

Olympiades des métiers. Les cinq conseils d'anciens lauréats

OUEST-FRANCE.FR | jeudi 5 avril 2018

326 mots



En octobre 2017, six jeunes Normands ont participé à la finale internationale des WorldSkills à Abu Dhabi. Lupin Doucet est à gauche, Guillaume Leroux, 3e en partant de la gauche. - Crédit archives Ouest-France

Les *Olympiades des métiers*, ça se prépare. D'anciens participants livrent leur expérience avant le lancement de la nouvelle édition, ce jeudi 5 avril, à Caen.

1. Ne pas s'éparpiller

« Le jour de la compétition, il ne faut pas se réinventer. On vient faire ce que l'on sait faire, recommande Guillaume Leroux, de Saint-Hilaire-du-Harcouët (maintenance des matériaux, médaille d'or à la finale nationale de 2017, médaille d'excellence à Abu Dhabi). Pendant les temps d'attente, on peut aller faire un tour sur les autres stands. Quand on rattrape, on se remet dans sa bulle. »

2. Tout donner

« Le premier conseil que je donnerai, c'est de tout faire à fond. Il n'y a rien à perdre, tout à gagner. On peut regretter de ne pas s'être assez préparé, on ne peut pas regretter de s'être trop préparé », estime Lupin Doucet, de Cherbourg (fraisage, médaille d'or à la finale nationale, médaille d'excellence à Abu Dhabi).

3. Ne pas regarder les autres

« Pour gérer son stress, il faut essayer de faire comme si c'était un entraînement et que l'on était seul dans son coin : ne pas faire attention aux autres, même si on a l'impression qu'ils sont meilleurs », conseille Lupin Doucet.

« Il faut construire une bulle autour de soi et s'isoler de tout ce qui nous entoure. Ce sont des choses qu'on a apprises en sophrologie avant le national », appuie Nicolas Canu, d'[Ablon](#) (boucherie, médaille d'or à la finale nationale).

4. Bien gérer son temps

« Pendant les épreuves, il faut toujours avoir un œil sur le temps, recommande Lupin Doucet. Si l'on n'a pas le temps de finir, il faut se focaliser sur les choses qui rapportent le plus de points. »

5. Profiter

« Surtout, il faut profiter de ce moment génial et s'amuser », invite Guillaume Leroux.