

FRAGMENTS D'INTERVIEW DE THIERRY LINCOU NON PUBLIES DANS LE

"MENTAL DES CHAMPIONS" - PAYOT 2008

Réalisé par Hubert Ripoll

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

Peux-tu me dire pourquoi tu t'es mis au squash ?

Dans les années 80, un ami de mon père a ramené le squash d'un voyage en Métropole, et mon père, qui s'occupait d'un foyer d'enfance, a fait construire la première salle de squash de la Réunion. J'habitais sur place, j'avais huit ans, et naturellement, j'y ai passé l'essentiel de mon temps. Vingt ans après, à vingt-huit ans, je devenais champion du Monde de Squash

Quelle est ta principale motivation par rapport au squash ?

Tout d'abord, j'ai joué pour le plaisir. Par la suite, j'ai joué pour gagner des points et grimper dans le classement. Maintenant, c'est pour le plaisir de gagner des matches. Mais par dessus tout, la motivation, il faut la trouver dans le plaisir, dans la remise en question aussi. Ce qui est intéressant, c'est de toujours chercher à progresser.

Qu'est-ce que ta pratique de haut niveau apporte à Thierry Lincou dans sa vie de tous les jours ?

La pratique du squash à un haut niveau m'a apporté d'abord de la rigueur, de l'organisation, de l'ordre et du rangement. Certes, c'est quelquefois excessif. Mais ça m'a surtout apporté une meilleure connaissance de moi-même, une ouverture sur le monde, et bien sûr d'immenses émotions.

Dans les sports de balle, la stratégie joue un rôle important. Est-ce le cas du squash. ?

Je trouve que les effets sont plus riches en squash que dans les autres sports de balle. Il faut en profiter. On a la possibilité de varier dans le plan spatial, avec les doubles murs latéraux, mais aussi dans le plan temporel, en prenant la balle plus ou moins tôt, très tôt au sommet du rebond, au milieu du rebond, ou quand elle redescend. Le but du jeu, c'est de fixer l'adversaire. Il va s'attendre à ce qu'on prenne la balle à la moitié du rebond et on va attendre pour le laisser planté. On va pouvoir également faire une feinte au dernier moment. En plus, on peut également ralentir ou accélérer le jeu comme en tennis. Nous, on peut prendre le temps de marquer. C'est pour ça que la bonne information n'est pas dans la préparation du geste, mais dans la fin. Il y a une richesse exceptionnelle de la gestuelle qu'on ne trouve pas ailleurs.

Comment qualifies-tu ton style de jeu ?

Je suis plutôt un joueur naturellement calculateur, de nature réfléchi et créatif. J'ai exploité cette qualité par un travail assidu. Maintenant c'est devenu automatique. Au début, mes entraîneurs m'ont fait faire beaucoup d'exercices de choix tactiques. Par exemple, je faisais des exercices où sur un échange au fond du court, je n'avais droit qu'à un coup particulier, qu'il me fallait réussir coûte que coûte. Pareillement de tous les emplacements du terrain. À

l'époque, on s'était déjà démarqués des autres en travaillant comme ça. Et puis, travailler tactique et technique en même temps, c'est devenu naturel. Ma force est d'être complet et de m'adapter à toutes les situations

Comment construis-tu ton point ?

Je bâtis le point surtout au centre du terrain ; à l'endroit où je me replace après chaque balle. Là, je peux quasiment prendre toutes les balles. Par exemple, il y a des enchaînements où je fais un double mur pour amener mon adversaire à l'avant du court, et là en étant derrière lui, je peux très vite lire s'il va me faire un coup croisé ou un coup parallèle. Ainsi, je peux volleyer sa balle, alors que lui aura toute la diagonale à se faire derrière. Mon jeu, c'est de volleyer un maximum, pour ne pas lui laisser de temps. J'essaie de bien rester au milieu, de bouger le moins possible et de coincer mes adversaires derrière. J'essaie de les mettre sous pression, de leur faire faire plus de chemin que moi. Comme je réduis leurs choix, je me positionne plus tôt et je les prends de vitesse.

Tu es dans un sport de rapidité où, vraisemblablement les gauchers ont un avantage. Qu'en penses-tu et comment joues-tu devant un gaucher ?

Je préfère jouer contre un droitier. Mes enchaînements les plus efficaces sont plus à l'aise à gauche et contre un gaucher, il me faut inverser tous les schémas tactiques. En plus, j'ai l'impression que les gauchers ont un fouetté qui est plus rapide. J'ai vraiment du mal à lire leur coup de patte. Il y en a deux dans le top 10, Amr Shabana¹, l'actuel Numéro Un et Peter Nicol qui me posent vraiment problème.

Tu passes pour un joueur concentré. Est-ce naturel, ou cette qualité s'est-elle développée progressivement ?

C'est venu progressivement. J'ai ma routine, je l'ai mise au point seul, au fil des années. Avant chaque match, j'essaie de reproduire le même état, la même préparation mentale, le même échauffement, la même entrée dans le match. J'aime bien que tout soit bien détaillé, très précis, presque minuté, retrouver les mêmes phases pour arriver à un pic au moment du match. Avant le match, je vais observer ce qui se passe, regarder quelques points pour me détendre, puis je vais m'isoler avec ma musique pendant un quart d'heure, enfin, je vais penser à ma tactique. En fait, je commence à y penser la veille, souvent avec mon entraîneur, pour mettre en place un plan d'action. J'écris les grandes lignes de ma stratégie, les zones de jeu à éviter, celles qu'il faut utiliser sur ses points faibles. J'aime bien relire ce bout de papier qui est dans ma poche. Après, je commence à trotter tranquillement pendant cinq à dix minutes, je fais quelques assouplissements pendant dix minutes, puis je recommence un échauffement dynamique pour faire monter tout le système vasculaire et me mettre vraiment en rythme sur le plan cardiaque. Là, je gère le temps qu'il me reste pour ne pas trop gaspiller d'énergie et arriver bien chaud pour attaquer. En fait, cette préparation minutieuse, c'est une qualité qui est assez naturelle chez moi. Une qualité que je développe dans n'importe quel domaine. Je suis assez excessif, quand je veux quelque chose, je suis centré sur mon objectif, je vais jusqu'au bout, pas seulement en sport.

Cela t'arrive-t-il de ne pas atteindre un tel niveau de concentration ?

¹ Amr Shabana a battu Thierry Lincou aux championnats du monde de squash 2007 et a été champion du monde en battant le français Grégory Gaultier

Il m'est arrivé quelquefois de ne pas arriver à me concentrer correctement. Par exemple, en 2000, au PSA Masters, en Egypte. À l'époque, je n'étais pas dans les meilleurs, je me suis trouvé dans un élément nouveau. J'ai été déstabilisé, car on jouait en plein désert, la nuit, en bas des pyramides. Ça a changé tous mes repères, il faisait un peu sombre, je n'ai pas pu bien m'échauffer, et en plus, je jouais contre un local, Omar Elbolorossy. Ça peut aussi m'arriver quand je me fais surprendre par le match précédent. Par exemple, si j'ai prévu que ce match ne va pas durer, car le mec mène 2-0 facile, et qu'il se fait remonter. Ou encore, s'il est à deux points du match, qu'il perd la balle de match, et que ça dure un quart d'heure, une demi-heure de plus que prévu. Là, j'ai terminé mon échauffement un peu trop rapidement et je ne sais plus comment gérer.

Est-il difficile de maintenir un niveau de concentration optimum ?

Au début du match, je fais l'effort, sur chaque balle, de ne pas me faire embarquer. Je vais mettre de la pression, du poids dans ma balle, j'essaie d'agir sur l'adversaire, justement pour ne pas avoir à trop traiter d'information. Au fil du match, passé le premier jeu, je fais moins d'effort, je suis plus à l'aise, c'est devenu automatique, je sais quasiment ce que l'adversaire va faire. Pourtant, il faudrait être tout le temps au top, être lucide, mais ce n'est pas possible. Il y a des périodes où j'ai besoin de lâcher, car je n'ai plus le niveau de concentration qu'il faut, je ne vois plus certaines balles. Je suis concentré sur tout le match, mais je ne suis attentif qu'à des moments où il le faut. Je fais "on-off"; c'est phasique, ce n'est pas facile, ça s'acquiert au fil des matches. On le voit chez certains qui bouffent trop d'attention tout le temps, ils se crament, ils bouffent toute leur énergie.

Quand, pour la première fois, as-tu connu une forme exceptionnelle ?

J'ai connu un état de forme exceptionnel, pour la première fois de ma carrière, à dix-huit ans, aux championnats du monde Junior, en Nouvelle-Zélande. J'ai pu, pour la première fois, enchaîner trois matches. Au premier, bien que mené 2-0, j'ai gagné 3-2, même scénario au deuxième. J'ai perdu en demi-finale, car j'étais cramé. Pourtant, pour la troisième place, j'ai été surpris par mon état de forme et j'ai également gagné.

Fais-tu une différence entre la forme physique et la forme psychologique ?

Je pense qu'il y a une différence entre la forme physique et la forme psychologique, mais les deux sont très liées. Lorsque je suis un peu fatigué mentalement, je peux compter sur mon physique. Inversement, même fatigué, je sais que je peux compter sur mon mental. Mais, c'est prioritairement physique. Si on n'est pas bien, on peut s'engager dans une belle galère. Si on est fatigué, les jambes un peu lourdes, moins réactif, on aura du mal à réagir, moins explosif. Forcément, on pourra moins créer de ruptures de vitesse, moins accélérer, moins contrôler l'échange. En parallèle, si on est moins bien mentalement et qu'on traite moins bien l'information, on sera toujours un peu en retard, moins maître du centre du terrain. On se mettra en danger un peu tout seul.

Le plus dur c'est de maintenir cet état de forme optimal. Tu dois bien cadrer, bien prévoir. Par exemple, j'ai gagné en 2001, l'Open Cathay Pacific, à Hongkong, 3-0 en finale, un de mes meilleurs tournois, que j'ai complètement survolé. Dix jours après, au Boston US Open, j'étais dans le creux de la vague, tout en bas à l'agonie, j'ai perdu contre le vingtième mondial. Inversement, en avril 2006, aux Bermuda Masters, une compétition importante, je ne me suis pas senti au top. Pourtant, une semaine après, à l'Open de Liverpool, j'étais au top et j'ai gagné, je me suis surpris tellement j'étais bien.

Comment évalues-tu ton niveau de préparation ?

J'ai ma méthode pour savoir où j'en suis. J'ai un suivi à partir de la micro nutrition. Pour le reste, je fais depuis des années les tests longitudinaux de V02 Max, préconisés par la Fédération, mais qui ne m'apportent rien. Tu peux être très mauvais sur le tapis et excellent sur le court, et inversement. Donc, je travaille cela avec mon entraîneur, depuis une quinzaine d'années, pratiquement à chaque séance. On a bâti des tests spécifiques, très personnalisés, des déplacements typiques du squash. Ça se passe sur le court. On appelle ça les étoiles. On a six repères sur le court, six emplacements. Je fais mes gammes en réalisant tous les coups possibles, à partir de ces emplacements, à différentes allures pour me tester. Ainsi, sur une séance, on voit en fonction de la quantité de travail où l'on en est, on a plusieurs repères, travail, repos, fréquence cardiaque.

Pour atteindre cet état de forme, j'ai besoin de mon entraîneur. C'est avec lui qu'on a mis au point les circuits, c'est avec lui que je me contrôle depuis quinze ans, mais, je prends une grande part dans l'entraînement, je suis très autonome. En fait, j'ai travaillé beaucoup, lorsque j'étais tout seul à la Réunion, très tôt, j'ai dû me prendre en charge, ne pas tricher

Es-tu quelqu'un qui stresse ?

Oui ! Le stress est permanent. Je connais le stress, même après toutes ces années. J'ai eu beau acquérir des titres, c'est pareil. Il y a d'abord le stress du classement ; tu montes, tu descends, ça a un effet sur les primes. Il y a aussi le stress de la compétition. Je ne suis pas expansif, plutôt réservé, je me bouffe de l'intérieur, surtout au début du tournoi. Si on perd après les premiers tours, ce n'est pas catastrophique, mais perdre au premier tour du tournoi, c'est terrible. Mais le stress s'en va dès les premiers échanges.

Comment le gères-tu ?

J'ai ma méthode. Je me focalise sur l'adversaire et sur ma façon de jouer. Peu importe l'issue de la rencontre, le contexte, les points, le classement, les conséquences mêmes ; ce qui compte, c'est la façon de jouer. Mais avant tout prendre du plaisir. Je me parle avant le match. Pense à tes longueurs de balle, quels sont les points forts de mon adversaire ? J'ai fait un peu de training autogène. Je pense que ça m'a aidé à gagner mon premier championnat de France Senior, mais j'ai arrêté à vingt ans.

Comment prépares-tu tes matches ?

J'ai deux entraîneurs. Paul Sciberras², pour la préparation physique, la programmation des séances, la planification, aussi pour la préparation mentale, et Franck Carlino, un ancien de l'équipe de France, qui est plus un coach, plus sur le court avec moi. C'est lui qui m'a fait travailler plus technique, plus stratégique. Mais en match, on est tout seul, on doit se gérer tout seul. Sur les grands rendez-vous, j'emmène Franck.

J'ai ma technique pour préparer mes matches. J'ai une grosse mémoire de tous mes matches. Ça me sert quand je retrouve un adversaire, pour savoir comment ça s'est déjà passé contre lui. Depuis deux ans, pour être plus précis, je note tous mes matches sur un carnet, que j'emmène avec moi. Lorsque je rencontre un adversaire que je connais, je vais chercher ce qui a été ou pas, je fais le bilan du match, c'est d'ordre technique, ce n'est pas des recettes.

² Auteur de "Squash, l'entraînement programmé" (375 pages).

En match, je ne peux pas tout contrôler, mais avec ces clés, je vais pouvoir me lâcher. Tel adversaire est plus lent devant, je vais insister devant, tel adversaire n'est pas endurant, je vais faire durer les échanges au fond, tel adversaire manque de vivacité, je vais être plus explosif et monter à la volée. Ça me sert, même dans des phases très automatisées, plus rapides. Je n'aime pas l'inconnu, j'aime planifier, savoir où je vais. Je préfère jouer contre un joueur que je connais, je m'y retrouve plus facilement. Tout ce qui n'est pas prévu m'embête.

Pratiques-tu la préparation mentale ?

J'utilise des méthodes d'imagerie mentale, surtout pour préparer un match. À l'entraînement, je l'utilise pour répéter un coup, l'automatiser, mais je ne l'utilise pas à vide, toujours associée à un exercice. En match, je m'en sers pour visualiser un adversaire. La veille, je me vois jouer contre lui, le matin du match, je me fais un petit déroulement, comme ça pour me rassurer, pour vivre le match avant. Avec l'expérience, mes images sont plus claires.