



Rotary Club Sion-Rhône



Ma bien chère Anne,

Bienvenue parmi les récipiendaires de mes bafouilles hebdomadaires ! Oui, tu connais la musique – ben voyons ! – chaque semaine j'écris à une ou un absent à notre lunch pour lui relater ce qui s'y est passé. Enfin, plus ou moins... parce que je me dis que les ceusses qu'étaient là savent mieux que moi ce qui s'y est passé et les autres s'en foutent gentiment... Normal, ainsi va la vie de club... Et y'a pas d'quoi se chanstiquer l'moral, ni le mental !

Ah oui, tiens, parlons-en du mental. Quand tu fais du sport d'endurance, tu sais que c'est vachement duraille et t'en as sacrément besoin du mental. Tu comprends, t'es seul(e) face à ton probe, et c'est seul(e) que tu dois le résoudre. Tu comptes uniquement et exclusivement sur toi-même, dans une espèce d'autonomie de l'effort, une sorte d'autarcie...

Autarcie. Ô Tarcis ! Oui, j'invente rien, il s'appelle comme ça : Tarcis Ançay. Son prénom lui viendrait de son origine grisonne, sa mère est en effet du canton des Grisons et, là-bas, c'est semble-t-il un prénom¹. Quoi qu'il en soit le "ô" dit mon admiration car c'est un grand sportif, auteur de magnifiques exploits, entre autres, champion suisse de marathon et vainqueur de Sierre – Zinal. Maintenant, il a pris sa retraite et a ouvert un magasin ad hoc, juste en face de chez nous, j'veux dire de l'Hôtel du ...² C'est Dominique qui nous le présente et nous annonce le sujet : « le mental dans le sport d'endurance ». La tête et les jambes quoi !

Tu me diras que c'est pourtant pas la tête qui court. Bien sûr, la pauvre, elle doit suivre le mouvement, la cadence, elle peut pas faire autrement, j'ai lu dans les livres, c'est une question élémentaire d'anatomie. Et bien non, nous explique notre Tarcis national, c'est pas du tout c'qu'on croit, c'est pas c'truc encombrant, ce poids supplémentaire qu'il te faut trimballer quand tu tricotes des gambettes. Oui, la tête, c'est vraiment très important... et plus de soixante pour cent de la réussite du coureur de fond réside dans la préparation mentale. Au départ, nous explique-t-il, tu gagnes la course dans ta caboche... après t'as plus qu'à courir, en pensant à des choses qui te font plaisir. L'a pas dit quoi, mais j'imagine, par exemple, que de gagner ladite course, celle dans laquelle t'es en train de suer, ça te ferait drôlement plaisir... alors t'en remets un coup et tu cavales, tu manies tes canes à fond les baskets, tu traces, tu caltes quoi !... de façon à arriver premier.

Moi, quand j'courais, parti en tête, je m'disais « je vais arriver premier », je devais aussitôt me dire : ouais, premier... mais après celui qui vient de m'dépasser, car c'est trop un crac... et quand un autre encore me doublait, je m'redisais la même chose. Finalement, j'arrivais toujours le premier... après celui qu'était devant moi... et ça, c'est le sport bien compris !

Tarcis nous parle encore de l'émotion du sportif, cette émotion qu'il faut savoir gérer. T'as remarqué combien souvent les sportifs chialent comme des gamins. Le Barrage d'Emotion³, y connaissent pas, eux. Les larmes, elles leur montent aux mirettes comme quand tu pèles des oignons blancs... n'empêche, conclut-il, tout ça, c'est le fruit – une pêche, c'est normal – de l'entraînement progressif et de l'expérience, les plus belles expériences étant celles qui te font pas souffrir le lendemain...

Malgré l'interdiction récente, j'en parlerai à l'occasion, je t'embrasse bien amicalement, ma chère Anne, et te dis à tout bientôt.

21 09 12

Taddé

¹ Lu, quelque part, mais dans l'incapacité de retrouver où. Si quelqu'un...

² Là, j'suis obligé de taire le nom, sinon on va m'accuser de faire d'la pub.

³ NDLR : non, mais c'est pas vrai !