



CAROLINE BLANCHET

LE PLAISIR, C'EST DU SÉRIEUX

Le plaisir du jeu comme objectif concret, comme élément déterminant de la performance. **CÉLINE DUMERC**, la capitaine de l'équipe de France de basket, s'est appuyée dessus pour progresser vers le très haut niveau.

AVEC LE PRINTEMPS, voici venu le temps des phases finales, des grands matches, comme ceux de Final 8 européen, disputé cette semaine en Russie avec Bourges. Avec l'expérience, je sais que ce sont des moments uniques, dont il faut profiter au maximum, c'est-à-dire en prenant le plus de plaisir possible. Le plaisir, on en parle souvent dans le sport de haut niveau, mais ce n'est pas une notion si évidente que cela à appréhender. Moi, j'en suis très fervente. Mon premier sentiment, avant un match, c'est l'envie de prendre du plaisir. J'ai envie de m'éclater sur un parquet. Et c'est un objectif très sérieux, parce que je considère que c'est un élément essentiel, déterminant, concret de la performance. Si tu ne t'éclates pas, tu ne peux pas produire le meilleur basket, donner le meilleur de toi-même. Si tu n'es pas bien, que tu tires la gueule, ce n'est pas possible de s'exprimer correctement.

JE SUIS PLUTÔT QUELQU'UN d'assez pessimiste. C'est un peu une généralité pour les sportifs français et, à mon avis, surtout pour les filles. Nous, les filles, on a une psychologie un peu plus fragile, on a toujours tendance à se voir un peu plus mauvaises que dans la réalité. Je pense que j'ai réussi à dépasser cela. Même si je n'oublie jamais d'envisager le pire avant un match, ça ne me bloque plus. Mon truc, pendant longtemps, c'était le premier shoot au panier. Il fallait absolument que je le réussisse, pour me sentir en confiance. Quand je le ratais, je me disais : « Oh, là, là ! Je vais être nulle... » Avec les années, et toutes les choses positives qui me sont arrivées avec Bourges ou l'équipe de France, j'ai évolué. Maintenant, je me laisse une petite fenêtre d'espoir, je sais qu'en respectant certaines choses, je serai au niveau. Les trois points clés, c'est : mettre beaucoup d'énergie ; être concentrée et appliquer les consignes ; et, enfin, prendre du plaisir, justement.

À CET ÉGARD, LES JEUX DE LONDRES ont constitué un déclic. Avant, en amont, je préparais énormément les matches, le jeu, les stratégies. Mais je suis allée aux JO vraiment la fleur au fusil. Je préparais très peu les rencontres, je n'écoutais qu'à moitié ce que disait le coach. J'ai laissé le jeu venir à moi, et, à ce moment-là, c'est comme si l'expérience de toutes ces années, de tous les matches emmagasinés, était ressortie naturellement, sans que j'aie besoin de forcer. C'était comme une libération dans le jeu. Cela m'a appris à prendre confiance dans tout le travail réalisé auparavant. Mais attention, à Londres, sur le parquet, j'étais dans mon match, à fond. Car chercher à prendre du plaisir, ce n'est pas « prendre à la légère ». Ce n'est pas jouer à la baballe. Non, prendre du plaisir, c'est très sérieux. C'est se rendre compte de la chance qu'on a d'être là. Jouer de tels matches, c'est une fierté, le résultat du travail d'une saison, d'une vie. C'est cela qui doit te guider, ça doit être plus fort que le stress ou l'appréhension. Prendre du plaisir, c'est la première étape vers la victoire.