EXPERTE

POUR CÉCILIA, LE FOOTBALL C'EST DANS LA TÊTE

CÉCILIA DELAGE

Elle soigne aujourd'hui le plus mystérieux des organes du corps humain : le cerveau. Cécilia Delage, 32 ans, accompagne chaque semaine les jeunes joueurs du pôle espoirs de Liévin et les pépites du centre de formations du RC Lens. Elle a accepté de répondre aux questions que vous vous posez.

Cécilia Delage s'épanouit aujourd'hui professionnellement dans la région des plus hauts terrils d'Europe. Une manière sans doute de prendre de la hauteur même si la psychologie du pôle de Liévin reste rarement à hauteur du plancher des vaches. Son quotidien est par exemple rythmé par d'autres aventures alpines, celles de l'équipe de France de ski de bosses dont plusieurs « têtes » sont sous sa coupe psychologique : « *J'accompagne depuis plusieurs années Perrine Laffont* (championne olympique de l'épreuve des bosses des Jeux olympiques de 2018 de Pyeongchang), *Benjamin Cavet* (numéro 3 mondial) *ou encore Sacha Theocaris* (numéro 2 français). » Des skieurs donc, mais aussi de jeunes footballeurs à Liévin ou au centre de formation du Racing Club de Lens ou des amateurs de la petite balle jaune : « *J'ai joué au tennis à haut niveau*, confie Cécilia. *J'ai fréquenté durant trois ans les bancs d'un pôle France avant de devoir mettre fin à ma carrière suite à un accident. C'est à ce moment que je me suis dit que je voulais aider les sportifs à atteindre leurs objectifs. Personnellement, durant mon passage au pôle France, j'avais eu recours à un préparateur mental et je savais combien ce domaine pouvait avoir son importance.* » S'ensuit un parcours universitaire sans faille durant cinq années au terme duquel Cécilia décroche un master 2 de psychologie clinique option psychologie du sport durant trois ans. « *J'ai travaillé au Creps de Font-Romeu* (Pyrénées) *pendant sept ans mais de plus en plus, j'étais sollicitée par des sportifs de la région. Un jour, j'ai décidé de tout quitter pour m'installer dans les Hauts-de-France.* » Cécilia ne chôme pas. Cinq heures au pôle de Liévin, 10 heures au centre de formation du Racing Club de Lens, deux jours par semaine dans son cabinet et de nouveaux défis qui s'annoncent. Cécilia Delage accompagnera l'équipe de France de plongeon à 10m dans sa préparation pour les Jeux Olympiques de Tokyo en 2020.

> « J'AI TRAVAILLÉ AU CREPS DE FONT-ROMEU (PYRÉNÉES) PENDANT SEPT ANS MAIS DE PLUS EN PLUS, J'ÉTAIS SOLLICITÉE PAR DES SPORTIFS DE LA RÉGION. UN JOUR, J'AI DÉCIDÉ DE TOUT QUITTER POUR M'INSTALLER DANS LES HAUTS-DE-FRANCE. »

2

Si Cécilia Delage accompagne aujourd'hui des skieurs, des tennismen, des plongeurs, des footballeurs ou des kayakistes après une carrière tennistique de haut niveau, chez les jeunes, elle maîtrise également les fondamentaux du football et pas uniquement au niveau psychologique. Durant deux ans, elle a en effet joué au football pour l'équipe de son université au poste d'ailier droit.

EXISTE-T-IL UN ÂGE MINIMAL POUR AVOIR RECOURS À UN PSYCHOLOGUE DU SPORT ?

« Non, il n'y pas forcément pas d'âge minimal mais quelques réserves me concernant. Je m'attache par exemple à dire qu'avec des enfants « jeunes », disons avant leur entrée au collège, il ne faut pas se prendre la tête avec les résultats. C'est paradoxal car dans certains sports, les talents sont très vite repérés. Aujourd'hui par exemple, j'accompagne deux joueurs de tennis qui ont 8 et 9 ans. Ce sont des talents. Mon premier objectif, c'est qu'ils se développent correctement au niveau psychologique. Je ne veux pas être dans la pression du résultat car à 14 ou 15 ans ce sont des enfants qui voudront tout envoyer valser et ce serait logique. À cet âge, les enfants doivent juste prendre du plaisir et s'amuser. »