



## Rafa (Essais et documents)

*Rafael Nadal*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Rafa (Essais et documents) Rafael Nadal**

 [Telecharger Rafa \(Essais et documents\) ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Rafa \(Essais et documents\) ...pdf](#)

# Rafa (Essais et documents)

*Rafael Nadal*

**Rafa (Essais et documents)** Rafael Nadal

## Téléchargez et lisez en ligne Rafa (Essais et documents) Rafael Nadal

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Comment devient-on un grand champion ? Quels sacrifices doit-on accepter pour arriver à ce niveau ?

Rafael Nadal a vingt-six ans et laissera sa trace dans l'histoire du tennis par sa précocité, son obstination, le nombre impressionnant de ses victoires, et la singularité de l'entraînement qui lui a permis de devenir un des meilleurs joueurs de tennis de tous les temps.

Ses mémoires nous ouvrent ce que l'on connaît mal de la vie du champion ; son enfance, avec tout l'engagement psychologique et physique de sa famille, jusqu'à ses excès, ses moments de remise en question qui le fragilisent profondément, comment il s'en échappe et comment, tout au contraire, il vit ses états de grâce lors des grands matches, la vie quotidienne à la fois sage et intense sur la route, ses réflexions sur l'entraînement surintensif des athlètes et leurs rapports avec le dopage – particulièrement à l'ordre du jour en ce moment, avec la polémique du *Grand Journal* ! – tout cela est raconté à travers de multiples anecdotes, avec sincérité, cœur et intelligence. Avec la collaboration de John Carlin Traduit de l'anglais par Judith Coppel

LE SILENCE DU COURT CENTRAL

LE SILENCE, C'EST ce qui frappe quand on joue sur le court central de Wimbledon. On fait rebondir la balle de haut en bas sur le gazon souple, on la lance pour servir, on la frappe et on entend l'écho de la frappe. Et ainsi de chacune des frappes qui va suivre. Clac, clac ; clac, clac. L'herbe bien tondue, le poids de l'histoire, l'ancienneté du stade, les joueurs vêtus de blanc, le public respectueux, la vénérable tradition - pas le moindre panneau publicitaire en vue - tout concourt à vous éloigner et à vous protéger du monde extérieur. J'aime cette sensation ; la cathédrale de silence du court central favorise mon jeu. Car mon principal souci, lors d'un match de tennis, est de faire taire les voix en moi, de ne garder en tête que le point que je suis en train de jouer et rien d'autre, et de concentrer jusqu'à la plus infime parcelle de mon être sur ce point. Si j'ai fait une faute sur le point précédent, il me faut l'oublier ; si la moindre pensée concernant une victoire se présente à mon esprit, il me faut la rejeter.

Le silence du court central est rompu par une vaste clameur lorsqu'un point est gagné - si toutefois c'est un beau point, car le public de Wimbledon sait faire la différence ; applaudissements, acclamations, les gens qui crient votre nom. Je les entends comme si c'était très loin. Je n'ai pas conscience que quinze mille personnes se pressent autour de l'arène, attentifs à chacun de mes mouvements ainsi qu'à ceux de mon adversaire. Je suis tellement concentré que j'oublie complètement les millions de spectateurs du monde entier qui peuvent m'observer, ainsi que cela s'est produit lors du plus grand match de ma vie, la finale de Wimbledon en 2008 qui m'a opposé à Roger Fédérer.

J'avais toujours rêvé de jouer ici, à Wimbledon. Mon oncle Toni, qui m'a coaché toute ma vie, m'avait martelé depuis mon plus jeune âge que c'était là le tournoi suprême. À l'époque de mes quatorze ans, j'imaginai avec mes amis que j'y participerais un jour et que je gagnerais. Jusque-là pourtant, j'avais joué mais perdu, les deux fois contre Roger Fédérer - en finale l'année précédente, comme l'année d'avant. La défaite de 2006 n'avait pas été si douloureuse car j'étais sorti du court avec le seul sentiment de satisfaction et de reconnaissance d'être arrivé aussi haut à l'âge de vingt ans. Fédérer m'avait battu très facilement, plus facilement que si j'avais eu davantage de confiance en moi. En revanche, la défaite de 2007, qui s'était déroulée en cinq sets, m'avait complètement démolé. Car je savais que j'aurais pu faire mieux, que ce n'étaient ni mes capacités techniques ni la qualité de mon jeu qui étaient en cause mais une faiblesse psychologique. Et j'avais pleuré dans les vestiaires après cette défaite, sans arrêt pendant une demi-heure. Des larmes de déception et de colère contre moi-même. Il est toujours douloureux de perdre, mais c'est nettement plus douloureux lorsque vous avez eu une chance et que vous l'avez laissée passer. Je m'étais autant battu moi-même que Fédérer l'avait fait ; j'étais en rage de m'être trahi tout seul. Je m'étais laissé distraire, j'avais lâché mentalement et j'avais changé ma ligne de jeu. C'était si bête, si insensé. Exactement

ce qu'il ne fallait jamais faire dans un grand match. Présentation de l'éditeur

Comment devient-on un grand champion ? Quels sacrifices doit-on accepter pour arriver à ce niveau ?

Rafael Nadal a vingt-six ans et laissera sa trace dans l'histoire du tennis par sa précocité, son obstination, le nombre impressionnant de ses victoires, et la singularité de l'entraînement qui lui a permis de devenir un des meilleurs joueurs de tennis de tous les temps.

Ses mémoires nous ouvrent ce que l'on connaît mal de la vie du champion ; son enfance, avec tout l'engagement psychologique et physique de sa famille, jusqu'à ses excès, ses moments de remise en question qui le fragilisent profondément, comment il s'en échappe et comment, tout au contraire, il vit ses états de grâce lors des grands matches, la vie quotidienne à la fois sage et intense sur la route, ses réflexions sur l'entraînement surintensif des athlètes et leurs rapports avec le dopage – particulièrement à l'ordre du jour en ce moment, avec la polémique du *Grand Journal* ! – tout cela est raconté à travers de multiples anecdotes, avec sincérité, cœur et intelligence. Avec la collaboration de John Carlin Traduit de l'anglais par Judith Coppel

Download and Read Online Rafa (Essais et documents) Rafael Nadal #PFNTCSAIBZM

Lire Rafa (Essais et documents) par Rafael Nadal pour ebook en ligneRafa (Essais et documents) par Rafael Nadal Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Rafa (Essais et documents) par Rafael Nadal à lire en ligne.Online Rafa (Essais et documents) par Rafael Nadal ebook Téléchargement PDFRafa (Essais et documents) par Rafael Nadal DocRafa (Essais et documents) par Rafael Nadal MobipocketRafa (Essais et documents) par Rafael Nadal EPub

**PFNTCSAIBZMPFNTCSAIBZMPFNTCSAIBZM**