

**INTERVIEW DE NICOLAS HUGUET
REALISE PAR HUBERT RIPOLL POUR LE "MENTAL DES CHAMPIONS" -
PAYOT (2008)**

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

Tout d'abord, dis-moi comment t'es-tu mis à la planche à voile ?

J'ai commencé par l'Optimist à onze ans en école de voile ; ce qui m'a donné les bases de la navigation. Mes parents travaillaient à plein temps, de ce fait j'étais toujours au club de voile pendant les vacances scolaires, où j'ai commencé tout seul la planche à voile, en regardant les autres. Vers quinze ans, j'ai arrêté l'Optimist après trois ans de compétition, et le propriétaire d'un magasin de planche m'a proposé de m'emmener sur ma première régates de planche. J'ai fait un bon résultat et, comme j'avais déjà fait pas mal de régates avec l'optimist, je suis monté très vite dans la hiérarchie en planche à voile. J'ai fini douzième des championnats du monde espoir, un an après avoir commencé la compétition en planche en 1992, et j'ai intégré un sport-étude, à Boulouris, cette année-là. J'ai intégré ensuite le pôle France de Marseille en 1994, grâce à Pascal Chaullet qui m'a donné ma chance, j'y suis toujours aujourd'hui.

De toutes les compétitions que tu as faites, y a-t-il une régates qui se dégage du lot ?

Mon titre de champion de France, à Brest, en 1997. C'est une régates où j'ai eu une vitesse extraordinaire. Avant j'avais été souvent placé, jamais gagnant, et là, j'ai eu une facilité incroyable. Sur chaque manche, je prenais un départ sans prendre de risque, puis je faisais l'écart dès le premier bord en contrôlant, ensuite, je faisais la différence au vent arrière.

Et ta plus grande déception ?

En 1999, aux sélections pour les Jeux Olympiques. J'étais tout seul en équipe de France, je m'y voyais, et j'ai été coiffé sur le poteau par Alexandre Guyader, je finis troisième des sélections derrière Julien Bontemps et je suis allé à Sydney en tant que partenaire d'entraînement¹. Par la suite, je suis reparti sur une préparation Olympique dès 2001, mais en 2002, j'ai été congédié de l'équipe de France pour manque de résultat, suite à une contre performance aux championnats du Monde. Cela a été un gros choc, car mon projet était orienté sur les Jeux d'Athènes et je me sentais performant. J'ai donc continué en 2003 avec l'aide d'un partenaire privé, et j'ai fait une année moyenne, le temps de m'habituer à mon fonctionnement individuel. En 2004, j'ai joué ma sélection à fond et j'ai finis finalement deuxième de la sélection avec une troisième place aux championnats du monde. À la suite de cela, j'ai été retenu comme suppléant pour les Jeux Olympiques.

Parle-moi de la concentration nécessaire à un véliplancheur ?

On peut envisager la concentration à plusieurs niveaux. Tout d'abord, par rapport à l'ensemble de la compétition, il n'est pas possible de maintenir un haut niveau de concentration tout le temps, car elle coûte beaucoup d'énergie, du fait que la compétition peut durer longtemps. Par exemple, je reviens de Chine où les pré Olympiques ont duré neuf jours, avec un seul jour de repos. De plus, la météo n'était pas bonne et on a eu beaucoup d'attente sur le parking. Pour y faire face, Il faut savoir gérer cela ; surtout être capable de

¹ Un partenaire d'entraînement est un sorte de "sparing partner"

ne pas s'user. Il faut savoir se régénérer. Le soir, il faut arriver à décrocher, tout en restant dans la compétition, c'est très difficile.

Au cours d'une journée type de régates, j'entre dans un sas dont je ressors à la fin de la journée. Pour entrer dans le sas, j'ai ma technique. Je me projette mentalement dans la manche, je passe en revue tout le déroulement de la journée : préparer le matériel, la combinaison que je vais utiliser, préparer mes aliments énergétiques et l'eau à donner au coach, l'émargement, puis je vais mentalement sur l'eau : ce que je vais devoir observer sur le plan d'eau (vent, courant, effet de site), l'échauffement physique, les réglages de la planche, le positionnement de la ligne de départ, le repérage du parcours, mes adversaires directs au classement. C'est une histoire que je me déroule assez rapidement dans la tête. En fait, ce sont des routines, que je déroule. Ces routines, ce sont des piqûres de rappel. Ça m'aide à me mettre dans l'état mental optimum. Le plus gros problème pour la concentration, c'est les temps d'attente, quand les conditions météo ne permettent pas de courir. Tu ne peux pas rester toujours au même niveau, et là il faut décompresser en allant par exemple discuter sur le parking, puis savoir s'isoler à nouveau par moments pour garder de l'énergie et ne pas se disperser. C'est un équilibre à trouver en fonction de ce qu'on ressent et de l'évolution de la météo qui conditionne le départ d'une manche.

Au cours d'une manche, c'est autre chose. Il ne faut pas se planter sur l'objet sur lequel porte la concentration. Pour moi, la sensation, c'est primordial. Je ressens les choses et j'agis derrière. Avant, j'étais plus cartésien, et ça, ça prend du temps. Maintenant je réagis et mes réactions sont plus spontanées. Pourtant, les décisions sont les bonnes ; on ne peut pas vraiment l'expliquer. Si tu es concentré tout le temps sur ta vitesse, tu es crispé sur ta planche, et au niveau des sensations et du traitement des informations, ce n'est pas ça ; les adversaires, la bouée, les virements tout est plus compliqué. De même, si au cours d'un duel, tu es concentré sur un adversaire, tu peux oublier le reste. Par exemple, tu peux ne pas tenir compte d'une bascule de vent, ou même de la bouée. Être concentré, c'est être dans la globalité de l'action : conduite de la planche et prise d'information sur le vent, le parcours, les adversaires. Quand tu es sur quelque chose de précis, tu es dans l'attention.

Donc, il y a plusieurs niveaux de concentration. La difficulté, c'est de garder de l'énergie, car être concentré coûte en énergie; ça s'acquiert avec l'expérience.

Le côté stratégique est déterminant en voile. Comment organises-tu ta stratégie de course ?

Il faut d'abord faire une différence entre la stratégie et la tactique. La stratégie, c'est avant le départ. Tu fondes ta stratégie sur des éléments objectifs, notamment la topographie du plan d'eau et le système de vents du plan d'eau. Tu dois savoir si tu vas trouver un vent stable, si tu es dans un vent évolutif qui tourne régulièrement du même côté avec la dérive du soleil au cours de la journée, ou encore un vent oscillant qui a tendance à basculer fréquemment à droite et à gauche en fonction des nuages et du courant. Ces paramètres me permettent de décider comment je vais attaquer, vers la droite ou vers la gauche du plan d'eau, si je vais faire beaucoup ou peu de virements de bord ; tout cela en faisant abstraction des coureurs. La tactique commence quand on rentre dans la procédure de départ, cinq minutes avant le départ avec le pavillon de série. A ce moment, je tiens compte des adversaires, de leurs points forts, de leurs points faibles, comment je vais me placer sur la ligne pour avoir de l'air frais ; tout ceci pour pouvoir réaliser mon projet stratégique. Ensuite, pendant la régates, il faut adapter en fonction des événements. Donc, la stratégie n'est pas figée, tu dois t'adapter, c'est un fil rouge qu'il faut garder à l'esprit pour ne pas se laisser embarquer dans un duel avec un

adversaire en oubliant le côté favorable du plan d'eau. La tactique, c'est une adaptation continue au cours de la régates pour se placer de la meilleure manière en fonction de l'évolution de la flotte, afin d'avoir du vent frais et obtenir la priorité sur les passages de bouées. Elle sert aussi pour contrôler un adversaire dangereux au classement général.

Te rappelles-tu d'une compétition où tu n'as pas pu rentrer dans cet état optimum ?

Oui, ça m'est déjà arrivé. Par exemple, aux championnats du monde de 1998 lors de la première manche ; ça m'a coûté cher. Je suis arrivé sur le plan d'eau, et j'ai passé beaucoup de temps à observer le vent sur le parcours alors que pendant ce temps-là, la procédure de départ était lancée. J'étais déconnecté et focalisé sur l'étude du plan d'eau alors que le départ allait être lancé ! Tout s'est précipité, je n'ai pas pu dérouler ma check liste et j'ai été à la ramasse totale en prenant le départ en retard. Dans ces conditions, tu pars comme tu peux ; en course tu peux récupérer, mais c'est très difficile.

Tu sembles accorder beaucoup d'importance à la préparation mentale ?

La préparation mentale m'aide à tirer mon maximum. Il y a des choses qu'on fait naturellement. La préparation mentale ça m'aide à réguler le stress. J'ai testé et essayé plusieurs techniques qui m'ont plus ou moins apporté quelque chose. Au bout du compte, j'ai fait ma sauce en gardant certaines techniques et en en rejetant d'autres. Il faut intégrer ça, naturellement dans ta pratique ; cette maturation est assez longue. Entre le moment où l'on travaille une technique avec quelqu'un et le moment où l'on va l'intégrer, cela prend un, voire deux ans, et quelquefois, des choses qui ne paraissent pas importantes le deviennent au fur et à mesure. J'ai fait de la préparation mentale avec Christian Target. J'ai aussi travaillé avec Eric Kalamouka, un psychologue du sport qui avait une approche plus globale ; une approche de l'ensemble de la personne. Au final, j'utilise la préparation mentale pour gérer plusieurs types de situations. J'utilise surtout des techniques de relaxation. Je les utilise quasiment tout le temps ; en fait, ça reconnecte la tête avec le corps. Par la relaxation, tu reviens sur tes sensations, tu arrêtes de tirer sur ton corps, tu t'y intéresses.

Souvent la relaxation m'a amené à l'imagerie mentale. Une régates, tu dois être précis, avoir le plan d'eau en tête, tu dois t'en rappeler dans le détail. Pour y parvenir, j'utilise beaucoup les techniques de visualisation. J'ai progressé dans ce domaine. Maintenant, ma capacité de visualisation est assez grande. Je peux visualiser un plan d'eau ou une séquence de différents points de vue ; de l'extérieur d'abord, mais aussi de l'intérieur de la course. Je peux même utiliser une vue de dessus, comme une vue d'avion. Je visualise le plan d'eau, les trajectoires en fonction du vent, celles des adversaires. Par exemple, si tu sais que tel adversaire a touché plus de vent à cet endroit, tu visualises tout ça le soir et tu peux l'utiliser le lendemain.

J'ai donc développé une grande mémoire de tous les plans d'eau où j'ai régaté. Chaque plan d'eau a son identité. Je peux les dessiner dans les moindres détails. Tout est en bibliothèque : les reliefs, les bancs de sable, la météo dominante, les courants, la marée montante ou descendante, les caps limites, les bascules de vent, les nuages, ce que j'ai fait dans le détail de chaque compétition, quand je dois empanner ou attaquer. Il faut dire que tu passes du temps dessus. Le plan d'eau des jeux par exemple, tu y passes en cumulé près de soixante-dix jours, sur plusieurs années.

Et pour gérer ton stress, comment t'y prends-tu ?

Le stress n'est pas forcément quelque chose de négatif. Avec l'expérience, le stress, c'est plus positif. C'est paradoxal, ça peut être difficile, mais c'est nécessaire. Si tu n'as pas la pression, ça ne va pas. Si l'enjeu est important, tu stresses, mais c'est nécessaire. Le stress à long terme, celui que tu as dans la préparation, c'est aussi un déclencheur, ça a un côté positif, ça te force à aller t'entraîner.

Pourtant, il y a des moments spécifiques où la gestion du stress est plus difficile ; par exemple pendant les temps d'attente, qui peuvent être très longs ou les cinq minutes avant le départ. Dans ces situations, j'utilise essentiellement des techniques respiratoires associées à de la relaxation.

Et la confiance en toi ; c'est un sentiment qui t'est naturel ou l'as-tu travaillée ?

J'ai travaillé la confiance en moi, en utilisant des images positives, mais le plus important, c'est de relativiser, de se dire que l'on n'est pas nul, qu'il faut se reprendre entre chaque manche, analyser ou était l'erreur, se remobiliser là-dessus. Il faut aussi relativiser l'enjeu ; quelquefois tu te mets une pression pas possible et lorsque que tu te retournes sur toi-même, tu vois que tu fais des ronds dans l'eau et que tu ne joues pas ta vie.

La confiance en soi dépend beaucoup de ton environnement humain. Mike Gébhart m'a beaucoup apporté dans ce sens. C'est, un Américain, double médaillé aux jeux. En 2004, j'étais un peu au fond du trou lorsque je lui ai demandé de travailler avec moi. Il m'a dit banco, et il m'a entraîné. Il m'a donné confiance en moi en travaillant sur des choses simples. C'était un entraîneur, mais, pas comme j'en avais l'habitude ; avec la dimension humaine du coach en plus. Il a été décisif dans mon retour au plus haut niveau, notamment pour les championnats du Monde de 2004 en Turquie. Tout ne se présentait pourtant pas au mieux en ce qui concernait l'organisation matérielle. Je n'étais plus en équipe de France après une année 2003 en demi-teinte, mais j'avais un entraîneur et un bateau privés. Mike m'a aidé à choisir mon matériel, et il m'a préparé pendant la semaine qui a précédé les championnats, il était présent au quotidien et on était en osmose autour du même objectif : un titre de champion du Monde. Là, trois jours avant, je m'entraînais seul avec lui. Au retour d'un entraînement, il m'a dit : « tu peux mettre le feu, je n'ai jamais vu quelqu'un aller aussi vite ». Ça m'a touché, ça m'a donné confiance, on a attaqué le championnat, j'ai été en tête tout le temps. Malheureusement l'avant-dernier jour, j'ai eu un crash avec un Néo-zélandais qui m'a troué la voile et j'ai fini la manche avec un trou. Au final, malgré cette manche catastrophique, j'ai terminé troisième du championnat. C'est là que j'ai eu le déclic, que j'ai su que j'étais capable de devenir Numéro Un. Tu vois, la confiance en soi, c'est tout un tas de choses qui m'ont fait prendre conscience de ce qu'on peut faire. C'est plus une question d'être en accord avec soi-même.