

**FRAGMENTS D'INTERVIEW DE MARC ALEXANDRE NON PUBLIES DANS LE
"MENTAL DES CHAMPIONS" - PAYOT 2008**

Réalisé par Hubert Ripoll

Reproduction, même partielle, interdite sans l'accord de l'auteur

Parlez-moi tout d'abord de votre carrière.

J'ai fait du Judo, tout simplement parce que mes frères en faisaient. J'ai été Athlète de haut niveau de 1979 à 1991. J'ai été deux fois champion de France, une fois vice champion du Monde, quatre fois médaillé aux championnats d'Europe, dont une fois médaille d'or, enfin, j'ai participé à deux Jeux Olympiques. À mes premiers jeux, à Los Angeles, en 1984, en moins de soixante-cinq kilos, j'ai perdu contre un Japonais en demi-finale et j'ai fait troisième contre un Anglais. Pour mes deuxièmes Jeux en 1988, je suis monté de catégorie. J'ai rencontré Swen Loll, un Allemand de l'Est, en finale. Il me rendait environ dix centimètres de hauteur. C'était la deuxième fois que je le rencontrais ; la première, c'était l'année précédente, aux Championnats du Monde d'Essen, où j'avais fait deuxième.

Racontez-moi votre état psychologique pour votre finale des Jeux de Séoul.

Ce jour-là, c'était quelque chose d'exceptionnel. La veille, je n'étais pas du tout aux Jeux Olympiques. Mon entraîneur m'avait dit : « viens voir la compétition, tu vas te mettre dedans ». Je me suis dit : « ce n'est pas vrai, je ne suis pas aux Jeux ». Mais le jour J, je suis rentré dedans comme jamais. J'ai senti que rien ne pouvait m'arriver, je ne me suis jamais posé de questions. Même dans les moments où j'étais mené, je n'ai pas gambergé, ce n'était pas grave, je ne regardais pas le tableau, pas le chrono, j'ai continué à faire mon travail, rien ne pouvait m'arriver. C'était la première fois que j'étais dans cet état-là. Le ciel aurait pu me tomber sur la tête, il y avait une étoile pour moi là-haut qui prenait soin de moi. J'y allais, je n'avais peur de rien. Bien sûr, ce sentiment d'invincibilité, cet état de grâce, c'est après coup que je m'en suis aperçu, bien après la finale, au moment où j'ai fait mon bilan.

Savez-vous pourquoi vous êtes entré dans cet état-là ?

Je ne pourrai pas l'expliquer. Par contre, je me rappelle que l'année précédente, en 1987, j'avais perdu la finale des Championnats du Monde à Essen. J'avais été à la conférence de presse de l'Américain qui m'avait battu et qui avait lui-même perdu la finale des Championnats du Monde de Séoul en 1985. Il a déclaré que lors de cette finale perdue, il s'était dit : « si jamais je retournais en finale, je m'en rappellerai », et c'est ce qui s'est passé. Son échec lui avait servi d'expérience, et il m'a battu en finale. Je m'en suis rappelé quand je suis moi-même arrivé en finale. J'ai croisé Swen Loll dans les couloirs et il m'a souri. Je me suis dit : « moi je ne te souris pas, je suis là pour gagner. » Lui, j'avais l'impression qu'il était comme moi, l'année précédente, content d'être en finale. Moi, j'étais venu en finale pour gagner. Voilà, ça m'a beaucoup servi de perdre la finale des championnats du Monde. Mais cet état-là, je me suis toujours demandé pourquoi ça c'était produit pour cette finale; rien ne pouvait m'arriver.

Comment abordiez-vous vos combats ?

Je prenais les compétitions combat après combat et surtout, je ne sous-estimais jamais personne. Je partais dans cet état d'esprit ; pas de petits ni de grands judokas, quelle que soit la nationalité, des Japonais aux Africains, tous pareils, même si je les avais tous en tête, même mes bêtes noires : les Français Thierry Rey et Jean-Pierre Hansen, un Russe aussi, que

j'ai retrouvé quatre fois sur mon chemin. Bien sûr, on a toujours un peu la crainte des Japonais, parce que le Judo est né là-bas.

Pour le tournoi, je regardais le tableau le matin ou la veille. Je ne me disais pas, celui-là, je le rencontre au deuxième ou au troisième tour. Si on fait ça, on glisse avant d'y arriver. Et puis, une fois la compétition partie, je n'en sortais plus, j'intériorisais tout. Il n'y avait que mon entraîneur qui pouvait m'approcher. Il venait de temps en temps me donner un coup de fouet pour me faire remonter l'adrénaline.

Garder la concentration toute une compète, c'est difficile. Moi je n'allais pas dans les gradins voir ma famille ou les copains ; je restais toujours sur le tapis, je ne pouvais pas partir du cocon judo, c'était me déconcentrer. Le plus dur, c'est quand on rentre dans la salle et qu'on s'échauffe. Ça commence à la pesée, après on va se restaurer, et après on rentre sur le tapis, c'est des défis sans arrêt, être fort à l'échauffement, être fort tout le temps, la compétition, ça commence à l'échauffement. C'est progressivement que la pression monte, jusqu'à l'entrée sur le tapis. Si on n'est pas stressé, c'est qu'on prend la compétition comme un jeu, ou que l'on manque de motivation. Pourtant, aux Jeux, c'est la nation, le monde entier qui te regarde, les amis, le public. Tu ne dois pas prendre toute cette pression en compte. Cette pression, ce stress, il faut en faire un plus.

Et le combat ? comment le gériez-vous ?

Dans un combat, il y a plusieurs phases. Le premier contact est déterminant, dès qu'on touche le Kimono ; c'est à ce moment qu'on va connaître la détermination de l'adversaire. Puis au fil du combat, on va comprendre s'il commence à baisser les bras, s'il s'essouffle ou non, s'il tient physiquement ou pas, ou au contraire, s'il se rebiffe s'il est mené. C'est là qu'il faut du métier, qu'il faut essayer de gérer l'adversaire pour qu'il n'attaque pas de trop ; c'est ça la gestion tactique.

Après votre carrière de judoka, vous avez eu une carrière d'entraîneur national exceptionnellement riche. Parlez-moi de cette expérience.

En effet, j'ai été entraîneur national de l'équipe de France masculine de 1991 à 2000, puis responsable technique des équipes de France masculines et féminines de 2000 à 2005. Depuis 2005, je suis l'entraîneur du pôle France Féminin à Marseille. J'ai eu la chance de travailler avec les judokas d'exception comme Djamel Bourras, David Douillet, Christophe Gagliano, Stéphane Traïneau, et bien sûr, tous les athlètes de l'Equipe de France.

Pour revenir à la question que vous m'avez posée concernant cet état exceptionnel de concentration lors de ma finale, j'ai pu également le constater chez David Douillet. J'étais le dernier avec lui, dans la salle de concentration, et ça m'a rappelé la même chose que pour ma finale. Je crois qu'il faut des conditions exceptionnelles et une grande maturité pour atteindre cet état. Il y en a qui arrivent à le reproduire pour les grands rendez-vous. C'est le cas de David Douillet. Il a été trois fois médaillé aux Jeux, deux fois champion Olympique, et quatre fois champion du Monde. Pourtant, chaque fois qu'il a eu un titre, c'était différent. En 1993, aux Championnats du Monde, à Hamilton, c'était le tout nouveau qui voulait s'imposer. En 1995, aux Championnats du monde, à Chiba, il venait défier les "demi-dieux" Japonais sur leur terrain. En 1996, aux Jeux d'Atlanta, il savait qu'il était le meilleur et il voulait le prouver. Aux Championnats du monde de 1997, il venait d'avoir son accident de moto, et il voulait revenir, surtout que c'était à Paris, devant son public. Enfin, aux jeux de

Sydney, il n'était pas donné gagnant avec ses blessures, mais, rien ne pouvait lui arriver, il était imperturbable, et il a tout remporté.

On dit des judokas Français, qu'ils ont une culture "maison", qui leur forge le caractère. Pouvez-vous m'en parler.

En Judo, on est entraîneur et coach, on ne sépare pas ces deux fonctions. Quand on part un mois au Japon avec les athlètes, on vit et l'on oublie tout avec eux, et là, le mélange athlète-entraîneur, c'est exceptionnel. On sait quand son athlète est bien, quand il va craquer. Quand on le voit dans un coin pendant la journée, on en discute le soir, après l'entraînement, comme avec son propre enfant.

Dans notre sport, cette complicité est partout, c'est notre héritage. On combat avec les athlètes, on rivalise avec eux physiquement, on enfle le Kimono sur le tatami et on tire avec eux. Si on fait du vélo dans les Alpes avec eux, ils peuvent se dire : « mon entraîneur fait encore tout ça à 50 ans, et moi, à 20 ans, je n'en suis pas capable. » Il faut aller chercher cette relation d'exemplarité, sans pour autant passer sur la complicité.

Cette grande complicité nous permet de bien connaître nos athlètes. En tant qu'entraîneur, je me suis vu dormir à côté de gars qui préparaient des finales, et au moindre bruit, je me réveillais, mais cette complicité doit avoir des limites.

C'est cette expérience ce qui permet de mieux comprendre les athlètes. Chacun à sa façon. David, il lui fallait des conseils tranquilles, Djamel Bourras, il fallait le bousculer. Il disait : « allez-y, insultez- moi, il faut que ça sorte ! », Christophe Gagliano, il fallait être tranquille, trouver les bons mots, au bon moment.

C'est cette façon de faire qui forme le caractère d'un champion ?

Oui. Un champion, même s'il n'est pas en forme, il doit trouver les capacités de réagir, même malade, même avec des problèmes. Tiens à Athènes, il y avait un Russe qui avait pris une clé, il est quand même remonté sur le tatami, et il a fait troisième. Un champion doit trouver les ressources, quel que soit le handicap. C'est là que réside la différence entre ceux qui se hissent à un haut niveau, et ceux qui restent à un haut niveau, même avec un handicap. Ça, c'est une force de caractère qu'on a en soi. Ça, c'est notre culture, celle qu'on nous a inculquée quand on était athlète, et qu'on inculque quand on est entraîneur.

On parle souvent de la "famille" Judo : qu'est-ce que c'est ?

En judo, c'est le groupe qui gère l'individu. Bien que ce soit un sport individuel, on a besoin d'une équipe autour, on a un groupe, et surtout on a un entraîneur. C'est lui qui doit te passer son fluide, il ne doit pas craquer, même si il a des problèmes avec sa famille, même si il est blessé, il ne doit pas avoir de faiblesse, c'est la dureté que je me suis imposée dans ma carrière d'athlète, et dans celle d'entraîneur ; c'est pour ça que j'ai eu des bons résultats, d'abord en tant qu'athlète, et que cela a été plus facile en tant qu'entraîneur.