

MAXIME LAHEURTE

Dans la tête des sportifs

Les aspérités de son parcours à haut niveau et sa curiosité ont poussé Maxime Laheurte à devenir préparateur mental. L'ancien membre de l'équipe de France de combiné nordique avait lui-même fait appel à un spécialiste dans la dernière ligne droite de sa carrière.

la formation a eu lieu à distance. Il a aussi passé dix jours sur place pour les mises en situation. L'étudiant Laheurte a été reçu du premier coup. C'était en juillet dernier. Depuis cette date, il peut officiellement exercer, mais le Vosgien n'a pas rangé ses cahiers. Il s'est récemment lancé dans un cursus sur l'image mentale.

Une démarche qui n'est plus taboue

Dans le cadre de sa formation, l'ancien coéquipier de Jason Lamy Chapuis a accompagné une volleyeuse professionnelle en deuxième division à Saint-Dié-des-Vosges, à proximité de Gérardmer. « On a commencé à travailler ensemble en février et j'ai voulu continuer pour approfondir. L'objectif, c'est que je sois autonome pour la seconde partie de saison », précise Thaïs Daden. À 22 ans, la Bretonne met tous les atouts de son côté pour s'installer au sommet de son sport et l'assume. « Les athlètes ne communiquent pas tous sur cette démarche et cela se respecte. Cela a évolué ces dernières années et j'essaie de faire passer ce message, souligne Maxime Laheurte. Faire de la préparation mentale démontre que tu mets tout en place pour être performant. C'est valorisant. »

S'il assume son passé, le jeune homme de 35 ans admet qu'il aurait dû explorer cet aspect plus tôt: « J'ai tardé à prendre conscience que je ne maîtrisais pas certains paramètres. Quand

j'étais dans le faux, je me renfermais. Au contraire, il faut ouvrir les yeux et accepter ce qui fait défaut. On ne peut pas supprimer le stress, mais on peut apprendre à le gérer. »

Ses doutes de sportif ont fait sa crédibilité d'aujourd'hui. À première vue, Thaïs Daden et Maxime Laheurte n'avaient rien en commun. Pourtant, l'attelage fonctionne. « Il m'a aidé à prendre de la hauteur sur ce qu'il y a autour du volley. Ma gestion des émotions a évolué et cela a influé sur mes performances, abonde la volleyeuse. Nos univers sont différents, mais les outils de la préparation mentale sont les mêmes. Maxime reste un sportif de haut niveau. »

L'art d'écouter l'athlète

Contrairement à l'idée reçue, les préparateurs mentaux ne sont pas des magiciens, comme l'explique Stéphane Brogniart: « Quand Maxime s'est tourné vers moi, il était perdu. J'ai l'habitude d'y aller à coups de tronçonneuse – c'est violent mais c'est ma façon d'être – et cela s'est tout de suite bien passé alors qu'on ne se connaissait pas. Il a eu un déclic. » Les deux hommes ont lancé leur collaboration en décembre 2016. Elle a donc vite porté ses fruits mais Maxime Laheurte y voit un mauvais exemple: « Stéphane a une méthode plus brute que la mienne. C'est arrivé à un moment où j'avais besoin de cela. Il fallait me secouer. Deux ans avant, cela n'aurait sans doute ●●●

Il voulait comprendre. Pourquoi sa carrière, malgré un talent évident, a emprunté un trajet de montagnes russes? Pourquoi il a tutoyé les étoiles, notamment lors des compétitions par équipes, mais aussi touché les abîmes? En quête de réponses, Maxime Laheurte a travaillé à la fin de son parcours en haut niveau avec Stéphane Brogniart. Ce spécialiste de l'ultra-trail et des défis insensés – il a traversé l'Atlantique à la rame, en solitaire et sans assistance début 2020 et prépare le même type d'expédition dans le Pacifique sud – a permis au Géromois de retrouver de la sérénité. « Bien vivre ses fins de saisons qui étaient toujours problématiques et sa fin de carrière a convaincu Maxime de l'importance de la préparation mentale », observe l'aventurier. Au point que l'ex-combiné choisisse d'en faire son métier. « Cela m'a semblé normal qu'il s'oriente vers cette reconversion. À la fin, il faisait pratiquement le cours tout seul! », souligne Stéphane Brogniart.

Ses skis remisés, Maxime Laheurte a poursuivi l'introspection. « Cela s'est souvent joué au mental pour moi, reconnaît le champion du monde de 2013 à Val di Fiemme (Italie). Mes grosses déceptions, pertes de confiance et spirales descendantes étaient compliquées à gérer. Je mettais plusieurs mois à m'en remettre. J'ai voulu comprendre ces mécanismes. Pour ma culture personnelle, je me suis inscrit au diplôme universitaire de préparateur mental et d'aide à la performance de l'université de Clermont-Ferrand. » Une partie de



17 mars 2019. Maxime Laheurte, membre de l'équipe de France de combiné nordique, dispute sa dernière course internationale à Schonach, en Allemagne.

VIANNY THIBAUT/NORDICFOCUS





À Gérardmer, dans les Vosges, où il vit, Maxime Laheurte aime à dialoguer avec des jeunes skieurs qu'il rencontre lors de ses sorties sur les pistes.

THOMAS DEVARD POUR NORDIC MAGAZINE

pas marché. » Le feu et la glace se sont trouvés: « On a des tempéraments et des méthodes différentes, mais on se ressemble sur la construction, relaie Stéphane Brogniart. Je ne pourrais pas travailler avec certains athlètes et inversement. Je leur ferai plus de mal que de bien. »

La préparation mentale est une affaire de rencontres. « J'y avais touché avant de travailler avec Stéphane mais cela n'avait pas fonctionné, avoue Maxime Laheurte. Il faut que ça matche et je n'avais peut-être pas croisé les bonnes personnes. Le seul acteur, c'est l'athlète mais le rôle du préparateur mental, c'est de le comprendre. C'est pour cela

qu'il y a beaucoup d'écoute dans un premier temps. » L'ex-international est adepte des méthodes douces.

Pas des gourous

Ancien champion de France cadet de combiné nordique et issu de l'AS Gérardmer Ski Nordique comme Maxime Laheurte, Naokin Jacquel, 19 ans, est à la recherche de son meilleur niveau depuis une opération à la cheville, début 2019. Il se consacre désormais au saut et travaille depuis quelques mois avec son camarade de club. « Mon problème est mental, assume le jeune homme. À Gérardmer, début octobre 2020, j'avais réalisé une contre-performance aux

Bio Express

Plus de quatorze ans au plus haut niveau ! Maxime Laheurte a disputé sa dernière épreuve de coupe du monde le 17 mars 2019 à Schonach (Allemagne). C'était son 209^e départ individuel. Le premier avait eu lieu le 29 janvier 2005 à Sapporo (Japon).

Auteur de deux podiums individuels en début de carrière sur des formats révolus – 3^e du sprint de Lillehammer (Norvège) et aussi 3^e de la mass-start de Ramsau (Autriche) en décembre 2006 -, il a su s'adapter aux évolutions d'une discipline où le ski de fond est devenu primordial. Remplaçant aux Jeux olympiques de Turin en 2006, il a pris part aux trois éditions suivantes. La médaille par équipe s'est toujours refusée aux Français (4^e à Vancouver en 2010 puis Sochi en 2014 et 5^e à Pyeongchang en 2018) mais Maxime Laheurte a décroché le titre aux Mondiaux 2013 de Val di Fiemme (Italie) au sein du carré magique qu'il formait avec Jason Lamy Chappuis, François Braud et Sébastien Lacroix. Le quatuor a aussi ramené le bronze des Mondiaux 2015 de Falun (Suède).

Installé sur les hauteurs de Gérardmer dans les Vosges, d'où il est originaire, le jeune homme de 35 ans est désormais père de deux jeunes enfants.

championnats de France. Je me suis dit qu'il fallait essayer quelque chose. »

Naokin Jacquel a donc contacté son aîné. « Je ne prenais pas les compétitions par le bon bout. Maxime a testé différentes approches. On s'appelaient pendant les stages pour voir si j'avais réussi à les mettre en place et si cela fonctionnait. Il cherche toutes les possibilités et ajuste son idée. C'est intéressant de travailler de cette façon. »

Maxime Laheurte l'avoue: intervenir dans sa discipline peut s'avérer une fausse bonne idée si on ne prend pas des précautions. « J'essaie d'éviter les parallèles. J'aurai tendance à dire à un athlète que je sais exactement ce

Stéphane Brogniart, aventurier, ultra-traileur et préparateur mental

PARFOIS, LES ATHLÈTES NOUS PRENNENT POUR UN GOUROU. MAIS NOUS SOMMES DIPLOMÉS ET AVONS UNE ÉTHIQUE.

À CHACUN SON **Pont!**

49, rue des Lavaux
PONTARLIER
www.pontarlier-anis.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

PLAY ▶

VOUS AIMEZ LE SKI DE FOND ?
MAIS ATTENTION L'AUTRE SKI,
CELUI DES GRANDS ESPACES, DE
LA LIBERTÉ, DE LA NATURE, DE
L'EFFORT, DU CHRONO AUSSI...
MAIS PAS QUE, DU FUN, DE
L'INSOLITE ?
ALORS VOUS ÊTES AU BON
ENDROIT. SUIVEZ-NOUS ET
FAITES-VOUS UNE AUTRE IDÉE DE
CE SPORT ...

NOUS... GASPARD ET CHARLY,
SPORTIFS DE HAUT
NIVEAU EN SKI DE FOND,
FRÈRES AVANT TOUT ET
AMoureux DE NOTRE SPORT
DANS LEQUEL NOUS
RECHERCHONS LA PERFORMANCE
MAIS ÉGALEMENT LE SORTIR
DE SON IMAGE TRADITIONNELLE
GRÂCE À LA PHOTO ET LA VIDÉO.

00:00:00

ROUSSEIER

RACING

**POUR NOUS SUIVRE
PAS BESOIN D'ATTESTATION**

QR CODE

Instagram icon

Facebook icon

@ROUSSEIERACING

QR CODE

Maxime Laheurte a déjà accompagné Thaïs Daden, volleyeuse professionnelle en deuxième division à Saint-Dié-des-Vosges.

THOMAS DEVARD
POUR NORDIC MAGAZINE



qu'il ressent car je l'ai vécu. C'est possible que cela s'en approche, mais je n'en sais rien. Avec Naokin, je suis resté en retrait sur les premiers entretiens, comme si je découvrais son sport. Il faut se mettre dans la peau de l'autre. Le but premier, c'est que l'athlète se découvre, trouve sa méthode et les outils qui fonctionnent avec lui. »

Pour être efficace, la relation avec un sportif doit être limitée dans le temps. « On vise à rendre les athlètes autonomes, mais parfois, ils prennent le préparateur mental pour un gourou, met en garde Stéphane Brogniart. Avec Maxime, nous sommes diplômés et nous avons une éthique. La meilleure récompense, c'est quand l'athlète n'a plus besoin de nous. Ou juste pour des petites touches. » Ce cadre précis, Maxime Laheurte le rappelle en amont de chaque collaboration: « On arrête un nombre limité d'entretiens. Ensuite, l'athlète définit ses objectifs, mais on fixe les rendez-vous les uns après les autres. Il est libre d'arrêter quand il veut. Dans ma démarche, j'ai cinq mots-clés: bienveillance, non-jugement, respect, engagement et plaisir. »

Une relation à l'humain

S'il s'appuie sur son parcours à haut niveau, l'ancien nordique ne s'appesantit pas dessus. « L'idée n'est pas de se calquer sur mon vécu, mais j'ai connu ce que les athlètes peuvent rencontrer comme la gestion du stress ou des émotions. Il m'est arrivé de balancer mon casque en bas du tremplin pour un saut raté. Sur le moment, cela paraît inévi-

“ Maxime Laheurte

La préparation mentale n'est pas une relation au sport mais à l'humain.

table et incontrôlable. Il faut trouver des mécanismes pour que cela ne se reproduise pas. »

Ses plus belles émotions sportives, Maxime Laheurte les a vécues par équipe. S'engager dans cette voie où le relationnel est primordial semblait une évidence. « La préparation mentale n'est pas une relation au sport mais à l'humain. On a tous plus ou moins les mêmes émotions et les mêmes problématiques par rapport au sport. J'ai coutume de poser deux questions. La première, c'est "quelle est la part du mental dans ta performance?" Je n'ai jamais entendu moins de 40% et cela peut monter jusqu'à 75%. La seconde, c'est "quelle part de ton entraînement est consacrée au mental?" La plupart répondent zéro. Juste avant, ils m'ont dit que c'est 40% minimum de leur performance... » Le travail de Maxime Laheurte peut commencer. ■



Maxime Laheurte et l'aventurier Stéphane Brogniart qui a été son préparateur mental.

NORDIC MAGAZINE

Championnats de France de BIATHLON & SKI DE FOND

26-27 & 28 MARS 2021

LES CONTAMINES-MONTJOIE
DOMAINE NORDIQUE 4 SAISONS



INFOS & PROGRAMME : WWW.LESCONTAMINES.COM

noname

DESIGN UNIQUE - SUPER TECHNIQUE - LIVRAISON RAPIDE



france@nonamesport.com

TENUES CLUBS 100% PERSONNALISABLES

www.nonamesport.com