

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

Réalisé par Hubert Ripoll

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

Tout d'abord, peux-tu me dire pourquoi as-tu pratiqué le karaté ?

J'ai été baigné dans la culture des arts martiaux. Mon père pratiquait le karaté et tous les enfants veulent toujours faire comme leur père. J'ai commencé par le judo, mais j'ai fait très rapidement quelques essais de karaté et je me suis immédiatement dit : "C'est ce que je veux faire", car ce sport correspondait tout à fait à ma nature.

Je suis d'une famille séparée. Ça m'a marqué. J'étais un enfant introverti, très craintif, peureux même. Je n'arrivais pas à m'exprimer, je ne pouvais pas regarder quelqu'un dans les yeux, et voilà que je pratique un sport où j'envoie un coup de pied, deux coups de pieds, et je commence à être craint, à être respecté. Je suis donc devenu un enfant peureux dans la vie et vraiment méchant sur un tatami, très méchant. Tiens, je me rappelle qu'à cinq ans, mes voisins qui me connaissaient bien sont venus me voir combattre. Lorsqu'au cours d'un combat, j'ai cassé une dent à mon adversaire, ça les a vraiment choqués, car ils ne comprenaient pas pourquoi un enfant si timide, si réservé, devenait cet enfant très méchant. Après le match, je rentrais dans ma coquille et je reprenais mon attitude normale, je redevais un enfant timide et réservé.

Il y a surtout eu la relation avec mon père qui a été déterminante. C'était un pratiquant, fondu de karaté, pas un peureux, mais pas très fort non plus. Je te l'ai dit, j'étais d'une famille séparée, un peu chez ma mère, un peu chez mon père, et le karaté m'a permis d'être très près de lui. Aujourd'hui, je fais tout ce qu'il n'a pas pu faire, il me l'a transmis et il a vécu à travers moi. Mes victoires, on les a remportées à deux et mes combats étaient un peu déséquilibrés, car quand j'étais en face de quelqu'un, nous étions deux, mon père était à côté de moi. En quelque sorte, ce qu'il n'a pas pu faire, je l'ai fait.

J'étais aussi très individualiste et je ne voulais qu'en aucun cas mes victoires ou mes défaites n'appartiennent à aucun autre qu'à moi-même et le karaté est un sport individuel où cet individualisme pouvait s'exprimer.

Enfin, j'avais une détermination hors norme de ne pas perdre, ce qui est indispensable en sport. Je me rappelle m'être mis dans des états pas possibles avant un combat. Ça commençait le matin et plus je me rapprochais, plus j'avais de la fièvre. Ce n'est pas une image, de la vraie fièvre, trente-huit, puis trente-neuf et quarante au moment du combat. Oui, je montais à quarante de fièvre avant de combattre.

Je comprends que cela ait pu t'aider d'avoir une relation si forte avec ton père, mais est-ce qu'il ne faisait pas porter sur tes épaules une trop lourde pression ?

Pas du tout. Sa relation a été très intelligente. Il a été mon premier entraîneur à cinq ans, puis il a dû se rendre compte qu'il risquait de perdre la relation père fils. Alors, il m'a mis entre les mains d'Albert Celles, qui a été mon entraîneur, et il a su s'effacer en préservant cette relation. Certes, il avait son mot à dire, dans la vie, à l'école et au karaté, mais en ayant l'intelligence de s'effacer en tant qu'entraîneur. Mon père a été mon coach psychologique pendant toute ma carrière. Je peux le dire, j'ai vécu avec mon père une histoire d'amour qui dure encore. Quand je m'entraînais, il fallait qu'il soit là, car je voulais lui montrer ce que je

faisais, et plus il me regardait, plus je travaillais, mieux je travaillais. Il était tout le temps là et s'il n'y était pas, il me manquait cette étincelle, parce que je faisais ça pour lui. Plus tard, la compétition a pris le dessus, mais jeune, je voulais tellement lui faire plaisir. En plus, je n'étais pas très performant à l'école, ce qui était un comble pour un fils d'enseignant, et en karaté, je pouvais lui montrer que j'étais fort, que j'étais le plus fort.

L'un des champions interviewés a eu une expression qui semble s'appliquer à ce que tu viens de me dire : "les sportifs d'exception ont souvent eu quelque chose de très difficile à surmonter et qui les a forgés". Qu'en penses-tu ?

Oui, je suis tout à fait d'accord avec cette expression. J'ai beaucoup souffert de la séparation de mes parents, parce que j'étais privé de l'un ou de l'autre et jamais ensemble. Je ne voyais pas mon père tout le temps et cela me déséquilibrait. Je le retrouvais tous les mercredis et tout tournait autour du karaté. J'étais différent de tous les autres enfants qui regardaient la télé et je parlais pour une histoire avec le karaté, mais je ne parlais pas tout seul, car j'étais toujours avec mon père. Oui, ce déséquilibre m'a perturbé et le karaté m'a permis de me dépasser, de me sublimer.

J'ai aussi été témoin de grandes souffrances qu'à connues ma mère et ça m'a marqué durablement. J'ai connu aussi moi-même d'importantes difficultés, ça été dur, mais ça a été un facteur d'émotion et de souffrance qui m'ont fait grandir.

J'imagine que tes motivations, légitimes chez un enfant de cinq ans, ont évolué par la suite. Est-ce le cas ?

C'est à la fois faux et vrai. C'est faux, parce que ma motivation a été plus personnelle et que la compétition et le succès ont pris le pas sur mes motivations premières. C'est vrai, parce que la motivation qui était nourrie par ma relation à mon père m'a tout le temps animée jusqu'à la fin de ma carrière. C'est d'ailleurs pour elle que j'ai poursuivi celle-ci au-delà de ce que je l'aurais désiré. En effet, j'étais saturé dès 2002, et lorsqu'aux championnats du monde de Madrid, on m'a forcé la main pour combattre en équipe, je me suis fêlé deux côtes. J'ai combattu le lendemain en individuel dans des conditions de souffrance extrême et j'ai dû abandonner. Je me suis dit à ce moment : "il faut arrêter". J'avais trente ans, j'avais débuté en équipe de France à seize ans, j'avais toujours été au plus haut, jamais en dents-de-scie. Cela était le résultat de beaucoup de sacrifices et j'étais saturé. Pourtant, quand j'ai pensé à mon père, je me suis dit : "qu'est-ce que tu fais là ? il ne va plus partager avec toi, plus voyager avec toi, que va t-il devenir ?" J'ai pensé que j'allais le déséquilibrer, car j'avais vécu une vraie histoire d'amour avec lui. J'avais partagé de grandes joies, des épreuves de souffrance aussi. Il avait traversé tant de fois Marseille pour moi que j'ai voulu le prendre à mon tour par la main et l'emmener avec moi. Ainsi, j'ai voulu lui faire partager mes dernières victoires pour deux années encore. Je m'y suis donc remis, à trente-deux ans.

Je comprends que cette motivation était d'une intensité inouïe, mais j'imagine qu'elle est trop exclusive et trop coûteuse pour permettre de tenir toute une carrière. Avais-tu d'autres motivations ?

Effectivement, il y a aussi le plaisir pour l'activité qui est pour moi une sensation d'oxygène. C'est nécessaire, ce n'est pas possible de faire du karaté sans le plaisir. Quand j'en vois certains tétanisés en face de leur adversaire, avec une gestuelle figée, sans plaisir apparent, je me dis que ce n'est pas possible. Moi, quand je tire, je prends du plaisir à ma gestuelle : balayage, coup de pied, je m'envole pour le plaisir. C'est comme ça que j'ai créé la Biamonti,

un balayage jamais fait en compétition et que toute le monde fait maintenant. J'avais aussi envie que les gens me regardent, de les surprendre, de m'éclater, de partager avec tout le monde, c'était le kif dont j'avais envie. Il y avait aussi le goût pour le travail, le travail bien fait. Je dis à mes élèves que ce qui fait plus que le talent c'est le travail. Je leur dis aussi que pour être beau il faut beaucoup souffrir. Même si on a du talent, il faut bosser, et quand je me sors les tripes, c'est jouissif. C'est dur, mais je prends du plaisir, c'est psychologique. Le karaté, c'est répétitif, et si on n'a pas un côté ludique, si on n'invente pas, ce n'est pas intéressant. Je n'aurais jamais pu faire du karaté que pour gagner. Pourtant, je n'aurai pas pu faire du karaté sans la volonté de gagner. Ma vie est faite de challenges et le challenge, on ne peut pas s'asseoir dessus. Quand j'étais jeune et que ma belle-mère me demandait d'aller chercher du pain, j'y allais en courant. Il n'y avait personne à côté de moi, mais pourtant je devais le battre, arriver le premier. J'étais en compétition avec moi-même et c'est ce challenge qui m'a fait devenir champion.

Tu sembles dire que tu n'es pas devenu Numéro Un par hasard. Te rappelles-tu quand tu t'es dit pour la première fois : "je veux être le Numéro Un"?

Je me suis dit tout le temps que je serai un jour Numéro Un, oui tout le temps. Je me rappelle exactement à quel moment je l'ai formulé pour la première fois. C'était à six ans, dans la cour de l'école où logeaient mes parents qui étaient enseignants. J'étais fan de Bruce Lee et je sortais avec mon frère pour rejouer les combats qu'on venait de voir à la télé. Cet après-midi-là, il m'a dit : "Tu crois qu'un jour tu vas faire des films ?" Je lui ai répondu : " Je vais être champion du monde de karaté", je n'avais que six ans. Il m'a fallu attendre quelques années, pas beaucoup, pour savoir que je pouvais être Numéro Un ; je m'en souviens comme si c'était aujourd'hui, j'avais à peine neuf ans. Je devais rencontrer un adversaire qui m'avait battu précédemment. Mon père m'avait dit avec insistance et détermination : " Tu vas le battre ! Tu vas le battre !", mais moi, j'avais la pétoche. Pourtant, je pensais que si je perdais ce combat je ne pourrais pas être champion du monde. C'est la première fois que je me suis dépassé et on a fait match nul. C'est à ce moment que je me suis dit : "Je peux être champion du monde". Oui à six ans, je voulais être champion du monde et à neuf ans, j'ai su que je pouvais l'être. Ce n'était qu'un simple inter-club et pourtant, c'est là que j'ai eu le déclic, que j'ai su que je pouvais être champion du monde.

Donc, tu serais d'accord avec moi si je te disais : " Numéro Un sinon rien ?"

Oui, bien sûr : " Numéro Un sinon rien". Je me le disais lorsque j'étais jeune, même si maintenant, je ne pourrai plus le dire par respect pour mes adversaires. Pour autant, on ne devient pas Numéro Un sans en payer le prix, et le prix est quelquefois élevé, même si je ne regrette rien ; loin de là. Quand j'étais petit, je m'entraînais cinq fois par semaine et je ne vivais pas mon histoire d'enfant. J'ai vécu entouré de blacks et de beurs, et ce n'est pas parce que comme on dit, j'étais blond aux yeux bleus, que ça a été facile. J'ai fait le choix de ne pas vivre comme un enfant normal, de ne pas jouer comme un enfant, de ne pas regarder de dessins animés comme tous les enfants. J'étais tellement dans mon sport que je me suis coupé de tout. Jamais une goutte d'alcool, jamais une cigarette, ma première soirée, je l'ai eue à vingt ans. Non je n'ai pas vécu comme un enfant normal. J'étais très exigeant avec moi-même et quand je perdais, je me tapais la tête contre les portes et contre les murs, et je mettais trois ou quatre jours pour m'en remettre. Tiens, je me rappelle qu'une fois, ma belle-mère m'avait promis qu'elle m'achèterait un costume de western si je gagnais. J'ai alors perdu, mais elle a voulu quand même m'acheter ce costume. J'ai refusé, pourtant j'en mourais d'envie, mais je pensais que je ne le méritais pas. Je me rappelle également un combat perdu et ma honte à sortir des vestiaires en me présentant devant mon père. Tout cela a été très difficile pour le

jeune enfant que j'étais, pourtant, je ne le regrette pas. Ce sont ces épreuves qui m'ont fait. J'accepte la défaite, mais je ne l'aime pas, je n'aime pas perdre.

Tu m'as dit précédemment que tu avais des poussées de fièvre jusqu'à quarante avant de combattre ; ce qui dénote une émotion exceptionnelle avec probablement des répercussions sur tes fonctions mentales qui expliquent ta réussite. T'es t-il arrivé également d'entrer dans un état exceptionnel de conscience ?

Oui, souvent. La première fois, c'était en 1998. J'avais déjà eu trois titres champion d'Europe et je combattais pour la quatrième fois. J'ai eu le sentiment d'être en hélicoptère et de tourner autour de mes proies. Être en hélicoptère peut te paraître curieux, mais en karaté, celui qui mène le combat tourne en permanence autour de son adversaire. J'avais la sensation d'être au-dessus de mes adversaires, porté par quelque chose, avec une incroyable sensation de légèreté. J'avais l'impression que les autres ne me voyaient pas et je me disais : " mais ce n'est pas possible, qu'est-ce qu'ils font, pourquoi ne me voient-ils pas". J'avais une sensation de confiance, d'invincibilité. C'était bizarre, je n'avais jamais connu une telle sensation, c'était comme si tout avait été écrit avant, comme si tout était au ralenti. Je me disais : "ce n'est pas possible, pourquoi je sais ce qu'ils font plus vite qu'ils ne font". Quand je suis rentré chez moi, j'ai regardé la vidéo du match et j'ai vu que j'allais très vite. J'avais une espèce de sixième sens qui est celui de l'anticipation, j'avais vraiment le sentiment de voir les choses avant qu'elles n'arrivent.

Je n'ai éprouvé cet état de grâce qu'à vingt-quatre ans, alors que j'étais déjà trois fois champion d'Europe, mais à partir de ce moment-là, j'ai à nouveau connu cette expérience. aux championnats du monde de 1999 et en 2000. J'ai de nouveau éprouvé cette sensation de légèreté, ce sentiment d'être facile, et même si j'allais aux prolongations, je me sentais flotter au-dessus de mes adversaires, intouchable et invincible. J'étais devenu une espèce de mercenaire, je ne combattais plus, je jouais avec les autres, j'étais passé ailleurs, j'avais atteint un autre stade. Cela s'est terminé en 2004, devant un mec qui était un autre Biamonti et qui s'est dit : "ce mec-là, je m'en bats les couilles", et qui m'a battu.

Cette transformation mentale difficile à expliquer me surprend encore. Pourtant un autre événement m'étonne encore plus. C'était en coupe du Monde. Je suis KO debout au deuxième combat, j'ouvre les yeux, je vois les pieds de mon adversaire, je me redresse pour ne pas être compté, puis je vais m'asseoir complètement déconnecté. Quelques minutes après, lorsque le combat suivant arrive, le coach vient vers moi et me dit : "allez ! ça vient à toi". Je lui réponds : "je n'ai pas perdu ? qu'est-ce que je fais ici ? où on est ?" J'étais ailleurs. J'ai combattu, mais je ne me rappelle plus rien de mes combats, jusqu'à la finale que j'ai gagnée. Quand j'ai revu la vidéo, je me suis rendu compte que je n'avais jamais combattu aussi bien. Je n'avais plus aucune inhibition, je montais sur le tatami, boum, boum. Lorsque je me trouvais devant des mecs qui me prenaient la tête d'habitude, boum-boum, ça partait. J'étais ailleurs, dans un état second, comme une machine. Adjimmé¹ ! ping-pong, je descendais du tatami, on me rappelait, adjimmé, ping-pong, gagné en deux temps, comme ça jusqu'à la fin, jusqu'à la médaille. Même au moment du podium, je ne savais pas ce que je faisais là. Si tu me voyais à l'écran, on ne sait pas ce que je faisais là.

J'imagine que l'on n'entre pas dans cet état-là sans une préparation mentale particulière. Peux-tu me dire comment tu te prépares psychologiquement.

¹ Ordre de combattre en Japonais

Il y avait plusieurs étapes dans ma préparation. Celle-ci débutait trois mois avant la compétition, au moment où je commençais mon régime pour perdre mes dix kilos de trop. À partir de ce moment, je rentrais dans l'état de compétition. Cette préparation durait jusqu'à quatre jours avant l'épreuve. J'inscrivais sur une feuille ce à quoi je devais penser, comme par exemple : "ce qui fait plus de la moitié c'est le travail" ou "n'oublie pas ce que tu as fait le dix-huit mars (j'avais vomi à l'entraînement). Tout ça pour bien me rappeler quelles avaient été les épreuves auxquelles j'avais dû faire face, mais aussi des moments clefs où j'avais réussi à passer des caps. Je relisais ces phrases la veille en associant à chacune de ces phrases des émotions et des images, pour bien m'en imprégner et également après la compétition pour faire un bilan. Je pense que cette écriture était un rituel qui me permettait de me mettre dans l'état optimal.

La nuit qui précédait la compétition faisait aussi partie des clefs de ma préparation mentale. C'était une nuit où je ne dormais presque pas, où je gambageais avec la crainte d'en sortir épuisé le lendemain matin. Pourtant, cette nuit était décisive dans ma mise en tension. Tiens, je me rappelle particulièrement la nuit qui a précédé le championnat du monde de 1996, où j'ai remporté l'une de mes plus belles victoires. J'étais dans mon lit et je me suis dit : "Tiens, Alex, ça serait bien d'aller en finale, d'avoir un combat dur et de le finir par un truc encore jamais vu".

J'ai passé toute la nuit à penser au scénario de cette finale et à la gestuelle que je voulais faire. Je me suis imaginé que je mènerais d'un seul point, à l'arraché, et que je me trouverais acculé dans un coin d'où je ne pourrais plus sortir. À ce moment, le mec me ferait une technique de poing et je l'esquiverais. J'ai imaginé cette scène et ce geste. Je passerais ma main comme ça² et je balaiserais ses deux jambes en même temps en faisant une technique encore jamais vue, une technique que je n'avais même jamais essayée à l'entraînement, non jamais. À ce moment, le public me ferait une ovation et je me retournerais vers Dominique Valéra³ qui a été mon père du karaté, qui m'a toujours considéré comme son fils du karaté, et je le saluerais en lui tendant mon poing droit devant. Le lendemain, j'arrive en finale contre un Turc très fort. Je mène le combat trois à zéro, mais il me remonte. En fait, je pense que je voulais l'amener où je voulais par rapport à mon scénario et qu'inconsciemment je faisais n'importe quoi pour qu'il me remonte ; tout ça en finale d'un championnat du monde, tu te rends compte ! Le mec revient à trois à deux, puis à trois à trois, je mène quatre à trois, il revient à quatre à quatre, je mène cinq à quatre et là, comme dans mon scénario, je vais inconsciemment dans le coin. Comme prévu, je lui fais une feinte à laquelle il réagit et au moment où il démarre son geste, je porte la technique à laquelle j'ai tellement pensé toute la nuit. Le public en folie me fait une ovation et comme je l'avais prévu, je me retourne vers Dominique Valéra et je le salue en lui montrant mon poing tendu devant moi. Voilà, j'avais tellement bien scénarisé mon combat que ça s'est passé comme ça, comme je l'avais projeté mentalement à la seconde près. Cette technique, je ne l'avais jamais faite et je l'ai faite en finale des championnats du monde. Tu te rends compte, en finale des championnats du monde.

² À ce moment, Alexandre Biamonti mime la situation

³ Dominique Valéra est un le père fondateur du karaté en France. Champion du monde par équipe en 1972, il a introduit le full contact en France.

Arrive enfin le moment où l'on me donne ma ceinture⁴ de combat. C'est au moment précis où je nouais cette ceinture que j'entrais dans le combat. Sur le tatami, je faisais les cent pas en me déplaçant comme un félin dans une cage qui attend qu'on lui ouvre la porte. Pendant ces va et viens, je mimais l'attitude et les yeux d'un félin en roulant des épaules, lâchant mon adversaire du regard et le reprenant comme une proie. Non, à ce moment-là, je ne mimais pas un félin, j'étais un félin. Adjimmé, le combat commençait et je bondissais sur ma proie en démarrant par un cloche pied particulier, un petit pas rattrapé avant de foncer sur mon adversaire. Ce cloche-pied, c'était un rituel qui me permettait de me dire : "ça y est ! on commence, il faut vite en terminer". J'étais comme un animal sauvage qui a longuement calculé le moment de bondir sur sa proie et quand il démarre, c'est pour en finir. Ce moment où je bondis sur ma proie me hante toujours. J'y ai rêvé, il y a encore peu, j'étais un félin, oui un félin qui bondissait sur sa proie et ce moment de cloche pied, c'était une gestuelle conditionnée pour la victoire. J'ai tellement gagné en faisant ce geste, que je savais que ce rituel me conduisait à la victoire.

Me voilà enfin face à mon adversaire. Je ne calculais pas, je prenais le combat en main de suite, et je me disais : "tiens tu as pris un coup en quinze secondes, tu as deux minutes quarante-cinq pour repasser devant". Cela dit, je ne parlais pas n'importe comment, j'avais mes armes, je suis quand même direct.

Tu étais un "fausse-garde"⁵. Penses-tu que cela t'ait avantage ?

Je suis droitier naturellement, fausse garde par accident. En effet, je me suis blessé à dix-sept ans et j'ai dû changer ma garde à cause de cette blessure. Ainsi, ma main dynamique c'est la gauche, la main droite peut aussi frapper, mais elle sert surtout à bloquer. En fait, je combats en fausse garde, mais avec les appuis d'un droitier, ce qui complique la situation pour mon adversaire. Cette combinaison fausse garde, appui droitier m'a réussie et m'a vraisemblablement avantage. En effet, il est plus difficile de rencontrer une fausse garde, parce c'est plus inhabituel et que l'effet de surprise joue. De plus, un gaucher a l'habitude d'imposer sa garde et ça me convenait de prendre la direction des opérations. Ce qui m'a aussi sans doute avantage, est le fait que cette garde me permettait de frapper plus vite. À dix-sept ans, je le disais haut et fort : " Je manque de précision mais je vais trois fois plus vite".

Étais-tu un combattant calculateur ou instinctif ?

Au début de ma carrière, j'étais instinctif, fougueux, je n'aimais pas attendre, mais je suis devenu plus calculateur après. J'aimais avant tout prendre mes décisions le plus vite possible, afin que personne ne les prenne à ma place. Mon karaté était basé sur la variété et je pouvais faire n'importe quel coup dans n'importe quelle position. Je pouvais aussi inventer et il m'est arrivé de réussir des gestes techniques pour la première fois en compétition. Cela m'est notamment arrivé à Paris, en championnat d'Europe, devant mon public. Je me suis gorgé de l'énergie du public, j'étais dans un état second, c'était exceptionnel, et j'ai réussi à passer une technique que je n'avais jamais réussie à l'entraînement. J'avais un registre très étendu que

⁴ Une ceinture de couleur rouge ou bleue est donnée aux combattants pour faciliter leur identification

⁵ On appelle "fausse-garde" un combattant qui combat à l'inverse d'un droitier et qui se protège de l'avant-bras droit en frappant du poing gauche, comme un gaucher.

j'avais travaillé tout petit, qui me permettait d'enchaîner n'importe quel geste et d'être instinctif. Pas comme les jeunes actuellement qui veulent tout de suite passer au combat sans avoir fait leurs gammes. Mais être totalement instinctif n'est possible que quand tu es capable de faire cinquante mouvements par combat, et ça, tu le fais à vingt ans, mais pas à trente-deux. Je suis donc devenu plus calculateur, par nécessité, mais avec toujours une base d'instinct.

Ta préparation semble très ritualisée. As-tu d'autres exemples de rituels et peux-tu préciser quelle est la fonction de ces rituels.

J'avais effectivement de nombreux rituels. C'est venu tout seul, je ne peux te dire pourquoi. Peut-être pour me sécuriser et aussi pour reproduire des actes associés à des combats gagnés. Par exemple, ma gestuelle de félin au moment d'entrer sur le tatami. C'était inconscient au départ, puis j'ai compris que ça me servait à affronter mon adversaire du regard. J'avais un autre rituel juste avant de monter sur le tatami. Je me mettais entre deux murs et, même si je ne crois en aucun dieu, je frappais mon front sur le mur en disant : "qui que vous soyez, protégez-moi". Je ne frappais pas mon front n'importe comment, mais les deux côtés devaient frapper trois fois en même temps, et si je ne frappais pas correctement, je recommençais. Pourquoi faisais-je cela ? parce que cela me protégeait et parce que c'était un signe annonciateur de la victoire. Ces rituels, ça faisait partie de mon truc. J'avais même à trente-trois ans un petit nounours que personne ne voyait, mais qui était dans mon sac et qui me protégeait. Plus jeune, j'emportais toutes mes ceintures dans mon sac et cela me sécurisait de les savoir là, peut être parce que ces ceintures étaient mon histoire et qu'elles me rassuraient.

La scénarisation de tes combats me paraît être une autre forme de rituel. Peux-tu m'en parler.

Je pense qu'il faut en rechercher l'origine dans mes premiers contacts avec le karaté. Je t'ai dit que quand j'étais jeune, je me gavais de films de karaté et de westerns, que je rejouais avec mon frère. Dans ces films, le bien et le mal s'affrontent, et moi j'étais le gentil qui faisait face à des méchants qui étaient joués par mon frère. Déjà, je n'étais plus Alex, mais Bruce Lee. Je crois que ma démarche de scénarisation vient de là, de ces premiers films que je rejouais avec mon frère. J'ai construit ma personnalité à travers ces deux entités que sont le bien et le mal, et le karaté, c'était ça. Plus tard, en compétition, ce n'était également pas moi qui combattait, ce n'était pas Alex Biamonti, j'avais besoin de me mettre dans la peau de quelqu'un d'autre, j'étais dans la peau de quelqu'un d'autre. Ça me donnait du plaisir d'endosser une autre peau et ça me conditionnait. Je t'ai raconté comment j'avais scénarisé cette incroyable finale des championnats du monde. Je pouvais aussi scénariser à partir d'un fait-divers.

Je me demande si le fait de régler ta partition au millimètre n'est pas aussi un moyen de tout contrôler, et par dessus tout de contrôler le stress. Au fait, es-tu sujet au stress ?

Non, pas du tout. Le stress, c'est mon ami, j'en ai besoin, je le contrôle. Je stresse bien sûr parce que j'ai beaucoup travaillé, beaucoup accepté de sacrifices et qu'il ne faut pas perdre, mais j'en joue, je fais exprès de faire monter ma température, j'aime bien jouer avec le feu, c'est une montée de vigilance, une envie de motivation. Non, je n'ai jamais été bloqué par le stress, même à cinq ans, non jamais, ça a toujours été un allié. Même le stress du public, qui peut en bloquer plus d'un, me galvanisait. C'est magnifique un public hostile, car j'utilisais cette hostilité à mon avantage. Je me rappelle un match, aux jeux méditerranéens, contre un

Tunisien qui combattait devant son public. Il était hyper déterminé, ses dents rayaient le tatami, le public était en folie, et moi j'ai tout retourné à mon avantage. Quand ça criait pour lui, je pensais que le public criait pour moi. J'ai mis le premier point après vingt-sept secondes. Après ça, le public m'a encouragé et je suis devenu son chouchou. J'ai gagné huit à zéro. C'est cela qui me plaisait dans le karaté, c'est cette gestion du stress.

Tu attribues au mental un rôle important. Peux-tu me parler de ses relations avec le physique ?

Les deux jouent l'un sur l'autre. Si tu es très fort physiquement, tu l'es encore plus mentalement. Le physique c'est la sécurité, mais il m'est arrivé d'être blessé et je n'ai gagné qu'au mental. Le physique, c'est la base, mais c'est le mental qui fait la différence et si tu ne l'as pas, tu ne peux pas être le premier. Il m'est arrivé d'être blessé et c'est au mental que j'ai gagné. Tiens, c'est curieux, je me rends compte que je suis toujours arrivé blessé aux grandes compétitions. Toujours blessé et j'ai pourtant toujours gagné.

Et si je te disais que ces blessures c'était un rituel de plus ?

Oui, c'est bien possible.

Tu as élaboré des techniques extrêmement sophistiquées de préparation mentale. Y es-tu parvenu seul, ou as-tu fait appel à un préparateur mental.

À une époque, j'ai fait appel à un préparateur, mais je pense que c'était plus pour me connaître que pour faire de la préparation mentale. C'était un copain qui venait de finir ses études. Ça a duré trois ou quatre mois et il m'a dit : "Alexandre, je n'ai rien à t'apprendre, tu sais déjà tout". J'ai donc appris tout seul. J'étais très curieux et surtout toujours en train de rechercher comment m'améliorer, comment me préparer. Et puis, mon mental n'a jamais été défaillant, alors pourquoi aurais-je été chercher une aide psychologique ? Et puis je te l'ai dit au début de cet entretien, mon coach, c'était mon père.

J'ai donc tout inventé, tout seul au feeling, par essai et erreur. Je n'ai jamais essayé de technique particulière. Je positive tout le temps, c'est naturel et j'utilise beaucoup des techniques d'imagerie mentale pour répéter des mouvements ou des situations. Je t'ai déjà dit comment je met mes combats en image. J'utilise également l'imagerie mentale pour créer des mouvements à l'entraînement. Ainsi, quand je me dis : " je veux passer ce mouvement", je le pense tellement fort, je le rentre tellement dans ma tête que je le fais. Le jour de la compétition également, je me mets dans mon coin et j'imagine mes mouvements.

Quelquefois, les images me surprenaient alors que je ne faisais rien pour les appeler. Par exemple, il m'arrivait de voir un mec en tenue dans le hall d'un l'hôtel avant une compétition. Tout allait bien, je me sentais bien, et tout à coup, en le voyant, j'avais une espèce de montée d'adrénaline, le ventre qui gargouillait, le machin dans mon estomac, ça partait en vrille dans ma tête et je m'imaginai en train de faire un mouvement, juste un flash et puis ça s'en allait. Pourtant, je ne le connaissais pas, il n'était peut-être même pas dans ma catégorie. Je n'y pouvais rien, les images s'imposaient à moi.

Est-ce que le sport de haut niveau a influencé ta philosophie de la vie ?

Oui, bien sûr, j'ai appris plein de chose à travers ce sport, ça a conditionné mes choix de vie. Je n'étais pas un bon élève, j'ai galéré en faculté des sciences du sport où j'ai interrompu mes études, car j'étais plus que fainéant. Puis un jour, je me suis dit : "Alex qu'est-ce qui se passe

? tu es bon au karaté, pourquoi n'es-tu pas bon ailleurs". Alors j'ai monté un dossier, je suis réentré en Faculté et j'ai réussi une licence avec mention. Cela a été possible parce que le karaté m'avait appris le dépassement de soi, et cela m'a servi. D'une manière générale, dans la vie de tous les jours, je réinvestis les schémas qui m'ont servi en karaté.