

**FRAGMENTS D'INTERVIEW DE MAHYAR MONSHIPOUR KERMANI
NON PUBLIES DANS LE "MENTAL DES CHAMPIONS" - PAYOT 2008**

Réalisé par Hubert Ripoll

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

Comment vous êtes vous mis à la boxe ?

J'étais en terminale, j'habitais chez une tante qui m'avait hébergé à mon arrivée d'Iran. Venant d'un "bonne famille", il était impensable de faire de la boxe, qui était considérée dans mon milieu comme un sport de voyou. J'ai dû attendre dix-sept ans pour prendre mes premiers cours. C'était dans l'appartement d'un professeur d'Education Physique, Monsieur Thibault Didry, un illuminé de sport, ex-international junior de rugby, cinquième dan de Judo, et d'Aïkido. Il avait aménagé un dojo dans son salon, et le soir, après les cours, il m'entraînait, puis je rentrais chez moi incognito. Après deux mois, il m'a dit : "ça c'est du bricolage, il faut que tu viennes t'entraîner au club". Scandale dans ma famille, Mahyar veut faire de la boxe, et ma tante disait que j'allais finir éboueur. J'avais presque dix-huit ans, juste avant de passer mon bac, c'était en 1993. Onze ans après, en 2002, j'étais champion du monde professionnel, J'étais fait pour ça, j'avais les qualités pour être champion du monde.

Quelles sont ces qualités ?

Pour s'appeler De la Hoya¹, il faut avoir des tas de qualités, du travail, et des années de pratique. Mais pour un gars moins doué que De la Hoya, et tout de même titré, comme moi, il faut ne pas avoir peur, c'est la base. Accepter l'affrontement, ce n'est pas un jeu. Certes il faut être endurant, mais la première qualité, c'est l'intelligence de l'entraînement, ne pas être peureux et s'entraîner intelligemment.

Qu'est-ce qui vous a préparé à cela, puisque vous venez d'une famille où, à priori, on ne pratique pas la boxe ?

Je suis quelqu'un de craintif dans la vie de tous les jours, je ne tiens pas tête à quelqu'un qui me cherche querelle dans la rue, je trace ma route. Par contre, je me transformais au moment des combats, je devenais quelqu'un d'autre, je devenais un tueur, parce qu'en boxe, il faut être un tueur, c'est fondamental, c'est un sport à part. Chez nous, en Iran, il faut être médecin ou ingénieur, sinon, on a échoué. Moi, j'ai rêvé d'être champion et quand j'ai commencé la boxe, ce n'était pas pour être champion de boxe, c'était pour être champion de quelque chose

¹ Oscar De La Hoya, est un boxeur d'exception, encore en activité, champion olympique en 1992, multiples fois champion du monde

Quand vous êtes-vous dit pour la première fois, je veux être le numéro un ?

Je voulais être champion de France, c'était mon objectif. Le premier jour de boxe, je voulais aller aux jeux, le deuxième jour, je voulais être champion de France. Tout ça pour changer de statut social. Être numéro un mondial, c'était le bout du monde.

Oui, mais quand vous êtes-vous dit, je peux être numéro un ?

Le mercredi 9 octobre 2002, j'étais à onze heures devant ma télé pour regarder le combat entre le Français Salim Medjkoune et le Japonais Osamu Sato. Lorsque Salim Medjkoune est devenu champion du Monde en battant Sato aux points, je savais qu'un ou deux ans plus tard, ayant le même promoteur que Salim, que je le rencontrerais, et je savais que je le battrais.

On ne pratique pas un sport que pour acquérir un statut social. J'imagine que vous aviez aussi du plaisir pour la pratique ?

J'ai toujours aimé le sport, l'activité physique, et j'ai eu la chance de ne jamais aller à reculons à l'entraînement. En plus, je réussissais en boxe et j'y ai trouvé du plaisir. J'y allais par devoir, mais avec plaisir, par goût de l'effort, surtout pour progresser. À chaque entraînement, j'essayais de progresser sur un ou deux points très précis. Au bout de cinq à six mois, ça fait beaucoup de progrès. Ainsi, je me fixais des objectifs à chaque entraînement.

Et le goût pour la compétition ?

Quand j'étais jeune collégien, j'adorais le mercredi ou le samedi quand je faisais des matches de handball, parce que je brillais. Plus tard, en boxe, mon objectif n'a jamais été de miner un gars, c'était d'être dans la lumière moi-même. Mais, quel que soit le sport, j'ai toujours voulu être devant les autres. C'était mon moteur et rien d'autre. C'était être vu, surtout en boxe, c'est propre à la boxe. Pour rire, je disais que si j'avais continué à faire de la course à pied, j'aurai dû, pour être premier, courir tellement vite sur un Marathon, que je me serais évanoui, si je ne l'avais pas été. Par contre, je n'ai jamais recherché à assouvir un sentiment de domination sur un adversaire. Non, cela n'a jamais été ma motivation.

Que vaut-il mieux se dire : je veux faire de mon mieux, tant pis si je perds ? ou je dois gagner ?

Je dois gagner bien sûr. C'est ce que je me martelais à l'échauffement : "tu vas gagner Mayhar, tu vas gagner, pas tu dois gagner, tu vas gagner Mayhar ! ". C'est aussi ce que je dirais à un jeune, si je devais l'entraîner. Cependant, il ne faut pas oublier que la particularité de la boxe, c'est le danger physique. L'essentiel est de conserver son intégrité

physique. Après, il y a la gagne. Je lui dirai donc : "Tu as perdu, tu aurais dû gagner", sans oublier : " Mais avant tout, préserve, ta santé".

Quel a été votre meilleur combat ?

C'était en Angleterre, contre Mickaël Alldis, qui était le numéro le numéro trois Européen. Je savais que j'allais revenir à la fin de l'année à Poitiers, que si je revenais sans titre majeur, j'aurais dû mal à être libéré pour m'entraîner, et que j'allais galérer. C'était quitte ou double. Soit je perdais, et je n'accédais pas au plus haut niveau, dans ce cas, je raccrochais en arrivant à Poitiers, soit je gagnais et je franchissais un palier. J'étais donc en commando pendant deux jours. Tout était exceptionnel, l'environnement, ma préparation, ma concentration, la pesée, l'échauffement, le combat, mais c'était quitte ou double. Sur le ring, j'ai été sur un nuage, dans un état d'extra lucidité. Au repos, tout en écoutant mon entraîneur m'expliquer les schémas tactiques, je voyais mon adversaire, je sentais sa respiration, je voyais également les juges, et j'arrivais presque à savoir, à leur attitude, s'ils m'avaient accordé le round ou non. Ce n'était pas de la dispersion, non, une lucidité exceptionnelle. C'est la seule fois où j'ai connu cette extrême concentration. Ça a été mon meilleur combat. Parce que je me sentais en danger. Je ne me sentais pas vulnérable. J'ai reçu un coup derrière la tête, mais un de ses adversaires Français m'avait prévenu. J'y ai donc pensé pendant le combat : "fait gaffe, ne te laisse pas toucher une deuxième fois". J'étais très concentré et très lucide, tout le temps.

Et pour les autres combats, comment vous concentriez vous ?

J'essayais toujours de m'éloigner de l'enjeu du combat. Le matin, je lisais la presse sportive pour me mettre un peu plus dans le match. Le stress, je le connaissais, à la sieste, l'après-midi, après déjeuner, j'allais dans ma chambre, j'arrivais à dormir ou pas, et à un moment, je me voyais disputer le combat. Bon, je me voyais toujours gagner, il faut toujours positiver, mais j'avais toujours, un quart d'heure, ou une demi-heure, où je connaissais un moment de stress. Je me disais : " tu n'as pas intérêt à perdre Mahyar, c'est important pour toi, Mahyar, tu n'as pas intérêt à perdre Mahyar ". Voilà, c'était le seul moment de stress, après c'était fini.

Dans les vestiaires, il y avait toujours beaucoup de monde autour de moi, et je demandais de ne pas faire de bruit, puis je commençais à m'activer et à m'échauffer, j'étais encore cool, encore technique. Je ne rentrais dans mon combat qu'au moment où l'on me fermait le peignoir, alors, je me retournais sur moi et je rentrais dans ma bulle Je m'étais créé cette stratégie pour être concentré dedans. Il faut dire que je jouais ma peau, car, ce n'est plus du

sport, ce n'est pas un match de tennis, ce n'est pas une finale de foot, c'est plus que du sport. Après, tout allait ensemble, la Marseillaise, qui comptait pour moi, le combat, ou il fallait vaincre l'autre.

Revenons à votre capacité à vous concentrer. Est-elle naturelle ou l'avez-vous mise au point progressivement ?

Je l'ai travaillée. Je suis assez distrait naturellement et il m'a fallu construire cette capacité à me concentrer. Au début, j'entendais en combat tout ce qui se passait autour de moi, puis j'ai appris à rentrer dans une bulle. À la fin, j'arrivais à ne sélectionner que la voix de mon entraîneur et n'entendre plus que lui. Mais, je retardais cette entrée dans la concentration. Jusqu'à une demi-heure avant le combat, j'étais en plein échauffement, sans penser au combat, puis je rentrais dans ma bulle au moment où je refermais mon peignoir. Je crois que si j'y rentrais si tard, c'était parce que je ne voulais pas me retrouver seul avec moi-même, et risquer d'être un peu perdu. Ainsi, je dédramatisais la situation et je commutais cet état au dernier moment. Au cours du combat, j'étais très attentif tout au long des rounds. Je n'ai jamais été dans le rouge, et dans la minute de repos, je me reconcentrais très vite.

Comment préparez-vous un match psychologiquement ?

J'étais totalement autonome. Je me suis toujours refusé à l'intrusion d'un préparateur psychologique. Il y a des entraîneurs qui entraînent au plus haut niveau, et qui aiment avoir la main sur leurs boxeurs. Ils ne leur apprennent pas l'autonomie, et il y a des boxeurs de vingt-cinq ans, qui ne savent pas s'entraîner tout seul. Moi, mon maître mot, c'était l'autonomie, y compris pour comprendre et interpréter mes résultats biologiques, tels que la VO2 Max² ou la VMA³, lorsque je faisais ces tests. Je savais m'entraîner intelligemment, comprendre ce que je faisais. Être autonome, et mon entraîneur partageait cette conception de la préparation. C'est aussi ce qui faisait ma force, l'autonomie.

Comment vous prépariez vous tactiquement ?

Je me préparais en visionnant, les différents combats de mon adversaire. Je regardais, un ou deux rounds par jour, tous les jours, pendant les deux derniers mois. Cela, sur plusieurs années, pour comprendre comment il avait évolué, identifier ses points forts et ses points

² VO2 Max : Test de consommation maximale d'oxygène, qui correspond à la la quantité d'oxygène que l'athlète peut utiliser lors d'un effort maximal, qui amène à l'épuisement en quatre à huit minutes.

³ VMA : Test de Vitesse Maximale Aérobie qui mesure la vitesse de course correspond ant à la consommation maximale d'oxygène.

faibles, savoir comment réagir. Je voulais m'habituer à mon adversaire, mais sans me prendre la tête. Ce qui comptait, c'était son observation sur plusieurs combats, ses défaites, s'il en avait, ses victoires aux points, ses réactions devant un gars facile, de même niveau que lui, ou bien difficile. Je devais surtout le connaître visuellement, Tailhandais ou Sud-américain, pour ne pas être déboussolé, le connaître par cœur. Je mettais au point ma tactique sur la base de ces observations. Ainsi, au bout de quatre mois, j'étais capable de reproduire automatiquement des comportements que j'avais travaillés sur la base de ces observations.

Pour autant, vous devez bien avoir besoin d'un ou deux rounds d'observation pour cerner votre adversaire ?

Pas du tout, l'observation se fait avant le match, sur la vidéo. Pour moi, un championnat d'Europe ou du Monde, c'est douze rounds et, à l'inverse de ce que l'on pense en France, il n'y a pas un ou deux rounds d'observation plus dix. Non, il y a douze rounds, et les douze rounds commencent à la seconde ou le gong retentit. Il ne faut pas essayer de préserver ses forces, c'est un bras de fer physique et mental. Le premier qui craque, craque mentalement ou physiquement. C'est pour cela que j'engageais un bras de fer dès la première seconde et j'attendais qu'il craque, car je savais qu'il craquerait physiquement. J'étais bien préparé, il devait craquer avant. C'est assez basique.

Pratiquiez-vous une méthode de préparation mentale ?

Je me persuadais que j'allais gagner et surtout je me disais que je n'avais pas le droit de perdre. J'ai toujours été autonome, je n'ai jamais eu besoin de quelqu'un derrière moi, qui me dise : " mon petit, est-ce que ça ne va pas ?" C'est pour ça que je me suis bien entendu avec mon entraîneur, qui était comme moi. Donc, le soutien psychologique, je me le faisais tout seul. Ça m'aurait perturbé d'avoir quelqu'un derrière moi. L'autosuggestion, je me la faisais tout seul. Je me disais : "Mahyar, tu vas gagner".

C'est quoi le stress pour vous ?

Il y a le stress général de la compétition, le public, les médias, l'importance du championnat, mais surtout, il y a le stress de l'intégrité physique. On risque notre santé, c'est ça le stress. Mais, j'étais cool, je n'étais pas sujet au stress, parce que j'aimais ça. Le combat c'était l'aboutissement, c'était, pardonnez-moi l'expression : " ce qui me faisait bander". Voilà, je n'ai pas connu vraiment le stress, et j'allais à un championnat du monde aussi détendu qu'à un match de foot du samedi. C'est ce qui m'a aidé à ne pas me bouffer. Tant que le peignoir

n'étais pas mis et fermé, je ne rentrais pas dans le match, ça me permettait de m'échapper, de ne pas connaître le stress.

Dans des moments d'une telle intensité, alors que l'on risque sa vie, le rôle de l'entraîneur doit être capital. Pouvez-vous me dire ce qu'est, pour vous, un bon entraîneur ?

C'est d'abord quelqu'un qui a bien compris sa discipline, qu'il l'ait pratiquée à un haut niveau ou non, et qu'il ait des outils et des méthodes adaptées. Il lui faut aussi un peu de sens humain, de psychologie. En France, on a des théoriciens qui sont entraîneurs, et qui, même en équipe de France, ne sont jamais rentrés sur un ring en compétition. J'ai une anecdote, où j'ai compris ce qu'est un grand coach. J'étais dans le coin avec mon entraîneur, je l'assistais, et lui, il donnait des conseils à un amateur. Ça se passait bien, mais ce boxeur prend un coup et il est compté. Pendant le compte, alors que je pensais que ça allait pour lui, mon entraîneur me dit : "jette l'éponge". J'aurais voulu lui dire de le laisser continuer, mais j'avais trop de respect pour lui pour discuter sa décision, et je n'ai rien dit. Quand le gars est revenu sur le tabouret, il était sonné, et il est tombé. Et moi, tout champion du monde que je suis, je l'aurais envoyé à l'abattoir. Voilà pourquoi le coach doit avoir vécu sa discipline, et l'avoir comprise.

Quel genre de relations aviez-vous avec votre entraîneur ?

Si j'ai choisi cet entraîneur, c'était parce que quand je rencontrais ses boxeurs, ils avaient une boxe intelligente et changeaient à chaque round de tactique. Alors, je me suis dit, il n'est pas trop mal cet entraîneur. J'ai travaillé cinq ans avec Mohamed Bennama, soit toute ma carrière de haut niveau. Je lui dois cette carrière, et je n'y serais pas arrivé sans lui, avec ce que me proposaient les autres entraîneurs. Certes, j'avais quelque chose de plus que les autres pour gagner des petits combats, peut-être être champion de France, et en prenant des coups, mais je n'aurais pas été aussi haut. Sans avoir été De la Hoya, il avait connu la boxe amateur et professionnelle, et il avait un vrai vécu de boxeur. De plus, il était présent sans être envahissant, et c'était ce qui convenait à mon besoin d'autonomie.

J'imagine que cette expérience unique de la haute compétition a influencé votre philosophie de la vie ?

J'y pense tous les jours, je vois les choses avec énormément de distance par rapport aux événements. Tout ce qui se passe autour de moi, dans la vie sportive ou de tous les jours, je le trouve tellement plus simple à gérer, tellement moins dramatique par rapport à ce que j'ai vécu. Je vois des gens s'affoler ou pleurer parce qu'ils ont perdu quelque chose de matériel,

ou une finale, même une finale de championnat du monde, et je me dis, ce n'est rien, ce n'est jamais la fin du monde. J'avais déjà beaucoup d'assurance en moi, mais la boxe m'en a apporté encore plus. Et surtout, la boxe m'a apporté beaucoup de maîtrise. Personne ne pourra me faire sortir de mes gonds. Un footballeur qui tacle par derrière, c'est un assassin. Chez nous, à part ce fou de Tison qui a arraché l'oreille de son adversaire, on respecte l'autre, jamais de faute, jamais d'agressivité, c'est le respect total du règlement. J'ai appris ça et ça me sert dans la vie de tous les jours.

Note de l'auteur : Mahyar a repris l'entraînement en mai 2008 pour reprendre son titre !