

# Eclairage sur la longévité sportive : l'exemple de Roger Federer

A ses débuts sur le circuit professionnel, rien ne laissait imaginer que Roger Federer aurait une carrière d'une telle longévité et encore moins la reconquête improbable à 36 ans du titre de numéro 1 mondial : « [...] dans un sport [le tennis] où, la trentaine passée, expérience rime plutôt avec décadence. A bientôt 36 ans et six mois, Roger Federer doit parfois se mesurer à des adversaires presque deux fois plus jeunes que lui [...] » Pineau (2018). Journalistes, entraîneurs, adversaires et partenaires, tous sont unanimes : Roger Federer est un modèle de longévité, mais aussi de motivation et de détermination. Du joueur colérique casseur de raquettes de la fin des années 90 au "maestro" unanimement reconnu aujourd'hui : Comment s'inspirer de ce parcours exceptionnel ? Tout comme la préparation physique, la préparation mentale apparaît déterminante.

## • Des modèles pour relativiser la part du mental

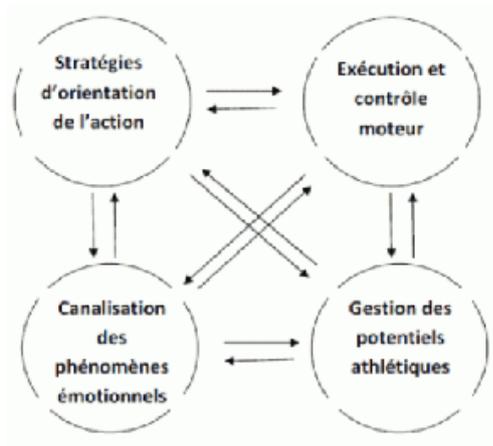
Pyramide de la performance d'après le *Centre de Ressources en Optimisation de la performance et en Psychologie du Sport (CROPS)*.



Fig. extraite de : [preparationmentale.fr](http://preparationmentale.fr)

D'après ce schéma, la préparation physique permettrait de construire la base sur laquelle la préparation technique pourrait se construire, support de la préparation tactique, elle-même support de la préparation mentale.

Une vision "étagée" à laquelle on peut opposer le modèle d'action de Bouthier (1988), ci-dessous, qui propose une conception plus "interactive" de la mobilisation et du développement des ressources du sujet en action.



Le modèle de Bouthier (Op. Cit) illustre ci-dessous la contribution relative du mental dans la performance.



Fig. extraite de : [preparationmentale.fr](http://preparationmentale.fr)

## Une démarche inductive

Indispensable pour atteindre le plus haut niveau, les choix opérés par Roger Federer, en vue d'optimiser ses performances, résultent d'une analyse personnelle de son activité, notamment par rapport à ses adversaires.

**Analyser sa propre activité est une étape essentielle d'une démarche d'optimisation de la performance.** Elle peut être appliquée par tout sportif, quel que soit son niveau de pratique. Il s'agit alors de se poser certaines questions incontournables et de chercher à y répondre avec sincérité et recul, notamment en cas de défaite.

Par exemple :

- Pour quelles raisons ai-je perdu ce match ?
- Pourquoi ce joueur me bat relativement souvent ?
- Quels points peuvent être renforcés, modifiés voire changés ?
- Quels gestes techniques me manquent-t-il pour encore être plus performant ?

Alors que remettre en question ses propres pratiques sur tous les registres de la performance peut être déstabilisant, le niveau d'exigence de Roger Federer est tel que chaque élément pouvant améliorer son jeu est optimisé. Quel que soit leur niveau, les sportifs ambitieux gagnent à accepter qu'une telle démarche d'optimisation dépasse le cadre de la pratique sportive pouvant concerner le staff, voire la vie de famille.

Par exemple, « [...] *son épouse [...] Mirka n'a jamais cessé de répéter au meilleur joueur de l'histoire qu'il pouvait étendre encore un peu plus son règne sur le jeu [...] L'ancienne n°76 WTA s'est du coup pliée en quatre [...] pour que la carrière de son immense mari se poursuive* » (Cerruti, 2017).

Autre exemple : trouvant son revers insuffisamment performant, Roger Federer a cherché à modifier son geste pour en faire un vrai coup d'attaque, s'offrant ainsi de nouvelles perspectives de jeu. Pour cela, le champion a sollicité les compétences de l'un de ses ex-adversaires des plus redoutables, l'ancien n°3 mondial Yvan Ljubičić : « *En faisant du Croate l'un de ses coaches, le Bâlois a signé un vrai gros coup. De leur association est née cette fabuleuse saison 2017* » (Cerruti, 2017).

Plus globalement, la réussite arrivant rarement par hasard, pour performer et durer, ce type de démarche doit suivre un process de formalisation d'objectifs.

## **S.M.A.R.T. : Un process de formalisation d'objectifs**

Il s'agit d'un des outils sur lesquels le sportif peut s'appuyer pour :

- construire et s'engager dans un processus d'une décision de changement
- en comprendre les incidences et conséquences, mais aussi les difficultés inhérentes
- en définir et fixer des objectifs intermédiaires
- programmer des échéances

Pour cela, le sportif devra donner à ses objectifs les caractéristiques suivantes /

- **Spécifiques**, en termes d'objectifs d'action (par exemple : changement de geste)
- **Mesurables et chiffrés**, permettant de produire des données statistiques
- **Atteignables** en termes de gestion des contraintes et des ressources
- **Réalistes**, s'inscrivant dans le cadre d'un challenge
- **Datés dans le Temps**, permettant de définir et de fixer des objectifs intermédiaires.

Un "balayage" complet des contraintes est à effectuer afin de les mesurer, les positiver, facilitant la gestion et la mise en place d'un nouveau challenge.

## **L'investissement personnel**

**Pour les préparateurs mentaux, c'est le principal déterminant de la réussite du sportif.** Au-delà de la motivation voire de la détermination, devenir un champion implique d'écouter son corps, d'être vigilant à chaque alerte qui peut se manifester. Au plus haut niveau, ceci permet au staff médical de jouer son rôle, ce qui implique une confiance réciproque. De ce point de vue, étant l'un des joueurs qui s'est le moins blessé et qui de surcroît n'a jamais été contraint à l'abandon pendant un match du tournoi du grand chelem, Federer est pris comme

exemple.

Quoi qu'il en soit, la planification des entraînements, leur fréquence, leur durée, leur intensité et celles des récupérations doivent être quantifiables tout en permettant un aménagement personnalisé tout en respectant la programmation des objectifs intermédiaires.

## **La dimension ludique au service de la motivation**

**Automatiser un geste, nécessite de le répéter 7 à 10.000 fois, dans une durée la plus courte possible.** Ainsi par exemple, lors des deux séances quotidiennes au pôle fédéral de basket-ball de l'INSEP, les jeunes joueurs ne réalisent pas moins de 100 lancers-francs à chaque fois. Ceci montre que corriger un défaut technique par l'apprentissage d'une nouvelle gestuelle nécessite une très forte motivation, à fortiori lorsque cet apprentissage induit d'abord une phase de régression pouvant déboucher sur des moments de doute.

Dépasant l'austérité d'un programme qui pourrait sembler inhumain, donner à l'entraînement une dimension ludique, associant variété et plaisir de relever des challenges "contractualisés", contribue à entretenir la motivation du sportif évitant l'installation d'une lassitude.

Aussi professionnel soit-il, Roger Federer sait aussi relâcher la pression, dans l'intensité et le sérieux d'une séance d'entraînement.

## **Relations sportif-entraîneur**

**Au quotidien, l'entraîneur joue un rôle fondamental** pour entretenir la motivation du sportif et le guider et parfois le soutenir dans ses choix.

En plus de challenges et de contrats atteignables et évolutifs, les encouragements sont des leviers puissants pour cela d'autant plus lorsqu'ils s'appuient sur des progrès vérifiables par le sportif lui-même. La vidéo peut alors être un outil intéressant pour cela, permettant en plus par l'autoscopie, de corriger les aspects techniques.

## **Conclusion**

**Pour que la réussite perdure, la relation entre l'entraîneur et le sportif doit être fondée sur la confiance permettant le dialogue.**

En prenant la décision de solliciter les compétences de Ljubičić, l'un de ses adversaires les plus redoutables, tout en conservant Pierre Paganini comme entraîneur, Federer illustre sa capacité de remise en question.

Parce qu'elle n'est pas à la portée du plus grand nombre de sportifs, le développement de ce type de capacité peut résulter d'une préparation mentale.

La gestion voire la mise à contribution de son entourage familial à sa réussite à long terme est aussi déterminante. Là aussi, l'exemple de Roger Federer peut être source d'inspiration : sa femme est considérée comme un pilier de l'édifice et ses enfants seraient aujourd'hui pour lui sa source principale de motivation, ce cocon familial constituant un refuge essentiel et indispensable.

**Jack BAROCHE & Rachid ZIANE**