



**« L'âge n'est pas un problème en soi. Il faut que je décide quelles sont mes priorités. C'est ça qui décidera du succès ou non ». R Federer**

**LE PLAISIR : ELEMENT INDISPENSABLE A LA GAGNE !**



**Mental-Objectif-Perf.**

**News Letter  
N° 45**

**JUIN 2018**

*Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.*

*Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.*

*Je vous propose ce mois-ci de réfléchir sur la notion de plaisir dans la pratique de la compétition.*

#### **Novak Djokovic : Retrouver le plaisir**

L'aveu de Novak Djokovic, qui explique ses contre-performances par la perte de la joie de jouer, brise un tabou : c'est en continuant de s'amuser que l'on gagne.

Atteindre le haut niveau n'est pas une partie de plaisir, mais il s'éloigne une fois que le plaisir est parti. Après tant d'autres, Novak Djokovic est en train de le découvrir. Engagé au tournoi Masters 1000 de Shanghai, le numéro un mondial sort d'une période difficile, marquée par deux éliminations prématurées à Wimbledon et aux Jeux olympiques de

Rio, et une défaite en finale de l'US Open face à Stanislas Wawrinka. Djokovic a fait un surprenant aveu au début du mois d'octobre, en déclarant que retrouver le plaisir du jeu passait désormais pour lui avant le fait de gagner de nouveaux titres.

Invité à s'expliquer sur ce blues du tennisman, le Serbe admet avoir été « épuisé émotionnellement » après sa victoire à Roland-Garros. Enfin vainqueur du dernier tournoi du Grand Chelem qui se refusait à lui, il a ensuite « décompressé » d'une manière inattendue et incontrôlée. « Les trois mois suivants ont été marqués par des hauts et des bas. Je ne ressentais plus cette joie intérieure de jouer. Ma priorité est désormais de retrouver avant toute chose cette joie, de me sentir heureux sur le court. Tout le reste arrive en second. »

#### **Roger Federer : Toujours du plaisir !**

Roger Federer, le plaisir de jouer.

Hier encore machine programmée pour battre tous les records, Novak Djokovic est paradoxalement redevenu faillible en perdant ce qui caractérise son humanité : la joie, le jeu, l'émotion. Et ce constat éclaire d'une autre lumière le record de 17 titres du Grand Chelem que détient, sans doute pour plus longtemps qu'un

ne le pense, Roger Federer. Si Federer a pu tenir douze ans au plus haut niveau, c'est parce qu'il n'a jamais perdu ce plaisir originel de simplement jouer au tennis. Tous ses amis, ses sparring-partners, ses entraîneurs, le disent et s'en étonnent. Qu'il soit toujours aussi heureux de s'entraîner chaque matin à 35 ans est unique, impressionnant. Déterminant.

Le Bâlois le répétait en novembre 2015, au Masters de Londres, avant qu'une série de blessures ne gâche sa saison 2016. « La façon dont je joue me procure beaucoup de plaisir, et le plaisir, c'est important à mon âge. » Il peut même être une drogue. Marc Rosset, dans une quête presque masochiste, s'efforça d'en sucir les ultimes gouttes au moment de tirer un trait sur sa carrière. Il voulait tuer le plaisir, se dégoûter du tennis, pour être sûr de ne jamais avoir envie d'y revenir.

#### **Björn Borg: Un moteur sans essence !**

Ce qu'éprouve Novak Djokovic, Björn Borg l'a vécu avant lui. En 1981, le Suédois mettait un terme à sa carrière à seulement 25 ans. « Vous comptiez déjà onze titres du Grand Chelem. Si vous ne vous étiez pas arrêté, vous auriez pulvérisé le record de Federer ! » osa-t-on lui faire remarquer en 2009, lors d'un gala de charité à Paris. Borg avait un peu

bu ce soir-là, mais cette question était très claire dans sa tête.

« Impossible. Je n'avais plus de motivation, plus d'envie, plus de plaisir. J'étais comme un moteur sans essence. J'étais incapable de gagner d'autres grands tournois. Je n'ai ni doute ni regret à ce sujet. »

Le plaisir est l'un des carburants de la performance.

### Arsène Wenger : Plaisir contre Pression

Arsène Wenger nous l'expliquait en début d'année. « Le sport de haut niveau possède cette difficulté exceptionnelle qu'il requiert d'être à la fois concentré et relâché, nous disait l'entraîneur d'Arsenal. Tout le problème du grand joueur est de parvenir à pénétrer dans cette zone mentale où tout paraît facile. » Le plaisir a le don d'absorber la pression, de désamorcer la frustration.

### Zinédine Zidane : Le Plaisir de jouer

Lors de sa venue à Lausanne, début octobre, Zinédine Zidane n'a parlé que de ça : du plaisir de jouer. De celui que les jeunes doivent prendre avant de songer à faire une carrière, de celui qu'il trouve encore à se mêler aux petits matches de fin d'entraînement, de celui surtout, essentiel, que des grands champions continuent de prendre chaque jour. « Mes joueurs ont tout mais ils restent quelque part des enfants qui s'amuse. Cristiano Ronaldo, notamment, veut tout le temps marquer, gagner ses matches, même à l'entraînement. »

« L'affirmation d'une identité »

Après, le plaisir ne suffit pas. Il est beaucoup reproché actuellement à Paul Pogba, le successeur désigné de Zidane en équipe de France, de jouer pour son plaisir seul plutôt que pour l'efficacité de l'équipe.

### Laura Flessel : Les trois P...

Il y a un équilibre à trouver, que l'ancienne escrimeuse française Laura Flessel situait au cœur du triangle des trois « P » : peur, plaisir, performance. Le plaisir n'est pas tout mais il a sa part. «

Arrivé à un certain niveau, écrit Cédric Quignon-Fleuret, responsable de l'Unité de psychologie du sport à l'Insep, dans son livre Devenir champion, le plaisir peut facilement paraître futile ou secondaire. » C'est tout le contraire. L'athlète sous pression « oublie que c'est le plus souvent aussi et par cette notion qu'il s'est construit. [...] Le plaisir doit être appréhendé comme l'affirmation d'une identité. »

C'est ce que professe chaque jour Jonas Svensson à ses élèves du Tennis Club de Chavannes-de-Bogis. L'ancien professionnel suédois place le plaisir au cœur du sport. « A 12 ans, se souvient-il, un journal a demandé à mon entraîneur quel était mon point fort. Il a répondu :

« La passion du tennis. » Et je crois qu'il avait raison. »

### Roger Federer : L'âge n'est pas un problème en soi...

Après son vingtième titre en Grand Chelem à Melbourne, le Suisse ne veut pas voir la lumière s'éteindre.

Avoir été et être. Un vœu pieux. Surtout dans le sport de haut niveau, en raison de l'endurance mentale requise par un quotidien abrasif et une concurrence exacerbée. « Je ne pense pas qu'un joueur de 36 ans devrait être favori d'un tournoi », avait avancé Roger Federer en préambule de l'Open d'Australie, conscient du caractère incongru de sa situation. »

Magistral homme aux semelles de vent, le Suisse compose le portrait-robot d'un jeu de rêve avec le toucher de John McEnroe, le sang-froid de Björn Borg, l'efficacité et la variété au service de Pete Sampras, l'élégance de Stefan Edberg, la longévité d'Andre Agassi ou Ken Rosewall... Parvenant à les surpasser par un perpétuel désir de se réinventer. Pour durer, gagner. Sans lasser.

Si Michael Jordan a, un jour, replié ses ailes, Pelé rangé ses souliers, Eddy Merckx accroché son vélo au clou, Michael Phelps quitté les bassins, vaincu par l'usure, celle du temps attachée à tous les règnes, « Federer 2.0 » nourrit sa légende, prêt à relever encore et encore de nouveaux défis.

Mais le jeu dans son acception la plus enfantine coule toujours dans ses veines. Le Suisse qui semble hermétique aux outrages du temps a, en conférence de presse, lancé, en laissant planer l'ombre de sa menace : « L'âge n'est pas un problème en soi. Il faut que je décide quelles sont mes priorités. C'est ça qui décidera du succès ou non. Ce sont des moments excitants que j'ai devant moi. » Il semble rajeunir, puiser toujours le même plaisir.

Sa force? Son socle familial autour de Mirka, son épouse rencontrée lors des JO 2000 à Sydney, de leurs jumelles (8 ans) et jumeaux (3 ans).

### Le Tir et le Plaisir

J'entends souvent des entraîneurs dire à leur tireur avant le match : *Fais toi plaisir !* Comme si la compétition était un plaisir. Non, un match est plus une souffrance mentale et un combat que du plaisir au sens où on l'entend traditionnellement. En match, le plaisir peut être ressenti dans la mise en place du comportement décidé, dans le geste travaillé, dans la qualité de la séquence mentale acquise.

Au-delà de cette recherche du plaisir dans le match, qui est à mon avis rare et limité, le plaisir indispensable pour aimer continuer à souffrir doit se trouver dans le chemin de vie que constitue la pratique du tir sportif en compétition : L'entraînement, la recherche de sensations, la maîtrise de soi, la coordination, l'adrénaline du match, les voyages, les amis. Ce sont ces éléments qui doivent être constitutifs du plaisir avec, également, le plaisir du combat contre soi si on est conscient qu'on ne le gagnera pas souvent !

Pratiquer le tir en compétition et en tirer du plaisir nécessite d'adopter une posture mentale, une philosophie de la vie au travers de laquelle l'important n'est pas le résultat, n'est pas l'objectif mais le chemin qui y mène en ayant conscience qu'on ne l'obtiendra peut être pas ou pas tout de suite..... Mais l'espoir fait vivre et le plaisir ainsi conçu devient un carburant indispensable à la motivation.