

Sport et études, la double incertitude

MENTAL

Romain Thomas est préparateur mental et nutritionniste dans des clubs ou pôles de la région. Il pose le diagnostic d'une jeunesse déboussolée.



Romain Thomas porte plusieurs casquettes, dont celle de préparateur fédéral au base-ball.

34

Nathalie Hardouin
nhardouin@midilibre.com

Étudiant à la maison et sportif de haut niveau sans compétition. C'est un quotidien qu'ils sont nombreux à appréhender et même si l'entraînement apporte comme une bouffée d'air frais, il manque l'objectif, le partage, la fête et l'insouciance des 20 ans. « Cette notion d'objectif qui rythme le quotidien du sportif est moins précise en cette période de pandémie. Moins facile à appréhender. L'éloignement familial est aussi douloureux. Il y a des sportifs qui doutent de la suite à donner à leur carrière. Ils ont la chance de s'entraîner. Mais s'entraîner dur sans savoir pour quelle échéance, si ça aura lieu, ce pourquoi est pesant. » Romain Thomas a en charge l'accompagnement psychologique et diététique des joueurs de la Fédération française de base-ball. Il est également préparateur mental de clubs et des équi-

pes de France de beach qui préparaient Tokyo 2020 et qui « sont encore dans l'incertitude, l'inconnu, pour 2021. Et quand on est étudiant, c'est le double de stress face à un double objectif de vie. »

Difficile de se projeter

Dans ses entretiens, Romain répond au doute en posant d'autres objectifs. Pas forcément en termes de résultats, de performances, mais à trouver dans l'entraînement, dans le développement des compétences à acquérir. « On travaille sur la visualisation pour rester proche du terrain mentalement puisque lors du premier confinement, on en était loin physiquement. Travailler sur le moment présent, sur la notion de plaisir. »

Mélissa Grosjean ne cache pas le sien à retrouver la compétition dès vendredi aux France en salle d'athlétisme. La Montpellieraise, espoir 1, n'a fait qu'une seule compétition cette saison, la semaine dernière à Miramas où elle a gagné son billet. « Le

plus dur a été l'été dernier quand les France ont été annulées. C'était ma dernière saison junior. Après, on passe des France jeunes aux France espoirs, c'est le "monde des adultes", et là, à trois jours de la compétition, le sac était prêt. J'avais pu faire les France élite et j'avais continué à m'entraîner seule un mois pour ça. Ça a été très compliqué pour moi de revenir à l'entraînement après ça. Et puis, ça revient, petit à petit. »

Étudiante en Staps, en licence APA (Activité Physique Adaptée), elle suit ses cours en visioconférence sauf les TP sport. Quatre heures de présentiel par semaine. « Le lien est brisé. Il n'y a pas d'interaction et face à des gros blocs de cours qui s'enchaînent devant l'ordinateur, c'est compliqué ! » Mais déjà, « ça fait du bien de venir sur la piste, de sortir, faire du sport, retrouver le groupe ». La saison estivale est redevenue l'objectif, « si elle n'est pas annulée ! Ça ferait un an d'entraînement pour rien. »