

Il a préparé ses Jeux paralympiques à Muret

Jeux Olympiques - Sport



Christophe Salegui en pleine séance de préparation mentale à Muret avec sa coach

Le Toulousain Christophe Salegui, licencié au Stade Toulousain Rugby Handisport, part vendredi à Rio pour disputer les Jeux paralympiques avec l'équipe de France de rugby fauteuil. Il s'est notamment préparé à Muret, avec une coach mentale.

Son vol pour Rio est prévu vendredi. Christophe Salegui part au Brésil pour y disputer ses premiers Jeux Paralympiques avec l'équipe de France de rugby fauteuil. Le Toulousain, âgé de trente ans, est licencié au Stade Toulousain Rugby Handisport où il s'entraîne trois fois par semaine et travaille en parallèle dans une entreprise de tourisme immobilier. Malgré son handicap, il vit à 100 à l'heure. «J'ai une maladie génétique dégénérative, raconte-t-il. Quand j'étais enfant, j'ai eu une période où j'étais en fauteuil de manière permanente mais pour l'instant, la maladie stagne. Cela m'offre la possibilité de marcher encore quelques années.»

Afin de mettre toutes les chances de son côté pour réussir son premier rendez-vous olympique, Christophe a décidé de se préparer mentalement dans le tout nouvel Institut toulousain d'expertise et de la performance sportive (ITEPS), qui a ouvert ses portes il y a quelques mois à Muret. «Souvent mon caractère m'a posé pas mal de barrières, notamment pour m'intégrer en équipe de France. Je suis quelqu'un d'impulsif et je suis souvent sanctionné sur le terrain», explique-t-il. Depuis le début de l'été, il prépare DONC la compétition avec Cindy Laplace, sa préparatrice mentale. «Je lui ai fait passer un questionnaire scientifique. Il m'a permis de comprendre quel est son état d'esprit à l'entraînement et en période de compétition. Grâce à cela, je peux ensuite retravailler avec lui tous les aspects de la performance», détaille la jeune femme, diplômée en préparation psychologique et coaching du sport, qui travaille depuis plusieurs années avec des athlètes de haut niveau. Grâce à ces précieux conseils, Christophe Salegui a optimisé sa préparation. «Si j'avais démarré ce processus-là plus tôt, peut-être que ma carrière aurait été différente, conclut le rugbyman. J'ai très vite compris les effets bénéfiques que cette préparation mentale avait sur ma vie de sportif et ma manière d'aborder la compétition. Grâce à ça, j'espère bien ramener de Rio une petite médaille dans les bagages.»

/

Nina Aïssaoui

MURET JEUX OLYMPIQUES