



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 1

A LA RECHERCHE DU PLAISIR... : « QUI FAIT LA GUEULE NE VAINC PAS ! »

MAI 2013

Chaque mois, Mental-Objectif-perf tentera 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 retenus mon attention dans le cadre de notre recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Pour cette première News letter, je vous propose un texte de Yann Cucherat, (gymnaste, médaillé européen et mondial spécialités : barre fixe et barres parallèles) sur le plaisir et ses bienfaits dans la pratique du sport de haut niveau.

Le plaisir

Qui fait la gueule ne vainc pas !

On ne soupçonne pas à quel point le sourire et la bonne humeur sont essentiels à la réussite sportive. Le sportif qui ne rayonne pas d'une joie

contagieuse d'être ce qu'il est, là où il est, connaît rarement la consécration à laquelle il aspire.

L'enjeu, parfois, nous fait oublier la chance que nous avons d'être acteurs d'événements aussi prestigieux qu'un championnat d'Europe ou du Monde, sans parler des Jeux Olympiques.

La victoire, bien évidemment, a un prix, mais ce prix ne saurait inclure la perte du plaisir simple d'être invité à concourir.

Nous devons prendre à la lettre la formule fameuse attribuée à Pierre de Coubertin, « l'important n'est pas de vaincre mais de participer ».

Je n'ai jamais été performant lorsque l'obsession du résultat me faisait négliger le bonheur d'être au grand rendez-vous des pointures de la gym mondiale.

Mon ami Sébastien Tayac, champion des années 90, a bien raison de dire « **qu'il faut prendre du plaisir pour être performant et ne pas attendre d'être performant pour prendre du plaisir** ».

Cela est vrai, pour le champion comme pour le débutant ! Magique n'est-ce pas ? Alors ne boudez pas votre plaisir et sachez qu'il peut se nicher là où on l'attendrait le moins.

Les chinois, par exemple, ont trouvé le moyen de transformer en pur bonheur le travail de l'appui tendu renversé, qui nous paraît si fastidieux et que nous n'effectuons jamais de gaîté de cœur. Il faut voir avec quelle gourmandise ils accueillent ce moment où, pour une heure entière, tête en bas, pieds au mur, loisir leur sera laissé de feuilleter leurs revues favorites.

Ces chinois sont fous ! Oui, mais ils nous ramènent à l'essentiel, que nous enseignait naguère la chanson des gars du Piémont : « sens dessus dessous et sens devant derrière » il n'y jamais de mal à se faire du bien !

Autre exemple tout aussi remarquable, l'acrobatie. Un concentré d'extrêmes difficultés techniques à effectuer en une fraction de seconde... avec le sourire ! Et le sourire est bien là, rarement de composition, même en cas d'échec !