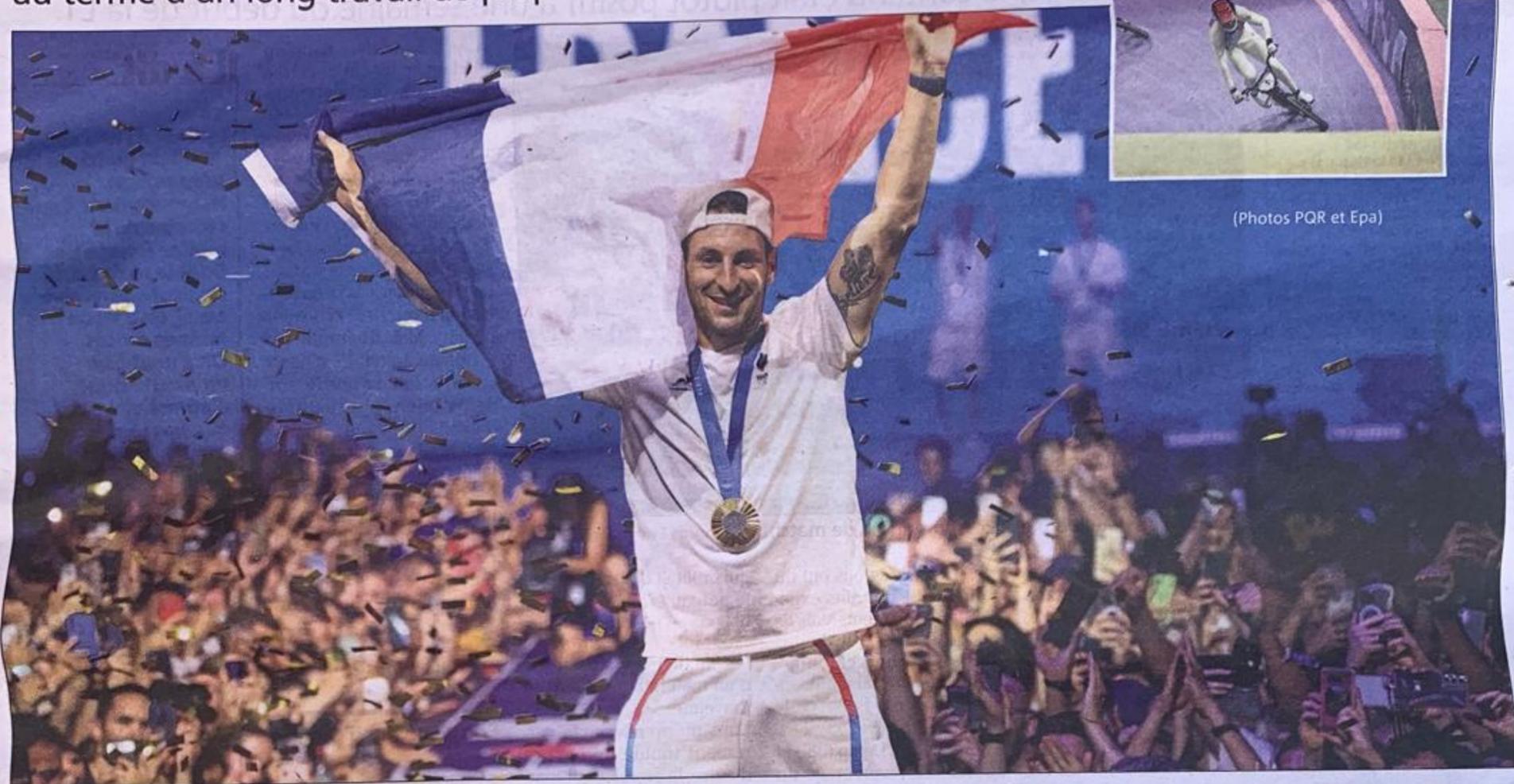


## VTT DÉCRYPTAGE

# L'or de Daudet, au mental

Après trois échecs olympiques, le bicrossieur français a décroché il y a une semaine l'or à Paris, au terme d'un long travail de préparation mentale. Explications.



(Photos PQR et Epa)

**V**endredi 2 août, 21h35. Vous étiez douze millions de personnes devant votre télévision à regarder trois pilotes français réaliser un triplé historique sur la finale de BMX Race des Jeux Olympiques. Un podium 100 % tricolore aux JO, ce n'était pas arrivé sur les Jeux d'été depuis cent ans, tous sports confondus. Et pour le premier d'entre eux, Joris Daudet, c'était l'accomplissement de quinze ans de quête.

## Bruni aussi...

Quadruple champion du monde, double champion d'Europe, douze fois champion de France, le Bordelais est une référence mondiale incontestée du BMX et l'un des plus beaux palmarès de sa discipline ; mais à trois reprises lors des trois dernières olympiades, il avait échoué à décrocher le seul titre qui lui manquait encore. Alors pour y remédier, surmonter ces "échecs" répétés et réussir le dernier grand défi de sa carrière, Joris Daudet s'est rapproché il y a quatre ans de Philippe Angel, coach mental basé à Grasse et dont on vous a déjà parlé dans ces pages il y a quelques années dans le cadre des prouesses d'une autre légende du cyclisme français avec qui il

travaille, le Cagnois Loïc Bruni, quintuple champion du monde de VTT.

## Jour J

Le mental, vous entendez ce mot en boucle dans la bouche des commentateurs sportifs, mais qu'est-ce que ça veut dire et comment ça marche ? A la faveur de ce récent exploit olympique de Joris Daudet, on a repris contact avec Philippe Angel afin qu'il nous éclaire...

Tous ces athlètes que vous suivez depuis deux semaines sur les JO, s'ils sont arrivés jusque-là, c'est qu'ils sont parmi les meilleurs de leur sport, qu'ils travaillent sans relâche, tous les jours, depuis des années, et ne négligent absolument aucun détail pour être performants : la nutrition, la physio, la récupération, la musculation, la technique, le matériel.

Mais à la différence des coupes du monde qui rythment leurs calendriers annuels, offrant chaque saison plusieurs occasions de briguer des victoires et des titres, les JO c'est un seul jour tous les quatre ans, et pour la plupart une seule chance dans toute une carrière. Quatre ans de préparation acharnée et de sacrifices quotidiens, mais au bout de cet interminable chemin quel-

ques secondes à peine pour que Noah Lyles devienne champion du monde du 100m, pour qu'Armand Duplantis batte le record du monde de saut à la perche, ou pour que Joris Daudet remporte la finale olympique de BMX... C'est vertigineux !

## Attention à la pression

Et si on n'est pas solide mentalement, même avec le plus grand talent et la meilleure préparation physique, on a vite fait de perdre ses moyens devant l'enjeu et la pression. C'est précisément ce qui est arrivé à Dika Mem mercredi dernier lorsqu'il a raté sa passe à six secondes d'une victoire promise à l'Equipe de France de handball en quarts de finale face à l'Allemagne, ou à Joris Daudet il y a trois ans à Tokyo.

A cette époque, il était déjà l'un des meilleurs bicrossieurs mondiaux, il avait "fait le job" pour être au top le jour J, mais il n'a pas supporté la pression et s'est écroulé dans le dernier virage alors qu'il était clairement l'un des principaux favoris. C'est là, dès le lendemain de ces JO, que le travail pour Paris-2024 a débuté avec Philippe Angel, afin de comprendre les rai-

sons de ce nouvel échec, apprendre à maîtriser ses émotions, et arriver, trois ans plus tard, avec les bons outils mentaux pour pouvoir libérer le meilleur de son potentiel ce fameux vendredi 2 août 2024, a fortiori à domicile.

## Désacraliser les Jeux

Joris Daudet savait que pour y arriver, il lui faudrait « être fort mentalement » ; mais en quoi cela consiste-t-il ? Selon Philippe, il s'agit d'une « capacité à être, à l'instant T ». Pour ce faire, il ne suffit pas d'être le meilleur, ni d'avoir fait la meilleure préparation, il faut aussi « savoir gérer son énergie (sommeil, nutrition), ses émotions (la pression, les aléas tels que le report d'une épreuve ou la météo) et son estime (sa confiance en soi et en ses capacités) ». Trois paramètres cruciaux qui, s'ils sont enrayés, peuvent griper la machine et brider la réalisation des performances. Alors pour que Joris puisse se défaire de cette pression, qui s'amplifiait encore un peu plus après chaque nouvel échec olympique, il a fallu apprendre à maîtriser ces trois énergies, et en parallèle « désacraliser les Jeux » afin qu'il aborde ces JO de Paris avec la même décontraction que

pour n'importe quelle autre course. « Si un événement prend trop d'importance dans la tête de l'athlète, la pression artérielle monte, le cœur s'emballa, l'hormone d'adrénaline devient négative, le stress apparaît, il tend les organes et les fibres musculaires, et le sportif ne peut pas exprimer les capacités développées à l'entraînement. »

## Accepter la peur

Cela ne veut pas dire pour autant qu'il faille supprimer toute pression ; la pression suscite la crainte, le doute, des émotions naturelles que tous les athlètes ressentent, au même titre que chacun de nous lorsqu'on est confronté à un défi à relever, et c'est précisément cela qui nous permet de nous transcender ; mais il ne faut pas

que cette pression devienne négative, et c'est justement les athlètes qui savent le mieux la dompter qui réussiront à se démarquer face à des adversaires de talent équivalent.

Jusqu'en 2021, Joris avait peur de ne pas être à la hauteur de l'enjeu olympique ; depuis qu'il travaille avec Philippe, il a appris à « accepter d'avoir peur » et a développé des outils pour en faire un allié. C'est ça le mental. Et ça s'est traduit par huit victoires en dix courses sur les Jeux Olympiques de Paris pour le pilote de 33 ans, et au bout de la dernière ligne de bosses, lancé à plus de 60 km/h, une médaille d'or historique derrière laquelle il courait depuis quinze ans.

GREG GERMAIN

## Qui est Philippe Angel

Philippe Angel (60 ans, domicilié à Grasse) est diplômé en coaching et performance mentale de la faculté des sciences et du sport de Dijon. Il est coach mental auprès d'athlètes de haut niveau dans différents sports et c'est le coach mental attitré du "Team Espoirs 06" du Comité Départemental Olympique Sportif du 06 depuis six ans. Trois de ses athlètes étaient en lice sur les JO de Paris. En dehors du sport, il conseille également des personnes en réinsertion, des chefs d'entreprise, ou toute personne désirent être accompagnée pour relever un challenge sportif, professionnel, personnel ou émotionnel.

Plus d'informations sur <https://coaching-mental-angel.com>