

- SECONDE CLE DE VICTOIRE -

- PAR OLIVIER ZAIT -

- 30.09.2007 -

Nous avons vu avec la régularité une des clés de la victoire. Nous allons en voir une autre, celle de la concentration.

En effet, vous êtes peut-être devenu un pilote régulier, et il se peut que vous vous laissiez perturber par un certain nombre de pensées parasites lors de vos courses, ruinant celles-ci en quelques tours.

L'homme a généralement tendance à 'mentaliser'. Vous êtes sur la grille, les moteurs sont en train de chauffer. Vous avez cette confiance, due aussi à cette position dans les premiers pour le départ, vous vous savez régulier. Une possibilité de gagner, ou un podium semble s'offrir à vous.

Voilà votre état mental, la pression que vous vous mettez sur cette grille, où le coeur bat fort et les émotions sont intenses.

Tout ceci va être à gérer. Comment ? Par la concentration.

Commencez par focaliser sur le fait de ne pas partir en sucette au drapeau vert. Ceci fait, le premier tour est toujours potentiellement dangereux, suivez celui qui est devant vous en respectant les bonnes distances. Si vous êtes devant, vos pensées ne doivent être que celles-ci : les pneus sont froids, je fais ce que je sais faire. Contentez-vous de faire vos 2 premiers tours à votre main, rien de plus et si possible rien de moins.

Ensuite, vous commencez à enchaîner les tours, vous DEVEZ être un robot. Si vous jetez un oeil aux écarts avec vos poursuivants c'est au seul endroit valide du circuit pour le faire, généralement dans les lignes droites.

Voici ce qui peut se passer après quelques tours, au moment où vous gagnez en confiance. Vous vous égarez alors dans des pensées parasites 'je peux gagner cette course' ou 'c'est bon j'ai repris 5 sec d'avance' ou bien 'lui je le double dans deux tours à tel endroit'. (ce ne sont que quelques exemples, chacun reconnaîtra les siennes).

C'est ainsi que l'on rentre dans un état de pensées parasites qui amènent la déconcentration, et inévitablement la faute. Vous devez donc être conscient de ces pensées et les faire taire.

Je me répète mentalement la phrase suivante : fais ce que tu sais faire, concentres-toi sur ta conduite.

Ce qui vous mettra la puce à l'oreille au sujet de votre déconcentration, sera une légère faute de frein, ou de trajectoire large, qui vous fera peur. Mais cette peur vous fait prendre conscience de ce qui est en train de se jouer pour vous.

Alors entendez la et vous reprenez votre leitmotiv : je fais ce que je sais faire, je ne regarde que la route. La phrase n'est pas importante dans les termes mais elle représente le repère symbolique que vous retrouvez votre concentration.

Amusez-vous déjà à découvrir cela en course de training. C'est aussi un des aspects qu'un pilote doit aborder. Apprenez à prendre conscience de vos pensées en course. Posez-vous la question : suis-je concentré ?

Si vous posez cette question vous l'êtes maintenant.

Dès lors, vous devriez également pouvoir éviter les pièges de fin de course, ou d'autres pensées surviennent comme monter sur le podium ou gagner.

Même si ce n'est pas le cas, si vous finissez la course c'est déjà une victoire contre vous-même.



Vous possédez d'ores et déjà les deux plus importantes clés pour la victoire. Bon succès !