

# Lucie DÉCOSSE

**DISCIPLINE :** Judo

**PALMARÈS :** Médaille d'or aux Jeux olympiques de 2012 ; triple championne du monde ; quatre fois championne d'Europe



« *Pour gagner,  
il faut attaquer.* »

Quand je suis partie en sport-études à 16 ans, j'ai quitté la Guyane pour la métropole. Devant mon hésitation, mes parents m'avaient encouragée : « *Qui ne tente rien n'a rien.* » À mon arrivée, on m'a demandé pourquoi je venais à Paris.

Assez innocemment, j'ai répondu que je voulais être championne du monde. Lorsque je me suis retrouvée aux côtés des champions à

l'Insep, je leur ai dit : « *Moi aussi, je veux être championne.* » J'avais 18 ans. Quand tu côtoies des athlètes pareils, tu as l'impression de te rapprocher de ton objectif.

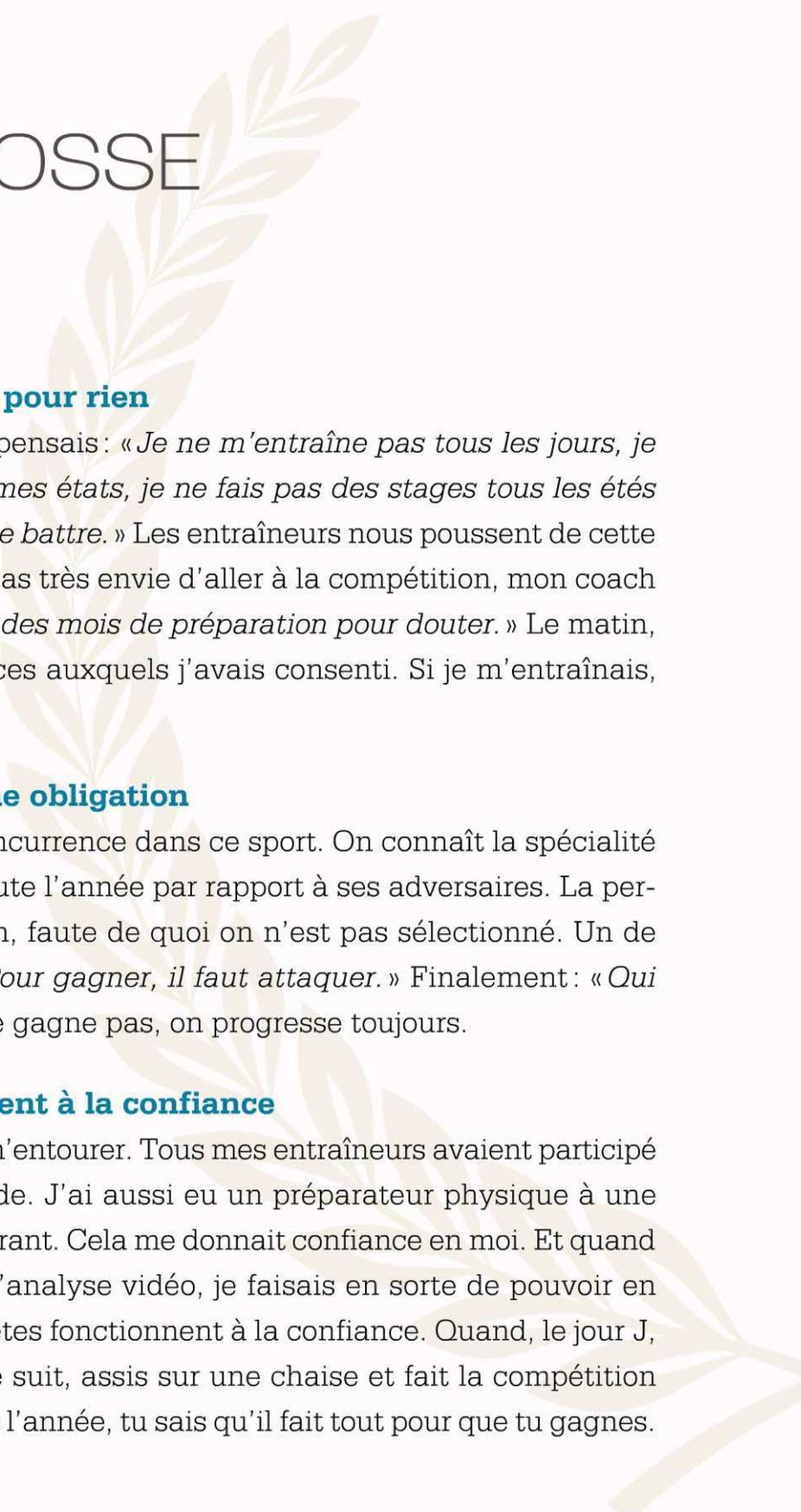
## **Tenir bon et ne pas faiblir**

Je prenais beaucoup de plaisir à l'entraînement. C'est ce qui m'a maintenue à ce haut niveau. En judo, on s'entraîne tellement qu'on n'a pas envie de le faire pour rien. Il y a la souffrance sur le tapis, les régimes... Lorsqu'on perd, on tombe lourdement sur le dos. On se ridiculise, c'est humiliant. C'est un sport difficile pour l'estime de soi. Lors de défaites, je songeais parfois à tout arrêter.

Mais je m'accrochais pour être championne du monde. « *Il faut tenir bon et ne pas faiblir* », selon un proverbe créole. Ensuite, quand les victoires se présentent, l'espoir se renforce. L'envie d'atteindre l'objectif fixé donne la motivation. ➤



# Lucie DÉCOSSE



## **Je n'ai pas fait tout ça pour rien**

Au seuil d'un combat, je pensais : « *Je ne m'entraîne pas tous les jours, je ne me mets pas dans tous mes états, je ne fais pas des stages tous les étés pour ne pas avoir envie de me battre.* » Les entraîneurs nous poussent de cette manière. Quand je n'avais pas très envie d'aller à la compétition, mon coach me disait : « *Tu n'as pas fait des mois de préparation pour douter.* » Le matin, je pensais à tous les sacrifices auxquels j'avais consenti. Si je m'entraînais, c'était bien pour gagner !

## **La performance est une obligation**

Car il y a beaucoup de concurrence dans ce sport. On connaît la spécialité de chacun et on travaille toute l'année par rapport à ses adversaires. La performance est une obligation, faute de quoi on n'est pas sélectionné. Un de mes coaches m'avait dit : « *Pour gagner, il faut attaquer.* » Finalement : « *Qui ose, gagne !* » Même si on ne gagne pas, on progresse toujours.

## **Les athlètes fonctionnent à la confiance**

J'ai toujours veillé à bien m'entourer. Tous mes entraîneurs avaient participé aux championnats du monde. J'ai aussi eu un préparateur physique à une époque où ce n'était pas courant. Cela me donnait confiance en moi. Et quand mon coach ne faisait pas d'analyse vidéo, je faisais en sorte de pouvoir en bénéficier ailleurs. Les athlètes fonctionnent à la confiance. Quand, le jour J, ton coach t'accompagne, te suit, assis sur une chaise et fait la compétition avec toi, quel soutien ! Toute l'année, tu sais qu'il fait tout pour que tu gagnes.

A decorative laurel wreath graphic, rendered in a light beige color, curves diagonally across the page from the bottom left towards the top right. It consists of several branches with pointed, oval-shaped leaves.

### **Tout faire pour remplir ses objectifs**

Je ne connais pas de recette miracle pour réussir. Sinon s'entraîner, être sincère et se donner à fond. La compétition, c'est le résultat de tout ce qu'on a fait à l'entraînement. Certains sportifs ont besoin d'aller voir un psy, un préparateur mental... D'autres d'être poussés ou bousculés. Mais ils ont un point commun : l'entraînement.

Les sportifs de haut niveau sont des gens qui se sont fixé un but à atteindre et qui mettent toutes les chances de leur côté pour y parvenir. Même s'ils doivent aller au bout du monde pour être champions. ■