

FRAGMENTS D'INTERVIEW DE BRUNO MARTINI NON PUBLIES DANS LE

"MENTAL DES CHAMPIONS" - PAYOT 2008

Réalisé par Hubert Ripoll

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

Pour commencer, comment vous êtes-vous mis au handball et comment en êtes-vous venu à occuper le rôle de gardien ?

J'avais goûté au rugby, mais le club n'avait pas assez de jeunes dans ma catégorie et des copains d'école m'ont entraîné au handball. J'avais douze ans, j'étais très grand, car je faisais déjà un mètre quatre-vingt-deux ans, gaucher de surcroît, et si peu délié qu'on m'a placé dans un poste dévalorisé, celui de gardien de but. Cela tombait très bien, car ce poste m'attirait. La mission me convenait et c'était plus individuel. Je me suis vite épanoui, j'ai été valorisé dans ce poste.

Quelle est votre plus belle victoire, pas forcément la plus prestigieuse ?

Certainement le titre de champion du monde 2001, en France. Ceci pour plusieurs raisons. Il y avait bien sur l'enjeu, c'était le championnat du monde, mais en plus c'était en France, ma femme était dans les tribunes, et c'était la dernière sélection de Daniel Costantini¹, que j'avais connu très tôt, au tout début de ma carrière, en sport-étude en 1984, au lycée Saint Exupéry, à Marseille. J'avais vécu des choses importantes avec Daniel, envers qui j'avais beaucoup de respect, et vers la fin, beaucoup de complicité. Il m'avait tendu la main à des moments où j'en avais eu besoin. Il y a un autre facteur, symbolique également. Un des premiers grands matchs que j'ai vus, à douze, treize ans, était un URSS-Yougoslavie, en finale des championnats du monde de 1982. Le match avait été gagné 30-27, par les Soviétiques, après prolongation. Et là, j'ai vu le joueur qui avait marqué le but décisif, celui qui les délivrait, se coucher sur le dos dans la zone et tendre les bras. C'était une attitude exceptionnelle, un geste rare. Et bien, en demi-finale, il y a un penalty pour les Suédois. Je sais que si je l'arrête on a gagné, et je l'arrête. Et là, je tombe par terre et je fais le même geste que celui que j'avais vu faire dix-neuf ans auparavant. Je revivais ce qui avait été ma première grande émotion de handball. Il y avait eu également dans ce match exceptionnel, une performance exceptionnelle du gardien, Mirko Basic. Or, ce moment avait été le premier à me faire rêver, et pour cette finale, je renouais le fil avec cette première émotion de handball.

Avez-vous des routines personnelles, un rituel particulier, pour parvenir à un état optimum de concentration.

La concentration, c'est chez moi un état psychologique où j'ai l'impression de me refermer sur moi, de me couper de l'entourage, tout en étant lucide. En effet, quand on est refermé sur soi on ne perd pas le fil de la concentration, et rien ne peut plus vous arriver. J'ai effectivement eu des routines, j'ai même eu des rituels très stricts, mais j'ai toujours essayé de m'en dégager. À une époque, je préparais, la veille du match, mon sac pour l'échauffement qui

¹ Daniel Costantini fut l'entraîneur de l'équipe de France de 1985 à 2001. Il mena son équipe à la victoire aux championnats du monde, en 1995 et 2001, et la fit monter sur le podium des jeux olympiques de Barcelone, en 1992, et aux championnats du monde, en 1993 (2^{ème}) et en 1997 (3^{ème}).

avait lieu le matin. Je rangeais mes affaires dans un certain ordre, d'abord mes chaussettes, après la coquille, puis le bas, puis le haut. Je préparais de la même façon mes affaires pour le match de l'après-midi ou du soir. Pourtant, j'essayais parfois de me soustraire à ce rituel dans l'espoir de trouver, à ma manière, une autre façon de me concentrer ou de me rassurer. J'ai conservé encore aujourd'hui une routine, pendant le speech du coach, juste avant l'échauffement, dans les vestiaires, j'ai toujours le même rituel de concentration, les mains sur les oreilles, les yeux fermés, pour me refermer sur moi.

Quand rentrez-vous vraiment dans le match ?

Ça dépend de l'enjeu. Quelquefois, la veille, quelque fois le matin, mais j'ai besoin de temps. Ceci m'a posé des problèmes en équipe nationale, car les matches s'enchaînent et qu'il faut sortir rapidement du match que l'on vient de terminer pour préparer le suivant.

Vous rappelez-vous, par contre, d'un match où vous n'avez pas pu rentrer dans cet état optimum.

Oui, Ça a été le cas au Japon en 1997, aux championnats du monde. J'ai été tout le temps en difficulté, sauf en demi-finales, contre les Russes. En fait, je pense que j'étais saturé et que je ne pouvais plus m'investir à cent pour cent. D'ailleurs, juste après le championnat, j'ai appelé Daniel Costantini pour lui dire que je ne voulais plus postuler pour l'équipe de France. Cette situation a duré deux ans, le temps d'avoir un premier enfant, et je suis revenu.

Vous rappelez-vous quand vous avez connu un état de forme exceptionnel ?

Je me rappelle plus des moments où je ne suis pas en forme que des états où je suis en forme. Il est vrai que j'occulte les moments positifs et il ne me reste en mémoire que les moments difficiles. Alors, si je cherche, je trouve les championnats d'Europe de 2002, où j'ai fait des performances de bonne qualité et de façon répétée. Mais je vous le dit, je me rappelle plus des moments difficiles

Quelles relations voyez-vous entre la forme physique et la forme psychologique ?

Ça peut être totalement indépendant. Je pense que cette relation est individuelle et en relation avec la personnalité des gardiens. J'ai toujours été admiratif pour des gardiens qui ne s'entraînent pas trop et qui sortent le bon match au bon moment. J'en conclus que pour un gardien il n'y a pas forcément de relation entre les deux. Moi, j'avais besoin d'une bonne forme physique, peut-être pour me rassurer. Alors, je me disais : "ça c'est bon, tu as une bonne préparation physique, tu es en bonne forme, pense à autre chose."

Avez-vous besoin de bilans pour savoir où vous en êtes de votre état de forme ?

Les tests, je les faisais, maintenant je les subis et ça m'énerve, d'autant qu'ils ne sont pas toujours adaptés aux gardiens. J'ai toujours accordé de l'importance aux tests, mais j'ai toujours regretté que les retours d'information sur ces tests soient rarement explicités, alors je travaillais en relatif, par rapport à mes précédents tests et par rapport aux autres. Le manque d'information est regrettable, car le feeling prend le pas sur le test lui-même. Par ailleurs, on utilise quelquefois les tests comme alibi. Par exemple, après avoir été champions du monde, en 2001, on a réattaqué en championnat et on a été mauvais. L'entraîneur pensait que l'on était pas en forme, et nous a fait faire des tests pour le savoir. Les tests ayant été faits, nous avons jamais eu d'information. Pourquoi ? Probablement parce que les tests étaient bons, alors que l'entraîneur aurait certainement voulu qu'ils montrent que nous

n'étions pas en forme. Alors, les tests, soit on a pas d'information, soit on ne nous en parle que quand ils conviennent à celui qui les fait.

En 2006, vous avez fait treize arrêts pas rencontre sur tir de champ et dix arrêts sur vingt-deux tirs aux penalties, soit quarante-cinq pour cent de réussite, ce qui est supérieur au hasard. Ceci veut dire que vous traitez correctement l'information malgré la vitesse des tirs et le peu de temps pour arrêter une balle.

Effectivement, on ne pare pas à l'intuition et pourtant le ballon part à plus de cent kilomètres heure, et le temps entre l'armé et l'arrêt est largement inférieur à une seconde. L'intuition, ce serait de partir à zéro lorsque le tir est déclenché, ce qui est impossible. Ainsi, la statistique joue comme un arrière-fond, et il y a les savoirs faire pour parer aux erreurs de jugement. Il m'est arrivé cette année d'arrêter des tirs de penalty de joueurs que je n'avais pas étudié auparavant. Pourtant, j'ai eu, par rapport à leurs positions des parades qui convenaient. Ceci, parce que j'avais traité la bonne information et que j'avais sélectionné la bonne réponse qui avait été travaillée à l'entraînement et mémorisée.

Vous étudiez donc tous les joueurs ? Vous avez une véritable bibliothèque en tête ? Comment vous y prenez-vous

Certains font des listes, moi pas, mais j'étudie quand même les joueurs en vidéo. Ça n'a pas été toujours systématique tout au long de ma carrière. Cependant, je pense qu'il vaut mieux le faire, mais pour mieux pouvoir l'oublier. Il faut s'en imprégner, mais sans s'enfermer dans un carcan pour être adaptable.

Y a t'il un ou plusieurs éléments qui vous permettent de prévoir le tir ?

Oui, les yeux du tireur, la façon de se tenir, son orientation, ses capacités techniques. J'ai toujours eu plus de difficultés de parer contre des gauchers, même si je suis moi-même gaucher. Peut-être parce que le gaucher masque mieux son tir, et que souvent certains ont des capacités techniques supérieures à celles des droitiers. Ma bête noire était Gregory Anquetil, qui a été un cauchemar pour moi, car je n'arrivais jamais à me situer par rapport à lui et à avoir la parade adéquate. C'est, je pense un problème de lecture, et de technicité de la part des gauchers. Je ne crois pas qu'ils tirent plus vite ou plus rapidement que les autres.

Pratiquez-vous une méthode de préparation mentale ?

J'en ai pratiqué tout au début, quand j'avais seize, dix-sept ans, car j'avais une dose d'agressivité démesurée et j'ai pensé qu'il fallait que je trouve une méthode qui m'aide à me calmer. Mais je n'ai pas pratiqué longtemps. Maintenant, j'ai mes techniques de préparation à moi. Je me parle beaucoup, c'est très riche. Par exemple, j'ai besoin de me donner des coups de pieds aux fesses. J'ai l'impression que je me suis construit dans le négatif. Lorsque je prends un but, je n'hésite pas à me dire t'es nul, t'es vraiment nul, plutôt que t'es bon ça va aller.

Comment gérez-vous la pression d'un public hostile ?

Je suis très perméable au public. Je cherche ma motivation dans un public hostile. Mes meilleurs souvenirs sont pour des matches où l'ambiance a été très difficile. On vit plus d'émotion et si on gagne, on gagne contre ceux qui sont sur le terrain et ceux qui sont tout autour ? Il y a des moments où on brave, des moments on se replie sur soi, le top du top, c'est d'avoir le bon comportement. Le poste de gardien permet de fractionner son comportement.

Parlez-moi maintenant de la position particulière du gardien dans l'équipe.

Le gardien peut s'extraire du groupe et le fait qu'il ait choisi d'être gardien dénote une prédisposition à cela. Moi, j'ai toujours considéré que je pouvais avoir une certaine dose de liberté ou d'individualisme par rapport au groupe. Pour l'échauffement par exemple, je le gère tout seul, avec l'autre gardien de but. Les gardiens forment une espèce d'identité dans le groupe, un groupe dans le groupe. En contrepartie, cet individualisme est plus difficile à assumer lorsqu'on n'est pas bon, mais c'est la contrepartie qu'il faut accepter de payer, car quand on est bon, c'est extraordinaire et on ne le doit qu'à soi. C'est l'intérêt de ce poste qui est un poste exposé. C'est une prise de responsabilité qu'il faut assumer.

Vous rappelez-vous d'une période, d'un match où le groupe a au contraire explosé ?

Oui, c'était en championnat de France 2004-2005 avec Paris handball. Il y avait de fortes individualités dans le club et pourtant ça n'a jamais pris. En quart de finale de la coupe de la ligue, on a pris neuf buts contre Istres. Cela s'est aussi produit aux Jeux Olympiques d'Atlanta. Il n'y avait pas d'âme dans l'équipe et le groupe qui avait été brillant les années précédentes a explosé. Les joueurs avaient des intérêts autres que sportifs. Ma pire défaite fut contre les Espagnols, pour la place de troisième.

Quel est le principal rôle d'un coach ?

Le bon coach c'est quelqu'un qui entraîne vers un objectif, je ne parle pas que de l'entraînement proprement dit, et entraîner doit être pris au sens de tirer vers. C'est lui qui doit faire naître la motivation qui doit nous entraîner vers quelque chose, nous tirer, vers un objectif. Son rôle est bien sûr également très important pendant un match, car le coach doit fixer les responsabilités et les faire assumer. Or, on ne donne pas des responsabilités à n'importe qui, car il y a des joueurs qui sont solides, capables de faire basculer un match et il y a ceux qui bloquent. C'est à lui de prendre les bonnes décisions et de les faire accepter par l'équipe.

L'un des interviewés m'a dit : " les sportifs d'exception ont souvent quelque chose de

Est-ce que la compétition a influencé votre philosophie de la vie ?

Je ne le pense pas fondamentalement. J'ai aimé la compétition parce que la compétition correspondait à ma philosophie de la vie. Quand on réussit en haute compétition, c'est parce qu'on respecte ce qu'on fait. C'est pareil dans la vie. Quant aux acquisitions spécifiques à la haute compétition, j'ai tendance à penser que c'est quelquefois transposable, tel que réagir vite dans des situations de pression, répéter l'effort, savoir que l'on doit tout au travail. Il y a par contre des choses qui ne sont pas transposables, comme l'enchaînement des épreuves. En sport, il y a chaque semaine une compétition, alors que la vie, on la bâtit tous les jours. Il y a également le côté éphémère des choses. En haute compétition, les plus belles victoires n'ont qu'un temps. 1995 et le titre de champion du monde ne sont déjà plus là, alors que dans la vie, on est dans la durée.