

Rubrique Dario Cologna

# « Mes plans sont basés sur la confiance »



En ski de fond, Dario Cologna a tout gagné. Le Grison de 34 ans est plusieurs fois champion olympique, champion du monde et vainqueur de la coupe du monde. Il passera à la postérité en tant que l'un des meilleurs fondeurs de tous les temps. M. Cologna est aujourd'hui « ambassadeur UPSA de l'efficacité et des performances exceptionnelles ». Dans une série en cinq épisodes, le « Sportif suisse de l'année » 2013 partage ses expériences avec des professionnels de tous âges. Comment aborder les imprévus aujourd'hui ?

« Que ce soit en sport ou au travail, pour avancer, il faut anticiper, même si les plans ne se déroulent pas toujours comme prévu. Il faut donc faire preuve d'une flexibilité constante, se laisser de la marge de spontanéité pour pouvoir réagir à de nouvelles situations et d'en tirer le meilleur parti. Mes plans sont basés sur la confiance. Il ne sert à rien de tout chambouler juste à cause de facteurs externes, tels qu'un concurrent sur la piste de ski de fond ou un autre élève à l'école professionnelle.

S'il se passe toutefois quelque chose d'imprévu, il vaut mieux ne pas chercher querelle au destin. Pensons au coronavirus qui pourrait bien avoir un impact sur la nouvelle saison. Jusqu'à présent, ses conséquences restent heureusement gérables pour les fondeurs. Seule notre dernière course du printemps 2020 a été annulée. Il y a eu moins de camps d'entraînement en été et le virus a eu

un impact sur mes engagements vis-à-vis de mes sponsors. Mais par chance, je peux aussi m'entraîner tout seul. Je n'ai pas été obligé de me restreindre. Malgré l'incertitude, je me prépare à la nouvelle saison comme si elle allait se dérouler normalement. C'est important pour rester concentré.

J'arrive bien à masquer l'incertitude et je ne la laisse pas me perturber. Je me concentre sur mes objectifs et sur ce que je dois faire pour réussir. Pendant les préparations, je dois poser les bases pour la saison à venir. J'y suis habitué. Je profite bien sûr aussi de mes expériences et de mes succès. Si les courses sont annulées, j'irai de l'avant. Mais je ne le ferai que le moment voulu. Il importe que je ne dépense pas d'énergie sur quelque chose que je ne peux pas changer.

Si un imprévu comme le report d'une course survient, il faut l'accepter. Cela vaut aus-

si pour les courses que je n'ai pas terminées comme je l'aurais voulu. Dans de tels cas, j'analyse ce qui s'est produit pour que je puisse éventuellement modifier quelque chose pendant la préparation. J'ai un mental très fort et je finis ce que je commence. Il en faut si on fait partie des meilleurs de sa discipline et qu'on veut progresser. » <