

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

Réalisé par Hubert Ripoll

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

Comment t'es –tu mis au Taekwondo ?

J'ai commencé le sport à dix-huit ans, par les sports collectifs. J'y mettais beaucoup d'énergie, beaucoup plus que mes camarades. Alors, j'ai décidé de me mettre à un sport individuel. Pourquoi le Taekwondo ? J'avais un camarade qui faisait du Break Dance, du Hip Hop. Je m'y suis mis, on essayait de tourner sur la tête et de refaire le monde. Un jour, je l'ai vu faire un coup de pied, c'était élégant, puissant, tout en souplesse, c'est ce qui m'a séduit, j'étais alors raide comme un manche à balai, c'est parti comme ça, en septembre 1991.

Et ton palmarès à suivi ?

Oui, j'ai été double médaillé Olympique, du bronze à Sydney, en 2000 et à Athènes en 2004. Triple vainqueur de la coupe du monde en 2000, 2001 et 2002. Triple champion d'Europe en 1994, 1998 et 2005. Dix titres de champion de France

De toutes ces victoires, quelle est la plus belle ?

C'est curieux, mes plus grandes victoires sont toujours jumelées avec des échecs. C'était aux jeux, à Sydney en 2000, et à Athènes en 2004 ; j'ai à chaque fois fait troisième. J'en garde un goût amer, ces rencontres sont controversées, j'ai le sentiment d'avoir été volé. Mais c'est mes plus belles victoires, c'étaient les jeux. Et puis, il a fallu que je me remobilise pour le bronze ; ce n'était pas gagné d'avance, j'ai été le chercher. Il y a aussi deux titres qui m'ont fait particulièrement plaisir : la coupe du monde en 2002 au Vietnam – les arbitres avaient envie de faire gagner le Vietnamien, pourtant j'ai gagné, et en septembre 2005, à Riga en Lettonie, j'ai remporté mon 3^{ème} Championnat d'Europe, soit 12 ans après ma première victoire, en 1994, à Zagreb. À cette occasion, beaucoup de gens ont reconnu que le soldat Gentil¹, de la première compagnie, sur TF1, était un sportif de haut niveau, un champion d'Europe.

Quelles sont tes motivations ?

Je ne veux pas être une star médiatique, mais un des grands du Taekwondo. J'ai envie d'être le pionnier dans ma discipline, j'ai ramené des jeux les deux premières médailles de Taekwondo à la France, je veux ramener la première médaille d'or.

Ta capacité à te concentrer est-elle naturelle ou l'as tu mise au point progressivement ?

Progressivement, en tâtonnant. Ça se travaille petit à petit.

Utilises-tu des méthodes de préparation mentale ?

Ma méthode, c'est tous les jours de labeur, et quand on arrive en compétition, on se dit que ça ne peut pas t'échapper. Je suis sûr de moi, sûr de ma force, je ne néglige pas l'adversaire, je le respecte, mais je sais que je vais aller au bout.

¹ Pascal Gentil a été un des personnages de "la première compagnie", télé réalité de TF1 en 2005.

Au cours d'une compétition, es-tu toujours concentré de la même façon ?

Le plus dur, c'est le début et la fin du tournoi. Au début, il faut rentrer dedans, et lorsqu'on a trouvé le rythme, on l'a toute la journée. La fin, il faut être capable d'en faire un peu plus, plus concentré, plus déterminé, alors que c'est la fin de la journée, peut-être vingt et une heures, on est là depuis sept heures du matin, on a passé brillamment cinq combats, et il faut encore aller plus loin.

Et entre les combats ?

Il faut pas jouer le combat avant, parce que nerveusement et psychologiquement, on laisse des forces, on a tendance à trop valoriser l'adversaire. Le Taekwondo est un jeu très stratégique, c'est l'escrime des arts martiaux et le but du jeu, c'est d'amener l'adversaire là où on veut. J'essaie de lire son jeu, de savoir par le biais de feintes de bras de jambes, de mouvements de corps, pour savoir si c'est quelqu'un qui a tendance à reculer ou à avancer. J'essaie de prévoir, de visualiser une ou deux actions en avance. C'est un jeu, un jeu d'échec, pas un art de la guerre.

La forme physique et la forme psychologique te semblent liées ou indépendantes ?

Bien dans son corps, bien dans sa tête. Quand on a confiance en soi, qu'on s'est entraîné, qu'on s'est mis dans le rouge pendant des séances et des séances, on est au-dessus. Il faut pas se laisser gagner par cette sensation de fatigue ; la fatigue c'est d'abord dans la tête,

As-tu besoin de bilans pour savoir où tu en es de ton état de forme ?

Je fais différents types de bilan, masse graisseuse, réactivité, bilan énergétique, mais mon meilleur bilan, c'est ce que je ressens, je suis à l'écoute de mon corps, si mes jambes partent toutes seules, que j'arrose le mec en face, je suis fluide, bien, c'est ça mon bilan.

Quelles informations cherches-tu sur le ring ?

En taekwondo, comme dans tous les sports de combat, tu dois trouver l'ouverture. Ça comporte un certain nombre de risques. Moi, ce qui m'intéresse, c'est de toujours frapper là où on ne m'attend pas. Il y a des signes avant-coureur qui font qu'à un moment on peut prendre la décision. On peut déceler l'ouverture par les informations que te donnent le bassin, la position des pieds et des poings, le transfert du poids du corps sur les jambes. Les yeux de l'adversaire nous disent aussi beaucoup sur ses intentions. Par rapport à tous ces signaux, ton attention doit être globale, tu dois te centrer au niveau du nombril pour avoir une vue d'ensemble en périphérie. Le plus difficile, c'est de savoir si ce sont les bons signaux, ou si c'est du bluff, et qu'il t'attend autrement. Là, il faut déceler le piège. Quand je vois l'ouverture, ça va très vite, les jambes partent toutes seules. Quand tu connais ton adversaire, c'est beaucoup plus facile. Je n'ai pas de fiches, les fiches sont dans ma tête. Mais j'essaie de ne pas trop me focaliser là-dessus. Quand on ne le connaît pas, il faut le tester, mais sans prendre de risques. Juste jauger, savoir s'il faut rentrer dedans comme un char d'assaut ou le laisser venir. En fait, il faut être focalisé sur l'action qu'on prépare et sur l'action qu'on doit avoir sur une éventuelle attaque, c'est ce compromis entre ces deux actions qui est important, c'est ce savant mélange qu'on doit opérer très rapidement.

Et les gauchers ?

Ils ne me posent pas spécialement de problème. Je m'entraîne des deux côtés. Même si ma main préférentielle est la droite pour les activités de tous les jours, je suis ambidextre en Taekwondo. Ce matin, à l'entraînement, j'ai fait 70% à gauche et 30% à droite, sans que ce soit un entraînement particulier. Donc, tu vois, je m'entraîne plus à gauche qu'à droite, alors les gauchers ! J'ai d'ailleurs tendance à mettre ma jambe gauche derrière, comme si j'étais un gaucher.

**Est-ce que ta recherche d'information te paraît évoluer au cours d'une combat ?
Comment ?**

Tout dépend, si on est mené ou si on a des points d'avance. J'essaie de marquer mes points d'entrée, pour prendre l'ascendant sur mon adversaire, et pour masquer les esprits, au niveau de l'arbitrage, puis rester fort et l'étouffer psychologiquement, ou bien jouer, lui laisser croire qu'il peut faire des choses et lui en remettre une deuxième couche. C'est un petit peu sadique. Tout dépend de qui est en face de toi, et ça, c'est sur le ring que tu le vois. Mais, plus mes adversaires sont forts, plus j'augmente mon niveau de jeu. C'est ça qui me plaît dans le haut niveau, parce que je trouve des barrières, des frontières qu'il me faut surmonter.

Ton encadrement idéal, c'est quoi ?

Un entraîneur avec qui j'ai vécu beaucoup de choses, beaucoup de moments difficiles, beaucoup de partage dans l'effort, dans le dialogue surtout. C'est pas dans les situations confortables mais dans les situations difficiles que je bâtis mes grandes victoires. Regarde les Jeux, j'aurais pu être défoncé par tant d'injustice, j'aurais pu m'en prendre à l'arbitrage. Non, j'ai d'abord dit, j'aurais dû le mettre KO. Je crois que je tiens ça de mon éducation. Mon père est pasteur, ma mère est aide-soignante, tous deux à l'écoute des autres. Moi, j'ai toujours voulu aider les autres, travailler pour les autres, j'ai ce don, je bosse pour la collectivité, pour le groupe. A l'école, j'étais délégué, à l'armée, j'étais sergent instructeur, à la dernière coupe du Monde, j'avais à cœur de ramener cette médaille par équipe.

C'est plus une philosophie de la vie ?

Je me considère comme un diffuseur de bonheur, je cherche à faire du bien autour de moi, à faire plaisir aux gens, par ma présence dans les écoles, dans les prisons, dans les hôpitaux, pour eux, par le biais de la télé, les faire rêver. Quand je vais dans une prison, je donne du temps aux détenus. Quand je leur dis d'arrêter leurs conneries, que dans la vie, comme dans le sport, il y a des règles qu'il faut respecter, alors là, les détenus me voient autrement que comme celui qu'ils ont vu aux jeux ou dans la télé réalité de TF1. Quant à ma vie, elle est fabuleuse, parce que je manage ma carrière tout seul. Je suis dans un sport qui est mineur au même titre que le canoë ou le badminton et on est obligé de se battre pour pouvoir négocier des partenariats, c'est vraiment l'école de la vie. C'est ça que le Taekwondo m'a amené ; à respecter l'autre, le maître, les anciens, l'autre tout simplement. C'est cette éducation, qui m'a fait, j'ai eu des échecs, j'ai été traité de bouffon, surtout après les jeux, d'où je ramenais pourtant deux médailles. En fait, je me suis fait tout seul, bien sûr en Taekwondo, mais ailleurs aussi. Je fais du mannequinât, alors que j'étais trop grand, trop noir, je suis l'égérie de marques internationales : montres, soins corporels. Ce que m'a appris la compétition, c'est qu'il faut avoir la tête sur les épaules pour manager sa carrière, manager sa vie et pour être plus fort, plus fort que tous les autres.