

SPORT CORONAVIRUS

“IL FAUT QUE LE MENTAL SUIVE”

GIVONNE Loin de son club et de ses camarades, la judokate Katie Pelamatti, autrefois licenciée à Bazeilles, raconte son confinement entre séances d'entraînements, cours et préparations mentales.

BIOGRAPHIE EXPRESS

- **23 avril 2002** : Katie Pelamatti naît à Charleville-Mézières.
- **Saison 2006 - 2007** : débute au judo club de Bazeilles. Elle est alors âgée de 4 ans.
- **2017** : médaillée de bronze au Critérium national Cadets à Ceyrat (63).
- **2019** : médaillée de bronze aux Championnats de France UNSS Juniors à Vittel (88) ainsi qu'aux Championnats de France première division Cadets à Nogent-sur-Oise (60).
- **Septembre 2019** : la judokate intègre le Pôle France de Strasbourg ainsi que le CS Brétigny judo. Elle fait sa rentrée scolaire au lycée Louis-Pasteur de Strasbourg.
- **Janvier 2020** : décroche sa première médaille internationale en terminant troisième à l'Open Juniors d'Écosse. Dans le même temps, elle se blesse au pouce, et doit faire une croix sur les Championnats de France.



Confinée à Givonne avec son père et sa belle-mère, Katie Pelamatti veille à poursuivre l'entraînement avec les moyens du bord.

Avant le confinement, nous avions tous une vie assez bien organisée et mouvementée. Là, on se retrouve seul, chez nous, à devoir tout faire nous-même, sans entraîneur derrière. » C'est un quotidien complètement chamboulé qu'évoque ici Katie Pelamatti. Cette jeune judokate, originaire de Givonne et pensionnaire du Pôle France de Strasbourg doit, à l'image de ses camarades et de bon nombre d'autres athlètes, adapter son quotidien.

“C'est malheureux d'être dans une telle situation, mais d'un côté, ça m'a permis de reprendre confiance en moi”

Katie Pelamatti

Désormais, les cours et entraînements sont suivis à distance, loin du regard bienveillant des professeurs et entraîneurs ou des encouragements des autres pensionnaires. « Le Pôle France et le club de Brétigny-sur-Orge (où elle est licenciée, NDLR) nous envoient des programmes et nous proposent des Face Time avec les autres membres afin que tout le monde puisse se retrouver et faire les exercices en même temps. C'est plutôt bien structuré, reconnaît Katie Pelamatti. Mais ça ne remplacera jamais les entraînements de groupe que nous avions sur place. » Un manque que son père, qu'elle a rejoint à Givonne

au début du confinement, essaie de lui faire oublier en l'accompagnant courir ou en lui proposant des séances de musculation, à l'aide notamment de bidons remplis d'eau. « On n'a pas forcément les outils nécessaires, alors on fait avec les moyens dont on dispose. Mon père est vraiment derrière moi. Il m'a même fabri-

qué un système pour faire des uchi-komi avec mon kimono et une balançoire », sourit-elle.

RESTER MOTIVÉE AVANT TOUT

Car confinement ne signifie pas laisser-aller. Katie Pelamatti suit avec rigueur l'emploi du temps qu'elle élabore et jongle donc, « afin de ne pas

perdre le rythme », entre cours, exercices physiques, mais également préparation mentale. « Le physique est super important, évidemment, mais le mental joue aussi beaucoup sur nos performances. Il faut que ça suive, qu'il y ait un bon mélange entre les deux pour aller le plus loin possible », assure l'adolescente. C'est

donc à avec l'appui et le soutien de Grégory Boulicaut, préparateur mental chez GB-consulting, qu'elle côtoie depuis désormais un peu plus d'un an, que la judokate s'exerce. « J'essaie de rester motivée, de me fixer des objectifs, explique-t-elle. Mais ce n'est pas évident, surtout quand on ne connaît pas la date de la reprise. »

D'autant que pour la Givonnaise, l'annonce du confinement s'est révélée un véritable coup dur. « Je me suis blessée au pouce lors de l'Open Juniors, à Glasgow. J'ai dû arrêter le judo pendant un mois et demi, j'ai eu du mal à l'accepter, se souvient l'ancienne licenciée du club de Bazeilles. La reprise était prévue pour fin mars, mais ça n'a finalement pas pu se faire à cause du confinement... »

Katie Pelamatti garde cependant le moral et se dit plus motivée que jamais. « C'est malheureux d'être dans une telle situation, mais d'un côté, ça m'a permis de reprendre confiance en moi, avance la judokate. Si je n'ai pas pu m'entraîner, les autres non plus. Les compteurs sont remis à zéro. J'ai la rage de revenir. » ■ ANGÉLIQUE PASSEBOSC

3 QUESTIONS À...



GRÉGORY BOULICAUT
PRÉPARATEUR
MENTAL

La force psychique, clef de la motivation

Quelle place occupe le mental dans le quotidien d'un sportif ?

Je n'irai pas jusqu'à dire que c'est l'élément le plus important, mais

cela reste l'une des composantes de la performance. On travaille beaucoup sur la connaissance de soi et la confiance, sur la gestion du stress, des émotions, mais aussi sur l'adaptabilité. Et ça, on y est en plein dedans en ce moment.

Dans le contexte actuel, la préparation mentale est donc essentielle ?

Bien sûr. Elle prend son sens tout au long de l'année, mais c'est encore plus véridique en cette période de confinement, assez particulière. L'impact psychologique est d'autant plus important lorsque certaines

compétitions sont annulées voire reportées. Pour un athlète, ne pas avoir de date sur laquelle se fixer afin d'établir ses objectifs, c'est assez difficile.

Malgré tout, les sportifs que vous coachez parviennent-ils à garder le moral ?

Fort heureusement, oui. Ils sont tous en manque d'endorphine, mais pour cela, nous travaillons sur la visualisation. Cette technique permet de mobiliser les différents sens, de ressentir une expérience déjà vécue. Dans tous les cas, il faut positiver.