

THIERRY PICQ • MICKAËL ROMEZY

Préfaces d'Amélie Oudéa-Castéra et de Tony Parker

Postface de Benoît Eycken

DANS LA TÊTE DES

CHAMPIONS

**18 RÉCITS POUR S'INSPIRER
DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU**

AVEC LES ÉCLAIRAGES DE **MARIE-JOSÉ PÉREC • SARAH OURAHMOUNE
CHRISTOPHE LEMAITRE • THIERRY DUSAUTOIR • GUILLAUME GILLE...**

DUNOD

Éditorial : Innocentia Agbe et Margaux Lidon

Fabrication : Nelly Roushdi

Principe de maquette : Marion Alfano

Mise en page : Nord Compo

Couverture : Florie Bauduin

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-085607-7

Sommaire

Préface d'Amélie Oudéa-Castéra	9
Préface de Tony Parker	13
Introduction	17

PARTIE 1. APPRENDRE SUR SOI

Chapitre 1 Éviter le burn-out en identifiant sa source de relâchement (Paco Lepoutre et Tessa Melkonian)	31
Chapitre 2 Gérer la prise de risque (Kafétien Gomis et Mathilde Pétriaux).....	43
Chapitre 3 Puiser dans ses ressources pour explorer de nouveaux horizons (Stéphanie Gicquel et Romain Trebuil)	55
Chapitre 4 Rendre possible l'impossible (Richard Norris Williams et Tiffany Huot Marchand).....	67
Chapitre 5 Trouver sa liberté dans un environnement de contraintes (Alice Modolo et Bertrand Bailly)	79
Chapitre 6 Construire sa légitimité (Iliana Rupert et Charles Kahudi).....	91

PARTIE 2.
APPRENDRE DES AUTRES
ET DU COLLECTIF

Chapitre 7	Accueillir le regard extérieur pour progresser (Rock Féliho et Guillaume Gille)	107
Chapitre 8	S'affirmer en tant qu'individu au sein d'une équipe (Gary Florimont et Véronique Barré)	119
Chapitre 9	Construire son leadership (Thierry Dusautoir et Thomas Lombard)	133
Chapitre 10	L'organisation bienveillante au service d'une équipe performante (Fabien Gilot et Thomas Sammut)	145
Chapitre 11	Performer et grandir par le pouvoir du mentorat (Pierre Carraz et Christophe Lemaitre)	159
Chapitre 12	Favoriser la transmission intergénérationnelle (Sébastien Foucras, Alain Bernard et Yvan Launay)	171

PARTIE 3.
APPRENDRE À S'ENGAGER
POUR LA SOCIÉTÉ

Chapitre 13	Être pionnière et faire bouger les lignes (Sarah Ourahmoune et Said Bennajem)	187
Chapitre 14	Être porté par sa « cause » (Marie-José Pérec et Makis Chamalidis)	199
Chapitre 15	Aider les autres à grandir et à s'épanouir (Mehdi Bensafi et François Paret)	211

Chapitre 16	Développer le bien-être au travail par le sport (Sacha Rosenthal, Geoffroy Roux de Bézieux et Mohamed Soltani)	223
Chapitre 17	Le doute, moteur de la création d'un projet responsable (Marie-Sophie Obama et Laurent de la Clergerie)	235
Chapitre 18	Concilier performance et impact sociétal (Jean-Christophe Vincent et David Blough).....	249
	Conclusion	261
	Postface de Benoît Eycken.....	267

Préface

Amélie Oudéa-Castéra

Amélie Oudéa-Castéra est ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques. Elle a été joueuse de tennis professionnelle et directrice générale de la Fédération Française de Tennis. Elle a exercé des responsabilités au sein des groupes AXA et Carrefour.

Au commencement était le rêve.

Pour tout futur sportif de haut niveau, il y a eu un jour la découverte d'une capacité singulière, inhabituelle, la prise de conscience d'un don, d'un talent. Puis l'envie farouche d'en faire quelque chose de fort, d'unique.

Et à partir de ce rêve, de ce désir, de cette vision, il y a le chemin que chacun parcourt pour essayer de leur donner corps, d'en faire une réalité. Un chemin semé de hauts et de bas, d'efforts, d'investissements, de doutes, d'échecs et de souffrances surmontées, de sacrifices pour l'entourage, des parents dévoués ou, au contraire, des parents qui n'ont pas compris, ou qui n'ont pas compris tout de suite.

Un chemin aussi jalonné de rencontres, de déclics, de conversations inoubliables, aux côtés de toutes les personnes auprès desquelles l'on se construit, et qui ont nourri cette petite musique intérieure qui, même dans les moments difficiles, dit depuis toujours qu'il y a à l'intérieur quelque chose, et que ce quelque chose deviendra grand.

C'est ce chemin qu'ont emprunté Tiffany ou Christophe, Stéphanie, Marie-Sophie, et d'autres encore. La force de cet ouvrage, c'est de leur permettre de restituer leur parcours avec honnêteté, assumant cette part de nécessité mais aussi de contingence, avec son lot de chutes, de blessures, de doutes et de souffrances, qui abîment le corps autant qu'elles hantent l'esprit.

L'autre force de ce livre est de remettre en perspective chacune de ces trajectoires à travers l'analyse à la fois d'un certain nombre de personnalités – dirigeants, experts et chercheurs – mais aussi de quelques-uns de nos plus grands champions tricolores, Marie-José Pérec et Tony Parker, Sarah Ourahmoune et Fabien Gilot ou encore Iliana Rupert ou Thierry Dusautoir.

Un ouvrage qui s'intègre, au fond, dans la tradition des « vies exemplaires ». Une tradition qui, concernant les sportifs, remonte sans doute au poète grec Pindare, lequel célébrait déjà les vainqueurs des premières Olympiades dans ses Odes triomphales, et qui n'a sans doute jamais été aussi forte qu'aujourd'hui, tant ces héros ont acquis une influence pratiquement inégalée, en particulier auprès de la jeunesse. Un grand pouvoir qui, comme chacun sait, suppose de grandes responsabilités, dont se saisissent d'ailleurs certains d'entre eux pour se faire les porte-paroles de causes qui leur sont chères, contribuant ainsi à faire avancer notre société.

Ce prestige, voire cette aura, vient sans doute du fait que, des plus anonymes jusqu'aux plus grands champions, à commencer par ceux qui écrivent l'histoire des Jeux à l'encre de leurs exploits, tous partagent ce même rêve qui, à son tour, crée de l'enthousiasme, suscite des vocations et pousse à explorer l'infini.

Page après page, en éclairant ce chemin qui mène vers la performance, si mystérieux pour le profane, c'est toute la richesse – et la beauté – du sport qui se dévoile, à commencer par cette faculté de révéler le meilleur de chacun, pour lui-même et pour les autres, sans pour autant occulter les chimères et les risques inhérents à de telles aventures. Un ouvrage qui, au bout du compte, semble nous prendre par la main pour nous dire « Ton Rubicon est là, à tes pieds : franchis-le ! »

Parce que le sport est en soi un pédagogue exceptionnel, il doit permettre à l'ensemble des Français de bénéficier – enfin – de tout ce que qu'il peut apporter à la fois pour se construire et s'affirmer. Pour les individus d'abord, auxquels il transmet des savoirs, et même des compétences, très utiles dans la construction d'une identité personnelle et professionnelle, à commencer par le sens de l'engagement, la résilience, la résistance, la discipline et une certaine recherche de la performance. Mais aussi, plus largement, pour la société, en étant un puissant facteur d'ouverture aux autres, d'apprentissage du vivre-ensemble et de la solidarité qui l'accompagne. Un ennemi de la fatalité : voilà ce qu'est le sport !

Car il doit aussi permettre à chacun de se transcender. Dans *Le promontoire du songe*, Victor Hugo écrit en effet qu'une « loi mystérieuse » anime les poètes : « Allez au-delà ». C'est aussi celle des sportives et des sportifs. « Au-delà » de quoi ? Au-delà de tous les déterminismes, ceux que l'on porte en soi comme ceux que nous imposent les autres, parfois à leur corps défendant.

« Au-delà » de son origine géographique et sociale, « au-delà » d'un certain nombre de frontières, en ne cessant d'explorer ses propres limites pour continuer de progresser : celles de son esprit, au travers d'une démarche introspective permanente, mais aussi celles de son corps, dans le cadre d'une culture de la performance où le sang et les larmes doivent définitivement laisser leur place au sens et à l'âme.

Voilà pourquoi la parution de cet ouvrage tombe à point nommé. Cette année, la France a un rendez-vous historique avec le sport. Car en retrouvant les Jeux olympiques d'été pour la première fois depuis un siècle, et en organisant les Jeux paralympiques d'été pour la première fois de son histoire, notre pays porte la volonté que le premier événement sportif planétaire puisse exprimer toute la force de transformation à nulle autre pareille qu'il a en lui. Voilà pourquoi 2024 n'est pas seulement l'année des Jeux, mais aussi celle de la toute première grande cause nationale dédiée à l'activité physique et sportive, qui en sera le prolongement – et même le bras armé – pour l'ensemble de la société.

Pour que chacun, des premiers pas dans la vie jusqu'à l'arrivée dans le grand âge, puisse s'appuyer sur le sport pour grandir, se construire, s'émanciper, prendre soin de soi, sans jamais oublier de rêver, rêver plus grand. Pour cela, l'école est la véritable mère des batailles, pour chacun des 12 millions d'élèves qui empruntent chaque année le chemin de la rentrée, mais aussi pour donner des parcours à la mesure de celles et ceux pour qui la passion du sport devient une vocation de vie, avant, pendant et après leur carrière, en embrassant une reconversion aussi réussie que celle de Marie-Sophie dans l'ouvrage.

Donner sa chance à chacun, c'est aussi permettre à la magie du sport d'opérer là où c'est le plus difficile, à commencer par les quartiers comme les territoires ruraux, pour leur permettre d'écrire ces parcours méritocratiques qui font la fierté de notre République. Des parcours comme celui de Sarah, qui a été au bout de son amour pour la boxe en décrochant une médaille d'argent aux Jeux de Rio, avant de s'engager à transmettre à d'autres, ou de Mehdi qui,

né à Vaulx-en-Velin, dans la banlieue de Lyon, réalise son rêve de devenir coach olympique, avant d'endosser la fonction de directeur de l'épreuve de taekwondo pour les Jeux de Paris 2024.

2024. Dans la longue histoire de notre pays, certaines dates brillent d'un éclat plus singulier que d'autres. Ce que je souhaite, c'est que l'on se souvienne de celle-ci non seulement comme celle des Jeux, mais comme un véritable tournant pour la place du sport dans notre pays, grâce à laquelle chacun pourra puiser ce petit supplément d'âme pour exprimer ce qu'il a en lui, et parfois tout simplement pour reprendre espoir, comme on reprend une respiration, mais aussi, ce dont notre société a tant besoin, pour nous rapprocher, afin de nous aider à construire ensemble nos prochains rêves et nos prochaines épopées.

Préface

Tony Parker

Tony Parker est un basketteur français. Il a évolué pendant dix-neuf ans au sein de la franchise des San Antonio Spurs, quatre fois Champion NBA, six fois All Star. 181 sélections en équipe de France, il est également Champion d'Europe. Il est aujourd'hui le président du club LDLC Asvel et vient d'intégrer le Hall of Fame NBA en 2023.

Vous allez parcourir les histoires de vie de dix-huit athlètes de différentes disciplines. Chaque histoire est singulière et inscrite dans un contexte et des situations toujours particulières, mais elles partagent toutes le fait qu'elles illustrent des chemins d'apprentissage individuels et collectifs, dans lesquels des personnes se développent, grandissent, se réalisent et deviennent des femmes et des hommes accomplis.

Ce livre illustre une fois de plus le rôle éducatif du sport, à deux niveaux : pour ceux qui pratiquent, qu'ils soient champions du monde ou simples amateurs, mais également pour ceux qui peuvent s'en inspirer pour en retirer des enseignements pour leur vie professionnelle et personnelle. Le sport est un vecteur privilégié pour diffuser des valeurs éducatives et les Jeux olympiques de Paris une opportunité unique pour les faire rayonner auprès du plus grand nombre.

Ces enjeux d'apprentissage et de transmission me tiennent à cœur depuis toujours. C'est pour cela que j'ai accepté d'être ambassadeur éducation des Jeux olympiques de Paris. Pour apporter mon soutien aux jeunes et transmettre des valeurs de travail, de rigueur et de dépassement de soi qui me sont chères et que je retrouve également dans le milieu entrepreneurial que je côtoie aujourd'hui.

L'éducation par le sport commence dès le plus jeune âge. Et je remercie d'ailleurs la France de la possibilité qu'elle m'a donné de me préparer à l'INSEP au métier de sportif de haut niveau, au travers des compétences techniques, mais aussi de l'apprentissage du goût de l'effort, du travail, de la rigueur et de l'esprit d'équipe.

Mais l'éducation ne s'arrête pas à l'école. Tout au long de ma carrière, j'ai dû continuer à apprendre, à faire évoluer mon jeu et ma posture, à me remettre en question, sur le plan technique comme sur le plan mental. C'est la dure réalité du monde du sport de très haut niveau. Si tu ne progresses pas, tu régresses.

Désormais, depuis ma retraite sportive, j'apprends jour après jour à exercer mon nouveau métier d'entrepreneur et dirigeant. Dans le monde complexe et incertain dans lequel nous vivons, apprendre ne s'arrête jamais et concerne tout le monde, à tous les niveaux.

J'ai toujours voulu m'engager, rendre à mon pays ce qu'il m'a donné et partager ma passion du sport et sa puissance éducative auprès des jeunes, au travers d'actions concrètes. J'y investis du temps, de l'argent et de l'énergie de transmission.

C'est ce que j'ai fait avec mon académie à Lyon¹ pour offrir une formation sur mesure pour des jeunes passionnés combinant étude, pratique sportive et connaissance du monde du travail. Il est certes important d'accompagner de façon proche les 5 % de l'élite qui seront joueurs professionnels mais je veux aussi m'occuper des 95 % qui n'atteindront pas leur rêve. J'ai vu beaucoup trop de sportifs qui se sont retrouvés seuls, abandonnés et démunis. C'est pour eux que j'ai créé l'Académie. Pour leur permettre de vivre leur passion mais en même temps de préparer un avenir professionnel de qualité quand ils auront tourné la page. Un autre site de l'Académie va ouvrir prochainement en banlieue parisienne, après les Jeux olympiques et l'ambition, plus tard, est d'essaimer le concept à l'international.

En plus de mettre l'accent sur leur scolarité, nous voulons aider ces jeunes à s'ouvrir sur le monde, sur l'entreprise mais aussi sur les enjeux de la société dans laquelle ils seront des adultes. Nous voulons en faire des citoyens responsables, porteurs d'impact et les aider à devenir des bonnes personnes, tout simplement.

Nous créons des opportunités mais comme en sport, c'est ensuite aux jeunes de jouer. Ils doivent trouver en eux-mêmes les ressorts de leur propre motivation, comme l'ont fait la plupart des champions qui témoignent dans cet ouvrage. À eux de mobiliser l'éthique de travail, la passion, l'énergie qu'il faut pour réussir dans la vie et dans tous les métiers. À chacun de devenir le champion de sa vie !

1. Tony Parker, Adequat Academy à retrouver sur : <https://tpadequatacademy.com/>

Par rapport au monde anglo-saxon, je pense que la France a encore du retard. Elle doit selon moi s'améliorer sur quatre aspects :

- investir dans des infrastructures et des équipements de qualité à l'école ;
- rapprocher les mondes de l'éducation, de l'entreprise et du sport, par exemple en encourageant le mécénat éducatif et le dialogue entre les jeunes et les employeurs ;
- susciter une culture et un état d'esprit plus ouverts à la place du corps par les activités physiques positives pour la santé, le bien-être et l'épanouissement ;
- mettre plus en avant des « rôle modèles » issus du sport et faire rencontrer et dialoguer les jeunes avec ces sportifs, pour partager leurs parcours et transférer leurs expériences.

Voilà quatre propositions simples que peuvent accélérer les Jeux olympiques et leur héritage.

Mais au final, n'attendons pas tout des institutions et politiques publiques. Le succès dépend avant tout de chacun d'entre nous : entrepreneurs, dirigeants, bénévoles, citoyens, parents...

Si je n'avais qu'un conseil à vous donner, ce serait de faire faire du sport à vos enfants. Faites-les bouger, courir, sauter, jouer avec d'autres, transpirer, s'entraîner, apprendre à gagner et à perdre... C'est le meilleur moyen pour qu'ils deviennent des femmes et des hommes épanouis et responsables. Ceux dont le monde de demain aura besoin.

Introduction

Le sport est inutile, et c'est justement pour cela qu'il est essentiel

*« Le sport a la capacité de changer le monde.
Il a le pouvoir d'inspirer, le pouvoir d'unir
comme peu d'autres peuvent le faire. »*

Nelson Mandela

Le sport, support du développement humain

De tout temps, l'homme n'a cessé de se comparer, de se mesurer, voire de s'étalonner. Savoir qui court le plus vite, saute le plus haut, lance le plus loin. Mesurer qui est le plus adroit, le plus fort ou le plus résistant.

De tout temps, les Jeux du stade ont été le théâtre de ces affrontements pacifiques. Norbert Elias nous parle du jeu, comme d'un processus social complexe, permettant aux individus d'interagir, d'apprendre, de s'épanouir. Il lie le jeu au « Je », dans sa faculté à construire une identité, à permettre et à envisager l'altérité, à autoriser et libérer les potentialités. L'Homme a besoin du jeu pour définir son Je.

Enfin, le sport permet de substituer « je bouge donc je suis » (Haski et Krifa) au classique *cogito* cartésien « je pense donc je suis ». Un de mes professeurs à la faculté de sport, pendant mes études en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS), nous répétait sans cesse : « Quand l'enfant est en mouvement et joue, il est heureux ». Par cette phrase, il voulait légitimer l'importance du jeu dans la pratique sportive, et plus globalement renforcer la place du sport dans l'éducation et la formation des

jeunes. Je ne percevais pas à l'époque la portée de cette phrase, si simple, si ingénue. Aujourd'hui, si. C'est par le jeu, grâce au sport, que se forment des humains épanouis.

Si l'enfant est heureux et qu'il joue, alors il sera prêt à grandir, à s'élever, à apprendre. Le sport est un formidable outil de développement au service de tous : il soutient l'émancipation, la construction d'une personnalité en quête de ses potentiels, capable d'intégrer des normes et valeurs collectives pour mieux évoluer et vivre ensemble.

Redonner au sport sa figure de boussole

Le sport a toujours été le reflet de la société dont il accompagne les évolutions. Support du développement militaire, puis attribut des classes sociales élevées et masculines, ou encore vecteur d'éducation morale et civique, il est devenu tout à la fois spectacle, produit marketing, activité de loisirs. Le voici enfin vecteur de bien-être et santé pour tous.

Le contexte actuel est caractérisé par l'incertitude généralisée. Les incertitudes politiques, économiques, sociales, climatiques et environnementales nécessitent des capacités nouvelles d'adaptation et de résilience ainsi que des comportements plus responsables et plus respectueux de l'environnement, de la planète et des autres.

Dans un monde éclaté, à la recherche de sens, et si le sport était enfin considéré comme un levier du développement humain pour contribuer à répondre à ces défis ?

Mettre le sport au centre du JE, au service du NOUS

À l'aube des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, et à l'heure où le sport a été décrété Grande Cause Nationale, comment contribuer à faire de la France une nation sportive ? Mettre enfin le sport au cœur du jeu, au centre du JE, au service du NOUS. Au-delà des enjeux de santé publique : lutte contre la sédentarité, lutte contre l'obésité chez les plus jeunes, prévention des risques psycho-sociaux, au-delà des enjeux sportifs à travers le nombre de médailles remportées par les athlètes français, ce sont bien les notions d'éducation et de société qui doivent être questionnées. Avec une ambition : faire nation par le sport.

L'impact du sport et des sportifs dans la société doit être exploré et défini dans son acception la plus large, pour amener à la conscience tout ce qu'il a à offrir. Sur les terrains de l'éducation, de l'inclusion ou de la mixité, également sur le terrain de la lutte contre les inégalités et les discriminations, sur la cohésion et le lien social, sur le sentiment d'appartenance. Le sport est une des solutions, sinon LA solution. Encore faut-il se saisir de ces leviers et en activer les vertus, sans le dénaturer.

Le sport fédère, rassemble et inspire

Les entreprises et les publicitaires ont déjà très bien intégré la large audience que le sport permet de toucher. Combien regardent sur les écrans l'arrivée du Tour de France sur les Champs-Élysées ? Combien de téléspectateurs devant la finale du Superbowl ? Devant la finale de la Coupe du Monde de football ? Combien suivront la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques et paralympiques de Paris ? S'associer à un sport, un événement sportif, ou un sportif lui-même, permet à ces entreprises de s'approprier leurs valeurs, leurs vertus, et les faire leurs. Dans l'imaginaire collectif, le sportif champion est un exemple, un rôle modèle, un héros des temps modernes susceptible d'incarner une marque ou un produit et de fédérer une large communauté de fans. Combien de personnes suivent les faits et gestes de Cristiano Ronaldo, LeBron James, Marcus Rashford ou Tony Parker ? Leur prise de parole et leur prise de position valent de l'or ! Des personnes ordinaires qui réalisent des choses extraordinaires, avec des destinées hors du commun. Beaucoup d'entre nous peuvent être inspirés par ces modèles, et au fond de nous, à notre échelle, nous y aspirons également.

Mens sana in corpore sano

Nous avons aujourd'hui une chance de donner au sport sa vraie place dans notre société. Le sport, ses valeurs, ses vertus, ses apprentissages sont pluriels et surtout universels : du plus jeune âge à l'école, dans la socialisation et le développement des potentiels, à la vie adulte en entreprise au service de la performance par la santé physique et mentale, jusqu'à l'accompagnement des plus âgés pour vivre plus longtemps en bonne santé et en autonomie. Faisons du sport un levier au service de ces enjeux.

Apprendre à mobiliser son corps

« Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme » écrivait Jean Giraudoux.

Dès notre plus jeune âge, le mouvement corporel est à la base de notre développement, par la préhension puis la marche. Le sport nous offre ainsi les premières situations de découverte de soi, de l'autre, de nos limites, de nos forces, de nos faiblesses aussi. Chacun se souvient de cette première course, de ce premier saut, de ce premier panier, de ce premier point, ou but. La sensation de l'effort, ce goût de sang dans la bouche, ces muscles qui se tendent, cette crampe qui arrive, les yeux embués par les larmes, la tête qui tourne, le froid au bout des doigts, la fatigue, la perception d'avoir tout donné, d'être vidé, puis s'asseoir, retrouver sa respiration. C'est grâce à ces sensations physiques d'un effort sportif que nous pouvons découvrir de quoi nous sommes capables et jusqu'où nous pouvons aller. Cet effort physique nous en apprend beaucoup : sur nous-mêmes, sur les autres aussi. Le corps ne ment pas, ne triche pas. Notre corps nous parle. Il est bénéfique de savoir l'écouter, de savoir décoder ce qu'il nous enseigne. Au travers d'un geste, tant de fois répété pour atteindre d'abord l'épuisement puis la maîtrise, nous développons la soutenabilité de l'effort, la discipline, le travail. Nous explorons surtout la mécanique du chemin à accomplir pour, de débutant, devenir expert, ou encore champion. En apprenant tout : de l'échauffement, à la technique, à la tactique. En cela, le sport est juste. Nous partageons presque tous le même point de départ. À la naissance, personne ne sait faire du vélo ni nager, ni tirer à l'arc, ni faire un shoot au basket. Chacun peut construire son chemin personnel vers le progrès et la réussite. Ce que nous réalisons dans le sport, ce cadre de performance personnel peut-être transposé à notre vie professionnelle, personnelle, à chacune de nos entreprises. Être champion, c'est réussir à exploiter son potentiel physique à son maximum. Un champion qui dure, c'est énormément de travail, de sacrifices, et de temps.

Apprendre à mobiliser ses ressources mentales

Le sport n'est pas qu'une affaire de muscles, c'est surtout une affaire de tête, de mental. Ce mental, si souvent mis à l'épreuve, entre questions existentielles d'une génération qui traverse des crises climatiques, économiques, et idéologiques, et des vies personnelles et professionnelles de plus en plus complexes et bouleversées. Le sport, encore une fois, apparaît comme une bouée de sauvetage

pour faire face à ces défis. Nous le verrons dans beaucoup des récits à venir : les notions de jeu, de plaisir, de bonheur, restent des constantes pour une performance à long terme. Qui dit performance à long terme dit état complet de bien-être physique, mental et social, tel qu'est définie la santé par l'Organisation mondiale de la Santé. Le sport y contribue, car il participe à construire des tempéraments, des esprits volontaires et engagés. C'est cet état d'esprit de battant qui fait la différence au moment crucial, ce supplément d'âme qui fait basculer la balle du bon côté du filet, qui fait gagner le centième qu'il faut, qui permet de rester debout dans la tempête, qui amène au triomphe. Le sport accompagne le développement des compétences physiques et mentales des individus et notamment la résilience, la persévérance ou la ténacité. N'oublions pas que dans le sport, la norme est la défaite, non la victoire. Il n'y a qu'un seul premier, un seul gagnant, un seul champion, pour une multitude de perdants. Pourtant, chaque échec est propice à une remise en question, une réactivation de l'énergie et une préparation de l'action future. En sport, « on ne perd jamais, soit on gagne, soit on apprend ». Nelson Mandela résume bien l'état d'esprit et la philosophie qui anime le sportif, et sur laquelle le sport a bâti ses fondations. Dans une culture française qui accepte mal l'erreur, le sport est un vecteur de libération et d'émancipation de l'apprentissage à la réussite. Il nécessite et encourage la défaite et l'échec comme des points d'étapes nécessaires à la réalisation des plus grandes victoires et des plus grands exploits.

Apprendre à développer des intelligences multiples

Le sport, par son essence même, contribue au développement des intelligences. D'une intelligence conventionnellement acceptée comme la capacité à raisonner, à comprendre ou à connaître, nous pouvons en développer et en activer de nombreuses autres. Elles seront déterminantes dans notre capacité à grandir et à devenir des meilleures versions de nous-mêmes. Par exemple, l'intelligence situationnelle, pour prendre les bonnes décisions, quel que soit le contexte. Ou encore l'intelligence organisationnelle, pour construire une réponse adaptée structurellement au problème posé. Citons également l'intelligence émotionnelle, pour agir et réagir, individuellement et collectivement, en activant le bon degré d'énergie ou d'émotion. Ou bien l'intelligence relationnelle pour composer entre des aspirations individuelles et un projet collectif de performance.