

J'ai remarqué depuis le début de la saison et le lancement des courses, un état d'esprit qui ne facilite pas le ski de compétition et qui est récurrent chez beaucoup d'entre vous, dans toutes les catégories : le manque de confiance en soi.

Je prends donc le temps de vous écrire ce petit mot avant les dernières et belles courses de fin de saison auxquelles vous allez participer.

Le manque de confiance vous empêche de progresser, de vous épanouir, de libérer votre potentiel, d'être acteur de votre réussite, finalement d'être vous-même.

Ne cherchez pas systématiquement un modèle auquel vous comparer.

Faites cela d'abord pour vous et non pas pour faire plaisir ou pour prouver quelque chose à vos entraîneurs ou à vos parents. Lancez-vous dans cette aventure de la compétition en pensant à la réussite et à la joie que celles-ci peuvent vous apporter et ne redoutez pas l'échec (qui vous aidera à vous construire). Apprenez à vous démarquer en affirmant votre personnalité, en ne vous occupant pas des autres. Montrez votre propre valeur.

Il est également important de savoir accepter l'échec, de savoir reconnaître que l'on a rencontré plus fort que soi ce jour-là.

Le succès, n'est pas l'effet du hasard mais de ses qualités utilisées à bon escient.

Si on devient négatif, on s'enferme dans une spirale, on ne fait plus rien et l'on devient spectateur de la course et non plus acteur.

Alors dans toutes les situations, restez positif. C'est un conseil difficile à mettre en œuvre, mais c'est extrêmement important. Abordez chaque compétition comme un nouveau défi. Gardez le sourire, et faites tout pour vous en sortir. Vous en tirerez force et motivation. Vous apprendrez de vos erreurs et vous vous adapterez aux spécificités de chaque course.

Pour finir soyez conscients de vos qualités mais aussi de vos difficultés : S'appuyer sur ses qualités mais aussi savoir se remettre en question et travailler sur ce qu'il y a d'améliorable pour se permettre de progresser et de rattraper son retard par rapport aux meilleurs.

L'abnégation au travail, l'envie de faire de belles choses, la concentration, la prise de risques, la joie de vivre que vous devez développer à l'entraînement vous permettront d'aborder les courses de façon sereine en ayant confiance en vous.

Inutile de calculer les points avant de faire la course, skiez simplement relâché et engagé.