

Normandie

Olympiades des métiers : le mental avant la finale

QUOTIDIEN OUEST-FRANCE | lundi 17 septembre 2018

352 mots | -



Flavie Lecerf et Lucie Lebœuf sont prêtes à en découdre aux Olympiades des métiers. - Crédit sebastien bailly

Soixante jeunes Normands participeront aux finales nationales des Olympiades des métiers du 28 novembre au 1^{er} décembre à Caen. La préparation a commencé.

Du 28 novembre au 1^{er} décembre, le parc des expositions de Caen accueillera la crème des jeunes professionnels venus de la France entière. Pâtisseries, plombiers, web designer, jardiniers... des jeunes encore en formation ou entamant tout juste leur vie professionnelle qui tenteront en trois jours de convaincre le jury des finales nationales des Olympiades des métiers de leur excellence.

Parmi eux, une soixantaine de Normands. Ils ont la pression de jouer à domicile leur sélection pour la finale internationale, organisée à Kazan, en Russie, en août 2019.

Vaincre la peur

Samedi, tous les candidats normands se sont retrouvés, pour une séance de préparation collective à Rouen. Au programme : coaching mental et physique.

« On considère qu'ils sont prêts techniquement, confie Philippe Flavier, chargé de la préparation mentale des candidats normands. Mais si le mental ne suit pas, ils ne pourront pas donner le meilleur d'eux-mêmes. Il y aura beaucoup de sources de stress : le public, le temps limité... »

Ses conseils : « Être soi-même, prendre du plaisir, être ambitieux et n'avoir peur de rien. »

Flavie Lecerf est couturière. Elle vient de terminer son BTS à Cherbourg et a trouvé un premier emploi, à Condé-en-Normandie. « Je n'avais pas osé me présenter pendant mon bac pro, alors qu'on me l'avait déjà proposé, mais une amie a eu une médaille d'excellence, cela m'a donné envie, explique-t-elle. J'espère que je vais apprendre à gérer mon stress pour être performante le jour J. »

Lucie Lebœuf, elle, étudie la mécanique moto à Caen. C'est un enseignant qui lui a proposé de s'inscrire : « Mon rêve, c'est de travailler au bord d'un circuit de course. Je pense que les Olympiades peuvent vraiment aider pour trouver un emploi. »

Une dernière session de préparation sera proposée aux candidats le 20 octobre à Caen.

La Région cherche encore une centaine de bénévoles pour la finale de Caen. Renseignements sur <https://olympiades.normandie.fr>