



MATOS OBLIGATOIRE

# Ne visez pas une place

Je pose souvent la même question aux athlètes à l'approche d'une compétition, pour sonder leur approche. " Que vises tu Dimanche ? ". La réponse la plus fréquente tourne autour d'une place fixée dans le peloton. Je vous dis pourquoi je me méfie de cet objectif comme de la peste...

C'est vouloir réussir **quelque chose qui ne dépend pas que de vous.**

Le classement que vous réaliserez sera la résultante, certes de votre prestation, mais pas uniquement. Elle dépendra également de celles de vos adversaires, du nombre de coureurs à partir et à arriver et enfin de la densité sportive de ce peloton.

Alors oui, vous pouvez faire un estimatif en faisant des recherches, des croisements avec les résultats des années précédentes ou l'analyse complète de la start-list. Mais pendant tout ce temps, **vous êtes concentrés sur les autres et pas sur**

**VOUS.** Vous êtes dans le vouloir, le pronostic et pas dans le faire et la maîtrise de ce que vous pouvez faire. Pour citer un vieux dicton, c'est mettre la charrue avant les bœufs...

Cette démarche est souvent **génératrice de stress** avant et pendant la course. Avant, c'est La peur de ne pas réussir, de ne pas être à la hauteur de ce que... vous avez vous-même posé de façon arbitraire. Pendant, c'est vite perdre le fil si vous avez mal pronostiqué...



**Faire ou réussir une place ne vous apprendra rien.**

C'est comprendre pourquoi et comment vous avez réussi cette place qui est important. Donc prenez du temps pour revenir sur vos dernières prestations. Qu'est ce que vous avez fait de bien ? Comment vous êtes vous pris pour réaliser cela ? Qu'est ce que vous avez actionné ? Vous tombez alors dans le détail, le geste, l'action utile. Vous êtes dans le savoir-faire.

**J'aime dire ...**

Réussir une fois, c'est de la chance ! Réussir deux fois c'est une coïncidence. Réussir trois fois, c'est une compétence.

Les seules questions valables avant une course doivent donc se formuler dans le **Comment vais je faire pour... ?**

Reste à décliner les thèmes qui vous posent question. Vous essayerez de prendre vos réponses dans une situation que vous avez vécue et réussie.

Exemple : Comment vais-je gérer mon effort sur ce 60 kil pour finir au moins aussi bien qu'au trail Y ? où j'avais couru...

Cette démarche est **génératrice de confiance** car vous vous appuyez sur des choses déjà réussies dans le passé. Il suffit juste de les reproduire ou de les affiner un peu avec un expert ou une lecture. A l'issue de la course, réussie ou pas, vous aurez appris quelque chose car l'analyse se poursuit. Vous grandissez.