

PRÉFACES



YOHAN PENEL

Président de la Fédération française de badminton

Être champion ou championne, c'est savoir où on veut aller, avoir une volonté de fer pour affronter les hauts et les bas, développer une capacité à se dépasser dans tous les domaines, bâtir une confiance en soi pour relever tous les défis. Si l'on est seul sur le terrain, on ne peut l'être dans la préparation, dans les à-côtés, dans les analyses, dans la planification. C'est le rôle d'un staff, c'est le rôle d'une fédération : accompagner chaque talent, aussi loin que possible. Cela demande de faire des choix, de se donner les moyens de réussir, qu'ils soient humains, financiers, scientifiques...

Ce livre vous immerge dans la vie des badistes de haut niveau, une vie méconnue, riche et intense. À travers différents regards, différents parcours, on comprend mieux combien il est dur parfois de suivre ses rêves, et que derrière une victoire, c'est toute une communauté de fans qui exulte, derrière une défaite, c'est avant tout un athlète qui souffre. La passion, l'entourage, les aléas, l'ambition, les Jeux, on explore dans chaque témoignage ce qui fait une vie exceptionnelle de champion de badminton.



AGNÈS CHACUN

Vice-présidente en charge de la performance sportive

Le haut niveau fait rêver. Un rêve de podiums, de médailles, de titres, pour soi et aussi pour sa discipline. Mais derrière les paillettes se cache une réalité beaucoup plus dure pour des athlètes qui sacrifient beaucoup, pour jouer des matchs qui se gagnent sur des détails, sans jamais oublier qu'il y a une vie après la carrière, une vie qui se construit aussi en parallèle de la quête de performance.

Le badminton français progresse, que ce soit chez les jeunes, chez les seniors, chez les parabadistes. C'est un cercle vertueux : plus les résultats sont là, plus on parle du badminton et plus cela crée des vocations, plus cela attire l'attention. Ce succès se construit pas à pas, olympiade après olympiade, en tenant compte des évolutions physiques, tactiques, mentales, technologiques, sanitaires, nutritionnelles... Pour gagner, il faut être bon dans tous les compartiments du jeu.





TONY ESTANQUET
Président de Paris 2024

Ce que je retiens de ma carrière d'athlète, c'est avant tout que l'on gagne toujours sur ses points forts, même si l'on doit aussi constamment chercher à s'améliorer sur ses points faibles. En canoë, je me souviens de mes duels face à mon principal rival, le Slovaque Michal Martikán : il gagnait grâce à sa technique, je gagnais grâce à ma vitesse.

Ce dont je reste aussi persuadé, c'est que pour atteindre le plus haut niveau, chaque athlète emprunte son propre chemin. Même si les ingrédients de la performance varient peu – goût de l'effort, détermination, recherche constante du dépassement, goût du travail en équipe et conservation de la notion de plaisir, absolument essentielle –, la recette précise n'est jamais exactement la même.

C'est ce que m'a appris ma défaite aux Jeux de Pékin, avant que je ne revienne au meilleur niveau, à Londres, en 2012 : c'est en remettant en question toutes les composantes de ma préparation, pour la faire correspondre à l'athlète que j'étais devenu, que j'ai réussi à remporter un troisième titre olympique. Cette période de ma vie en tant qu'athlète de haut niveau m'a fourni des enseignements qui seront utiles à vie. Je le vois chaque jour, à la tête du Comité d'organisation de Paris 2024, pour relever le défi immense de l'organisation du plus grand événement du monde.

Cet été, avec les Jeux de Paris 2024, nous allons vivre une expérience dingue : ce ne seront pas les jeux de la 33^e Olympiade, mais bien les Jeux des premières fois. Ce sera aussi le cas pour vous, athlètes de haut niveau, qui allez vivre vos premiers Jeux à la maison. Et vous allez le faire sur des sites absolument magnifiques, qui mettront en lumière vos performances comme jamais, notamment à la Paris Arena Porte de la Chapelle qui accueillera les épreuves de badminton et de para-badminton et dont les tribunes, pleines à craquer, vibreront sous les cris des supportrices et des supporters tricolores. On compte sur le public français pour amener ce supplément d'âme qui pourra peut-être faire la différence pour passer des places d'honneur aux podiums et des podiums à la médaille d'or.

Tout au long de leur carrière, les athlètes peuvent compter sur les fédérations dans leur recherche de performance, car elles leur fournissent un accompagnement et un encadrement de qualité, mais aussi s'appuyer sur des conseils et des avis extérieurs. C'est le cas avec cet ouvrage, précieux recueil pour accompagner la génération 2024 dans sa quête d'excellence, et lui permettre de libérer tout son potentiel cet été.

Merci à la Fédération française de badminton et aux différentes contributrices et contributeurs, et rendez-vous à Paris 2024 !



INTRODUCTION



En immersion avec l'équipe de France de badminton

Plus jeunes, nous étions nombreux à nous rêver sportifs de haut niveau. S'entraîner avec les copains, passer le plus de temps possible sur les terrains, entendre les volants fuser du haut de leurs cinq grammes de plumes, nous procurait des sensations qu'il ne nous était pas donné de vivre autrement. Le badminton, comme le tennis, le football ou le basketball pour d'autres, nous a transmis le goût de l'effort, l'envie irrésistible de nous dépasser pour devenir meilleurs.

À travers ce livre, ce que nous souhaitons, c'est partager notre expérience du haut niveau pour inspirer. Prouver une fois de plus, si c'était nécessaire, que le sport peut être une deuxième école de la vie, autant par ses victoires mémorables que par ses moments de doutes. Nous avons pensé cet ouvrage comme un guide, dans lequel chaque chapitre est un conseil donné par un joueur ou un membre du staff de l'équipe de France. Avec pour chacun d'eux, des expériences réellement vécues pour mieux les illustrer. Et pour tous, passionnés de badminton comme adeptes de sport, plonger en immersion dans cette vie rythmée par les compétitions.

Réaliser son rêve en se qualifiant aux Jeux olympiques après une blessure importante au dos avec Delphine Lansac. Optimiser plusieurs aspects de la performance au-delà des terrains, grâce à la préparation physique, la nutrition et la préparation mentale. Apprendre à gérer sa frustration pour mieux revenir d'une blessure avec Arnaud Merklé. Ou encore oser créer son propre cadre d'entraînement avec Toma Popov, père et entraîneur de Toma Junior et Christo Popov, dans le club familial, même lorsqu'il faut pour cela prendre le contre-pied des structures fédérales traditionnelles.

Entre les débuts fulgurants d'Alex Lanier, à la tête du classement mondial chez les juniors, l'ascension du double mixte composé de Thom Gicquel et Delphine Delrue dans le top 10 mondial et les frères Popov régulièrement sur le devant de la scène internationale pour leurs performances en simples et en doubles, le badminton français a rarement connu d'aussi beaux ambassadeurs. Multiple championne d'Europe chez les juniors ces dernières années, l'équipe de France devrait avoir un bel avenir également. Et si les meilleures années du badminton en France restaient à venir ?



1

**DÉFINIR
SON PROJET SPORTIF**



Photo Rémy Nguyen

Se fixer des objectifs ambitieux

Alex
LANIER



Depuis son triplé aux championnats de France en benjamin et sa place de numéro 1 mondial chez les juniors, Alex Lanier a toujours impressionné par sa précocité, ce qui lui a valu plusieurs comparaisons avec les tout meilleurs joueurs mondiaux et deux prix de meilleur jeune joueur européen. Alex partage sa vision du badminton, l'importance de se fixer des objectifs, et surtout de continuer à allier plaisir, créativité et concentration, qu'il considère être ses plus grandes forces.



Aimer profondément le sport que l'on pratique

J'ai tenu ma première raquette très jeune, vers l'âge de trois ans, en Normandie avec mes parents. Ils s'étaient tournés vers le badminton depuis peu, après une carrière dans le haut niveau en voile. J'avais d'ailleurs une très belle raquette bricolée par mon père, pour qu'elle soit plus adaptée à ma taille ! Très vite, j'ai adoré les sensations et les moments de partage que procurait le badminton. Je prenais beaucoup de plaisir et on rigolait toujours entre nous. Encore aujourd'hui, c'est une réelle force pour moi d'aimer profondément ce que je fais. Cela me permet de repousser mes limites à l'entraînement et d'être plus heureux, tout simplement. Pendant les moments plus compliqués, j'encaisse sans doute plus facilement les charges, qu'elles soient physiques ou mentales. Je n'ai pas l'impression de faire des sacrifices, comme on en entend parfois parler dans le sport de haut niveau.

Construire une vision à court, moyen et long terme

En grandissant, la transition vers le haut niveau s'est faite plutôt naturellement grâce à mes résultats. J'ai toujours été surclassé dans les catégories jeunes, jusqu'à être numéro 1 mondial chez les juniors. La passion, c'était bien sûr un très bon tremplin, mais il a ensuite fallu beaucoup travailler – et le plus dur reste encore à venir ! Définir ses objectifs permet justement d'identifier ce sur quoi travailler, tout en se construisant une vision. Il ne suffit pas de rêver d'être champion olympique pour le devenir. C'est pourquoi je préfère me concentrer sur ce que je peux faire concrètement, en anticipant les étapes pour y parvenir. C'est un peu une feuille de route pour nous guider, les joueurs et le staff. Je ne me fixe pas de limites, je veux simplement accomplir chaque étape de la meilleure manière. On distingue généralement trois types d'objectifs, selon qu'ils sont à court, moyen ou long terme.

Court terme

Les objectifs à court terme sont les plus proches de nous, ce sont ceux que je préfère détailler le plus, pour être certain de savoir comment agir au quotidien. Ils sont là pour éclairer les objectifs à plus long terme et éviter le flou qu'il peut y avoir si on essaie d'atteindre des objectifs sans réellement savoir comment s'y prendre. Par exemple, faire preuve de plus de régularité sur cette semaine d'entraînement, se sentir à l'aise dans une stratégie récemment mise en place ou