s'est montrée cruciale durant la saison 2017 de Loïc, de malchances et de blessures comme on l'a vu. Des événements qu'il a su parfaitement gérer grâce à son travail aux côtés de Philippe Angel, pour ne pas s'écrouler et revenir plus fort que jamais en fin de saison, et franchir comme souhaité la ligne d'arrivée des Mondiaux avec le meilleur temps, non pas en Ferrari, mais sur son Specialized.

Pour en savoir + www.coaching-mental-angel.com

le plus de courses possible, parce qu'on adore ça ! Je veux continuer à vivre mon rêve, avoir les plus beaux vélos et des tenues qui me font kiffer. Rester avec ma copine et en bonne santé aussi. Rester simple quoi. On ne fait que du vélo, alors j'essaie de faire ça bien mais aussi d'être heureux.

Toi, Adrien Dailly, Loris Vergier et d'autres : le VTT azuréen a le vent en poupe...

C'est dingue qu'on ait de telles vagues. Loris est un pilote complet qui travaille très bien depuis qu'il est élite. Pareil pour Adrien, qui en plus a "Nico" (Vouilloz) comme mentor. Je pense aussi qu'on est

bien entourés au niveau de l'entraînement, il y a du talent qui plane dans la région mais surtout ça bosse. Laurent Solliet, mon ancien coach, est une bonne crémère ; il est d'ailleurs toujours l'entraîneur de Loris et d'Adrien. On ne se prend pas la tête non plus, et ce n'est pas anodin pour atteindre le niveau qu'on vise. En tout cas, cela me fait plus que plaisir de nous voir si haut, même si je regrette qu'on ne soit pas plus souvent ensemble. J'aime rouler avec des pilotes qui sont surtout des amis, on se sent moins seul, mais nos calendriers sont rarement compatibles l'hiver.

Textes : Greg GERMAIN



Loïc et son père Jean-Pierre. 10 titres mondiaux VTT à eux deux, made in Cagnes-sur-Mer.

(Photo Agence Kros Remi Fabrègue)

La phrase

« Je n'ai pas le temps en ce moment, mais j'aimerais beaucoup motiver les élus et les gens afin d'accueillir une course de coupe du monde de descente dans les Alpes-Maritimes. On a le relief, les moyens, et le public français est le meilleur. J'espère vraiment qu'un jour, on des événements dans le département à la hauteur du niveau qu'ici. »