

OMNISPORTS COACHING MENTAL

Comment gérer l'incertitude ?

Philippe Angel et le CDOS sont au chevet des athlètes azuréens pour les aider à garder le cap et le moral face aux incertitudes que la crise du Covid-19 a fait naître dans le monde du sport.

L'arrivée du printemps marque généralement pour les sportifs de haut-niveau, la fin de longs mois de travail hivernal, la participation aux premières compétitions de l'année, les retrouvailles avec la concurrence et le chrono, la délivrance d'une pression positive et le début d'une saison qui devait les mener en 2020 sur les plus grands événements internationaux, coupes du monde et Jeux Olympiques en point de mire. Mais il y a un mois, tout a volé en éclats lorsque le Covid-19 s'est propagé dans le monde et a contraint les instances sportives internationales à annuler ou reporter à tour de rôle tous leurs rendez-vous. Conscients de l'enjeu sanitaire et de la chance qu'ils



Philippe Angel, préparateur mental du Comité Départemental Olympique Sportif des A-M.

(Photo DR)

ont de ne pas être les plus exposés aux dangers de ce virus, les athlètes n'en ont pas moins été fortement ébranlés par cette crise.

Philippe Angel à la rescousse

Sentant l'inquiétude monter crescendo, Philippe

Angel (coach mental de plusieurs sportifs professionnels azuréens et préparateur mental du Team Espoirs 06 pour le compte du Comité Départemental Olympique Sportif des Alpes-Maritimes) a organisé il y a quelques jours une conférence inédite sur les

réseaux sociaux à laquelle ont participé 400 personnes, parmi lesquels de nombreux champions tels que Loris Frasca (gymnaste qualifié pour les Jeux de Tokyo 2021), Gauthier Germain (champion du monde de voile SB20), Emilie Fer (championne olympique de kayak à Londres 2012), Loïc Bruni et Myriam Nicole (champions du monde de VTT Descente 2019), Ken Vuagnoux (Equipe de France de Snowboard cross) ou encore Sébastien Dervieux (arbitre water-polo pour les JO 2021).

L'occasion pour Philippe Angel de les éclairer sur cette situation unique, de décrire le schéma de l'incertitude dans le cerveau humain, de répondre à leurs questions, et de leur donner les outils pour qu'ils puissent garder le cap mentalement pendant le confinement et jusqu'à ce que les affaires reprennent. Une intervention précieuse non seulement pour les athlètes, mais aussi pour leurs

entraîneurs et les dirigeants de comités, qui peuvent ainsi épauler au mieux les sportifs durant cette période complexe. L'objectif étant qu'ils en sortent avec les meilleures capacités physiques, mais aussi psychiques, le jour où le feu vert sera donné. Un défi qui passe par la maîtrise des émotions et du stress, l'adaptation des plans d'entraînement pour rester en forme sans pour autant se cramer, le lâcher-prise, l'écoute de ses sensations et le soutien mental de l'entourage des athlètes. Sur ce point, on ne peut que saluer l'initiative de Philippe Angel et du CDOS 06, qui vont d'ailleurs réitérer l'expérience chaque semaine sur de nouvelles thématiques afin de poursuivre l'accompagnement mental des espoirs azuréens.

GREG GERMAIN

Podcast :

Réécoutez la conférence de Philippe Angel <https://cdos-06.fr/2020/03/5770/>

En bref

COURSE À PIED

Le marathon de la Vésubie reporté à mai 2021

La première édition du marathon de la Vésubie devait se tenir samedi 23 mai 2020. En raison de la situation sanitaire actuelle, les organisateurs du "Vésubie Trail Club 06" ont repoussé l'événement d'un an, soit une date à programmer en mai 2021. « Une décision difficile à prendre étant donné le travail important qui a déjà été réalisé par tous nos bénévoles pour vous offrir une course réussie. Cependant, la santé des coureurs et des bénévoles reste notre priorité », expliquent les organisateurs dans un communiqué. Trois parcours étaient au menu : un marathon, avec 2890 mètres de dénivelé entre Roquebillière et Belvédère, mais aussi un 65 km (départ et arrivée à Roquebillière), avec 4600 m de dénivelé, à réaliser en solo ou en relais de quatre.