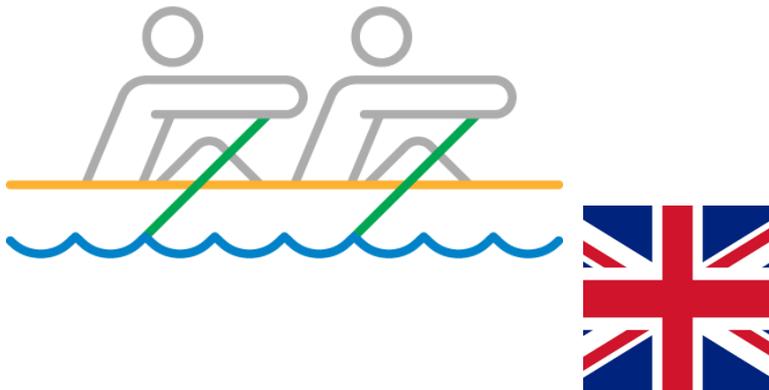




Mental-Objectif-Perf.

# News Letter N° 56

JUIN 2019



## STEVE REDGRAVE ET MATTHEW PINSENT : LA PERFORMANCE EN EQUIPE

RIVALITE ET PERFORMANCE !

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenu mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose ce mois-ci de partager l'histoire d'une performance olympique basée sur une rivalité sportive de deux coéquipiers en Aviron :

À L'ORIGINE DU PARTENARIAT EXTRAORDINAIRE QUI LEUR A PERMIS DE DÉCROCHER TROIS MÉDAILLES D'OR OLYMPIQUES, STEVE REDGRAVE ET MATTHEW PINSENT ONT PUISÉ CHACUN LEUR MOTIVATION DANS UN DÉSIR SINCÈRE, INÉBRANLABLE ET DÉTERMINÉ DE S'IMPOSER COMME LE MEILLEUR RAMEUR DE L'ÉQUIPE. C'EST VRAIMENT CE QUI S'EST PASSÉ, SELON L'HOMME QUI A REJOINT LE DOUBLE CHAMPION OLYMPIQUE DE L'ÉPOQUE POUR OFFRIR UNE AVALANCHE DE MÉDAILLES D'OR

SANS PRÉCÉDENT À LA GRANDE-BRETAGNE.

### Le désir de s'imposer

C'est vraiment la vérité : j'ai essayé de m'affirmer face à lui et de son côté, il a tenté de tenir à distance le jeunot que j'étais.

C'est devenu notre « marque de fabrique », déclare Matthew Pinsent à propos d'une relation qui a débouché sur trois médailles d'or olympiques et sept titres mondiaux au cours de dix années exaltantes mais épuisantes.

« Nous en parlions ouvertement, du fait que nous étions très heureux de nous mesurer l'un à l'autre, car en nous stimulant mutuellement, chacun savait que l'autre allait donner le maximum. Du coup, lorsque nous nous sommes associés par la suite, nous étions très confiants question forme physique et capacités. C'était auto-alimenté et très positif. »

### Constituer une équipe

Du haut de son 1,96 m et fort de plusieurs années d'alimentation saine et d'aviron dans le cadre scolaire, Matthew Pinsent semblait avoir tous les atouts pour devenir d'entrée un bon partenaire pour Steve Redgrave. Mais c'est tout autant son caractère que sa puissance

physique qui ont été déterminants pour le jeune homme de 18 ans, qui espérait remplacer son compatriote Simon Berrisford, blessé, et rejoindre le déjà légendaire Steve Redgrave.

Les deux hommes se sont assis ensemble dans un bateau pour la première fois au début des années 90 afin de voir si leur association pouvait "coller".

"J'étais plus enthousiaste que nerveux", se souvient Matthew Pinsent à propos de sa première sortie sur l'eau avec le double médaillé d'or de 1984 (quatre avec barreur) et de 1988 (deux sans barreur). "Je n'ai absolument pas vu ça comme une totale nouveauté, car si je n'étais jamais monté dans un bateau avec Steve auparavant, nous n'étions pas en course. La seule chose que nous avions à faire c'était de ramer et de voir ce que ça donnait."

Le courant est passé. Matthew Pinsent a montré qu'il pouvait non seulement cohabiter avec le potentiel de Steve Redgrave en aviron, mais aussi et surtout, il a révélé qu'il était capable de s'accommoder de la réputation du champion. "L'important pour moi, c'était de ne pas me sentir comme un junior, dit le rameur anglais.

Cela a été le cas pendant très longtemps, mais je savais absolument, comme tout le monde, que les membres d'un bateau d'aviron doivent évoluer sur un pied d'égalité. La seule façon pour moi de faire évoluer la situation rapidement était de défendre ma position, d'être confiant et sociable, et de me hisser à sa hauteur du mieux que je pouvais."

Les deux hommes ont eu environ quatre mois, jusqu'aux Championnats du monde de 1990 en Tasmanie, en Australie, pour prouver qu'ils étaient faits l'un pour l'autre. Mais le véritable signal qui a fait dire aux initiés que quelque chose de spécial était en gestation est intervenu bien avant le bronze gagné à l'autre bout du monde. "Au-delà du physique, il était assez clair que nous étions en harmonie sur le plan émotionnel et dans un environnement sportif qui impliquait des aspirations, la façon dont nous voulions nous engager dans l'aventure ensemble, jusqu'à l'idée de gagner une médaille d'or", explique Matthew Pinsent.

"Nous avons la même vision de la course, de l'entraînement et de la préparation. Cela a été vraiment très facile de passer du stade de la simple expérience à celui des Jeux Olympiques. Cela s'est fait en douceur et avec beaucoup de simplicité, de part et d'autre."

### ATLANTA 1996

Le succès a été rapide. Le duo a remporté son premier titre de champion du monde 18 mois après cette fameuse première sortie sur l'eau, suivi un an plus tard par un premier titre olympique à Barcelone. Au cours des quatre années précédant les Jeux d'Atlanta 1996, la paire d'as britannique est restée invaincue.

Tout n'a cependant pas été un long fleuve tranquille. En réalité on en était bien loin. Le duo se disputait régulièrement et passionnément, mais de manière critique, toujours à propos des bonnes décisions à prendre.

"Nous avons eu beaucoup de chance. Les conflits qui nous ont opposés concernaient les méthodes et le chemin à emprunter pour arriver là où nous voulions être, plutôt que des choses

personnelles, la personnalité, le style de vie ou autre chose, explique Matthew Pinsent. Nous nous disputions sans cesse sur la méthode à employer pour que le bateau aille plus vite, mais c'est une dynamique très saine dans toute équipe sportive."

Les deux rameurs ont passé en moyenne plus de 340 jours par an ensemble pendant cette période, mais pas en totalité à se stimuler l'un l'autre dans un bateau ou sur un ergomètre.

"L'amitié n'est pour rien dans la rapidité d'un bateau, mais elle aide certainement à passer le temps lorsqu'on est dans un avion, un bus ou à l'hôtel, sourit Matthew Pinsent. On jouait au golf, au bowling, aux cartes, on faisait du karting."

Vous ne serez peut-être pas surpris d'apprendre qu'ils n'ont fait aucune des activités ci-dessus par simple plaisir.

"Nous avons plutôt l'esprit de compétition, s'exclame Matthew Pinsent en riant.

Et nous l'avons toujours. Il vous dira qu'il est meilleur golfeur et moi, je vous dirai que c'est moi. C'est toujours très serré. Et pareil sur la piste de karting."

Après avoir remporté leur deuxième médaille d'or olympique ensemble à Atlanta en 1996, la relation entre Redgrave et Pinsent devait évoluer.

Ils avaient tout gagné à deux et tous deux ont convenu que l'heure était venue de se tester dans une autre entreprise.

"Nous avons trouvé deux personnes aux vues assez similaires avec Tim (Foster) et James (Cracknell), qui sont devenus une force fédératrice et attractive qui nous a permis de maintenir une unité très forte durant ces quatre années, explique Matthew Pinsent.

Nous avons une approche similaire, des principes similaires."

### SYDNEY 2000

Et cela a produit un résultat similaire : la médaille d'or olympique en quatre sans barreur à Sydney en 2000.

Et même lorsque Steve Redgrave a finalement quitté l'eau après avoir remporté sa cinquième médaille d'or

olympique consécutive, la motivation de Matthew Pinsent est restée inexorablement liée au roi des records.

### ATHENES 2004

"Après Sydney, j'étais vraiment impatient de relever le défi sans lui et de me prouver à moi-même que je pouvais y parvenir sans lui", dit Matthew Pinsent en riant.

Ce n'est donc pas une surprise s'il a atteint cet objectif, en remportant sa quatrième médaille d'or olympique aux Jeux d'Athènes 2004 dans la catégorie du quatre sans barreur hommes.

Pendant 20 ans, les noms de Redgrave et de Pinsent ont dominé l'aviron olympique, ce qui a rendu Matthew Pinsent à jamais reconnaissant que son aîné ne lui ait pas tourné le dos lors de cet essai sur la Tamise en 1990 à Londres.

"La perspective de ramer avec quelqu'un d'aussi expérimenté que Steve était intimidante, se souvient Matthew Pinsent.

Mais en même temps, j'ai compris qu'une opportunité de ce genre n'arrive pas très souvent dans la vie et qu'il faut la saisir.

### La Rivalité dans le Tir

L'envie de battre son coéquipier (de club, d'équipe de France) doit elle être cultivée dans un but de performance ?

Je pense que cela dépend de la personnalité du tireur mais que dans une majorité de cas, le tireur est plus motivé par sa performance individuelle, le combat contre lui et contre le score maximum que contre ses concurrents, voir ses coéquipiers.

Une minorité de tireurs fonctionnent avec la principale motivation de battre l'adversaire, cette motivation est souvent secondaire et doit le rester car elle détourne l'Attention du tireur de son comportement. Ses pensées sont beaucoup plus orientées sur le résultat (le sien et celui de ses concurrents) que sur la manière de l'obtenir et l'incertitude ne peut que générer de l'émotion !