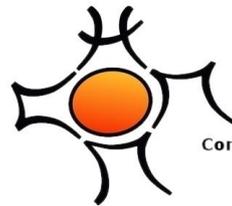


Le ballet des skieurs.

Wel'Com-Hom News



Communication & Management
Hommes & Méthodes

Développez votre agilité en
management et en techniques de vente

www.com-hom.com

Débriefing ! Mais alors, rien ne se passe dans l'action ?

Débriefing ! Mais alors, rien ne se passe dans l'action ?
N'exagérons pas ! Vous négligez la préparation !

Dans cette préparation, Florence Masnada, vainqueur de la coupe du monde de combiné en 1991, médaille de bronze de combiné à Albertville en 1992 et de descente à Nagano en 1998, revient sur l'essentielle préparation mentale des skieurs avant le portillon de départ.



La danse des skieurs

Mais à quoi peuvent-ils penser dans le portillon de départ ? Ils font quoi avec leurs mains au départ ? Une incantation ? Une danse moderne ?

C'est une question qui revient régulièrement lors de mes conférences sur les valeurs du sport appliquées à l'entreprise.

A la première question, beaucoup pensent : « la victoire, le podium, le temps à réaliser... » J'ai envie de répondre oui...mais finalement Non.

Bien sûr que avant de se lancer sur une piste glacée à plus de 100 km/h de moyenne on veut gagner, mais c'est l'objectif final ! Avant cela, on a quelque chose à réaliser entre ce portillon de départ qui déclenche le chronomètre et la ligne d'arrivée. Le résultat c'est juste une conséquence de ce que l'on va faire et surtout de « Comment on va le faire ».

La moindre hésitation sur une trajectoire, la moindre pensée parasite peut être fatale, pour le résultat mais aussi pour son intégrité physique.

Alors à quoi je pensais dans la cabane de départ ? J'étais centrée sur mes sensations, sur les gestes techniques à réaliser et sur le plaisir ... et oui car c'est quand même fantastique de glisser, tailler des courbes en ayant l'impression de dominer la piste.

Voici les mots que je me répétais au départ : « appuie ton tibia contre la languette de la chaussure, les bras devant et va chercher l'accélération en fin de courbe ». Il faut vivre le moment présent !

Mais tout cela n'est possible que si et seulement si le Travail a été fait auparavant. Car s'il y a bien un point commun à tous les grands sportifs, comme les grands chefs d'entreprise, les grands avocats, les grands chefs ...c'est bien celui-là : ce travail qu'il soit physique, technique ou mental.

La danse des neiges

Je voulais vous dévoiler aussi ce qui se cache derrière ou dans la tête des skieurs qui effectuent une sorte de ballet dans l'aire de départ (juste avant de se placer dans le portillon de départ). C'est assez simple et j'ai envie de dire que tout le monde le fait plus ou moins naturellement : demandez à quelqu'un de vous indiquer un lieu que vous ne connaissez pas bien. Ensemble, ou plutôt chacun dans votre tête, vous allez imaginer et voir le chemin que vous allez prendre, les bâtiments autour etc... d'ailleurs ne dit-on pas « oui je vois » ?



(cliquer [ici](#) pour accéder à la vidéo)

Eh bien en ski, c'est la même chose, en un peu plus poussé ou précis. Le skieur se voit skier dans le parcours qu'il a découvert en dérapage quelques minutes avant. Il se voit déclencher les virages précisément, passer les bosses, enchaîner les courbes compliquées. Ses mains remplacent ses skis et c'est un ballet de gestes qui débute plus ou moins accentués, les yeux fermés, dans sa bulle. Chacun son style, certains sont plus sobres, d'autres très expansifs ; mais ce qui est important c'est ce que l'on se voit faire ou ce que l'on se sent faire !

Demandez à Antoine Deneriaz, champion olympique de descente à Turin en 2006, et il sera capable 6 ans après de vous « mimer » sa descente vécue de l'intérieur et à une ou 2 secondes près dans le temps qu'il avait réalisé. Il pourra aussi vous parler du vent, des sensations, des bruits...

Ce travail de visualisation m'a permis de progresser sur un point faible auquel je ne trouvais pas de solution : la glisse sur les plats... J'ai remarqué que lors de mes visualisations à chaque fois que j'arrivais sur les parties plates, je ne me voyais plus en train de skier mais je « sortais de moi » et je devenais spectatrice de la petite skieuse. Tout le travail a été axé alors sur le fait de réintégrer mon corps lors de ma visualisation tout le long du parcours, en particulier sur les parties plates, et de rechercher les sensations de glisse qui me faisaient défaut. Cela m'a permis d'aller gagner quelques centièmes sur les 20 dernières secondes de plat, ma médaille de bronze aux Jeux Olympiques de Nagano en descente.

Tous les tests de glisse, le travail technique sont devenus efficaces à partir du moment où j'ai intégré ces exercices de visualisation. Et alors j'ai pu réciter ma partition plus facilement et surtout plus rapidement mes nouveaux pas de danse...

Et vous, comment visualisez-vous votre prochaine action au sein de votre entreprise ? Quels sont les objectifs simples sur lesquels vous allez vous concentrer ? Comment allez-vous vous préparer pour « être détaché de vos contraintes » dans l'action ?

A propos de l'auteur :



Florence MASNADA

Sportive avant d'être skieuse, **Florence Masnada**, a toujours choisi un itinéraire hors des grands axes tout tracés. Organisée quand il faut mener de front sport de haut niveau et études, énergique et volontaire au départ d'une compétition sportive, généreuse au moment de partager avec des enfants malades de son association « étoiles des neiges » et passionnée lors de ses interventions de consulting en entreprise.

Son enthousiasme communicatif lui permet de s'adapter à toutes les situations et le travail ne lui fait pas peur lorsqu'il s'agit par exemple de défendre la candidature pour les Jeux Olympiques de Anecy 2018.

Son cadre de vie est également très important et elle s'épanouit au milieu de ses montagnes ou le respect de l'environnement lui tient particulièrement à cœur.

« J'ai eu la chance de pouvoir vivre ma passion pleinement pendant plus de 15 ans. Aujourd'hui j'aimerais qu'elle vive au-delà de mon univers sportif. J'ai envie de transmettre ce que j'ai vécu, comment je l'ai vécu que ce soit les succès ou les défaites. Mon expérience est un capital formidable.

J'aime faire passer des messages forts avec beaucoup d'émotion pour que chacun puisse révéler ses talents et contribuer à leur épanouissement tant personnel que professionnel... ».

Copyright

Les textes et les images sont la propriété de Florence Masnada.