

➤ LA RÉSILIENCE, L'INDISPENSABLE QUALITÉ DES SKIEURS

Pascal Silvestre



Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef des groupes techniques en Coupe d'Europe hommes et Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.

Pour gagner des courses, il ne suffit pas d'être fort physiquement, techniquement ou mentalement. Il faut aussi avoir cette capacité à se relever après une blessure ou à rebondir après une difficulté. Cette faculté s'appelle la résilience et peut se travailler.



© A. Boichard / Agence Zoom

► Qui mieux que le skieur d'Orcières-Merlette Valentin Giraud-Moine pour symboliser cette capacité à revenir au plus haut niveau après avoir connu de graves blessures ? Simplement exceptionnel ! Nous vous invitons à revoir sur skichrono.com le reportage vidéo qui lui a été consacré pour son retour en début de saison.

Je gagne la course, j'apprécie le moment. J'enfourche la deuxième porte, je suis au fond du trou. Je gagne la seconde manche, je joue. Je ne suis pas qualifié, j'apprends. J'ai eu du vent, je passe à autre chose. Je tombe et je me relève. Une carrière, une saison ou une course sont remplies de moments forts à vivre, mais tout ne s'enchaîne pas toujours de manière rêvée... comme notre vie. Il faut savoir rebondir. Cette capacité est appelée résilience. N'est-elle pas nécessaire aux jeunes sportifs ?

Nous connaissons tous les histoires individuelles de champions ou d'anonymes que le sport a aidé à se reconstruire. Le chercheur britannique Mark Bellis et ses collègues se sont penchés sur la santé mentale et les sources de résilience de ceux qui avaient vécu des expériences négatives dans l'enfance. Ils ont eu la surprise de constater que le sport est un facteur important comme protecteur de santé mentale. L'activité sportive développerait donc cette résilience, si utile dans la vie.

Comment définir cette capacité à rebondir ? La résilience désigne la résistance d'un matériau aux chocs et la faculté d'un corps, d'un organisme, d'une espèce, d'un système, à surmonter une altération de son environnement. Cette définition succincte résume l'entraînement sur le terrain et les carrières de nos champions. Elle invite aussi à penser à Johan Clarey, lorsque l'on connaît un peu son parcours sinueux finalement éclairé par une médaille d'argent en super-G aux mondiaux d'Åre !

Peut-on développer cette capacité à rebondir ? Est-elle innée et propre à chaque individu ? Existe-t-il des contextes favorables à la culture de cette résilience ? Nous vous proposerons quelques pistes autour de l'état d'esprit, de l'environnement et des contenus d'entraînement.

LA RÉSILIENCE : EST-CE SIMPLEMENT LA CAPACITÉ À ENCHAÎNER PODIUMS ET BLESSURES ?

Elise Meyer, psychologue, nous précise de manière plus théorique cette notion de résilience : « *Tout sportif se voit confronté à la gestion d'un échec, d'une blessure ou d'une erreur dans sa pratique, étape où résonne la fêlure d'un corps devenu outil de sa performance. L'athlète se retrouve ainsi simple être humain. Il découvre une limite dans son quotidien d'extraordinaire, tel Superman dépourvu de ses super pouvoirs ! Nous, simples mortels, sommes époustouffés par les retours gagnants de ces athlètes et leur capacité à rebondir. C'est là que la notion de résilience émerge. Concept à la mode, nous le définissons en psychologie comme la capacité de résister à un traumatisme et de se reconstruire après celui-ci. Le processus de résilience est une capacité que chacun a en soi, à un degré ou à un autre, et qui se nourrit des expériences passées, de l'environnement et du contexte dans lequel on évolue. Il s'agit de SA propre résilience. Nul ne peut dire comment le sportif va réagir à une blessure, même si celle-ci a déjà été vécue ! La résilience est un devenir selon Boris Cyrulnik en 2014, un système mouvant où le sportif évolue à son rythme, à sa manière. Il est alors amené à se réaliser et à trouver un équilibre pour se préparer à la prochaine situation résiliente, les prochains aléas qu'il aura à vivre.* »

Laure Pequegnot, vainqueur de la Coupe du monde de slalom en 2002 et désormais kinésithérapeute, nous donne une définition plus... sportive : « *C'est pour moi une des qualités principales pour le haut niveau. La route est parsemée d'embûches sur lesquelles l'athlète doit rebondir pour avancer. Les grands athlètes analysent l'échec et digèrent vite la déception. La réponse et le changement sont rapides. Ce sont ces coups durs qui permettent de se construire et de rendre la victoire si belle !* »

La résilience n'est pas simplement la capacité à enchaîner podiums et blessures. Elle est propre à chaque individu, dépend de ses expériences

passées et reste favorisée par un état d'esprit positif, celui d'aller rapidement vers l'avant.

QUELLES OPTIONS SONT À PRIVILÉGIER SUR LE TERRAIN POUR DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE ?

1. Renforcer le projet personnel de l'athlète et sa capacité à rebondir

Il nous semble que cette faculté à rebondir demeure liée au profil de chaque athlète. Certains coureurs l'ont naturellement comme ils pourraient avoir des qualités de force ou de vitesse. Pour notre part, nous pensons que nous pouvons par nos actions quotidiennes d'entraîneurs éducateurs valoriser les attitudes qui favorisent le développement de cette résilience chez un athlète. Le staff peut aider le sportif à prendre du recul lors des performances et des contre-performances.



© A. Boichard / Agence Zoom

► L'Américaine Lindsey Vonn a connu une forme de « résilience express » lors des Mondiaux d'Åre : après sa chute spectaculaire en super-G, elle a su se remobiliser pour aller chercher la médaille de bronze sur la descente.

Nous n'avons choisi que trois idées :

☺ APPRÉCIER QUAND ON GAGNE

Conseil : toutes les courses sont belles à gagner. C'est l'athlète qui crée son histoire en accordant de l'importance à certains événements.

☺ AIMER LE SKI DE COMPÉTITION

Conseil : le skieur se régale lorsqu'il s'entraîne. Après l'entraînement, il n'a pas peur de faire une piste de plus en libre.

☺ AVOIR UN PROJET FORT ET PERSONNEL

Conseil : le ski de compétition demeure le projet de l'athlète et non pas de son entourage. Il skie pour lui essentiellement.

2. Identifier les environnements favorables à cette capacité à aller de l'avant

L'environnement regroupe la famille, le club, les entraîneurs, la scolarité, les équipementiers, les partenaires, les amis et les champions... J'en oublie sûrement. Dans cet entourage, il existe des personnes de référence voire des champions-modèles. L'accès au plus haut niveau demeure lié à la chance ou à l'opportunité de faire les bonnes rencontres. Pour ma part, le plus important reste le choix de valeurs communes notamment celles qui sont autour du travail.

☺ LE PROJET DE COMPÉTITION DE L'ATHLÈTE EST PARTAGÉ

AVEC SON ENTOURAGE

Conseil : la performance de l'athlète est son objectif avec ses entraîneurs. Les autres membres de l'environnement s'occupent avec bienveillance de l'intendance. C'est un point très important.

Ⓞ L'ENTOURAGE DU SPORTIF DOIT CONNAÎTRE LES CONTRAINTES FINANCIÈRES PROPRES AU SKI DE COMPÉTITION

Conseil : de nos jours, il se révèle utile de planifier sur plusieurs années la charge financière de la pratique sportive pour une famille. Ainsi, on peut améliorer son projet (préparation mentale, ostéopathe), si nécessaire.

2. Mettre en place des contenus d'entraînement personnalisés pour simplement pouvoir se relever

Ce dernier point reste le plus important. Après une contre-performance ou une blessure, les athlètes pourront rebondir si nous mettons sur la neige et dans les gymnases des contenus programmés et adaptés. Il devient alors important d'avoir des staffs conséquents et managés par une personne de référence, de confiance pour l'athlète.

Ⓞ METTRE EN PLACE DES SÉANCES SOLIDES, JOUEUSES ET TOURNÉES VERS LA PERFORMANCE

Conseil : choisir des séances très simples et un discours positif en début de période de reprise après une contre-performance ou une blessure.

Ⓞ ORGANISER ET ENCADRER LA GESTION DES BLESSURES DE L'ACCIDENT JUSQU'AUX PREMIÈRES COURSES (LAFFS, AVEC SON ÉQUIPE BASÉE AU CNE D'ALBERTVILLE, A UN COUP D'AVANCE SUR LE SUJET)

Conseil : reprendre les courses quand l'athlète est opérationnel. Cela semble une évidence, mais nous avons tous du mal à la respecter !

POUR CONCLURE

Les théories sur le développement personnel se sont appropriées cette notion de résilience. De nos jours, elle est devenue un objectif pour l'entraînement de ski alpin. Elle rejoint une idée plus générale propre à tous les sports de compétition : la nécessité de s'adapter constamment. Nous connaissons le contexte : le niveau du haut niveau et ses exigences ne cessent de monter !

Cette capacité à rebondir demeurera régulièrement enrichie par des histoires humaines individuelles ou collectives. Rien de tel qu'un champion ou une équipe « blessés » qui reviennent de loin, voire de nulle part, pour favoriser les émotions et créer les icônes sportives ! Voilà la magie du sport...

Aupa

La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.

Confucius



© T. Gallot / Le DL

> GILLES BRENIER

Directeur du CNE à Albertville, il nous délivre quelques précieux conseils pour développer chez les athlètes cette capacité à rebondir mais nous rappelle qu'il « n'a pas de recette miracle face à un échec, une erreur et une blessure » :

« La première phase : c'est l'acceptation de la situation et savoir bien analyser les vraies causes pour bien évacuer les doutes. Le "oui, mais" avec les excuses qui vont avec est à proscrire tout de suite pour bien repartir sur des bases solides.

- Un comportement humble et réaliste dans la réussite comme dans l'échec est à souhaiter. Très souvent, c'est dans la difficulté que l'on construit la réussite du lendemain.

- Avoir autour de l'athlète un entourage cohérent et soudé, pour repartir sur de la confiance et de la sérénité.

- Souligner le positif et communiquer sur la notion de plaisir.

- Mettre en place des situations valorisantes à l'entraînement pour évacuer les doutes.

- Travailler par étapes et valider chacun de ces paliers pour une progression régulière et solide.

- Mettre volontairement des contraintes par la mise en situation sur le terrain pour mieux les dominer.

- Ne pas oublier que seul l'athlète possède les solutions et que l'entourage est là pour l'orienter, l'aider à les découvrir et les mettre en place. On ne force pas les choses contre nature, le sport de haut niveau est une partie prenante et un comportement de la vie de tous les jours. »



© M. Cottin / Agence Zoom

CYPRIEN RICHARD

Médaillé d'argent aux championnats du monde en géant et vainqueur à Adelboden, il nous parle de cette capacité à rebondir en se connaissant soi-même :

« Il existe plusieurs réactions possibles face à un coup dur : soit on se trouve une excuse qui nous va bien et on se lamente (réaction légitime sur le coup, mais dangereuse sur le plus long terme), soit on accepte ce qu'il s'est passé en l'expliquant de manière objective et on en fait une force. On s'en sert comme d'une expérience et non plus comme d'un échec. J'ai souvent privilégié la première réaction (tête de bois...). Je pense que je l'ai payé très cher en ne réglant jamais vraiment la cause de mes problèmes. Du jour où j'ai accepté de comprendre que j'étais le premier responsable de ce qui m'arrivait et que des solutions s'offraient à moi, j'ai enfin contourné le mur. Facile à dire et pas toujours facile à faire ! L'entourage et les entraîneurs doivent nous aider dans ces moments où l'on réfléchit... »



© Le DL

> ERIC PESSION

Spécialiste en aide à la performance pour sportifs de haut niveau, il nous donne son avis sur l'importance de cette « capacité innée à rebondir » : « Parmi les sportifs de haut niveau, nous avons l'habitude de repérer le champion à son palmarès et à sa capacité à être présent les jours de grandes compétitions. Mais une autre qualité permet sans conteste de le distinguer : sa faculté innée à rebondir, suite à un événement défavorable, un échec sportif ou à une blessure.

Voir en ces moments décevants ou difficiles des opportunités d'apprentissage et de croissance personnelle permet de réduire la durée des temps faibles et de minimiser la consommation énergétique pour retrouver l'expression de son plein potentiel. Si j'analyse mes 12 années d'expérience auprès des sportifs de haut niveau, je vois une corrélation claire entre la réussite sportive et une double capacité : celle qui consiste à être constructif rapidement en toutes circonstances et celle qui consiste à progresser en tirant le meilleur de chaque expérience. »