

Lancelot the last knight Proton de La Chapelle

By Stéphanie Blondel - June 2020



Lancelot Proton de La Chapelle

alias 'The last knight'

22 ans, membre de l'équipe

Nationale Olympique de Belgique - dans la catégorie des poids moyens (-75kg), double Champion de France cadet et Champion de France Junior. Licencié à Beuzeville (27). Ce normand vise les Jeux Olympiques de Tokyo 2021.

Quand on y regarde de plus près notre athlète est tout sauf un novice.

Assis sur les tapis de sol de sa salle de sport, il me répond en toute simplicité et avec le sourire qu'il semble avoir facile.

Let's go

Stephanie B.: Une question qui doit revenir sans cesse sur le tapis, c'est ton état d'esprit actuel. En mars dernier, le Tournoi Qualificatif Olympique (TQO) de Londres a été suspendu à cause du COVID-19, comment te sens-tu actuellement ?

Lancelot «the Last Knight» P.: Mon état d'esprit n'a pas changé depuis le confinement. Ce fut dur au début du fait de l'incertitude sur ce qui allait se passer. Aujourd'hui, je reste focalisé sur mon objectif initial que sont les Jeux Olympiques de Tokyo 2021.

Aujourd'hui, c'est le flou complet. Il n'y a pas de visibilité sur l'avenir et le programme des sélections. Si tout se passe au mieux, on peut espérer une reprise des tournois à l'automne. Cela reste à confirmer. Il faut faire preuve de patience (encore).

Quoiqu'il en soit je m'entraîne dur en prévision de la reprise officielle afin d'être prêt le moment venu.



Stephanie B.: Tu disposes déjà d'une sérieuse expérience sportive. Comment décrirais-tu ton sport pour celles et ceux qui ne le connaissent pas ou peu ?

Ndlr : La boxe anglaise est aussi appelée le Noble Art.

Lancelot «the Last Knight» P.:

Trop dur – beaucoup de trop dur ! Fuyez ! (Rire)

Plus sérieusement, c'est un sport complet pour lequel il faut continuellement se surpasser sur et en-dehors du ring. A chaque entraînement, tu dois essayer de dépasser tes limites et d'avancer.

Stephanie B.: Tu as connu la défaite ?

Lancelot «the Last Knight» P.: Oui comme 90 % des sportifs – mais c'est ce qui fait évoluer. Et cela fait partie du jeu.



Stephanie B.: Es-tu plutôt 90% Physique - 10% Mental ou - 90% Mental -10% Physique ?

Ndlr : après une réflexion cornélienne et quelques rires.

Lancelot «the Last Knight» P.: 50/50. Les 2 sont importants. Si tu es bien préparé physiquement tu seras nickel. Si tu reviens de blessure ou avec une faiblesse physique, le mental peut te permettre de réussir en gérant la difficulté.

Je suis suivi par **Sabine Prévôt – Sophrologue** qui exerce à quelques pas de ma salle de sport. Je me sens en confiance et je peux parler de tout. C'est essentiel à une bonne préparation mentale.

Le côté personnel peut influencer une carrière de haut niveau. Il faut vraiment pouvoir faire abstraction des problèmes quand tu vas à l'entraînement ou que tu montes sur le ring. J'essaie de toujours les laisser à la porte de la salle et du ring.

Je pratique la boxe depuis l'âge de 6 ans. Mon entraîneur est toujours le même, **Athman Bouhemama**. C'est mon deuxième papa. Il me connaît très bien et sait quand je suis moins bien physiquement ou mentalement.

[...]

Lancelot the last knight Proton de La Chapelle

By Stéphanie Blondel - June 2020

Notre relation est franche. Il fait au mieux avec pour ambition une carrière longue. C'est pour toutes ces raisons qu'il est essentiel d'être bien entouré.

Stephanie B.: Quels sont les ingrédients essentiels de ta motivation ?



Lancelot «the Last Knight» P.: J'ai vraiment envie de réussir dans mon sport et de pouvoir en vivre. Je veux montrer à ceux qui ne croyaient pas (ou ne croient toujours pas) en moi qu'ils se trompent. Ce serait une grande satisfaction pour moi et mes proches. Une belle récompense. J'y crois toujours.

Stephanie B.: Après quoi cours-tu quand tu boxes ?

Lancelot «the Last Knight» P.:
Je cours après la gloire ! (Rire)



essentielle.

Plus sérieusement, je ne cherche pas à être adulé. Je veux être reconnu à ma juste valeur. Que l'on prenne en compte tous les sacrifices que cet objectif impose (qui même s'ils semblent minimes sont journaliers et donc lourds au final). C'est aussi la possibilité de vivre mon rêve ! Mais là encore si tu es mal entouré, tu n'arriveras à rien. Une vraie gestion de carrière est

Stephanie B.: Quelles sont les valeurs que tu prends le plus de plaisir à porter et à développer dans ta pratique sportive ?

Lancelot «the Last Knight» P.: Une Volonté de fer, ne pas baisser les bras même face aux coups durs. Dans n'importe quelle carrière sportive, il y a des coups durs. C'est dans ces moment-là qu'il faut être fort y compris mentalement (et toujours bien entouré).

J'ai aussi la chance d'accompagner certains de mes amis et connaissances qui voulaient s'essayer à la boxe. J'aime les voir évoluer niveau cardio ou techniques. C'est gratifiant d'entendre que depuis qu'on partage quelques moments sportifs ensemble, leur performance s'est améliorée.

Stephanie B.: Peux-tu nous parler de ta Team « Normande d'entraînement ».

Lancelot «the Last Knight» P.: J'ai la chance de travailler avec quelques **Noms** sans pour autant m'habituer à mes adversaires d'entraînement. Quand on ne s'entraîne qu'avec les mêmes, c'est dangereux – on peut s'habituer. Les entraînements sont donc moins efficaces.

Pour revenir à la question, j'ai beaucoup travaillé avec **Romain Lehot**, **Kinsley Prestot** et **Christophe Mborie**. Je bouge aussi beaucoup dans les clubs régionaux afin de mettre les '**gants avec le plus de monde**'. *Ndlr : diversifier les combats d'entraînement*

Actuellement, je partage pas mal d'entraînements avec **Matteo Hache** et **Maxime Beaussire**. Il y a une bonne ambiance de travail. Avec Matteo, on se retrouve 1 à 2 fois par semaine pour préparer Octobre 2020 et l'avenir en général. On partage nos trajets et nos ambitions de vie que l'on veut différente loin des basics prédéfinis. On rigole bien.



Stephanie B.: As-tu une dédicace personnelle à Maxime pour le 10 octobre 2020

Lancelot «the Last Knight» P.:

Une belle victoire – un beau KO !

Ndlr : Maxime Beaussire que nous suivrons le 10 octobre 2020 à Caen pour la ceinture européenne opposé à Maxime Signani.

Stephanie B.: Quelle est ton expression favorite ?

Ndlr : beaucoup de réflexion et de rires pour choisir l'expression finale. Les idées ne manquaient pas !

Lancelot «the Last Knight» P.: Un moment de souffrance peut mener à une vie de gloire ! (extrait du film *Invincible d'Angelina Joly*)

Stephanie B.: Si tu devais te décrire en 3 mots (seulement).

Lancelot «the Last Knight» P.:

Loyal - Têtu (très) (rire) - Généreux

Stephanie B.: Que dirais-tu à de jeunes sportifs qui souhaitent (ou qui rêvent) de se lancer dans le haut niveau ?

Lancelot «the Last Knight» P.: Accrochez-vous bien ! Ne jamais baisser les bras. Si vous y croyez et le voulez vraiment, ne lâchez rien même si tout semble contre vous ! Il faut s'en servir comme source de motivation.

stephanieblondel.com