

Karine Edouard si discret entraîneur mental de sportifs de haut niveau

PUBLIÉ LE 30/03/2016

Le Messenger

La Sallancharde s'est imposée comme une figure discrète de l'entraînement mental des sportifs de haut niveau. Saluée par le skieur de Morzine Cyprien Richard lors de l'annonce de sa retraite, cette professionnelle farouchement discrète se dévoile, pour nous, un peu.



Pas de site internet, pas d'outil de communication, pas de mise en avant médiatique et un refus quasi systématique de l'interview. Quant à savoir avec qui elle travaille, motus. On sait qu'elle a été active auprès du GMHM dans sa récente préparation en vue de l'Annapurna. Elle confesse conseiller une actrice installée à Paris. Elle cède un peu de terrain, admettant collaborer avec un archer helvète en préparation aux JO de Rio. Mais ce sera tout.

Karine Edouard a pourtant sa place auprès des plus grands sportifs, mais entre les rayons de soleil, cachée. *« L'important c'est la reconnaissance des athlètes, pas du grand public »*. Toutefois en annonçant publiquement son départ en retraite, Priou a jeté une lumière douce sur Karine Edouard, fille de Jean-Louis, du noble art et de Mont-Blanc Boxe. Il remerciait ainsi *« Karine Edouard avec qui j'ai passé des heures à explorer mes zones d'ombre et pour qui j'ai un respect total, tu m'as juste fait devenir un homme et en même temps tu es devenue mon amie »*. Droit au cœur et droit au but.

Passée par des épreuves personnelles physiques et mentales, Karine a étudié beaucoup de techniques pour s'en forger une à elle, qui allie mental et physique en toute fluidité. *« Je ne dissocie pas le mental du corps et inversement. Je travaille beaucoup sur le postural »*. Elle fonctionne à distance, discute des heures via Skype, décortique des vidéos et peut déceler, sur le run d'un skieur, son état mental. *« On fait parfois croire aux sportifs de haut niveau qu'ils n'ont pas de mental mais pour être au haut niveau, il faut déjà un mental exceptionnel ! J'ai d'ailleurs des athlètes qui vont très bien et viennent me voir pour optimiser ce qu'ils ont. Mon rôle est d'aider à optimiser notre vrai fonctionnement et pas celui qu'on croit, enlever les filtres, comme la peur, apprendre à se connaître parfaitement, à se protéger et à encaisser »*. Elle communique en moyenne une fois par semaine avec ses sportifs en saison, que ce soit par mail, par téléphone, SMS... *« J'essaie d'être là pour tous ! »*

Là, pour Karine, c'est toujours Sallanches, sur les coteaux où elle se niche. *« Je suis née à Sallanches, j'en suis partie à 18 ans et y suis revenue à 33. C'est ma région, mon camp de base »*. Pourtant, elle aurait pu habiter... partout ailleurs. Elle a travaillé avec les sélections tunisiennes en vue des Jeux Méditerranéens au début des années 2000, collabore avec des sportifs autrichiens, suisses, américains... *« J'ai eu des demandes oui, aujourd'hui encore, je conseille autant à l'étranger que chez moi »*, totalise-t-elle pour expliquer que son positionnement, hors case bien dessinée, rend son acceptation peut-être moins aisée en France qu'ailleurs. *« Je suis atypique »*, elle le sait, l'avance sans fanfaronnade.

De Sallanches, oui mais reconnue de partout. Et puis au fond, Karine s'en fiche. *« Je suis quelqu'un de libre ! »* D'autant plus qu'elle restera dans l'ombre.