

Voilà maintenant quelques semaines que je voulais écrire ce petit mot. J'en profite aujourd'hui, le temps est bien maussade 

L'activité sportive ouvre bien souvent de jolis espaces à la réflexion ! En fait, le sport c'est assez fascinant, la performance encore plus. On se pose souvent la question : Comment se fait-il que je suis en forme aujourd'hui ? Pourquoi pas hier ? On est souvent songeur devant nos carnets d'entraînement, à la recherche de réponses à la performance ou à la fatigue. On a beau reproduire le même schéma, la résultante est souvent bien différente. 

La personne qui prétend maîtriser son corps parfaitement est soit un sorcier, un habitant de la planète crypton ou alors un simple menteur. On a tous fait des erreurs, on s'est tous planté au moins une fois sur un objectif. D'un autre côté, on a tous pu atteindre des performances inattendues les jours où cela ne devait pas arriver. On s'est tous dit un jour « he merde pourquoi il n'y avait pas de course aujourd'hui ? » ou plus simplement « comment se fait-il que je sois dans une pareille forme aujourd'hui, ma préparation n'était pourtant pas idéale » 

En prenant un peu de recul, on se rend bien vite compte que la chose est complexe à planifier. Même Ivan n'arrive que rarement à se programmer 3 pics de forme en une saison !!!

En fait tout est une question d'équilibre.

Les équilibres

1) **Sport-Repos** : c'est basic mais souvent pas évident à sentir. Un doux mélange entre activité sportive et récupération représente bien la base de la progression. Simple à dire, très compliqué à mettre en œuvre. Comme disait Albert « On doit flirter avec la limite, marcher sur la crête sans tomber dans le vide », bravo l'artiste !

2) **Envie-raison** : en relation avec le premier équilibre. Le sportif est souvent entre deux chaises. Exemple : une course est programmée dans 3 jours et il vient de tomber 50cm de neige. Je fais quoi ? je reste tranquille ou je me fais 5h de ski dans la poudre à tracer comme un fou et avoir un plaisir maximum ? Autre exemple : une course est programmée au milieu des vacances... je fais quoi ? je profite des vacances pour m'entraîner un max ou je me prépare correctement en "sacrifiant" 2-3 jours ? 

3) **Sommeil-Eveil** : le sportif doit dormir. On fait quoi ? On dort pour être en forme le lendemain ou on passe une super soirée avec des amis ?

4) **Individualisme-social** : le dilemme est souvent présent et la métaphore de la marche sur la crête est toujours valable. Le sportif a besoin d'une vie sociale pour son équilibre mais la néglige bien trop souvent au détriment de la performance. A-t-on souvent envie d'aller boire des verres le soir avant un objectif ? Accepte-t-on souvent les invitations aux apéros des collègues de boulot ? Le sportif est individualiste, la fracture sociale est presque inévitable. On évoque même de temps en temps l'égoïsme du sportif, tellement vrai dans bien des cas.

5) **Estime de soi-regard des autres**: un compétiteur a souvent l'impression qu'il ne pourrait pas vivre

sans compétition. Est-ce normal ? Pourquoi on court tous les week-ends ? Pour l'estime de soi ou le regard des autres ? Un doux mélange des deux certainement. La société nous inculque bien souvent des valeurs de performance. En gros, on essaie de prouver aux autres que l'on est capable de réaliser telles ou telles choses.

6) **Besoin-satisfaction** : le besoin apparaît sitôt que le manque arrive. La satisfaction est atteinte si le besoin (le vide) est comblé. Le sportif a besoin de se prouver des choses. Jusqu'à quel point ? A quel moment est-il satisfait ? dur à dire... la retraite sportive rime souvent avec frustration, combien de retraités ont la satisfaction du parcours achevé ? à mon avis relativement peu, on doit souvent se mettre d'accord avec nous même en cas d'échec, non ?

7) **Travail-Hobby** : Le sportif a une vie professionnelle, évidemment ! Le travail est-il perçu en tant que moyen de financer ses hobbies ? Pas sûr ... En général le sport n'est qu'un à-côté, une manière d'échapper un peu au quotidien. Le mélange est souvent bien difficile à réaliser. Le sportif débutant verra ses besoins augmenter et le sportif confirmé devra calmer le sport pour pouvoir assumer ses responsabilités professionnelles.

8) **Famille-Sport** : Dans le même registre que l'équilibre précédent, découle de la vie sociale du sportif ! Jusqu'où peut-on pousser le "bouchon du sport" dans la vie familiale ? Ce point est souvent assez problématique car il est le carrefour de plusieurs choses : vie sentimentale = accomplissement de soi, femme ou copine = réconfort, mise en confiance mais on retourne à un point central : l'égoïsme du sportif ? Combien d'entre nous ont refusé une invitation au resto car on court le lendemain ? Souvent, très souvent, trop souvent ...

9) **Volonté-réalité** : Le sportif est rêveur. Chaque année il y croit, chaque année il espère qu'il franchira les paliers. Ivan le dit très bien « chaque année j'y crois ». Il vient un moment où l'acceptation doit intervenir. En fait c'est drôle mais je pense qu'aucun sportif n'accepte si facilement d'être inférieur aux autres. La réalité est difficile à voir et souvent niée par le sportif. Pourtant, une acceptation de cette réalité (génétique ?) est nécessaire pour avancer ! JPS disait « prendre du recul aide à avancer » très juste, super juste à mon avis...

10) **Confiance en soi – écoute des autres** : Le succès peut rendre les gens aveugles. Bizarrement, une performance peut finalement nuire à un sportif. Vous connaissez le paradoxe d'Icare ? Une trop grande confiance peut conduire à la négligence et à la suffisance ! Il est toujours bon de tenir compte de l'avis des autres et en particulier des ... femmes !! Oui je crois bien qu'elles sont d'excellents conseils en matière de raisonnement. Un sportif est bien souvent trop focalisé sur son affaire, il en oublie parfois les règles d'équilibre essentielles, en d'autres mots, la raison !!

Je vais m'arrêter à 10 équilibres mais il y en a bien d'autres. On pourrait écrire des livres entiers sur le sujet. Citons en encore 2-3 en rafale :

- ? Equilibre corporel
 - o Minéraux et Oligo-éléments
 - o Boisson-transpiration
 - o Calories ingérées-dépensées
 - o Chaud-froid
 - o Croissance-entraînement
- ? Méthodes d'entraînement

- o SG-SV1-SV2-PMA (pas le plus évident des équilibres...)
- o Progression et volume d'entraînement

En fait c'est assez drôle d'y réfléchir de temps en temps. Le sportif est un vrai funambule. Heureusement la plupart des équilibres sont innés, pas besoin d'y penser tout au long de la journée. Imaginez si l'on devait se concentrer pour pouvoir respirer ?! Ces choses paraissent si facile en période euphorique mais souvent bien problématiques en période de doute. Des personnes aiment gérer les équilibres à l'aide de programmes et de PC, d'autres préfèrent se la jouer au feeling.

En fait, quand on est en forme, tout devient automatique ! Les économistes parleraient d'équilibre général en concurrence pure et parfaite... le sportif lui évoque le pic de forme !!

