

2. UN ORDINATEUR IDEAL

« Mon escrime est cérébrale. Je pose des pièges pour voir comment mon adversaire réagit. C'est de la quatrième ou de la cinquième intention, et à la manière dont elle réagit, je vais ou non m'engouffrer dans la faille. En fait, je sais déjà comment fonctionne mon adversaire avant même de monter en piste. J'utilise toutes ces informations pour monter mon scénario. Une fois sur la piste, j'ai intégré ces informations et j'attends le bon moment. » (Laura Flessel)

« Le Taekwondo est un jeu très stratégique, c'est l'escrime des arts martiaux, et le but du jeu, c'est d'amener l'adversaire là où on veut. J'essaie de lire son jeu, de savoir par le biais de feintes de bras, de jambes, de mouvements de corps si c'est quelqu'un qui a tendance à reculer ou à avancer. J'essaie de prévoir, de visualiser une ou deux actions en avance. C'est un jeu, un jeu d'échec, pas un art de la guerre. » (Pascal Gentil)

À trop être galvaudée, la référence à l'ordinateur mise à toutes les sauces risque de perdre de son sens. Et pourtant, ces déclarations sont édifiantes ; les champions sont de prodigieux calculateurs, et pour reprendre l'expression de Pascal Gentil, des joueurs d'échecs. En effet, la métaphore de l'ordinateur n'est jamais aussi bien adaptée qu'aux sportifs de haut niveau, car ces champions utilisent leurs fonctions cognitives comme un ordinateur, un ordinateur plus performant que les ordinateurs les plus puissants, un ordinateur idéal, doué d'intelligence... (vous trouverez la suite, pages 65-76 du Mental des champions)

Je décris dans ce chapitre le fonctionnement automatisé des champions. Je montre qu'à la différence des réflexes, qui sont figés et non adaptables, les automatismes sont évolutifs, vers de plus en plus de perfection. Le propre d'un automatisme est de permettre la production d'une réponse efficace et rapide avec une charge attentionnelle (une énergie mentale) minimum. J'explique comment les connaissances du sportif sont acquises puis automatisées et les conditions de cette automatisation. Tout dépend en fait des conditions d'apprentissage des automatismes, ce qui place au tout premier plan le rôle joué par l'entraîneur.

Je fournis des exemples de mise en œuvre des automatismes. Parmi ceux-ci, Mahyar Monshipour décrit comment il sort une combinaison crochet droit – crochet gauche, travaillée à l'entraînement, dans les

dernières secondes de son premier championnat du monde de boxe. Alexandre Biamonti décrit comment, compté debout à son deuxième combat en coupe du monde, il laisse aller ses automatismes pour dominer ses adversaires dans les combats qui suivirent.

Preuve de leur adaptabilité, les automatismes acquis dans un sport sont transférables à d'autres sports si celui-ci présente des caractéristiques similaires. Guerlain Chicherit décrit le transfert d'automatismes qui lui permet de réinvestir dans le pilotage automobile, en rallye, les automatismes qu'il a acquis en ski freeride.

Enfin, je montre que les champions sont capables de contrôler certaines actions (qui coûte en énergie mentale) tout en laissant "parler" leurs automatismes (qui ne coûte pas). Par exemple, Laura Flessel est capable de prévoir quatre ou cinq actions avant que celles-ci ne se produisent tout en laissant parler ses automatismes dès que les circonstances le permettent.

Cette bascule entre le contrôlé et l'automatisé est la marque des champions.

Je conclus que les champions utilisent leur système nerveux comme un ordinateur super puissant, doté en plus d'intelligence.