

**FRAGMENTS D'INTERVIEW DE LAURA FLESSEL-COLOVIC NON PUBLIES
DANS LE "MENTAL DES CHAMPIONS" - PAYOT 2008**

Réalisé par Hubert Ripoll

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

Expliquez-moi tout d'abord, comment vous êtes-vous mise à l'escrime ?

J'ai découvert l'escrime à l'âge de cinq ans. J'étais alors plutôt "garçon manqué", entourée par deux frères et jouer à la poupée ne m'intéressait pas. Ma mère est un jour arrivée avec un tutu. C'était pour moi le moment de faire une contre-proposition que j'ai faite pour l'escrime. J'étais alors fascinée par des films de cape et d'épée et, ayant vu une rétrospective de matches de sabre, j'ai voulu pratiquer ce sport. Dès le lendemain, j'entrais dans la salle d'escrime de Petit-Bourg, en Guadeloupe, et le moniteur n'ayant pas entendu que je voulais faire du sabre, qui d'ailleurs n'était pas à cette époque une discipline féminine, m'a proposé de faire du fleuret.

Vous rappelez-vous votre première victoire significative ?

Je me rappelle plus de ma première défaite. Ceci est en partie dû à l'influence de Joël Téplier, le moniteur de Petit-Bourg qui nous inculquait la gestion de la défaite avant celle de la victoire. J'ai rapidement fait une première compétition où j'ai terminée quatrième. Voir récompensées les trois premières et rester au bas du podium a été pour moi une réelle frustration. Mon entraîneur m'a alors dit : " Si tu veux gagner, tu dois m'écouter et travailler dur" ; et ça a marché. Aussi, c'est bien cette défaite qui a été constructive pour ma carrière d'escrimeuse. Il faut ajouter à cela que je me construis plutôt dans l'adversité que dans la facilité.

Qu'entendez-vous par : "je me construis plutôt dans l'adversité que dans la facilité ?"

Je puise mon énergie dans l'adversité, parce que j'aime réussir ce que j'entreprends. J'aime ce qui n'est pas acquis d'avance. Je n'aime donc pas la facilité. Ma mère m'a toujours dit que si on poursuit un projet en faisant le maximum, voire deux cents pour cent de ce qui est nécessaire, peu importe le résultat, on en tire toujours une satisfaction. Comme je suis une éternelle insatisfaite, je tire ma satisfaction de la réussite de mes projets, souvent dans l'adversité il est vrai.

Pour autant, vous devez bien vous rappeler votre première victoire significative ?

C'était à dix-huit ans, lorsque j'ai gagné le championnat Panaméricain Junior à Cuba. Cuba, c'était la référence dans la Caraïbe et au niveau international. Ils nous recevaient chez eux et nous les avons rencontrées en finale. Toute la foule était pour Duzu, la tireuse Cubaine. On s'est accrochée tout le match et j'ai finalement gagné. J'ai alors pensé que j'allais me faire huer. Et bien non, j'ai vu cette population sportive se lever et commencer à scander mon nom. Cette victoire a été le déclic dans ma vie, celle qui m'a marquée. C'est à partir de là que j'ai décidé de me lancer sur le circuit national.

Vous rappelez-vous d'un match, en particulier, où vous vous êtes sentie invincible et où vous l'avez été ?

Ça m'est arrivé à deux reprises. Pour mes titres de championne du Monde en 1998, à la Chaux-de-Fonds et en 1999, à Séoul. La pression était forte, d'une part parce qu'il s'agissait

des championnats du monde, mais aussi parce que j'avais la volonté de confirmer mes titres des Jeux d'Atlanta. Aux championnats du monde du Cap, en 1997, je n'avais fait que neuvième en individuel et j'en avais été très frustrée, même si tout le monde me disait que c'était normal pour une année post olympique. J'étais donc dans cet état d'esprit particulier et face à une énorme pression au moment d'aborder ces championnats. Et sur ces deux événements, j'ai ressenti cette sensation que ni personne ni aucun événement ne pouvait me déstabiliser. Pour la finale de 1998 notamment, j'ai senti que j'étais dans le match, avec la sensation de tout lire avant, d'anticiper tout ce que faisait mon adversaire, de deviner ses intentions avant qu'elle ne porte les coups, tout ceci dans le plus grand calme et sans avoir peur.

Comment préparez-vous une grande compétition comme les championnats du monde ou les jeux olympiques ?

Je segmente mon année en trois parties. La première va du décrassage jusqu'aux sélections. La deuxième concerne la préparation proprement dite, après l'annonce officielle des sélections, et la troisième commence un mois avant la compétition.

Un mois avant la compétition, c'est long ? Avez-vous une préparation spécifique pendant cette période ?

Cette période qui précède la compétition est moins chargée physiquement et je travaille plus en charge. Un mois avant la compétition, j'engage par téléphone, avec mon entraîneur de club, un travail tactique et psychologique. C'est pendant cette période que je vais travailler en imagerie mentale, faire de la vidéo, et aussi échanger pour être dans la confiance. C'est aussi à ce moment que mes coups de téléphone vers ma famille et que mes notes de téléphone augmentent. Non pas que je stresse, mais j'essaie au contraire de les rassurer, de connaître les derniers potins. Je suis naturellement très "Saint-Bernard", et là, je le deviens davantage vis-à-vis de mon entourage. Ça me permet d'éloigner la peur de la compétition. Je vais aussi lire plus que jamais, je vais surfer sur Internet, prendre mes contacts avec mes amis. Au niveau de ma concentration, je vais passer d'un régime plutôt "turbo diesel" vers un régime turbo tout court. Dès lors, je suis prête psychologiquement dès les premiers matches des stages. J'affûte mon agressivité, mon regard, je m'échauffe beaucoup plus et je rentre ainsi, au fil des jours, dans ma préparation de championnat du Monde. Je vais également diminuer mon temps de parole, cela jusqu'au premier match du tournoi.

Comment préparez-vous le premier match de la compétition. Pouvez-vous décrire dans quel état psychologique vous l'abordez.

Ça commence la veille, lorsque je regarde le tableau de poules. Certes, avec l'expérience, j'ai l'habitude de cet événement, car on se connaît toutes, mais je sais que je vais mal dormir, pas avant deux heures du matin. Ainsi, pour affronter cette nuit, je prépare de la lecture et des tonnes de DVD pour m'occuper l'esprit. Je commence à rentrer en transe au petit matin en mettant mes écouteurs sur mes oreilles. Je me surexcite ou je me calme en écoutant mes musiques. Plus les années passent et moins j'ai peur pendant la période qui précède l'appel. Je me redis des phrases simples, je radote même parfois des commentaires de mes entraîneurs, pourquoi je suis là, les dernières consignes, cela, jusqu'à l'appel de mon nom. D'une manière générale, j'essaie de redoubler de vigilance et d'agressivité et je positive tous les stress et tous les événements, même les plus négatifs.

Ceci m'amène au moment de peur extrême, vingt minutes avant le match, lorsque j'entends : « Flessel en chambre d'appel ». C'est le moment où je me retrouve seule avec moi-même. Bien que cette épreuve me soit toujours aussi difficile, mon attitude a évolué au fil du temps. Ainsi, avant, je restais dans ma bulle, alors que maintenant je brave du regard mes concurrentes et leurs entraîneurs. C'est un travail d'affrontement qui dure jusqu'au deuxième appel de mon nom, lorsque l'on me donne ma couleur de piste. Là, j'ai la trouille de ma vie, jusqu'au moment où je mets mon masque. À ce moment, c'est parti, peu importe qui se trouve en face de moi, advienne que pourra, mais je veux avoir le dernier mot.

Et au cours du match proprement dit, avez-vous le sentiment de passer par différents états ?

Oui, effectivement. Les matchs font trois fois trois minutes et on ne peut pas maintenir sa vigilance tout ce temps. Je vous ai dit que j'avais un régime de type plutôt " turbo diesel". Aussi, je ne mets jamais, ou presque, la première touche et je rentre dans le match au fil des minutes. Cependant, ma caractéristique est que je rentre en transe lorsque je suis menée. Donc je gère mieux le deuxième et troisième tiers-temps que le premier. Mes adversaires le savent et essaient de m'asphyxier. Ainsi, de trois à six minutes, je gagne en lucidité. Je pense que j'ai besoin de cette pression extrême pour être à mon meilleur niveau. Lorsque je mène facilement, j'ai une baisse de régime au bout de cinq à six minutes ou de la sixième à la septième, où j'ai un passage à vide.

Pensez-vous être une tireuse instinctive ou réfléchie ?

Aucun des deux. Je suis une tireuse intuitive. Au début, j'étais effectivement une tireuse instinctive, mais, maintenant, même si je peux avoir des coups instinctifs pour me sortir d'une passe difficile ou placer une touche, je suis devenue plutôt intuitive. J'adore lire et comprendre les réactions des gens. Ainsi, dès deux jours avant la compétition, je m'impose un travail d'observation de mes adversaires, et la compétition commence à ce moment. Pour devenir cette tireuse intuitive, j'ai accompli un travail spécifique, qui dépasse le naturel et qui conduit au-delà de l'instinct. Je vais vous donner un exemple qui concerne le travail que je fais en imagerie mentale. Je vais d'abord visionner un match, notamment ce qu'ont fait mes adversaires et ce qui m'a mis dans l'inconfort, puis je vais me mettre en situation et le revivre ne faut pas en avoir mentalement. Mon entraîneur va rythmer le temps en me donnant les tops à trois, six ou neuf minutes et je vais revivre les assauts et réécrire une histoire, quelquefois sur la base du débriefing que j'ai eu avec mon entraîneur, de manière à retourner la situation et les touches perdues à mon avantage. Je ne fais cela que sur un match échoué, particulièrement pendant des moments d'inconfort. Lorsque je fais ce travail, il faut m'imaginer seule, sur la piste, affrontant une adversaire virtuelle, pour un match virtuel que je rejoue différemment. Aussi, je peux être aussi fatiguée après un assaut de ce type qu'en réalité. Ce travail est destiné à aiguïser mes automatismes. Ainsi, je peux visualiser un geste que je pourrai faire réellement en situation . Si je sais par exemple que telle adversaire ira dans ma quarte, je visualise la quarte qui effectivement doit me sauver. Ainsi, grâce à ce travail, lorsque je serai en match, la quarte me viendra plus facilement, parce que je l'aurai travaillée et que j'aurai mémorisé cette action.

Ce contrôle de vos actions n'a pas nuit précisément à votre "instinct" ?

Effectivement, au début, j'ai gagné à l'instinct, puis mes adversaires se sont mis à décortiquer mon jeu et j'ai dû le modifier pour continuer à gagner. Je suis passé par une phase d'apprentissage de nouveaux coups, de nouvelles parades. Ça a été dur. Après, il a fallu

rebasculer pour remettre mes coups au bon moment afin de repasser à un niveau plus rebelle que bonne écolière.

Et vos coups favoris, qui ont l'air naturels et quasi "instinctifs", comment les préparez-vous ?

Mes coups favoris, je les place dès que j'en ai l'opportunité. C'est quand je lis le comportement de mon adversaire que je décide de les placer tout de suite. Je ne me pose pas de questions, je fais. Cependant, ça n'arrive pas tout seul. Mon escrime est cérébrale. Je pose des pièges pour voir comment mon adversaire réagit. C'est de la quatrième ou de la cinquième intention et, à la manière dont elle réagit, je vais ou non m'engouffrer dans la faille. En fait, je sais déjà comment fonctionne mon adversaire avant même de monter en piste. J'utilise toutes ces informations pour monter mon scénario. Une fois sur la piste, j'ai intégré ces informations et j'attends le bon moment. L'une des difficultés est que ce travail psychologique sature. Je charge beaucoup pendant les deux premières minutes et je commence à me recharger pendant la première pause. Puis, je rentre en transe dans les cinq dernières minutes. Je suis souvent menée et ma force, c'est de pouvoir remonter mes touches grâce à la gestion du temps que j'ai parfaitement en tête. Je peux par exemple gérer trois touches dans les quinze dernières secondes. C'est aussi une activité cérébrale importante qui va au-delà de l'instinct.

Vous tirez depuis vingt-neuf ans. Vous avez une vie extra-sportive dense, vous avez une famille et êtes maman. Comment conservez-vous la motivation qui permet un tel investissement ?

Je tire effectivement depuis 29 ans, mais avec encore plus de plaisir qu'au début. Plusieurs choses m'y ont aidées. Tout d'abord, originaire de Guadeloupe, je n'ai pas été usée au début de ma carrière par le rythme des compétitions nationales et les circuits internationaux. Je crois que c'est ce qui m'a préservé de la lassitude. Par ailleurs, je suis d'un naturel curieux et j'accepte d'enrichir sans cesse mon jeu. J'apprends encore beaucoup maintenant et je suis toujours dans une démarche de découverte. Prenez l'exemple de la préparation psychologique. Au début de ma carrière, un psychologue du sport m'a approchée, mais j'ai vite interrompu cette relation, car celui-ci ne me semblait pas sérieux. Pour autant, je n'ai pas rejeté cette démarche et j'ai beaucoup travaillé psychologiquement. Il est vrai que j'avais des exemples pris chez mon père qui était footballeur, chez ma mère qui s'y intéressait également, et dans ma formation de professeur d'éducation physique. Je me suis donc beaucoup informée, j'ai placé des mots sur ce que je ressentais et j'ai fait ma propre sauce. Je suis donc très curieuse et je suis toujours dans cette démarche de recherche d'information, ceci quel que soit le domaine. Je suis de plus très autonome et indépendante. C'est tout cela qui me permet de conserver ma motivation intacte pour l'escrime.

Quelle différence y a-t-il entre tirer en individuel et par équipe ?

En individuel, on est seule de bout en bout. L'équipe tient du folklore. Lorsque je tirais pour la Guadeloupe et qu'on partait pour les jeux panaméricains pour y rencontrer la grande équipe de Cuba, c'était du Folklore, et j'ai gardé cet esprit de fête en mémoire. J'essaie de retrouver en équipe de France les joies que j'ai éprouvées en équipe de la Caraïbe. L'équipe c'est la famille, et je cherche à retrouver cette folie douce de l'équipe. C'est un retour aux sources, aux sensations, aux odeurs et cette insouciance me permet d'être plus forte pour aller chercher des touches et gagner. Et puis, quelquefois, le groupe se transcende. J'ai connu trois fois cette transformation qui est assez extraordinaire. La première fois aux Jeux d'Atlanta, les

deux autres fois, lors des mondiaux de La Chaux-de-Fonds, en 1998 et de Leipzig en 2005. On nous donnait perdantes au premier tour et on a connu cette sensation d'invincibilité, tout au long de la journée. Tout cela parce qu'on a été solidaires du début jusqu'à la fin.

Pensez vous que la compétition ait transformé votre philosophie de la vie ?

Je ne pense pas que la compétition ait influencé la philosophie de la vie qui était en moi, mais elle m'a permis de me connaître. Grâce à la compétition, j'ai plutôt exprimé mon potentiel. Je gère ma vie professionnelle comme je gère ma vie sportive. Réactive, endurante et passionnée. Mon image m'a permis de m'engager dans des actions de nature sociale, telles qu'aider des jeunes sportifs à avoir de meilleures conditions d'entraînement, parrainer des opérations humanitaires. Ainsi, je suis marraine d'une association humanitaire française de parrainage d'enfants, et à titre personnel, marraine d'une petite Haïtienne. En fait, j'utilise la même organisation dans ma vie sportive et dans mes actions non sportives. Dans ce sens, la compétition a moins influencé ma philosophie de la vie que l'organisation de mes actions pour lesquelles il faut être réactive, endurante, ingénieuse et passionnée. Ce sont des critères nécessaires pour durer et que j'utilise en compétition. Oui, la compétition m'a permis d'abord de me connaître, de mieux gérer mes actions et au final, de m'engager dans des actions pour aider l'autre.