

Améliorer la performance sportive

Préfaces de Germain Castano et de Mickaël Dufournaud
David Fernande Ortega

Améliorer la performance sportive

Avec Process
Communication Model



interéditions

Illustrations intérieures : Kahler Communications
Illustrations « sportifs » au sein de l'ouvrage et en
couverture intérieure : Apolline Regnault

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterÉditions, 2023

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur,
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-2324-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

PRÉFACE DE GERMAIN CASTANO	VII
PRÉFACE DE MICKAËL DUFOURNEAUD	IX
INTRODUCTION : PROCESS COMMUNICATION MODEL : UN OUTIL DE CONSCIENCE	1
1. LA COMPÉTITION, UNE SOURCE D'ÉMOTIONS INTENSE	3

Partie I

EXPLORER PROCESS COMMUNICATION MODEL

2. Les COMPOSANTES PCM.....	19
3. SIX ÉTAGES POUR UN IMMEUBLE	31
4. LA COMMUNICATION.....	93
5. Les COMPORTEMENTS SOUS STRESS.....	101
6. Les SCÉNARIOS D'ÉCHEC	119
7. PROBLÉMATIQUE ET CHANGEMENT DE PHASE	129

Partie II

COACHER LES SPORTIFS AVEC PCM

8. Des SOLUTIONS À TOUS LES ÉTAGES.....	141
9. ACCOMPAGNER LA PERFORMANCE.....	157
<i>Un vœu pour conclure</i>	177
<i>Index des personnes citées</i>	181
<i>Références</i>	207
<i>Remerciements</i>	211
<i>Table des matières</i>	215

Préface de Germain Castano

Il m'arrive très régulièrement de me répéter que je suis un privilégié. Car j'ai la chance de faire un métier de passion. Évidemment, il y a des moments compliqués et fragiles, dus vraisemblablement à la pression du résultat mais, je le répète, ce métier est riche et passionnant. Édouard Baer, dans une de ces réflexions, que j'aime beaucoup, illustre parfaitement dans quel état d'esprit je commence toutes mes journées :

« Tous les matins, on a une mission. Trouver la gaieté au milieu des raisons de désespérer. La beauté au milieu des laideurs. La gentillesse au milieu des visages fermés. Les caresses au milieu des griffes. La tendresse au milieu des gifles. L'ouverture au milieu des fermetures. Si vous acceptez cette mission, la journée sera magnifique. Si vous la refusez, allez-vous recoucher tout de suite ! »

Je suis le coach d'Orléans Loiret Basket depuis maintenant cinq saisons et c'est avec cette idée ancrée dans mon esprit que je me dirige tous les matins sur mon lieu de travail.

Je dirais qu'avec David nous nous sommes découverts la première année, puis nous avons réellement travaillé ensemble la deuxième. Dès le début, j'ai senti chez lui une grande sensibilité auprès des personnes et un très grand sens de l'observation sur des choses fondamentales. Nous avons énormément échangé sur les comportements individuels (notamment le mien) et collectifs. J'ai été impressionné par la pertinence de son analyse ainsi que sa capacité à l'expliquer très simplement et très clairement. Par exemple, pendant un de nos échanges durant la saison, il m'a invité et j'insiste sur le mot « *invité* » car jamais il ne force les choses, à ouvrir certaines portes pour voir ce qu'il se passe derrière. Vous l'aurez compris, dans son langage, « *ouvrir une nouvelle porte* », c'est découvrir une nouvelle réflexion, une nouvelle méthode ou encore un autre chemin. Cela a été un véritable levier pour moi. Ce n'était pas dans mes grandes habitudes, mais pousser de nouvelles portes m'a permis de garder le cap et le même état d'esprit !

En écrivant ce livre, David s'est lancé dans un pari ambitieux. Et croyez-moi, ce pari est réussi.

En effet, à travers ces lignes, il s'est attelé à nous faire comprendre comment améliorer notre performance notamment en ouvrant différentes portes de communication.

Préface de Mickaël Dufourneaud

Quand la persévérance est au service de l'imagination, on a un cocktail détonant, c'est cela que représente David pour moi, une force tranquille, un esprit acéré dans un corps d'athlète.

Dès notre première rencontre¹, j'ai vu la dimension d'un être qui sait que nous avons deux oreilles et une bouche pour nous en servir dans leurs justes proportions.

David est un homme d'économie et d'efficacité, il est serein, présent et a mis depuis longtemps son cœur au service du sport, des sports.

J'ai vu que cet homme puissant allait concrétiser un vœu cher à mon cœur, produire cet ouvrage associant sport et PCM, montrer comment cet outil comportemental sert avant tout la conscience et la gestion de soi et va évidemment servir ceux qui cherchent à toujours plus se dépasser.

De l'imagination, il n'en manquait pas, il avait déjà vu comment il allait imbriquer son incroyable expérience sportive, autant sur le terrain que dans l'entraînement, le coaching et l'accompagnement de tous types de sportifs, avec les outils que fournit PCM.

De la persévérance, il lui en a fallu pour que toutes ces briques fassent sens, soient cohérentes ensemble, pour respecter et illustrer toute la subtilité des concepts.

Et le résultat est là, un livre pratique, bourré d'anecdotes claires, sincères, croustillantes et éclairantes que chacun peut s'approprier aisément quels que soient son niveau ou sa pratique. Montrant à chaque chapitre comment et pourquoi PCM fonctionne pour faire une différence au quotidien jusque dans le monde du sport.

Tout sportif pratiquant pourra se reconnaître et comprendre comment ajuster au mieux sa conscience de lui-même pour la mettre au service de sa performance, l'outil PCM offrant une carte précise de notre

1. Mickaël Dufourneaud est directeur des Master Trainers Kahler Communications.

personnalité autant dans ses traits positifs que dans les mécanismes montrant de manière détaillée nos sabotages personnels ou professionnels.

Le talent de David, c'est sa capacité à se projeter avec ferveur et conviction pour faire les liens entre ses deux passions. Quel plaisir que de pouvoir revisiter les grands moments du sport avec cet incroyable filtre qu'est PCM. Je sais d'avance que ces analogies sportives serviront autant pour éclairer le management ou nos relations interpersonnelles quotidiennes.

David démontre ici à quel point il est un grand coach ; sa clairvoyance et son engagement sans faille en font un accompagnateur hors pair. C'est son expérience et son humanité qui font de ce livre un bijou pour révolutionner l'utilisation de l'outil Process Communication Model et le mettre au service des sportifs.

Introduction

PROCESS COMMUNICATION MODEL : UN OUTIL DE CONSCIENCE

*« Si tu essaies de plaire à certaines personnes
en étant quelqu'un que tu n'es pas,
tu ne réussiras pas bien longtemps
et tu ne seras pas heureux. »*

Kimi Raikkonen

Au fil de ma carrière d'entraîneur de basket-ball, j'ai souhaité investir les outils de connaissance des individus. L'objectif était de mieux accompagner les joueurs que je formais, afin d'améliorer leurs acquisitions et leurs performances. Avec Process Communication Model¹ (PCM), j'ai appris à poser mon regard différemment sur les individus. Cependant, la première chose qui a changé, c'est le regard que je portais sur moi-même et sur mes comportements. J'ai trouvé, à l'aide de cet outil, un formidable levier d'harmonie intérieure. Balayer les jugements et les croyances limitantes et par ricochet, ceux que nous nous imposons. J'ai pu me regarder au-delà du miroir et m'offrir des permissions que la « norme » nous interdit et me dire « *c'est OK !* ».

1. Process Communication Model® (PCM) est un nom déposé.

En investissant PCM, les bienfaits sont rapidement visibles. À la fois simple et complexe, le modèle créé par Taïbi KAHLER, se veut accessible et utilisable dans la vie de tous les jours. Ce psychologue américain insiste sur le fait « *qu'un modèle n'est jamais complet avant de pouvoir être utilisé par un enfant de huit ans* ». Étant avant tout un outil pour le quotidien, l'enjeu est de conserver cette accessibilité, tout en jouant avec les différentes composantes du modèle. De plus, le respect de la singularité de chacun prôné par PCM est un deuxième critère important pour embrasser sa personnalité, quelle que soit son histoire de vie.

PCM est observable dans notre quotidien et nous pouvons nous « *amuser* » avec dans nos activités. Étant issu du monde sportif, c'est par la recherche de la performance que je me suis penché sur les outils de connaissance de soi, des autres et des comportements. J'ai investi PCM pour expérimenter et vérifier les bienfaits du modèle et j'ai découvert d'autres bénéfiques que je n'avais pas imaginés. Au-delà de la conscience de soi et de l'alignement avec sa personnalité, j'ai été conquis par les avantages obtenus dans les relations et l'alimentation de la motivation. Deux éléments essentiels dans le cadre du sport.

À travers ce livre, je vous propose une découverte de PCM avec des illustrations issues uniquement du milieu sportif, de moult disciplines. Qu'il s'agisse d'exemples observés dans différents médias ou de mon expérience personnelle, ils sont présentés pour éclairer votre regard, votre compréhension du modèle et vous inviter à observer les comportements de chacun sous un autre angle. Je souhaite également partager un constat : PCM représente notre personnalité à l'aide d'un immeuble de six étages. L'architecture est la même pour chacun d'entre nous. En revanche, l'organisation et l'aménagement intérieur sont uniques, comme nous le sommes tous. C'est en s'alignant avec sa personnalité et en investissant à sa manière tous les étages de son immeuble que les plus grands champions réussissent leur carrière.

Alors quel que soit votre niveau de pratique, de dépassement de soi, quels que soient vos objectifs de plaisir ou de performance, PCM est l'outil qui « *vous permettra de faire une différence au quotidien* ».

1

LA COMPÉTITION, UNE SOURCE D'ÉMOTIONS INTENSE

Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été fasciné par le sport. Mon premier souvenir du sport de haut niveau remonte à 1982. Le 8 juillet pour être exact. À l'âge de quatre ans, je me souviens de mon père regardant la demi-finale du mondial de football, qui opposait la France à la République fédérale allemande. Ce n'était pas habituel de suivre le sport à la maison, mais il faut croire que l'on s'était pris d'affection pour la bande de Michel PLATINI, Alain GIRESSE et Jean TIGANA. Je garde peu d'images du match, je ne suis même pas sûr de l'avoir regardé en direct. En revanche, je n'ai pas oublié l'émotion qui a envahi la maison ce soir-là. Je revois les images d'Harald SCHUMACHER percutant Patrick BATTISTON et j'entends Papa qui criait : « *il va avaler sa langue !* ».

DE L'ÉCRAN DU SPECTATEUR AU TERRAIN

Des années plus tard, je me suis intéressé plus en détail à ce match de légende. J'ai visionné des reportages et le match dans son intégralité, j'ai lu des interviews pour comprendre et percevoir cet événement. Je me suis plongé dans mes souvenirs et les émotions présentes ce soir du 8 juillet 1982. J'ai encore ressenti de l'inquiétude pour Patrick BATTISTON et je me suis attardé sur les visages de ses coéquipiers, notamment Michel PLATINI tenant la main de son ami, déconfit et meurtri par sa sortie sur civière.

J'ai été révolté par ce match. J'ai regardé encore et encore les actions du gardien de but allemand et j'étais bien convaincu qu'il faisait exprès de martyriser les joueurs français, jusqu'à cette action où il ne jouait pas le ballon, mais bien le joueur des Bleus. J'ai à la fois détesté ces images et été captivé par la dramaturgie de ce match. C'est une rencontre dantesque où l'on passe de « *Je déteste les excès du gardien allemand* », à « *J'adore le but de Marius TRESOR* », puis « *Quelle joie immense de voir l'équipe de France mener 3-1 après le but d'Alain GIRESSSE* » et « *C'est trop nul ! J'aurais tant aimé voir les Français gagner ce match plutôt que de le perdre comme ça, sur une séance de tirs au but !* ».

Et puis, j'ai voulu tout savoir ensuite sur ce match : les compositions et les matches de chaque équipe, les carrières de chaque joueur présent à cette Coupe du Monde espagnole, les buteurs, les stades, les parcours de ces deux équipes lors des compétitions suivantes à l'Euro 1984 et le Mondial 1986... J'étais très excité par cet événement et je me suis mis en action : « *Vas-y ! Explore ! Étudie ! Comprends ce monument du sport !* ». Pour m'approprier ce match, je suis passé par toutes ces étapes et chacune d'elles me semble essentielle pour appréhender « *la tragédie de Séville* ».

Il y a tant de manières d'aborder ce match. Nous pouvons :

- vivre le scénario du match en profitant de chaque instant,
- accueillir les diverses émotions ressenties durant la rencontre,
- imaginer comment les choses auraient pu être autrement,
- étudier chaque caractéristique de cette rivalité si riche en informations,
- débattre sur l'arbitrage,
- voir et jouer à nouveau ce match.

Au cours de mes dix premières années, mon regard était candide. Ma perception des événements sportifs était très orientée sur les émotions suscitées par les réussites et les victoires. J'étais sensible aux joies d'une victoire tant espérée, d'une victoire partagée, d'un exploit inattendu. Je vibraais littéralement devant les images télévisées.

Mes premiers souvenirs apparaissent véritablement à la fin des années 1980, au travers des Jeux Olympiques de Séoul en 1988. Dans mes premiers souvenirs, j'ai été à la fois choqué et fasciné par l'accident de Greg LOUGANIS s'élançant sur le plongeur à trois mètres. Quatre ans

auparavant, il avait réussi l'exploit de gagner deux médailles d'or, aux Jeux Olympiques de Los Angeles. En Corée du Sud, il tentait à nouveau l'exploit et, cette fois-ci, sans le boycott du bloc soviétique. Lorsque Greg LOUGANIS s'est élancé pour son double saut périlleux arrière, sa tête a heurté le plongeur ! Les caméras ont montré en boucle les images du choc et sa blessure qui ressemblait à un « scalp ». C'était le début du concours. Au-delà de ces images et de l'émotion que j'ai ressentie, j'ai été fasciné par la capacité de cet athlète à surmonter ses peurs. Était-il effrayé de s'élancer à nouveau ? C'était peut-être plus moi qui craignais pour lui. J'espérais, au fond de moi, qu'il ne se fasse pas mal encore une fois. Il remontait finalement sur le plongeur pour glaner une troisième médaille d'or, puis une quatrième sur la plateforme de dix mètres. Plus je me suis intéressé au sport et plus je me suis passionné sur ces ressorts psychologiques. Comment certains athlètes arrivent à réagir pour gagner ? Comment d'autres s'effondrent et anéantissent un parcours au départ idyllique ?

Toujours à Séoul en 1988, j'ai été subjugué par la cérémonie de clôture. J'accorde beaucoup d'importance à cet événement. J'ai perçu des éléments auxquels j'étais et je suis toujours sensible : cette communion des athlètes venant des quatre coins du monde, s'unissant dans un sourire commun et une joie de partager ces instants. J'y ai construit mon système de valeurs. J'ai beaucoup suivi les événements sportifs après ces Jeux de la xxiv^e olympiade. Le point culminant a été la décennie suivante.

En 1991, la France était en finale de la Coupe Davis, opposée à « l'ogre américain » qui comptait dans ses rangs deux des meilleurs tennismen de l'histoire : André AGASSI et Pete SAMPRAS. La France accueillait la finale à Lyon. Quelle joie de suivre ces trois jours de tennis ! Le public était survolté ! Rien à voir avec les tribunes de Roland-Garros que je regardais un peu. Là, on se croyait dans un stade de football. Les spectateurs ne semblaient plus respecter les règles tacites du tennis. Ils supportaient la France et se faisaient entendre ! Quel pied d'enfer ! L'homme qui incarnait parfaitement cette ambiance était Yannick NOAH. Son visage exprimait sa détermination à accompagner son équipe vers la victoire. Le dimanche, la France menait 2-1. Il fallait une troisième victoire pour remporter la Coupe Davis. Le programme de la journée : Guy FORGET contre Pete SAMPRAS, puis Henri LECONTE contre André AGASSI.

La dernière victoire de la France remontait à 1932. Alors, quand Guy FORGET gagna sa rencontre et qu'il s'effondra par terre, j'ai vu la joie et le jeu emporter les Français. Le protocole habituel n'était plus là ! Les maîtres mots étaient « on profite et on s'amuse ». Je garde l'image de ce délire général, de cette équipe de France dansant et chantant « Saga Africa » pour célébrer leur victoire. Joies et ivresses les avaient envahis !

En m'abreuvant d'images, j'ai eu envie de me mettre en action. J'ai essayé plusieurs sports dans mon enfance : football, judo, athlétisme et puis basket-ball. Ma mère m'a demandé pourquoi je voulais faire du basket-ball. « Parce qu'il y a des règles », ai-je répondu. Aujourd'hui, je me rends compte que cette réponse n'évoquait pas le code de jeu de la discipline. Les règles existent dans tous les sports. J'étais surtout rassuré par les valeurs qu'incarnait mon premier entraîneur : Joël MASSIF. Avec lui, je découvrais le plaisir de jouer, le respect de chacun, le partage des émotions. J'ai orchestré trente ans de mon existence autour du basket-ball. Il est devenu le fil rouge dans ma vie, avec en filigrane les valeurs que Joël m'avait transmises.

J'ai continué à observer le sport de près. L'année 1992 a été très importante car je me suis littéralement engouffré dans le sport. Cette année-là, deux événements majeurs se sont succédé : les Jeux Olympiques d'hiver d'Albertville et ceux d'été à Barcelone. Quelle chance ! Aucun décalage horaire pour les suivre. J'ai tant de souvenirs marquants : Edgar GROSPIRON avec sa fougue, sa joie de vivre et son envie de gagner au ski de bosses, Fabrice GUY et la maîtrise de son épreuve au combiné nordique, Vitaly SCHERBO et ses six médailles d'or en gymnastique, le concours de saut en longueur avec Carl LEWIS et Mike POWELL, Marie-José PEREC et son sacre sur 400 mètres, les « Barjots » et leur médaille de bronze au hand-ball, l'émerveillement devant la *Dream Team* écrasant le tournoi de basket-ball. Et tant d'autres...

Et puis, j'ai été interpellé par un événement. La non-qualification de l'équipe de France de football pour le mondial 1994 aux États-Unis. Je m'étais surtout attardé sur les victoires et les réussites et il y a eu ce désastre pour le football français. La France était dans le groupe six avec Israël, la Finlande, l'Autriche, la Bulgarie et la Suède. Les deux premiers du groupe obtenaient leur ticket pour le rêve américain. À deux journées de la fin, la France devait accueillir encore deux fois au Parc des Princes :

Israël le 13 octobre, la Bulgarie le 17 novembre 1993. Il suffisait d'un seul point pour que la bande de Jean-Pierre PAPIN et Éric CANTONA se qualifie pour le Mondial. Malheureusement, la France a perdu ses deux matches : 2-3 contre Israël (pourtant dernière du groupe) et 1-2 contre la Bulgarie avec un superbe but d'Emil KOSTADINOV à la 90^e minute.

Du haut de mes quinze ans, j'ai été choqué par cette élimination. Plus que le résultat sportif, ce sont les règlements de compte et l'acharnement médiatique qui m'ont choqué. Je n'ai jamais compris pourquoi le « France-Bulgarie » a vampirisé tout le parcours des Bleus. Les responsabilités étaient partagées par tous ! Pourquoi s'en prendre à David GINOLA alors que le bilan devait se faire sur les dix matches de qualification ? Pourquoi occulter la défaite contre Israël ? Lorsque l'on observe le parcours de la Suède (1^{re} du groupe) et de la Bulgarie (2^e) durant le mondial (les deux sélections seront demi-finalistes de la Coupe du Monde aux États-Unis), il n'y avait pas à rougir d'une telle défaite. Et puis, tout simplement, ce sont les aléas du sport...

Cet évènement, je l'ai toujours gardé en tête. J'y puise de nombreux enseignements. Dans le sport, rien n'est acquis. La frontière entre grande victoire et terrible échec, peut être très mince. L'équipe de France était promise à participer à la coupe du Monde. Personne n'envisageait les choses autrement. Des magazines de football plaçaient la paire CANTONA-PAPIN comme un des meilleurs duos d'attaquants qui martyriserait les filets américains. J'ai toujours gardé en mémoire cet échec du football français. J'avais devant moi, des années de réflexion et d'exploration : construire et gérer un projet, manager des individus, identifier les facteurs de victoires et de défaites, protéger l'équilibre fragile d'un collectif, amener l'exigence du moindre détail pour accomplir ses objectifs et alimenter la motivation.

En 2004, âgé de vingt-six ans, j'ai eu l'occasion de partir un an en Italie pour jouer dans le club piémontais d'Eporedia, à Ivrea, au nord de Turin. J'affirmais que le basket-ball devait rester un loisir pour moi. Parmi mes coéquipiers, il y avait Paolo COSSAVELLA qui a fondé une école de basket-ball portant le nom de « Lettera 22 ». L'histoire de cette académie est liée au tournoi destiné aux enfants de treize ans, « *Canestri Senza Reti* » (Paniers sans filet). Cette compétition avait été créée en 2001 pour venir en aide aux enfants de l'ex-Yougoslavie, victimes de la

guerre civile, en leur permettant de sortir de leur pays, voire de leur ville, pour la toute première fois de leur vie. Durant quatre jours, les enfants d'Ivrea accueillait dans leur famille des enfants venant de Serbie, Bosnie-Herzégovine, Croatie... et ils s'opposaient sur les terrains de basket. À partir de cet évènement, des échanges se sont créés (les Italiens participent à un tournoi en Serbie chaque année) et la « Lettera 22 » est née. J'ai tout de suite été conquis par cette institution. Je retrouvais les valeurs qui m'animent : le respect de chacun, le plaisir de partager, la bienveillance. C'est dans cette ville d'Italie que j'ai pris la décision de faire du basket-ball mon métier.

ENTRAÎNEUR DE BASKET RECHERCHE MOTIVATION DES TROUPES

Je suis rentré en France. J'ai commencé par faire une boulimie de contenus technico-tactiques. En parallèle, je gardais cette image des jeunes Italiens, toujours souriant, toujours motivés pour progresser et donner le meilleur d'eux-mêmes. Durant mes premières années d'exercice, j'ai observé que la motivation était bien différente suivant les joueurs. Je savais qu'il s'agissait d'un élément important et je « bricolais » avec, sans trop savoir comment agir dessus. Pourtant, je me rendais bien compte que la motivation pouvait décupler les capacités des sportifs.

En 1998, les championnats d'Europe d'athlétisme se déroulaient à Budapest, en Hongrie. Parmi les sprinteuses françaises, Christine ARRON représentait une chance de médaille. En finale du 100 mètres, alignée au couloir numéro cinq, elle s'apprêtait à courir au côté d'Irina PRIVALOVA (couloir numéro trois), détentrice du record d'Europe en 10 secondes 77 centièmes. Lors du départ, les observateurs étaient unanimes. Le départ de Christine ARRON était manqué. Après 20 mètres de course, elle se situait en cinquième position, loin derrière la Russe, qui avait pris un départ canon ! La première partie semblait poussive pour la Française qui a grignoté malgré tout quelques mètres sur ses concurrentes. Et puis, elle a accéléré, maintenu une vitesse fabuleuse et a passé une à une ses adversaires. À l'arrivée, Christine ARRON venait d'obtenir le titre de championne d'Europe du 100 mètres et d'effacer

des tablettes le record d'Irina PRIVALOVA. La nouvelle marque était établie à 10 secondes 73 ! Avec cette course, j'ai été fasciné par la capacité à trouver des ressources. Malgré ce départ plus que moyen, Christine ARRON a su trouver dans sa motivation, l'énergie nécessaire, pour remporter ce titre. L'exploit sera réitéré pour le relais 4×100 mètres. Dernière relayeuse française, Christine ARRON a récupéré le témoin avec plus de cinq mètres de retard sur, une nouvelle fois, Irina PRIVALOVA. Après une remontée prodigieuse, elle a doublé ses adversaires pour remporter une deuxième médaille d'or.

Je garde également un souvenir particulier d'une course. En 2000, aux Jeux Olympiques de Sydney, Haile GEBRSELASSIE ambitionnait de conserver son titre sur 10 000 mètres acquis quatre ans plus tôt à Atlanta. Comme lors de l'édition précédente, Paul TERGAT son dauphin en 1996, était encore un concurrent de grande valeur. Au bout de vingt-sept minutes, Paul TERGAT était en tête de la course suivi de très près par Haile GEBRSELASSIE. Le sprint final était lancé pour les cent derniers mètres. L'éthiopien a grappillé progressivement son retard pour coiffer sur le fil le Kenyan et le priver une seconde fois du titre olympique. Ce qui m'intéresse dans cette course, ce sont les mots d'Haile GEBRSELASSIE. Il explique qu'à ce niveau de performance, les deux athlètes étaient de la même valeur. Ce qui a fait la différence, c'est la motivation. Celui qui voulait le plus la victoire a remporté la course.

En étudiant le sport, quel que soit le niveau, on peut observer ce regain d'énergie issu de la motivation, qui fait finalement la différence. Dans le dictionnaire, nous pouvons trouver la définition suivante de la motivation : « une force qui pousse à agir ». J'ai commencé par être obsédé par ce facteur de la performance. Quels outils avons-nous pour agir sur les athlètes et alimenter leur motivation ? Pourquoi certaines pratiques fonctionnent avec tel athlète et pas avec un autre ? Durant mes années d'entraîneur, au-delà du développement de la compétence, ces questions restaient sous-jacentes.

Face à des situations inimaginables, j'ai alimenté encore ma réflexion sur la motivation avec les histoires qui existent dans le handisport. J'ai peu de souvenirs des performances handisports. Peu d'accès à la compétition de ces athlètes et beaucoup d'ignorance de ma part sur leurs histoires. Aujourd'hui, je regarde d'un tout autre œil les performances