

## RIO Septembre 2016 : Huit jours pour rebondir

### Wel'Com-Hom News



Communication & Management  
Hommes & Méthodes

*Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable.*

[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

## ... et décrocher ma neuvième médaille Paralympique



*David Smétanine, Grenoblois, Champion Paralympique de natation, est de retour des jeux de RIO. Il en revient avec une neuvième médaille paralympique.*

*Il partage avec nous son expérience, les ressorts de cette victoire. Expérience unique, et si particulière après la déception de la 1<sup>ère</sup> épreuve.*

Il y a des jours qui se suivent mais qui ne se ressemblent pas. Mais finalement aucune des saisons sportives, des compétitions, et encore moins des Jeux ont pu apparaître à mon esprit identiques. Mais c'est avec la même envie et énergie que j'ai pu à chaque fois tirer mon épingle du jeu.

Voici donc en quelques lignes l'histoire d'un sportif heureux qui a su pour la quatrième fois ramener pour la France, mais avant tout pour son plaisir personnel, une nouvelle médaille Paralympique. C'est un programme plutôt favorable qui m'attendait pour ces Jeux de Rio 2016, et qui a donc commencé le 8 Septembre 2016, au lendemain de la cérémonie d'ouverture.

Premier sacrifice donc, et premier choix mais nécessaire pour ne prendre aucun risque : ne pas participer à la cérémonie d'ouverture.

Après une nuit, veille de course, toujours particulière, nous voilà donc le jour de ma première épreuve le 100m Nage Libre. Première épreuve qui apriori laissait présager de bonnes choses et dont les séries le matin se sont passées sans encombre et dont l'objectif de rentrer en finale avec un temps correct (et sans brûler trop d'énergie) était chose réalisée.

Remobilisé à 100% l'après-midi après avoir bien récupéré, j'étais convaincu que je pouvais nager mieux et plus vite que le matin, je "replongeais" autour des 18h30, concentré et motivé. Après un premier 50m mieux nagé et plus vite que le matin, j'attaquais la seconde longueur, persuadé que tout fonctionnait bien. C'est seulement lors des derniers 20m que je me suis rendu compte que le podium allait se jouer à la bagarre et à pas grand-chose. Plus la fin de course avançait, plus l'écart avec mon adversaire de gauche se resserrait. C'est à ce moment-là qu'il faut serrer les dents et se dire que quoi qu'il arrive il faut rester mobilisé.

| MEN'S 100M FREESTYLE - S4 |     |                                  |
|---------------------------|-----|----------------------------------|
| RESULT - FINAL            |     |                                  |
| 1.                        | KOR | JU GI SEONG 1:23.36              |
| 2.                        | CHN | JIN ZHIPENG 1:26.05              |
| 3.                        | NED | MICHAEL SCHOENMAKER 1:26.87      |
| 4.                        | FRA | DAVID SMETANINE 1:26.88          |
| 5.                        | SLO | Darko DURIC 1:27.17              |
| 6.                        | ESP | GUSTAVO SANCHEZ MARTINEZ 1:28.57 |
| 7.                        | UKR | ANDRII DEREVINSKYI 1:30.59       |
| 8.                        | CZE | JAN POVYSIL 1:34.26              |

Les derniers mètres ont été vraiment difficiles sur tous les plans. C'est après un finish incroyable que je termine cette course en touchant la plaque (chrono) à seulement un petit 1/100ème de mon adversaire et du podium. C'est après avoir découvert la belle performance réalisée dans cette finale et que j'avais annoncée quelques heures avant cette dernière, que je réalisais d'une façon plutôt brutale ce qui venait de se passer.

"Oui on a beau parfois faire le maximum, la chance n'est pas toujours avec nous". Il faut alors pour autant tout de suite aller récupérer et rebondir malgré cette sensation horrible qui nous envahit. Les heures qui passent, et je dirais même le jour qui suit, est souvent même plus difficile à gérer, et c'est justement à ce moment-là qu'il faut rester fort et se dire que ce n'est que le premier jour et que mon heure viendra.

Où trouver la force, l'envie, la motivation... ou que sais-je encore pour tenir les huit jours qui vont suivre? C'est bien là toute la difficulté et la réalité du sport de haut niveau. C'est une réalité qu'il faut affronter si on veut garder un petit espoir de réussir.

Je ne m'attarderai pas sur les détails des 8 jours de questionnements, d'échanges, de retours, mais vous donne directement rendez-vous au 17 Septembre, 3ème épreuve, 9ème et dernier jour de course.

Je savais que je n'avais pas droit à l'erreur, surtout sur une distance aussi courte que le 50m Nage Libre, et bien que le dénouement de cette dernière finale fut joyeux et faisait de moi un homme heureux, je peux vous dire que des fautes j'en ai pourtant bien fait. Je ne crois pas qu'il y ait de recette miracle ou de potion magique pour réussir dans le haut niveau mais je pense simplement que j'ai su mobiliser toutes les ressources possibles et imaginables sur le plan moral, intellectuel, psychologique, affectif, mais surtout physique pour aller décrocher ma neuvième médaille Paralympique.



C'est l'argent! Fabuleux David!

Cette nouvelle histoire me rappelle à quel point le sport de haut niveau est beau mais exigeant et je terminerai ce récit en vous rappelant cette citation que j'aime beaucoup: "*ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait*".

*Parce que Com-Hom est une agence dont la relation avec ses partenaires compte, elle avait décidé de me soutenir dans ma préparation finale en participant à un sponsoring participatif dont le but était de financer mon stage de préparation finale en Espagne. Nous sommes heureux de ce beau résultat ☺*

A propos de l'auteur :



**David SMETANINE :**

*Equipe de France paralympique de natation 2004, 2008, 2012, 2016.*

*Champion paralympique 2008.*

*Médaillé paralympique 2004, 2008, 2012, 2016.*

Conférencier / Motivational speaker

Tel : 06.64.83.30.31.

Email : [david.smetanine@wanadoo.fr](mailto:david.smetanine@wanadoo.fr)

Site internet : [www.davidsmetanine.com](http://www.davidsmetanine.com)

Twitter : @davidsmetanine



Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

**Copyright**

Les textes sont la propriété des auteurs référencés

Crédit photographique : [Com-Hom](http://Com-Hom), [/fr.fotolia.com/](http://fr.fotolia.com/) – tous droits réservés.