

**INTERVIEW DE SANDRINE LEVET
REALISE PAR HUBERT RIPOLL POUR LE "MENTAL DES CHAMPIONS" -
PAYOT (2008)**

Reproduction, même partielle, interdite sans l'accord de l'auteur

Pour commencer, décris les compétitions d'escalade que tu pratiques

Il y a deux types d'épreuves. En bloc, la difficulté est essentiellement technique et fait appel à la force ; ça joue plus sur la récupération. En difficulté, c'est plus informationnel, il faut utiliser le bon parcours pour arriver le plus haut possible. Dans les deux cas, on grimpe, après avoir reconnu la voie du bas, pendant six minutes, sans avoir vu personne passer avant, puis on va en isolement, pendant plus de deux heures, avant de grimper.

Dis- moi comment tu traites l'information, lorsque tu reconnais la voie du bas

D'abord, je regarde la totalité de la voie, pour ne pas aller à droite ou à gauche, mais ce n'est pas déterminant, puis je progresse méthodiquement sur toute la voie, de prise en prise, dans le sens de la progression. Il y a des informations qui sont évidentes, mais le plus dur, c'est de trouver des informations quand il y a des passages qui paraissent obscurs. Les prises de main, ça paraît également plus évident que les prises de pied. Pour avoir la préhension des prises, je regarde avec des jumelles. En bloc, quand il y a des prises sur des angles et qu'on est de l'autre côté de l'angle, j'essaie de prendre des repères sur la structure. J'essaie aussi de repérer les endroits où je peux me reposer. Je recherche des indices ponctuels qui m'aident à me rappeler la totalité de la voie, et que je vais récupérer au moment de franchir le passage. Pendant les six minutes d'observation, j'essaie de lire d'abord toute seule, mais je peux aussi en discuter avec une concurrente. Si ça coule de source, je peux me représenter en train d'exécuter, alors que je suis encore en train d'observer. Quand les voies sont très complexes, je déchiffre en reconnaissance, puis j'apprends en isolement.

Il est donc capital de mémoriser la voie. Comment t'y prends-tu ?

Quand je reviens dans l'isolement, je discute de la voie avec les concurrentes, pour l'apprendre. Puis, je prends des phases de dix minutes pour me refaire la voie mentalement, pour essayer de trouver d'autres solutions, penser au rythme, aux déplacements. Je mets plus l'attention sur mes sensations, sur le corps. J'ai besoin de tout me rappeler, même les parties qui ne posent pas de problème. C'est nécessaire, et puis ça sécurise. J'ai éduqué ma mémoire et je mémorise plus facilement. Avant, il y avait des parties de voies qui me manquaient, les débuts de voie notamment ; ça me perturbait. Ça ne m'arrive plus maintenant. Je pense que plus jeune, j'étais plus dans l'affectif. Maintenant, je suis plus rationnelle, plus lucide, plus déterminée. Si je ne comprends pas une partie, je prends des indices, et si je ne trouve toujours pas, ce n'est pas grave, j'y reviendrai après. Je suis pas mal sur les couleurs. J'ai des routines motrices qui favorisent la mémorisation. Certains mouvements particuliers correspondent à des empreintes. Une empreinte c'est un association de différents éléments main-pied-main. Une disposition de prises particulières appelle un type de mouvement. Le truc, c'est de reconnaître cette empreinte, de trouver les indices, car elle peut être plus ou moins cachée. J'utilise aussi des "ancrages". Ce sont des états particuliers, tels que la lucidité, la hargne ou le calme que j'associe à des passages. Cette association me permet de mieux fixer l'événement.

Utilises-tu une méthode de préparation mentale dans ton entraînement ?

J'ai appris à utiliser l'imagerie mentale avec mon entraîneur, puis, j'ai façonné mon outil. J'utilise l'imagerie mentale, surtout dans mes circuits d'entraînement, pour augmenter la réactivité des mouvements difficiles. Au début c'était assez grossier, maintenant, c'est devenu plus fin. J'essaie d'arriver à me concentrer, sur ce qui est important dans les mouvements durs.

Et au cours d'une compétition, quand utilises-tu l'imagerie mentale ?

En compétition, j'utilise l'imagerie pour répéter un mouvement, mais c'est plus en bloc, parce que la difficulté technique est extrême. En difficulté, on est plus loin de la voie, c'est moins évident. Pendant la reconnaissance, j'associe des passages à des états psychologiques particuliers – que j'appelle des ancres. J'ai trois ancres importantes : la lucidité, la hargne et le calme. Je repère donc des phases qui impliquent des ancres particulières, et j'active ces ancres pour me mettre dans le bon état, quand je refais la voie mentalement à l'isolement. Au début, c'était difficile, mais maintenant, j'utilise les bons ancrages au bon moment.

Parle-moi maintenant de ta concentration. Te rappelles-tu d'un état de concentration exceptionnel ?

Oui, c'était en bloc, en 2003, et en difficulté – discipline vers laquelle je me suis tournée depuis 2 ans, c'était en 2005, au Master de Serre-Chevalier. Ça prend du temps pour trouver cet état. Ça vient progressivement. Quand certaines compétitions ont bien marché, j'essaie d'en tirer le maximum pour reproduire cet état. Et puis j'ai les routines que j'affine au fur et à mesure pour y parvenir.

Peux-tu m'en parler ?

J'ai des carnets où je note, presque à chaque compétition, ce qui est important, ce qui va ou ne va pas, ce qui était important dans les périodes qui ont précédé la compétition et pendant les compétitions. Ce sont des routines mentales associées à des routines respiratoires et musculaires. Elles correspondent à des ancrages particuliers, qui sont des états dont je t'ai parlé avant. Par exemple, sur ce carnet, j'ai écrit pour l'ancre de la hargne : tourner le poignet en serrant pour ressentir la pression, le grain de la prise sous les doigts, plus souffler, plus contracter les abdos. Pour l'ancre du calme, j'ai écrit : préparation à la tempête, épaules relâchées, respiration ventrale. Pour cette "compète", j'ai écrit : attention dégainé ; ça veut dire que j'ai déjà fait des conneries avec les dégaines, et je me les rappelle. Pour cette ancre, j'ai écrit : détermination, avance dans la voie, avec du rythme, serre les dents, les fesses, les abdos, les doigts, respire calmement, par le nez, dans le repos, détermination, regarde autour de toi, surtout en fin de voie. Quelquefois, je ne peux pas associer mon ancre à une "compète" ; c'est très général. Quelquefois, par contre, c'est très spécifique. Par exemple, j'ai écrit à Purs, près de Bruxelles, quelque chose de très spécifique : Relâcher les épaules, souffler en regardant... Quand je relis ça, je suis dans la voie, dans le même état. J'utilise souvent ces carnets pendant l'isolement.

Et le stress ; ça te perturbe ? parle-moi en

Au début, quand j'ai commencé les compétitions, c'était terrible, je me mettais dans des états pas possibles, longtemps avant. Ça me prenait une énergie de folie. Au fur et à mesure, j'ai réussi à me détacher de la pression, même si je continue à la subir. J'ai l'impression que c'est quelque chose qui me détourne de ce que j'ai à faire, qui joue sur mon état psychologique, et

qui déteint sur mon état physique en créant des tensions parasites qui m'empêchent de récupérer.

Comment gères-tu le stress tout au cours d'une compétition ?

J'ai quatre phases. La première, c'est la veille, où je me mets dans la "compète". En isolement, il y a deux phases, la phase où je dors – jusqu'à deux heures et demie avant la compète, là, j'arrive vraiment à me sortir du stress, puis la phase où je m'échauffe, c'est cette phase qui est importante, car il faut que je me mette dans de bonnes dispositions, à rester concentrée. Et puis la quatrième, c'est quand je grimpe. Mais c'est un engrenage. Les quatre phases s'enchaînent. Et puis, pour gérer mon stress, j'utilise les ancrages dont je t'ai parlé. En fait je contrôle de mieux en mieux le stress grâce à ces techniques.

Quelle place accordes-tu à ta préparation physique, et comment te prépares-tu ?

En fait, je suis assez physique, comparée à des adversaires qui ont une grimpe plus fine. C'est pour ça que pour moi, la forme physique, ça compte. Ça joue aussi sur ma confiance. J'ai connu une forme exceptionnelle aux championnats du monde de bloc, à Chamonix, en 2003. Je m'étais bien préparée, J'étais en confiance. Pour ma préparation, j'ai des routines. Des circuits de référence qui me permettent de savoir où j'en suis, et pour me mettre en confiance. Un circuit, c'est soixante, soixante-dix mouvements, ça correspond, en difficulté, à un bloc d'une dizaine de mouvements. Par exemple, j'en ai un depuis deux ans, que je n'avais jamais enchaîné, que je viens de durcir, et que j'ai récemment enchaîné. J'ai besoin de me sentir en forme là-dedans pour me rassurer. J'ai beaucoup plus de facilité à entrer dans une "compète" quand je me sens forte physiquement. C'est un plus par rapport à la "compète", c'est une façon de me dire que je peux gagner, et j'ai besoin de le dire à des grimpeurs d'un bon niveau avec qui je me teste. J'aime aussi aller le raconter à mes proches, à mon entraîneur, à des grimpeurs. J'ai besoin qu'on me dise que c'est super dur, que c'est bien ce que je fais. Comme je travaille plutôt toute seule, j'ai besoin de ce renforcement que me donnent les autres.