

4. L'EXCEPTIONNELLE MEMOIRE DES CHAMPIONS

*« C'est important de bien visualiser et de mémoriser la voie, car une fois dans mon run, j'ai tellement bien appris ma leçon, que je retrouve tel rocher où il est, tel saut, où il faut le faire. C'est ma récitation. »
(Guerlain Chicherit)*

« La connaissance des concurrents est importante. Je sais que tel adversaire est fort sur un vent de terre, que tel adversaire peut être déstabilisé sur une manche, que tel adversaire est fort en petit temps. Tout cela est dans ma mémoire. [...] J'ai donc développé une grande mémoire de tous les plans d'eau où j'ai régaté. Chaque plan d'eau a son identité. Je peux les dessiner dans les moindres détails. Tout est en bibliothèque, les reliefs, les bancs de sable, la météo dominante, les courants, la marée montante ou descendante, les caps limites, les bascules de vent, les nuages, ce que j'ai fait dans le détail de chaque compétition, quand je dois empanner ou attaquer. » (Nicolas Huguet)

« Je montais, à une époque de ma vie, six cents parcours officiels par an. C'étaient beaucoup de jeunes chevaux de l'élevage de mon père. Cela m'a donné une expérience énorme, et tout ça, c'est dans ma mémoire. Pourtant, je n'ai jamais eu l'impression d'avoir fait deux fois le même parcours. Chacun d'entre eux est bien original dans ma mémoire. » (Eric Navet)

Les sportifs passent l'essentiel de leur temps à stocker, volontairement ou non, des connaissances en mémoire. Celle-ci fonctionne comme une bibliothèque d'une exceptionnelle richesse, avec ses règles d'archivage et ses modes de récupération des connaissances. Cependant, compte tenu de la rapidité des interactions, il faut beaucoup moins de temps à un sportif pour retrouver une connaissance, que pour un bibliothécaire, pour aller chercher un document... (vous trouverez la suite, pages 89 à 102 du Mental des champions).

Je montre que les champions sont passés maîtres pour éduquer leur mémoire. D'une part, pour apprendre de nouveaux mouvements, d'autre part pour apprendre des stratégies. Mémoriser une action c'est mettre en relation les conditions dans lesquelles se produit cette situation et les réponses adaptées. Ainsi, chez les champions, le fonctionnement de la mémoire est automatique. Par exemple, une ouverture en escrime va activer une attaque en mémoire et déclencher le geste adéquat. Le rôle de la mémoire est prépondérant dans les sports de parcours, tel que l'escalade, le ski, l'équitation, la course automobile. Dans ces sports, seuls ne peuvent gagner que ceux qui ont un parfait souvenir du

parcours. Les champions révèlent qu'ils utilisent des stratégies similaires de mise en mémoire des parcours. Ils associent notamment les éléments caractéristiques du parcours à des états émotionnels, des couleurs, des formes, des actions. Ce codage particulier fixe le souvenir et permet sa réactivation au moment de l'épreuve. Ce qui est le plus surprenant est qu'aucun d'eux n'a appris à faire fonctionner sa mémoire. Pourtant, ils sont devenus experts dans l'art de la "bricoler". Les renseignements qu'ils nous livrent seront très utiles aux coaches et aux sportifs.