

A DÉCOUVRIR DÈS LE 8 JUIN

Sur nos réseaux de diffusion, une sélection d'hôtels, restaurants, golfs, points presse ou sur demande à infos-eurosud@nicematin.fr

groupement
nicematin

Dans la tête des Aiglons



(Photo Dominique Agius)

Salarié du Gym depuis juin 2016, **Thomas Sammut** accompagne les joueurs niçois dans leur préparation mentale

Du jeu, du jeu, du jeu. Peu importe la qualité de l'adversaire, le scénario du match, le contexte du championnat, Nice n'a jamais dévié de son cap. L'équipe de Lucien Favre n'a rien inventé. Elle a simplement recentré une notion au centre du terrain : le plaisir de jouer. « Dans le sens noble du terme : revenir au jeu pur. Comme dans les cours de récré, où l'on ne s'intéressait qu'au plaisir de taper dans un ballon. Les enjeux, la pression, la notion d'obligation de résultats nuisent à cet instinct primaire. Les athlètes ont tendance à se robotiser et perdre leur flamme face à un schéma tactique qui les empêche de s'épanouir sur le terrain ».

Manaudou, Lacourt et les nageurs de Marseille dans son sillage

Thomas Sammut scrute les émotions et l'instinct derrière la technique et l'effort. Polo du club sur les épaules, c'est la personne du staff qui, chez les Aiglons, s'intéresse davantage à la tête qu'aux jambes. Une rareté en France, voire une innovation : depuis juin 2016, l'OGC Nice salarie un préparateur mental à mi-temps. Julien Fournier et le club azuréen ont décidé de drib-

bler les préjugés, « la peur du gourou » avec cet ancien nageur de haut niveau qui s'est plongé dans la préparation mentale voilà une dizaine d'années. Avec un master en PNL (programmation neuro-linguistique) et surtout les réussites des champions du Cercle des nageurs de Marseille dans son sillage. « Si on a perduré avec des Camille Lacourt, Florent Manaudou et d'autres, c'est parce qu'on a allié la rigueur au plaisir. Ils avaient envie de continuer à s'éclater ensemble, avec le staff. C'est le sentiment que je retrouve ici. Avec les équipes médicale et technique de l'OGC Nice, on s'intéresse davantage à la personne. C'est rare ».

Thomas Sammut a œuvré auprès d'une quinzaine d'Aiglons cette saison. Un fonctionnement à la carte basé sur le volontariat. « Ça ne marcherait pas sinon. Parler à un préparateur mental peut être interprété comme un aveu de faiblesse. Mais avoir des craintes, des doutes, ça fait partie du fonctionnement humain. En parler n'est pas un appel de détresse. Au contraire, c'est un signe d'ambition, une quête d'aide à la performance ». « Je m'étais déjà intéressé à la sophrologie. Le contact

s'est donc fait de suite avec Thomas, tranche Maxime Le Marchand. Il m'a aidé à voir les choses différemment, me concentrer sur le plaisir, ne pas me prendre la tête avec une quelconque pression. C'est une très bonne initiative du club ».

Les entretiens individualisés ont permis à certains de « désacraliser le mauvais match » et de savoir utiliser le bon schéma mental pour rebondir « On ne peut être tout le temps au sommet de sa forme. L'échec est un passage récurrent dans le sport. Pas un athlète n'a réussi sans avoir échoué par le passé. A ce moment-là, il ne faut pas se demander " pourquoi ça n'a pas marché ? " mais plutôt " comment faire pour que ça marche ? " Le " pourquoi " renvoie à nos faiblesses et nos défauts, on ne risquerait de voir que ça. Le " comment " permet de jouer sur nos qualités. »

« Agréablement surpris par la 2^e partie de saison »

La réussite d'un Koziello qui détonne à côté des standards physiques du milieu du foot, la créativité insaisissable et inimitable de Seri ou le retour en grâce de

Le Bihan contre Montpellier (2-1) après 17 mois sans jouer sont autant d'exemples à citer pour un homme qui prêche l'instinct. « Le Bihan, personne n'attendait rien de lui. Hormis le voir recourir sur un terrain. Il ne s'est pas posé de questions, face au but l'instinct est revenu. À trop réfléchir, il se serait privé de cet instinct. Il faut éviter les idées parasites et vivre l'instant présent ».

Au bout d'une saison historique, les Aiglons s'ouvrent à de nouveaux défis pour la rentrée. Outre le troisième tour préliminaire de Ligue des champions, le podium accroché pose la question de leurs possibilités à reproduire ce genre de parcours en L1. « Quand on est en échec, on se remet en question, on se met au travail parce qu'on veut remonter. Mais quand ça marche, inconsciemment on en fait un peu moins. Je serai vigilant par rapport à ça la saison prochaine ».

Un effectif modifié à la trêve, un rang d'équipe attendue, une coupure à digérer... Thomas Sammut a déjà constaté que les Aiglons avaient de la ressource dans pareille situation en janvier dernier. « Après le titre de champion

d'automne, j'ai été agréablement surpris par la deuxième partie de saison. On changeait d'année, on cassait forcément une dynamique. Avec les blessures, le climat qui donne moins envie de se faire mal, le ni-

veau a forcément baissé. Mais l'équipe ne s'est jamais effondrée. Et alors que tout le monde disait que Nice n'allait pas tenir, le club est reparti de plus belle ».

WILLIAM HUMBERSET

« La France a 20 ans de retard ou plus... »

Thomas Sammut a collaboré avec une quarantaine de sportifs internationaux. Dans la natation, le basket, le water-polo, le judo... Mais jamais dans le football jusqu'ici. Approché par l'OM par le passé, il n'avait pas été séduit comme il l'a été par le Gym et Julien Fournier. Salarié à mi-temps, il revendique « une première » en France dans la relation entre préparation mentale et club de football. Intervenant également dans le milieu de l'entreprise, le conférencier regrette que « la préparation mentale soit beaucoup plus répandue dans les pays anglo-saxons. La France a au moins vingt ans de retard, si ce n'est plus. »

De multiples séjours aux États-Unis ont façonné le regard de cet homme de 43 ans. Outre les écarts qui se creusent dans les performances sportives, Sammut regrette le traitement des athlètes en France. A l'image des centres de formation, dans lesquels « le résultat prime et non la construction d'individualités », le sportif n'est pas assez accompagné dans sa dimension humaine pendant, mais aussi après sa carrière. « La grande majorité des joueurs de football tombent dans l'anonymat après leur carrière. Une étude montre que 50 % d'entre eux sont endettés dix ans après. C'est parce qu'ils continuent à vivre dans la peau d'un personnage qu'ils ne sont plus ! On ne leur a pas appris à révéler l'homme qu'ils étaient. Il faut arrêter de les voir comme des masses musculaires ».