

# Rencontre avec un champion...



## Une conférence exceptionnelle

Le jeudi 4 février 2021, pendant la semaine olympique, plus d'une centaine d'élèves du secondaire ont eu la chance incroyable de rencontrer, grâce à la visioconférence, Éric Delaunay, un champion mondial qui sera présent aux JO de Tokyo. Invité par les professeurs de sport, Éric Delaunay a répondu, pendant presque 2 heures, aux nombreuses questions que les élèves avaient préparées.

## Qui est Éric Delaunay ?

Éric Delaunay est un champion du Skeet olympique. Il a tiré pour la première fois à 6 ou 7 ans (dans le stand de ball-trap de ses parents) et a participé à sa première compétition à l'âge de 13 ans. Depuis, il a gravi les marches de l'équipe de France (Junior et maintenant Senior) et enchaîne les compétitions françaises, européennes et mondiales avec succès car il est actuellement dans le top 3 mondial. Lors des derniers JO (RIO 2016), il a raté de très peu la place en finale et veut prendre sa revanche aux Jeux de Tokyo.

## Qu'est-ce que le skeet olympique ?

Le skeet olympique est une discipline de tir reconnue comme sport Olympique depuis 1968 pour les hommes et 1996 pour les femmes. À l'origine, il fallait tirer sur des pigeons vivants en vol. Maintenant, les pigeons sont remplacés par des assiettes en argile biodégradables qui sont propulsées à 120 km/h. Le tireur a six dixièmes de secondes pour viser et tirer sur l'assiette pour la briser en plusieurs morceaux. Ce sport nécessite une bonne vision, de la technique et surtout beaucoup de concentration. Éric Delaunay estime que l'aspect mental est très important et représente 60 % du travail. Le fusil est fabriqué sur mesure, le sien pèse 3,8 kg et coûte 15.000 euros.

## Son entraînement

Plusieurs questions ont été posées sur son entraînement. Il s'entraîne de neuf heures à midi, puis deux heures de préparation physique et deux heures de préparation mentale l'après-midi, du lundi au vendredi, ce qui fait 30 à 35 heures par semaine. Il va dans des salles de sport et fait de la sophrologie, de l'hypnose pour maîtriser ses émotions et sa concentration. Pour lui, gagner est important. Il dit qu'il faut toujours avoir des objectifs : « Dans chaque compétition que je fais, je rêve de l'or. Quand on a un objectif, il faut travailler pour l'atteindre. »



## Avis des élèves

Certains élèves ont été interviewés après cette rencontre et tous étaient ravis d'avoir pu parler avec un champion mondial qui représentera la France aux JO de Tokyo. Voici quelques remarques :

- « J'ai découvert le monde du sport de haut niveau »
- « J'ai appris beaucoup de choses, tout m'a plu »
- « J'ai retenu qu'il faut toujours avoir la motivation de gagner, même dans les périodes difficiles »
- « Une anecdote qu'il a racontée ? Quand il a appris sa sélection pour les JO par un journaliste »

Après cette rencontre, Éric Delaunay a gagné de nombreux followers sur son compte Instagram et tout le LfVH sera à ses côtés pour l'encourager à Tokyo.