

OMNISPORTS



Dans l'ombre des grands hommes se trouve une femme a-t-on coutume de dire. Mais dans l'ombre d'un sportif qui réussit se cache aussi... un coach mental! Originaire de la région, Geoffrey Mahieu a quitté la Belgique pour s'établir aux Etats-Unis et créer son cabinet. Aujourd'hui, il s'occupe du judoka Benjamin Harmegnies, qualifié pour le prochain Euro et qui vise les J.O. 2020, et d'autres athlètes (les basketteurs Lorenzo Giancaterino et Briec Lemaire, etc.). Il les supervise via Skype ou quand il revient en Europe. Ses méthodes? L'hypnose, des techniques de visualisation,...

↳ Geoffrey, quelles ont été les étapes de votre parcours?

J'ai travaillé comme gérant d'un centre psychiatrique. Puis, j'ai estimé que j'avais fait le tour de la question. Je savais à quelle heure je partais mais pas à quelle heure je rentrais. Je ne voyais plus ma fille grandir. Bref, j'ai revendu mon centre. Ensuite, je suis tombé sur un reportage à la télé qui évoquait la synergologie (étude du langage non-verbal NDLR). J'ai eu un déclic : c'est vers cette discipline que je voulais m'orienter. J'ai donc trouvé une formation. Mais, le premier jour, je n'y ai pas trouvé ce que je cherchais. On y parlait d'hypnose, de coaching mental,... Je voulais laisser tomber. Mais mon épouse m'a dit : « Tu as payé, reste au moins le premier week-end. » Finalement, j'ai accroché et je me suis lancé comme coach mental. J'ai lancé mon cabinet en Belgique et des sportifs ont commencé à me solliciter. Je me suis alors dit que la maîtrise de l'anglais serait un plus. Je suis parti à Miami suivre des cours et j'ai rencontré Jean-Claude Abdoune, préparateur physique

de sportifs de haut niveau. Tout s'est alors enchaîné.

↳ Pourquoi avoir choisi les Etats-Unis ?

J'ai toujours voulu y vivre. J'avais 21 ans quand je me suis rendu la première fois en Floride. C'est chaud et humide, on a l'impression d'être en vacances... Plus jeune, il m'arrivait de me connecter aux caméras de Miami pour observer la ville. Bref, je me suis dit que, si c'était pour apprendre l'anglais, autant le faire là-bas plutôt

« Si on m'appelle au Bangladesh, je m'y rends. Mais je dois être convaincu par la personne dès le premier contact »

qu'à Londres, où le climat est différent ! Aujourd'hui, je vis en Californie.

↳ Sur quelles bases nouez-vous une collaboration avec un sportif ?

Je n'ai pas de limite. Si on m'appelle au Bangladesh, je m'y rends. Mais je dois être convaincu par la personne dès le premier contact. Il m'est arrivé de refuser des gens connus parce que je sentais que le courant ne passerait pas. A l'inverse, j'ai collaboré avec des

gens qui avaient peu de moyens. Le projet doit être intéressant, avec un challenge à la clé. Et la volonté de la personne est primordiale. Je ne veux pas être engagé simplement pour que l'athlète se donne bonne conscience.

↳ Quelles sont vos techniques de coaching ?

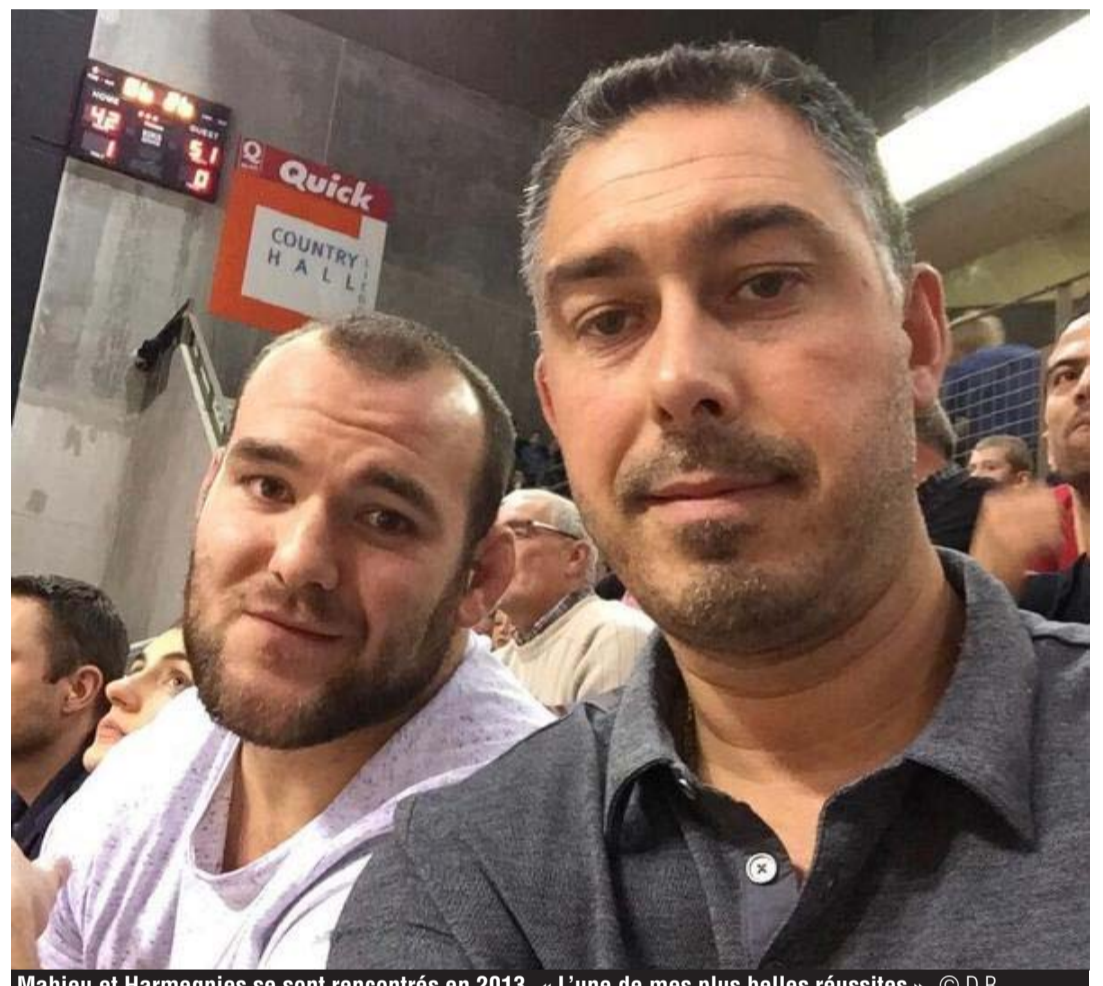
Un sportif peut connaître une perte de confiance, un manque d'envie, une blessure,... Mon rôle sera de l'aider à développer pleinement ses capacités. J'utilise beaucoup l'hypnose et des techniques de visualisation. L'idée est que le cerveau est capable de reproduire un geste qu'il connaît. On prend du temps pour décortiquer le geste, le reproduire et le travailler. Par exemple, un basketteur va effectuer un tir à trois points. Ensuite, il va reproduire le même geste mais avec les yeux fermés. C'est plus compliqué mais c'est destiné à le rendre plus complet. En judo, c'est pareil sauf qu'il n'y a pas d'anneau mais un judoka de chair et d'os. Il est possible de mettre au point des techniques destinées à battre un adversaire. Benjamin Harmegnies, par exemple, ne veut pas connaître à l'avance son tirage au sort. J'interviens donc juste avant ses combats, quand il apprend qui il va défier. Mon objectif est de le mettre en condition, en faisant en sorte qu'il se concentre sur les points forts et faibles de son adversaire, etc.

↳ Comment avez-vous commencé à travailler avec Harmegnies ?

Nous nous sommes rencontrés en 2013 via une amie commune. Benjamin s'était blessé au genou mais je ne savais pas qui il était. Je revenais des Etats-Unis, nous avons discuté et le courant est très vite passé.

« Harmegnies, le cauchemar de mon épouse »

Geoffrey Mahieu est le coach mental du judoka



Mahieu et Harmegnies se sont rencontrés en 2013. « L'une de mes plus belles réussites ». © D.R.

Depuis, nous sommes fréquemment en contact. Benjamin est l'une de mes plus belles réussites. Il y a quelques mois, il était démotivé et il voulait arrêter. Aujourd'hui, il est prêt à vous mordre et à refaire des résultats. Sa progression dans le classement mondial l'atteste. Je travaille également avec le basketteur Lorenzo Giancaterino. Quand il était à Liège, on a mis des choses en place et il a dépassé les 10 points par match

en moyenne, ce qui lui a valu d'être distingué par les journalistes et des supporters. Briec Lemaire (Mons-Hainaut) a également connu une belle progression.

↳ Comment gérez-vous le décalage horaire entre l'Europe et les Etats-Unis ?

Je travaille régulièrement de nuit avec Benjamin, sauf s'il combat sur le continent américain. Benjamin, c'est le cauchemar de mon épouse ! A chaque

fois, elle le remercie de me réveiller en pleine nuit ! (il rit) On discute avant chaque combat. En temps normal, c'est plus commode car il finit ses entraînements en soirée : il est donc 22h, 22h30 en Belgique et nous sommes en pleine journée en Californie. Je vois aussi Benjamin quand je rentre en Belgique. Il y a quelques semaines, je l'ai accompagné au Grand Prix de Düsseldorf. ●

SIMON BARZYCZAK

Le coach mental a également pris en charge plusieurs basketteurs

« Je pourrais travailler avec une équipe nationale »

Le coaching développé par Geoffrey Mahieu s'applique à un individu. Mais ces techniques sont-elles transposables à un groupe ? « A une équipe nationale, pourquoi pas ? », répond le coach. « Ce ne serait pas possible avec un autre groupe. Mais il faudrait que je sois tout le temps en Belgique. » Quelle serait alors sa méthode ? « Je commencerais par observer le comportement du groupe avant de travailler avec chaque individu. Quand Hein Van Haezebrouck secoue ses joueurs en leur demandant s'ils veulent être les premiers en 50 ans à ne pas se qualifier pour une Coupe d'Europe, il joue son rôle d'entraîneur. Mais être coach mental ne se résume pas à dire : « Allez les gars, on va y aller, c'est très bien. » Il faut envisager la réalité plus profondément. » ●

S.BA



Avec Pierre-Antoine Gillet (G) et Briec Lemaire (D). © D.R.

Une notion primordiale dans le monde du sport

« Souvent, mes sportifs ont perdu le plaisir »

Quand on l'interroge sur les Jeux Olympiques, Benjamin Harmegnies botte en touche et préfère évoquer ses prochaines échéances. Une réponse qui est le fruit d'une réflexion menée avec son coach mental. « Il y a trois sortes d'objectif : à court, moyen et long terme », expose Geoffrey Mahieu. « Avant, Benjamin était toujours focalisé sur les Jeux et donc sur le futur. Dans ce type de situation, on risque d'avoir la tête ailleurs. Désormais, il pense à court, voire à moyen terme. Son objectif est de mettre la compétition au premier plan en retrouvant une notion essentielle : le plaisir. Tous les sportifs avec qui je travaille avaient oublié cette notion. Leur sport était devenu une habitude, un boulot dans le sens négatif du terme. Dans ce cas, mon travail est de leur rappeler que



Convaincu, Giancaterino. © D.R.

beaucoup de personnes voudraient être à leur place, que les gamins rêvent d'avoir leur carrière, etc. C'est en retrouvant les sensations et l'amusement qu'on performe et qu'on se replace dans une courbe positive de résultats. » ●

S.BA.

L'athlète doit être motivé

« Certains n'écoutent pas »

Le coaching est un concept à la mode. Ces dernières années, les personnes actives dans ce domaine se sont multipliées. Vu la richesse du terme, toutes les techniques sont-elles bonnes ? Est-ce qu'il n'y a pas d'imposteurs ? « Je ne me permettrais pas d'affirmer qu'il en existe. Le coaching mental ne doit pas se résumer à de la théorie. Il faut partir d'un canevas et créer ses propres techniques. C'est de cette manière que je procède et je remanie mon approche si nécessaire. Dans certains cas, une technique fonctionnera et dans d'autres pas. Et puis, tout dépend de la motivation de la personne. Il y a des athlètes qui ne sont pas sérieux, n'écoutent pas, ne veulent pas se battre. J'ai l'exemple d'un gars qui m'a lâché pendant 4/5 mois, qui n'était jamais disponible et qui n'a pas obtenu les résultats qu'il voulait. Finalement, il est revenu vers moi et on a repris le travail. » ●

S.BA.