

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr



Pour tout savoir sur la natation

ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



Natation Magazine

Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ **Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an**
soit 4,00 € le numéro !

■ **Je règle :**
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/>
Age	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/>
Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>

Préparation mentale : un atout supplémentaire ?

Nombre d'acteurs du monde du sport, et pas des moins emblématiques, s'accordent à dire que la préparation mentale est primordiale pour atteindre ses objectifs, indispensable même lorsqu'il s'agit de truster les podiums internationaux. A ce titre, l'ancien tennisman suédois Mats Wilander (sept titres du Grand Chelem, ndlr) a révélé que pour devenir un champion, il avait longuement travaillé sur lui-même afin d'aborder les tournois en conquérant et d'être en mesure de se « transformer en une espèce de monstre ». Intox ou réalité ? Si Wilander n'a jamais eu la gouaille d'un McEnroe, sa position interpelle, en France comme à l'étranger. Difficile, en effet, d'exprimer un avis tranché sur la question, mais il est certain, à l'image de Yannick Agnel en finale du 200 m nage libre des championnats du monde de Barcelone ou des relayeurs tricolores du 4x100 m 4 nages, que les plus grands athlètes sont capables de se métamorphoser pour performer. « Il y a les jambes, mais il y a aussi la tête, et l'un ne va pas sans l'autre », nous confiait en juillet 2012 le triple médaillé olympique de bronze Hugues Duboscq, retraité des bassins après plus de dix ans en équipe de France et quatre olympiades (Sydney, Athènes, Pékin et Londres). Se transformer, d'accord, mais dans quel but, avec quelles garanties et dans quel cadre ? Pour tenter d'en apprendre davantage nous avons rencontré Thomas Sammut, préparateur mental au Cercle des Nageurs de Marseille depuis 2009. Entretien.

Thomas, depuis quand êtes-vous préparateur mental ?

Cela fait quatre ans désormais. J'ai d'abord été entraîneur de natation durant une dizaine d'années dans l'Ouest de la France avant de quitter le monde du sport pour rejoindre celui de l'entreprise, où j'ai exercé comme formateur. Dans ce cadre, j'ai été mis en rapport avec Romain Barnier (entraîneur-chef de l'équipe de France et du Cercle des Nageurs de Marseille, ndlr) qui m'a demandé de suivre deux de ses nageurs. Cela s'est très bien passé et aujourd'hui je m'occupe de tous les nageurs du Cercle.

Votre parcours d'entraîneur vous a-t-il conforté dans votre perception mentale du sport ?

J'ai toujours eu pour habitude de beaucoup discuter avec les nageurs, par conséquent la dimension mentale a toujours été implicite. La seule différence, c'est qu'aujourd'hui, je sais qu'elle est primordiale dans une démarche de performance. Ma réflexion est toute simple : je me demande à quoi peut servir un entraînement intensif pour qu'une fois sur le plot de départ un nageur ne parvienne pas à se libérer et à s'exprimer pleinement.

Comment ont réagi les nageurs lors de votre arrivée ?

Pour être honnête, ils étaient surpris. Ils s'interrogeaient sur les raisons de ma venue. Pour eux, mon travail était comparable à celui d'un psychologue. Nous avons donc organisé une réunion au cours de laquelle j'ai présenté ma méthode, sans pour autant les obliger à venir me voir. Progressivement, ils sont tous venus et se sont aperçus que le travail était basé sur eux. En fait, je leur pose uniquement des questions et c'est à partir des réponses que l'on élabore une préparation spécifique et adaptée.

Est-elle propre aux nageurs ?

Non, pas du tout. La préparation mentale s'adresse à tous les sportifs, quel que soit leur niveau de performance. Il en va de même pour l'entraînement physique, puisqu'ils ont beau être en forme, ils continuent de travailler tous les jours. Aux Jeux Olympiques, par exemple, les huit finalistes d'une épreuve sont tous archi préparés, ils sont en pleine possession de leurs moyens, mais c'est celui qui parviendra à puiser au fond de lui-même ce petit avantage mental qui fera la différence.

Cet aspect mental est-il abordé également par les entraîneurs du Cercle des Nageurs de Marseille ?

Romain (Barnier) a parfois envie de discuter en tête à tête avec un nageur du groupe pour le tirer vers le haut. Cela ne peut être que bénéfique. Je préfère qu'ils entendent plusieurs discours pour les conduire à la performance. Mon rôle consiste également à jouer les intermédiaires entre les nageurs et les entraîneurs. Je conseille beaucoup ces derniers sur la meilleure façon de s'adresser aux uns et aux autres, sur leur fonctionnement, toujours dans le but de

« A quoi peut servir un entraînement intensif pour qu'une fois sur le plot de départ un nageur ne parvienne pas à se libérer et à s'exprimer pleinement. »