

Sports → Portrait

■ Ce professeur de fitness et coach individuel est également préparateur mental

Mickaël Denniel dans la tête des sportifs

Mickaël Denniel est préparateur mental. Un métier assez méconnu mais un rôle de plus en plus important auprès des sportifs.

Alban Gourgousse
alban.gourgousse@centrefrance.com

Son rôle est primordial. Dans l'ombre mais primordial. Il accompagne le sportif. Mickaël Denniel est préparateur mental. Importé des États-Unis, ce métier met du temps à percer en France, notamment auprès du grand public. Mais, à haut niveau, il est indispensable.

« Le mental fait partie d'un système à trois (technique-physique-mental) », lance d'emblée Mickaël Denniel, également professeur de fitness dans plusieurs clubs du Loiret et coach sportif indépendant. « Les uns sans les autres, cela ne fonctionne pas. La performance est au carrefour de ces trois pôles-là. S'il y a un manque sur le mental, je peux intervenir pour optimiser cette partie-là qui va ensuite permettre d'augmenter le niveau de la personne. »

Mickaël Denniel débute le sport par l'athlétisme. À 14 ans. Mais tout de suite, il est attiré par l'encadrement : « En plus de m'occuper des jeunes, je me suis aussi investi dans tout ce qui est arbitrage. Tout en étant athlète. »

Plus tard, un Brevet d'État (activités de remise en forme) en poche, il commence à sortir des sentiers battus : « J'ai bifurqué dans la préparation mentale au moment où j'ai décidé de devenir coach particulier à domicile. Je me suis rendu compte que la dimension psychologique avait un effet énorme sur la performance sportive. Que ce soit pour débutants ou confirmés. »

Et il se pose la question : « Que faire pour aider les gens à améliorer leurs performances ? »

BIO

37 ans

Mickaël Denniel est né le 4 août 1975 à Sablé-sur-Sarthe.

8 ans

Il a pratiqué l'athlétisme pendant 8 ans (de 14 à 22 ans).

24 heures

Il a participé à une épreuve de 24 heures de marche en mai 2011 dans le massif du Puy-de-Dôme.



MENTAL. Mickaël Denniel au stand de tir de Fleury-les-Aubrais, là où il prodigue ses conseils aux jeunes tireuses et tireurs. PHOTO PASCAL PROUST

VISUALISATION

La visualisation est une technique, parmi d'autres, utilisée par un préparateur mental. De l'ordre de l'imagerie mentale, elle va aider le sportif à réaliser le geste parfait : « La visualisation, certains la font naturellement et d'autres ont besoin de repères », explique Mickaël Denniel. « Pour optimiser son mouvement, on va faire en interne sans bouger le petit doigt ce que l'on va faire ensuite en réel sur le terrain. On s'assure que ce soit fait en un temps qui corresponde à ce qu'on fait sur le terrain. »

Désormais préparateur mental, il s'occupe notamment de jeunes tireurs (à Fleury-les-Aubrais). Mais tous les sports peuvent bénéficier de ses conseils : « La préparation mentale peut gérer des situations de stress ou bloquantes (un événement s'est mal passé, on y repense ensuite). Dans les sports collectifs, on peut travailler sur la cohésion de groupe, la communication entre les athlètes (comment ils vivent les uns par rapport aux autres), etc. » Mickaël a d'ailleurs développé son site internet : www.centre-coaching.com.

Balade au Groenland

Tout cela est très théorique. Mais Mickaël Denniel a également touché du doigt la pratique. Le vécu. Le ressenti. Outre une « balade » sur la calotte polaire pendant 8 heures au Groenland (!), il a participé à une épreuve de 24 heures de marche en montagne dans le cadre de son diplôme : « J'ai découvert les limites et les blocages qu'on peut avoir sur des efforts vraiment longs et difficiles où j'ai pu appliquer à moi-même les techniques que je propose aux autres. »

Pas une partie de plaisir donc. « Physiquement, ce qui est difficile dans cette épreuve, c'est la douleur. Au final, en restant attentif, on peut quand même la supporter et profiter de l'événement. Si on pense tout le temps à cette douleur, il est fort probable qu'on s'arrête. On peut se dépasser grâce aux techniques de préparation mentale. Cela a été une expérience extraordinaire. »

Dépassement de soi, introspection, Mickaël Denniel a touché ainsi du doigt ce qu'il demande aux sportifs. De quoi le rendre meilleur dans son métier. Ce à quoi il aspire. Plus que tout. ■