

La course en tête

En mai dernier, Gabriel Tual, finaliste olympique (2021) et mondial (2022) sur 800 m dont les séries aux Mondiaux débutent ce soir, nous a permis de suivre une séance de préparation mentale avec Amaury Delerue, ex-arbitre de Ligue 1.

DE NOTRE ENVOYÉ SPÉCIAL

ROMAIN DONNEUX

MARTIGNAS-SUR-JALLE (GIRONDE) – Le soleil est encore doux. Un petit vent pénètre l'habitable du Scenic un peu fatigué sur les routes verdoyantes de Gironde. Tout indique les vacances, les montres sans heure et le temps qui file. Pourtant, au volant, Gabriel Tual (25 ans) a déjà mille choses à penser en ce vendredi 19 mai. Déplacer un rendez-vous de kiné, anticiper la séance piste du soir et, surtout, commencer à réfléchir sur lui-même avant son rendez-vous chez son préparateur mental.

Il faut une vingtaine de minutes pour rallier Martignas-sur-Jalle depuis Talence, là où le finaliste olympique (7^e en 2021) et mondial (6^e en 2022) sur 800 m habite. Dans un quartier résidentiel entouré de pins, la maison avec bardage bois, piscine et dépendance aménagée en bureau-salle de sport donne envie de tout plaquer. Crâne rasé, allure athlétique, polo au nom de son entreprise de coaching « Optimium Performance », Amaury Delerue (46 ans), ex-arbitre de Ligue 1 (dernier match en mai 2022), accueille avec un grand sourire et une poigne de fer. Au mur, des reliques de sa vie d'avant, entre fanions de matches de Ligue Europa et les maillots de joueurs encadrés.

Déjà en chaussettes, assis à sa place habituelle dos à la baie vitrée, Tual connaît bien les lieux. Cela fait trois ans que le duo fonctionne ensemble, depuis que Delerue, également professeur à la faculté des sports de Bordeaux, a entamé sa reconversion dans l'entraînement des têtes, via un DU de préparation mentale. « Gabriel a été l'un de mes premiers cobayes, sourit-il. Je voulais travailler dans des sports opposés

au mien (le football). Ça a matché avec lui, on a donc continué après. »

La séance de 1 h 30, découpée en quatre temps, débute avec une introspection du sportif. « Roue des émotions » en main, Tual cherche à définir ses sensations émotionnelles, physiques et ses besoins en faisant défiler des propositions sur son objet cartonné. « C'est un outil d'intelligence émotionnelle pour prendre conscience de son ressenti et mettre des mots dessus », expliquera ultérieurement Delerue.

“Je me sens emmerdé avec mes jambes et mes bras (rires)”

GABRIEL TUAL

De retour d'un stage compliqué en Espagne, à Séville, le sixième des derniers Mondiaux est « inquiet ». En avance jusque-là, sa préparation a pris un virage périlleux en mars avec une fracture de la clavicule gauche, à la suite d'une chute sur la neige lors du stage fédéral de Tignes. Opération, réathlétisation, le Talençais et son entraîneur Bernard Mossant se sont adaptés, mais la recherche du temps perdu a fait couiner son corps. Périoste, mollet, ischio : Tual a vécu des dernières semaines strappé de partout et le moral s'en ressent à l'heure où ses adversaires ont déjà repris le chemin des meetings. « Je n'ai pas de repères, ça ne revient pas aussi vite que d'habitude », lâche-t-il en ajoutant des exemples de séances où son appétit a été stoppé par des jambes pas encore au niveau. « Tu as explosé car tu es parti plus vite (en parlant d'une séance récente), lui glisse Delerue, qui a dû, au fil des années, apprendre la discipline du 800 m, en se rendant notamment sur des compétitions. Fais confiance dans le process. Malgré le mois de retard que tu as pris à

Gabriel Tual (à gauche) fait émerger des sensations positives en visionnant, avec Amaury Delerue, d'anciennes courses réussies.

cause de la blessure, vous êtes en train de le combler. » « Je me sens emmerdé avec mes jambes et mes bras (rires), reprend Tual. À Séville, j'ai eu des sensations que je n'ai jamais eues. » « T'es une Formule 1 en début de saison », tempère Delerue. « Je suis un quad », contre, hilare, l'athlète.

“Gabriel a choisi dans son expérience, dans ses passions, des scènes, des choses, sur lesquelles on est allés travailler”

AMAURY DELERUE, PRÉPARATEUR MENTAL

Les échanges se prolongent. À l'aide d'un tableau, Tual fait le bilan en écrivant sur son état émotionnel à court, puis plus long terme, en revenant en détail sur ce fameux stage de Séville. Il est concentré, appliqué, fait des pauses, se questionne. En face, Delerue trouve les mots pour le rassurer, lui indique sur quelle clé mentale, sur quel ancrage, il peut s'appuyer. « Gabriel a choisi dans son expérience, dans ses passions, des scènes, des choses, sur lesquelles on est allés travailler très précisément pour savoir ce que ça produisait chez lui sur des thèmes de calme, de confiance, de combat,

explique l'ancien arbitre. On les a ensuite ancrés en visualisation. Ça lui permet de les réactiver. » Le « bien mal courir », cher à Rafael Nadal et ses matches gagnés en jouant mal, est abordé. Tual n'est pas encore au top, il le sait, et doit faire avec. « C'est normal Gabi que tu en chies », lâche Delerue, d'un ton plus doux, presque paternel. « C'est dur à encaisser », répond l'athlète, la voix un peu tordue.

Après avoir noté son stage espagnol avec un 6/10, loin des 2/10 qu'il aurait mis avant de s'asseoir face à son coach, Tual décide de finir la séance avec de la visualisation. « T'as besoin de te voir galoper », rigole Delerue. Ce dernier a préparé la vidéo de la course finlandaise de Turku 2022 (3^e en 1'44"30), course référence du récent champion de France.

Le premier visionnage sert de rappel, puis, sur le second, l'international français explique les sensations qu'il a ressenties cette fois-là. Vient alors la mise en situation. Tual tourne sa chaise vers la baie vitrée, s'installe confortablement pour « une séance d'imagerie mentale avec certains moments issus de l'hypnose ». La voix douce de Delerue englobe

alors toute la pièce, demandant à Tual de se « relâcher », de « sentir son corps », comme un début de méditation. La vidéo, avec un fond sonore, est lancée, et le préparateur mental commente par-dessus. « Tu te rabats en troisième position. Une belle foulée, facile, relâchée. Tu es là où tu veux être. » On s'y croirait. Tual, lui, est en plein dedans. « J'ai ressenti les mêmes sensations qu'avant mes courses, avec cette espèce de chaud-froid dans le corps et les mains moites », glisse-t-il une fois revenu parmi nous. « Le but est que tu puisses, en tout lieu, retrouver ces sensations liées à cette course », conclut Delerue.

La séance se termine. Il est temps de reprendre la route, toujours aussi dépayssante. Sensiblement plus serein qu'à l'aller, Tual lâche : « Tu vas dans une séance comme ça, où tu étais un peu en train de flipper, et tu ressors de là, tu te dis finalement que t'es bien. » La séance sur piste du soir le confirmera. Tout comme son début de saison, avec minima olympique et titre de champion de France. De quoi faire le plein de confiance avant le début des Mondiaux. **E**



Romain Donneux/L'Équipe



Franck Faugère/L'Équipe

Aux Mondiaux d'Eugene (États-Unis, juillet 2022), Gabriel Tual a pris la 6^e place de la finale.