

MENTAL!

FOOT VÉLO BASKET TENNIS SPORTS DE COMBAT HAND ATHLÉ AUTRES SPORTS SHOP S'ABONNER

SPORTS DE COMBAT

Kimberly Nelting : « Le bon moment pour récupérer mentalement »

YANNIS BOUARABA - 8 HEURES AGO

0



f

t

in

La jeune karatéka Kimberly Nelting a profité de l'arrêt des compétitions pour se consacrer à ses études secondaires et son bac, avant de se remettre au travail en vue de viser une qualification pour les JO. Elle se confie à *mental.lu*.

Kimberly, tu viens de finir les épreuves du bac section G (sciences humaines)...
Comment cela s'est-il passé?

**Kimberly, tu viens de finir les épreuves du bac section G (sciences humaines)...
Comment cela s'est-il passé?**

Tout s'est bien passé! J'ai passé mon dernier oral la semaine dernière, je suis donc soulagée!

Après le bac, tu songeais à faire une année sabbatique pour voyager en Asie...

C'est ça! Initialement, je voulais d'abord me concentrer sur ma carrière sportive et puis voyager en Asie, afin de renouer avec mes origines, les Philippines, où ma mère a grandi. Je songeais peut-être à faire du volontariat. Cependant, l'épidémie a un peu changé mes plans et tout est reporté d'un an car mon objectif principal reste le tournoi de qualification olympique.

Tu t'es blessée en début d'année et la saison s'est arrêtée à un moment où tu n'étais pas au top de ta forme... Comment as-tu accueilli cela?

J'en ai profité pour me soigner. Avec le bac, j'avais décidé de mettre le karaté sur pause jusqu'aux vacances d'été. Je voulais me concentrer sur mes examens et ma rééducation. J'ai quand même conservé ma condition physique en m'entraînant à la maison 5 à 6 fois par semaine avec du matériel, en plus d'un programme envoyé par mon kiné. C'était aussi le bon moment pour récupérer mentalement.

Pourquoi mentalement?

J'avais besoin de faire un « reset » avant la saison prochaine. Lors des derniers mois, j'étais un peu sous pression... Le bac et le tournoi de qualification olympique étaient prévus en mai et je n'étais pas à 100%. Je suis quelqu'un qui veut toujours être 100% partout et cela a généré beaucoup de stress. Avec le bac passé, pour une fois, je vais pouvoir souffler un peu et bien récupérer, ce qui change un peu des dernières années.

Tu accordes beaucoup d'importance à la préparation mentale. D'ailleurs, tu as déjà dit que tu envisagerais des études de psychologie sportive plus tard...

Oui et j'ai par ailleurs été beaucoup inspirée par ma coach mental Marie Lanners. Beaucoup de choses se jouent au mental et actuellement, on a du temps pour travailler cet aspect. En compétition, il ne faut jamais négliger l'importance de cette dimension mentale. On peut s'entraîner comme des fous mais ne pas savoir gérer la pression en compétition, le jour j.

Les mesures actuelles sont très spéciales pour les sports de combats et les arts martiaux. Comment on peut s'entraîner selon toi, sans se toucher ?

Ce sont bien sûr de mesures assez difficiles pour nous, mais il faut s'adapter à la situation et trouver des alternatives. On peut se reconcentrer sur les techniques de base ou travailler les temps de réaction... Pour ça il existe plein de méthodes comme par exemple le fit light training ou le travail avec des balles de tennis. Evidemment, ce n'est pas facile de s'entraîner comme il faut en ce moment. Mais il faut rester positif, on aura toujours des solutions pour continuer à travailler.

Redoutes-tu la reprise des compétitions après plusieurs mois d'arrêt?

Non, pour moi, il faudra juste travailler efficacement. Il ne faut pas négliger la gravité de la situation mais il faut rester optimiste. Il faut utiliser ce moment à bon escient. En fait, il faut optimiser cette période car au final, c'est nous qui décidons si elle nous sera bénéfique ou pas.

Quels sont tes espoirs de qualifications pour les JO de Tokyo?

Le karaté n'est pas une science exacte. Tout peut arriver. Il faudra travailler efficacement pour être prêt quand les compétitions reprendront. Un triple champion du monde peut se faire sortir au premier tour d'un tournoi. Et inversement, un karatéka qui n'a jamais été champion du monde peut être champion olympique. Ce qui est nouveau c'est que cette année, je pourrai me focaliser à 100% sur le karaté.

Propos recueillis par Yannis Bouaraba