

Les clefs thérapeutiques de réussite d'un champion en or

ENTRETIEN avec **Fabien Lefevre**, triple champion du monde et champion olympique de canoë-kayak et **Guillaume Caunègre**, Ostéopathe - préparateur de haut niveau



Fabien et **Guillaume** nous parlent des étapes de leur collaboration qui a mené à un nouveau titre de **champion du monde, en canoë, à Deep Creek aux Etats-Unis en Septembre 2014.**

On a lu dans la presse : « Avec son titre mondial en canoë monoplace samedi sous les couleurs américaines, Fabien Lefèvre a confirmé son statut de phénomène de la discipline après "être reparti de zéro" en quittant la France et en s'installant il y a deux ans aux Etats-Unis.

Sur le bassin de Deep Creek Lake, dans le Maryland, Lefèvre s'est surpris lui-même: *"Je ne pensais pas décrocher l'or si rapidement en C1, cela fait deux ans à peine que je consacre 50% de mon entraînement à cette catégorie"*, a relevé celui qui représente les Etats-Unis depuis 2013 et qui a offert à son pays d'adoption son premier sacre mondial depuis 1995.

"J'ai réalisé un rêve d'enfant, je suis le meilleur payeur toutes catégories", a-t-il souligné.

Son palmarès, il l'avait jusque là forgé en K1, le kayak monoplace, avec entre autres deux médailles olympiques (argent en 2008 et bronze en 2004) et deux titres mondiaux en individuel (2002 et 2003).

"Après ce que j'ai vécu depuis deux ans, ce titre est mon plus

bel accomplissement. Mon premier titre mondial (en 2002 à Bourg Saint-Maurice) était +top+, mais là, c'est encore plus puissant", a-t-il assuré.

Avant de devenir le premier à réaliser le doublé C1/K1 au niveau mondial, Lefèvre, 32 ans, est en effet "reparti de zéro". Après sa non-qualification pour les JO-2012 suite à ses échecs dans les courses de sélection, et après le départ de son entraîneur, il s'était lancé dans un nouveau défi en s'installant avec sa femme et ses deux enfants à Bethesda, près de Washington, et en intégrant une équipe américaine dans le creux de la vague. »

Fabien, Comment avez-vous géré votre préparation pour ces mondiaux dans votre nouveau pays d'accueil ? :

FABIEN : *Après mon arrivée ici aux US, j'ai vécu une longue période tumultueuse émotionnellement et psychologiquement. Zéro visibilité, le brouillard et besoin de temps pour accepter de lâcher prise sur de vieilles croyances. Il était nécessaire de me remettre en question, d'accepter d'apprendre à nouveau et de mieux appréhender les peurs et les angoisses liées à cette période de transformation.*

Le système américain qui m'a accueilli m'a de suite permis de choisir, en pleine conscience, les intervenants avec qui je voulais travailler pour démarrer ma nouvelle vie professionnelle, et pour évoluer dans ma recherche personnelle.

L'équipe américaine et tout son staff ont respecté mes choix et ma méthode de prise en charge de ma performance, c'était impossible avant. C'est un bonheur d'évoluer ici aux USA !

Qui sont vos intervenants ?

FABIEN : *Il s'agit de deux personnes importantes pour moi avec qui je travaille dans la confiance totale et qui ont un accès carte blanche.*

Je travaille depuis plusieurs années avec Laurence Damiens, qui est coach et art thérapeute. C'est un travail à long terme qui me permet d'aller chercher en profondeur, avec des outils pertinents. Laurence me permet d'explorer avec une vraie démarche de recherche personnelle et d'apprentissage de soi. Elle m'accompagne activement dans ma carrière et reste au contact jusque dans les compétitions. Tout ce que l'on a construit m'a permis de faire un gros coup de ménage, une véritable mise à plat pour créer un environnement favorable, ici dans ma nouvelle patrie sportive.

Et la deuxième personne ? Il est là avec vous aujourd'hui...

FABIEN : *C'est Guillaume Caunègre qui m'accompagne de très très près cette saison. Il a une place très importante et j'ai vraiment eu de la chance de le rencontrer, car il a peu d'Ostéopathes pratiquant au plus haut niveau aux Etats-Unis. C'est paradoxal, car c'est ici qu'est née l'Ostéopathie !*

Que vous apporte-t-il de si spécial ?

FABIEN : *Son attirail thérapeutique est très large, dans un premier temps parce qu'il a 25 ans d'expérience du très haut niveau dans le sport, et ensuite parce qu'il me prends en charge sur le plan physique, nutritionnel, énergétique et mental.*

C'est grâce à lui que j'ai rencontré Nicola Frassanito, président du laboratoire de compléments alimentaires Phytoquant, qui me sponsorise maintenant. Nous partageons les mêmes valeurs humaines et spirituelles, c'est encore une belle rencontre à accrocher à ma médaille.

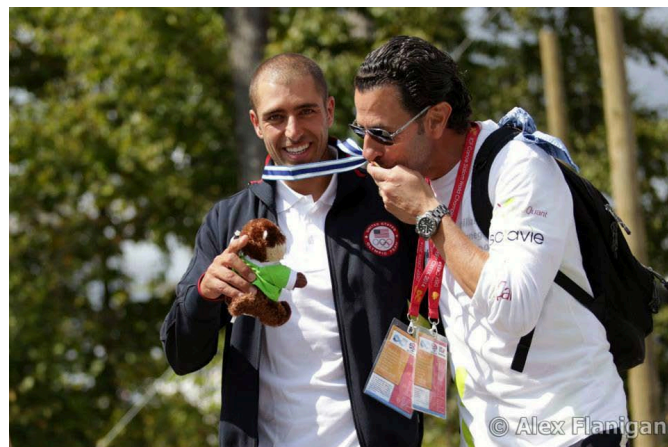
Guillaume m'aide à découvrir des consciences corporelles et mentales profondes et nouvelles. Des zones d'énergie où je peux aller puiser les ressources fondamentales de ma performance. Notre travail est assidument suivi depuis 5 mois, sur un plan préventif, avec de minutieux ajustements sur la mécanique, la physiologie et le métabolisme. Malgré 15 ans de suivi ostéopathique en France, avec lui le niveau de résultats monte crescendo, il y a moins de manipulations articulaires, il en résulte plus de tenue des tissus et plus de solidité du corps, une résistance accrue qui permet de tamponner les difficiles entraînements de l'année. Je pousse la machine fort et longtemps, c'est une de mes caractéristiques.

Vous parlez de nutrition ?

FABIEN : *Oui, en effet, et de micro-nutrition. Guillaume a élaboré un programme sur mesure sur l'année, les entraînements et les compétitions, avec les compléments alimentaires PhytoQuant avec lesquels il travaille activement depuis 10 ans, tout en programmant mon alimentation, et ce n'est pas de la rigolade, mais c'est bon quand même ! Par exemple, les 9 jours de préparation et de compétition des mondiaux, il m'a fait tous mes repas du matin au soir, avec une alimentation biologique et vivante d'énergie, des repas fragmentés adaptés au programme des épreuves de kayak et de canoë. Il a géré la prise de chlorophylle, magnésium et des autres compléments de manière très précise pour décupler la performance musculaire, l'endurance et la récupération.*

Nous avons réglé ainsi l'optimale efficacité de la machine mentale et physique. Le résultat est en or !

Ce niveau d'excellence de pratique se traduit aussi par une vraie écoute et une compréhension des sollicitations sur mon corps et mon esprit que j'imprime deux à trois fois par jour, dans un hivers hyper rigoureux comme nous avons eu cette année, et à l'eau vive tous les jours, vent et neiges compris. Ça tient longtemps et c'est solide.



Et vous Guillaume, y a-t'il des éléments secrets dans votre recette à fabriquer les champions ?

GUILLAUME : *Je ne fabrique rien, j'aide à élaborer, c'est une vraie démarche holistique. Les secrets, bien sûr qu'il y en a ! Mais je ne peux pas dévoiler les détails techniques et chronobiologiques qui font prendre la mayonnaise ! Cela nous appartient, à moi et à Fabien ! De toute façon, chaque expérience est livrée sur mesure avec l'athlète et elle reste unique. Ce qui ne change pas, ce sont mes principes de prise en charge globale, corps, esprit, énergie et intentions. Les compléments alimentaires que j'utilise font une grosse différence dans le sens où ils amplifient les résultats de mon travail et stabilise les effets sur le corps, la concentration et même la motivation ainsi que les humeurs. Je sais comment ces produits sont fabriqués, je connais la provenance et la qualité de tous leurs ingrédients et on est largement au dessus du lot des labos*

équivalents en matière de qualité et d'efficacité.
Il faut aussi comprendre que derrière l'athlète, il faut une personne intelligente, ouverte et prête à prendre des risques d'investissement personnel, ce n'est pas donné à tout le monde. Fabien fait parti de cette élite de grands champions qui est capable de travailler en profondeur et d'abandonner ce qu'il sait pour ouvrir un nouveau possible. L'expérience a été un exemple formidable de coopération, d'intimité et de grande joie, tant dans la préparation que dans la réussite.



FABIEN : J'ajoute que nos journées de championnat du monde étaient bien remplies. Au réveil, échauffement des chaînes musculaires, yoga et techniques spécifiques de concentration, diététique, supplémentation minéraux, vitamines et plantes, ensuite exercices et techniques ostéopathiques sur et autour du parcours et du bassin, mise au repos sous techniques crâniennes, etc... J'avais droit à un programme adapté différent tous les jours, du réveil au coucher, avec les entraînements puis les courses en fin de semaine. Mon corps préparé est un temple au service de mon esprit, des fondations solides et la cerise sur le gâteau avec la finition des 9 derniers jours. Notre engagement a permis de créer l'alchimie dans son contexte, tout s'est imbriqué et le lâcher-prise a pu s'opérer dans un flux continu.

Avant l'évènement, rien n'est laissé au hasard, puis on sort de la bulle contrôlée en amont, on laisse de côté et on lâche prise sur l'inévitable et enfin s'opère la magie.

Je n'ai vécu ces états parfaits que rarement en 12 ans de compétition, un état de présence total et absolu.

Nicola Frassanito