

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

Réalisé par Hubert Ripoll

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

Raconte-moi pour commencer comment et pourquoi as-tu pratiqué le Tir ?

À Noël 1984, j'avais onze ans, mon père m'a offert une carabine à plomb et, comme tous les gamins, je tirais sur tout ce qui bouge. À la rentrée des vacances, mon maître d'école nous a fait faire une rédaction où nous devions parler de nos cadeaux. Après la lecture des copies, il est revenu vers moi, m'a tiré un peu l'oreille, et m'a proposé de venir tirer dans son club ; il était lui-même tireur. Je tirais alors en benjamin, et six mois plus tard, en juillet 1985, j'étais champion de France. Voilà, c'est tout simple, c'est un simple concours de circonstances. Mon environnement n'était pas sportif, et mon incitation à devenir champion n'était pas familiale. J'ai cependant eu la chance de rencontrer sur ma route des gens qui ont joué un rôle important. Monsieur Coll, mon maître d'école, au début, puis plus tard, Franck Ménésez, un tireur qui était rentré en équipe de France, qui m'a un peu ébloui et qui m'a tiré vers le haut. Il y a surtout eu ma rencontre avec Pierre Philip, lorsqu'en septembre 1988, je suis entré en Sport étude au CREPS¹ de Talence. Cette relation avec Pierre est encore très importante actuellement, sa philosophie joue un rôle majeur pour moi, car elle me conduit à un épanouissement complet. Ensuite, c'est avec Rémy Harang et Philippe Cola, deux anciens membres de l'équipe de France qui ont été mes entraîneurs. Il y a eu également ma rencontre avec les Russes qui ont tant dominé le tir.

De tous les sports, le tir est certainement celui où les qualités mentales sont sollicitées. Qu'en penses-tu ?

Effectivement, le tir ce n'est pas seulement une grande technique. La technique n'est rien sans le mental. Il y a d'abord la concentration qui doit être sans faille. Pour moi, être concentré c'est au-dessus d'être attentif. Être attentif c'est traiter l'information qui vient vers vous, alors qu'être concentré c'est contrôler l'information qui entre et celle qui sort. C'est plus global, ça implique toutes les facultés mentales.

Il faut être concentré, mais tu dois le gérer, car sinon tu es mort en un quart d'heure, alors que la compétition dure une heure et quarante-cinq minutes. Donc il faut être concentré juste au bon moment, et il faut essayer de couper en dehors. À ce point-là, c'est plus une philosophie qu'une technique. Les anciens décrivent un état de grâce qu'ils appellent la période rose. Je l'ai vécu au tout au début de ma carrière, au cours d'une petite compétition, où j'ai eu le souvenir d'un quart d'heure à une demi-heure d'extase totale, sans me poser de question. On est sur un nuage, au-dessus, tout se passe bien. La difficulté, c'est d'y rester car, quand on en sort, c'est la claque, et moi, j'ai toujours refusé cet état-là, toujours essayé de vivre ce que je faisais à cent pour cent, toujours être présent. La période rose je l'ai vécue, mais je n'ai pas voulu la reproduire. À Sydney, c'est arrivé comme un cheveu sur la soupe et c'est reparti. Je me suis toujours protégé par rapport à cela, et quand la situation s'est présentée, j'ai toujours voulu reprendre les rennes.

Comment te prépares-tu mentalement ?

¹ Centres d'Éducation Populaire et de Sport

Je n'ai jamais eu de coach ou de préparateur mental. Je me suis fait tout seul, ou en discutant avec les anciens. Mes techniques mentales, je les ai développées seul. J'ai à vrai dire peu de techniques, ou alors, elles sont devenues tellement naturelles que je ne m'en rends plus compte. Ce que j'utilise et que je contrôle le mieux, ce sont les techniques d'imagerie mentale, mais là encore, c'est très personnel. J'utilise beaucoup les images mentales à différentes occasions, surtout quand je recherche du qualitatif. La technique, c'est basique, mais en pensant à la technique, il y a un retour sur les sensations, et il suffit de penser aux sensations pour que la technique se mette en place et active les sensations.

Et au cours d'une compétition, comment gères-tu psychologiquement ?

Au cours d'une compétition, il faut être concentré et être lucide en même temps pour être capable de s'adapter. J'accorde toujours de l'importance au geste global, mais avec un petit plus à la précision de mon annonce qui concerne l'estimation de l'impact que l'on ne découvre qu'à l'aide de jumelles, un instant après le tir. Cette lucidité est nécessaire pour analyser chaque tir, qu'il soit réussi ou non. Avant de savoir s'il est bon ou pas, il y a une analyse qui commence dès le que le plomb a quitté le canon. Je fais une annonce mentalement, comme dix à treize heure, puis je regarde le résultat. Quelle que soit ma performance, bonne ou pas bonne, la confirmation de mon annonce fait du plus, je sais donc où ça a péché. Si je fais une bonne annonce, bien confirmée, ça va, même si c'est un mauvais tir. Le problème est lorsque l'annonce n'est pas bonne. C'est là qu'il faut être lucide, qu'il ne faut pas se fier aux sensations, qu'il faut pousser son analyse, savoir ce qui n'a pas été, la visée, la main, ou la stabilisation de l'arme. On ne peut pas ajuster son coup suivant si on ne peut pas faire le point sur le coup précédent. Dans ce cas, on choisit entre plusieurs interprétations possibles pour tirer à nouveau, quitte à inventer la solution théorique. Le concours, c'est comme une maison dont les fondations reposent sur l'ensemble des tirs, et si tu n'arrives pas à construire les fondations, le système s'emballe. C'est le cas lors d'une mauvaise série, et quand on enchaîne une mauvaise série, le doute s'installe. On se dit : "Qu'est-ce que ne je fous là ? la compétition est foutue, qu'est-ce que l'on va penser de toi ?" Si tu penses à cela, c'est qu'il n'y a plus de capitaine.

Est-ce que c'est le stress qui joue à ce moment ?

Pas précisément, même si dans ces cas-là on commence à gamberger. Le stress est plutôt un allié. Certes, je suis un être humain et j'ai vécu le stress négatif, mais très vite j'ai su inverser la vapeur pour utiliser ce stress à des fins positives. Le stress c'est un turbo, et bien utilisé, c'est nécessaire pour éveiller tes sensations. Ce qu'il te fait perdre en perturbations, tu le gagnes en vigilance, en ressenti. Il faut le laisser faire, car on est plus précis dans sa perception, et cette sensation fine, c'est le stress qui te l'apporte. Donc le stress est nécessaire et il ne faut pas en avoir peur car il te permet d'être plus vigilant. Certes, tu penses que le stress te fait trembler, mais est-ce que ce n'est pas parce que tu es plus sur la sensation, que tu crois que tu trembles plus ? Avec le stress, tu sens la pression, gramme par gramme sur la queue de détente de ton arme.

Et si tu n'en avais pas ?

Ce ne serait pas marrant. Certes au début de ma carrière, le stress me posait problème, plus maintenant, j'en ai besoin. J'aime vivre des expériences fortes, et elle ne sont fortes que parce que l'enjeu est exceptionnel et qu'il y a du stress. Avec l'expérience, ma gestion du stress est meilleure. Par exemple en ce moment, je vis des séries médiocres, et le fait que je n'arrive pas

à réagir, ça fait monter le stress. Ça m'oblige à revenir à des choses plus simples, et là je le domine pour m'épanouir pleinement.

Venons-en aux grandes compétitions, et notamment ton titre olympique à Sydney. Tout d'abord, comment t'étais-tu préparé ?

L'élément déclencheur s'est décidé le premier janvier 2000 à minuit, dans une bergerie dans les Pyrénées. On était deux couples à réveillonner et à minuit, j'ai terminé la bouteille de champagne et j'ai dit que : "jusqu'au seize septembre 2000, je ne boirais plus une goutte d'alcool". J'étais entré à ce moment-là dans les Jeux, c'était du symbolique, mais j'étais rentré dans une exigence au quotidien, et cela m'a permis d'être tous les jours en phase avec les Jeux. Il n'y a pas eu de compromis jusqu'au seize septembre. Sur l'instant, c'est un pari, mais ça prend toute son importance au jour J. Ces petites choses mises bout à bout créent la différence. À partir de ce moment, j'ai élaboré un calendrier dont le départ était le seize septembre et tous les jours, je mettais des informations supplémentaires sur mon calendrier concernant ce que j'allais vivre jusqu'à ce seize septembre : déroulement des sélections, événements divers, et au fur et à mesure, le calendrier se comblait.

Tu étais parmi les favoris. Cela a-t-il joué ?

Non, je ne pense pas. Le jour des Jeux, on est dix à pouvoir gagner. Vouloir gagner, ça ne veut rien dire. Ma victoire de Sydney, c'était ce jour-là, pas la veille, pas le lendemain, ce jour-là. C'était le match de ma vie, dans les conditions optimales à m'épanouir pleinement. Oui, le mach de ma vie, au bon moment. Ça m'a permis d'avoir une médaille. Il n'y aurait pas eu de médaille, j'aurais été content de faire une bonne performance, le titre je n'y ai pas pensé au début de la compétition.

Et la compétition. Comment l'as-tu vécue ?

J'ai connu l'état de grâce, une intensité de la première balle à la dernière balle, avec un engagement total, une sensibilité extrême, rien ne m'échappait, je voyais toutes les moindres alarmes, les plus petites alertes, obéissant vis-à-vis de moi-même. J'étais dans la zone rouge, j'ai joué avec le feu, à la limite tout le temps, mais conscient. Quand on est dans la zone rouge, on sait que si on va un tout petit peu plus loin on paye la taxe, mais j'ai toujours été à la limite, joueur, calculateur. Pour être joueur, il faut avoir de l'imagination, et j'ai contrôlé tout cela sans faille. J'ai eu le sentiment d'être au bord d'un ravin. Oui, je gambadais, je courais à deux cents à l'heure au bord d'un ravin, mes émotions étaient phénoménales, vécues pleinement, je pouvais tout tenter. C'est après lorsque je suis revenu dans un état normal que j'ai compris dans quel état j'étais à ce moment-là.

En fait cette médaille de Sydney semble t'avoir fait plus de mal que de bien. Est-ce le cas ?

C'est vrai, après les Jeux, il n'y a plus rien. Le plus difficile, c'est de retomber sur terre. La médaille était arrivée, c'est bien. En plus, il y a eu récompense. C'est cette récompense qui m'a aveuglé, et quand j'ai repris le pistolet, six mois après, c'était un peu fade. À Athènes, j'ai eu aussi un contrecoup, mais pas pour les mêmes raisons. Je me suis dit : "Vais-je reprendre pour quatre ans ?" La défaite était dure à digérer, il avait eu l'attente des résultats, on attendait de moi que je gagne, que Franck Dumoulin, fer de lance de la Fédération Française de tir ramène une médaille, et avec cette pression-là, même si on se protège, on est un être humain, j'étais perméable et je l'ai payé. Aujourd'hui, j'essaie de prendre de la distance. Les

résultats sont toujours là, peut être moins honorifique que voulus par la fédération. Je suis donc un vœux briscard qui va sortir de son trou au bon moment, ça correspond plus à ma personnalité. Techniquement, je sais faire, c'est le mental qui bloque actuellement. Champion Olympique, je me dois d'avoir une quête plus noble. J'ai été, oui, mais aujourd'hui je suis différent, et il faut vivre avec ça.

Et Pékin, comment t'y prépares-tu dans cet état d'esprit ?

Il y a toujours cette angoisse, l'angoisse de me dire j'ai été, et maintenant, je dois prouver. Je me reconstruis petit à petit. L'encadrement fédéral ne m'aide pas à retrouver ma sérénité. Quand on signera la convention d'objectifs, je veux assumer pleinement ma responsabilité. Si je gagne, OK, prenez tout, si je perds, OK, c'est moi, j'endosse ma responsabilité, mais je veux être maître de la situation, je veux gérer ma saison, je veux oser faire des choix. Je me dis : "ose faire des choix, refais des petits objectifs, pas à pas, avant d'atteindre la grande étape". En fait, la difficulté, c'est d'assumer ses choix, car il y a le corps fédéral derrière, et je suis déjà en train de signer les conventions d'objectifs pour la saison prochaine avec les Jeux, alors que la saison n'est pas encore terminée. Il y a mieux pour la sérénité.

Et tes motivations, sont-elles toujours les mêmes ?

Ma motivation est toujours là, le plaisir du geste parfait, une fois, deux fois, trois fois, encore, encore une fois, c'est grisant, c'est ça le plaisir. Reproduire soixante fois le tir parfait. Je sais que si je peux contrôler le parasite, alors ça deviendra accessible. J'y pense tous les jours depuis vingt ans où ça m'a un jour traversé l'esprit pour la première fois. C'était peu de temps après être rentré au CREPS en 1990-1991. Je commençais à enchaîner des séries. Le record était à quatorze ou quinze dix d'affilée et j'en ai fait dix-sept. C'est à ce moment-là que j'ai pensé aux soixante. C'est mon Graal, c'est pour ça que je tire.

Revenons à tes doutes. Trois ans après Athènes, tu sembles encore subir le contrecoup. Tu me dis que tu commences un travail sur toi-même avec un psy. Qui a été le chercher ? toi-même ou la fédération ?

C'est moi, parce que la fédération est très conservatrice, et que, pour elle, un préparateur mental, c'est un gourou, et ça fait peur. Et pourtant, en tir, le mental est prépondérant. On ne peut pas s'empêcher de penser et ça, ça se travaille. Par exemple pour la concentration qui est essentielle en tir, ça ne veut rien dire : "concentre-toi", c'est abstrait. Moi ma méthode, je l'ai développée tout seul. J'ai écouté les gens, les anciens : Jean-Pierre Amat, Yes Delnor, l'entraîneur à la carabine. Il nous a éduqués à cette philosophie et l'on s'est créé notre propre philosophie. On partageait, maintenant on ne partage plus, on est plus dans les statistiques, les moyennes et la rentabilité, c'est trop abstrait aux yeux de certains.

Il y a une contradiction entre l'objectif de la fédération, qui est le résultat, et mon premier objectif, qui est de retrouver mes sensations. Avant, je voyais venir l'erreur et je mettais en route les remèdes. Maintenant, pour que je m'adapte, il faut que je cumule les erreurs. Je dois me dire, descends de ton nuage, sors la tête de l'eau, refais ce que tu as fait à l'entraînement. Oui, mais qu'est-ce que tu as fait à l'entraînement ? la recherche du résultat, que du résultat, pas de la sensation, pas du plaisir. Je voudrais travailler en qualité et je ne peux pas fonctionner en autonomie comme je le souhaite. Je dois chercher mes sensations, pas le résultat. Mais, si je dis ça, on me dit : "Franck tu dois montrer l'exemple. Alors, soit tu suis, sois tu sors du système – surtout que c'est le système que Pierre Philip a mis en place et qui

m'a créé – ". Mais si j'en sors, je ne peux plus m'entraîner. Voilà la contradiction dans laquelle je suis pris. Je dois vivre avec, et ça c'est dur.

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

Bien sûr, je vis ma vie de la même façon que ma carrière de sportif. C'est une façon d'être au quotidien. La recherche de progrès et d'absolu.