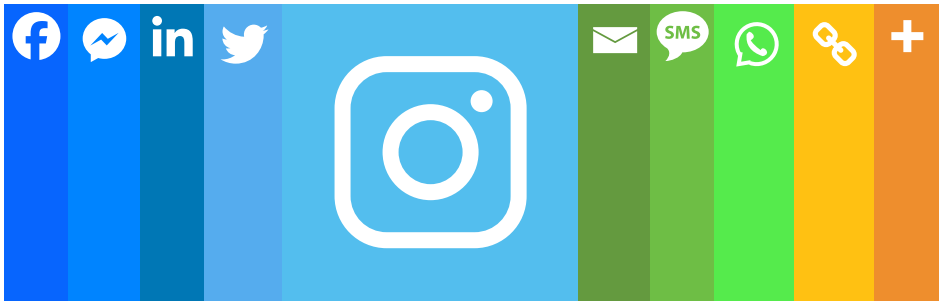


Interview de Maxime Thomas, son quotidien et sa préparation

Pékin, Londres et Rio… déjà 3 participations à des jeux Paralympiques pour Maxime Thomas en tennis de table

Cette année , c'est reparti pour une immersion dans sa préparation pour les Jeux Paralympiques de Tokyo en 2020.

Maxime étant un ancien collaborateur du Groupe, tous ses collègues seront derrière lui et le Groupe Mare Nostrum le soutient à nouveau dans cette aventure.

Quelques lignes pour mieux connaitre Maxime et son quotidien …



Maxime, quels sont tes titres ? □□□

Triple médaillé de bronze aux Jeux Paralympiques (1 en individuel, 2 par équipe)

Triple champion d'Europe en individuel

Champion du Monde par équipe

Quintuple champion d'Europe par équipe

8 titres de champion de France en simple

Numéro 3 mondial (ancien numéro 1 mondial de 2010 à 2012)

Qu'as-tu retenu comme expérience de chaque participation à des Jeux Paralympiques ?

J'ai participé à trois Jeux Paralympiques Pekin 2008, Londres 2012 et Rio 2016. À

chaque fois une expérience sportive et humaine hors du commun, les émotions sont décuplées et l'intensité des deux semaines de compétition est sans commune mesure.

Pour les premiers Jeux, tout était grandiose, nouveau, j'étais dans l'émerveillement et pour un pongiste participer aux Jeux dans la patrie du tennis de table c'était quelque chose de très puissant. C'était ma première médaille et j'ai compris ce que cela représentait de remporter une médaille paralympique.

À Londres, j'ai dû surmonter une grande déception après ma 4e place en individuel. J'ai modifié mon approche mentale de la compétition en mettant plus de décontraction et d'ouverture dans mon abord des matches et j'ai su rebondir dans la compétition par équipe pour aller décrocher une médaille avec mes coéquipiers en terminant invaincu avec des victoires références sur la Chine en 1/2 finale.

> À Rio, j'ai surtout appris qu'il ne fallait pas hésiter à casser ses routines pour ne pas s'enfermer dans des schémas stériles et j'ai réussi à rester focalisé sur mon jeu et mon adversaire après avoir patienté plus de deux jours entre ma défaite en demie finale et le match pour la médaille de bronze en individuel. Ces deux jours et demi auront été les plus longs de ma vie et très difficiles à tenir nerveusement.



Comment vas-tu te préparer cette année ?

J’ai déjà commencé à préparer l’année 2020 en effectuant ma révolution fin 2018 afin de me libérer de nombreux freins que j’avais identifiés. J’ai donc modifié radicalement ma structure d’entraînement et mon mode de fonctionnement. Ma préparation pour les Jeux s’étale donc sur deux années pleines avec des objectifs intermédiaires et des points de passage sur le travail technique, tactique, physique et mental. Il me reste encore un open international en Chine sur cette fin d’année afin de remplir tous les critères de sélection internationaux et français.

Ma structure d’entraînement étant mûre, mon équipe au complet, je vais pouvoir travailler dans la continuité de ce que nous avons mis en place depuis un an et

poursuivre mon évolution. Je passerai ensuite à la phase terminale de ma préparation pour les Jeux de Tokyo avec de nombreux stages en France et à l'étranger tout en accordant une place importante à la récupération que je néglige trop souvent.

> L'objectif est d'arriver au top, pour exploiter tout mon potentiel à Tokyo fin août début septembre l'année prochaine, c'est donc une longue période d'affûtage qui va débuter à partir de début décembre.

Quels sont les qualités essentielles pour être joueur de tennis de table ?

Il faut des qualités physiques de vitesse, de l'adaptation également pour compenser notre handicap, une bonne vision du jeu et un sens tactique développé. Des qualités de toucher de balle également et pour moi de la créativité et un mental d'acier.

Une journée type de stage avec toi

Réveil : 7h30 – petit déjeuner à 8h
Matinée : 9-11h entraînement 11-12h préparation physique
Midi 12h30 déjeuner 13h30-15h repos ou analyse vidéo ou préparation mentale ou travail professionnel
Aprem 15-18h entraînement 18h30 soin (kiné, balneo, stretching)
Soirée 19h dîner et parfois entraînement 20-21h30, travail pro ou détente (film ou lecture)

Des passions autres que le sport ?

La lecture, le yoga, la gastronomie et les voyages.

Papa de de deux enfants, quelles sont tes activités préférées à faire avec eux ?

J’adore jouer avec eux : aux jeux de sociétés, de constructions, leur lire des histoires et leur faire découvrir le plus de chose possible en éveillant leur curiosité. Mais ce que j’aime plus que tout, c’est leur faire des surprises, leur préparer à manger, les prendre dans mes bras et regarder des dessins animés avec eux!

Merci Maxime,

On te retrouve très vite pour la prochaine étape !