

Faustine Merret
Planche à voile
Entretien : Janvier 2009

3 – La compétition (partie 1)

Quels sont les moments qui ont confirmé ton choix ou, à l'inverse, les moments où tu as connu des regrets ?

La progression était continue. J'ai atteint le podium aux championnats du monde en 1998 : je valide mon année au niveau national, en devenant première française. Les Jeux de 2000 se préparent et l'on me voit comme la favorite pour représenter la France en 2000 (N.d.A. : une seule compétitrice par pays aux Jeux). Et parmi les étrangères, je commence à être crainte, mais je ne m'en rends pas trop compte à l'époque. Les étrangères sont sur le circuit depuis un moment ; je suis encore la petite jeune qui débarque. Je ne me vois pas encore assise sur la hiérarchie internationale, même si je suis première au niveau mondial, à cette époque-là. Je suis première sur un classement sur plusieurs épreuves, mais je n'avais gagné aucune épreuve. Et c'est un peu mon but. Et pour les sélections pour les Jeux de Sydney, je suis allée sept fois en Australie pendant la période 1997 – 2000, pour préparer les sélections et connaître le plan d'eau. Je m'y sentais vraiment bien, mais je passe complètement à côté des sélections ; je n'arrive pas du tout à gérer cette adversité, à me battre entre Françaises dans une compétition internationale. Je savais me battre pour être devant dans un championnat, mais je ne savais pas me battre pour être devant une personne dans une régata. Je l'ai vécu un peu comme un frein, avec un petit moment de pause au cours duquel je me suis remise en question.

Donc en 2000, tu n'étais pas sélectionnée ?

Non. C'est un grand coup de...

Massue ?

Oui, qui me tombe dessus. C'est vrai que je m'étais un peu laissée emporter par l'entraîneur qui me voyait déjà aux Jeux, par tout le monde derrière qui voyait cette hiérarchie s'installer depuis deux ans. C'était le premier coup d'arrêt, d'où cette remise en question. Et la réaction des étrangères qui me disent : « Au final, on est bien contentes de ne pas t'avoir aux Jeux, parce que tu aurais été une grosse rivale ». Cela a vraiment été le déclencheur, qui m'a fait prendre conscience du fait que j'étais redoutée des adversaires. Je me suis alors dit que j'avais ma place aux Jeux, mais c'est venu tardivement.

Vous étiez combien à vous battre pour la place ?

Quatre.

Et la relation entre ces quatre personnes était tendue ?

Non... Des petits groupes se formaient. Moi, je m'entendais bien avec les filles de l'équipe. Celle qui a été sélectionnée était un peu l'outsider, Lise Vidal, qui avait son entraîneur de Marseille et qui n'était pas entraînée avec l'équipe de France. Il y avait donc une petite rivalité entre l'équipe de France et ceux qui arrivaient de Marseille.

Ce n'est pas vraiment un regret, mais c'est la première fois où tu connais un coup d'arrêt, où cela ne se passe pas bien, alors qu'avant, tout s'était toujours bien passé ?

Oui. Et je dirais qu'il y a alors une inversion du temps. Jusque-là, je suivais ma progression, sans trop me poser de questions, étape par étape. Ensuite, cela a été un compte à rebours de quatre ans, jusque 2004.

Cela devenait ton objectif prioritaire ?

Je prenais conscience. Toute la construction de l'entraînement, la programmation de l'échéancier jusqu'au Jeux 2004, c'était quelque chose que je portais sur les épaules, et que je ne laissais plus reposer sur un collectif ou sur un entraîneur. Cela a constitué une prise en charge de mon projet sportif, qui a amené à tout contrôler.

As-tu voulu abandonner, à cet instant, ou à d'autres moments ?

Non. J'avais peur d'être contrainte à m'arrêter. Ma grosse crainte, c'était que mon physique me lâche à un moment donné et que je ne puisse pas aller au bout de mon projet. C'était très marquant comme période. Le staff était persuadé que je pouvais faire un résultat et voulait m'accompagner et me soutenir, mais ils avaient vraiment peur que je me blesse, que je ne sois pas là au rendez-vous.

Parce que tu en faisais trop ou parce que tu t'étais déjà blessée ? Ou les deux ?

Parce que je m'étais déjà blessée, parce que j'en faisais trop (Rires).

Quelles ont été tes blessures ?

Ce n'était pas en planche que je me blessais. Mon programme était construit, balisé, avec une petite cellule de performance : un staff médical, un préparateur physique, un préparateur mental. Tout était construit ; je m'étais fait ma petite équipe, avec l'entraîneur de pôle, l'entraîneur de l'équipe, les partenaires d'entraînement... Mais, cela ne me suffisait pas ; j'allais chercher un côté ludique, avec le VTT, ou en étant à fond en STAPS, parce que je ne voulais rien rater des examens, ou de la planche en vagues. Mes chevilles ont un peu souffert.

Entorses ?

Entorses et une petite fracture.

Dans quel sport ?

En vagues d'abord, et ensuite en volley. Juste avant le Championnat d'Europe d'ailleurs. Je me suis aussi fait une luxation de l'épaule. C'est toujours dans les moments où l'on s'y attend le moins. C'était en faisant le tangon humain en habitable : c'est tenir le bout juste le temps que l'on affale le spi. Il y a eu une petite rafale, et comme le spi, c'est énorme en surface, l'épaule a fait clac – clac. Je me suis demandé ce qui se passait, sans trop rien dire ; je ne voulais pas dire que je m'étais fait mal. L'été suivant, en dansant, à la fin d'un stage, je me suis appuyée sur un gars de l'équipe, et l'épaule est partie d'un bloc. Je me suis retrouvée l'épaule sortie pendant trois heures. Gros arrêt donc.

C'était quand ?

En 2002. Les sélections commençaient la saison suivante et le championnat du Monde en 2003, ou fin 2002, à Pattaya, en Thaïlande. J'ai eu vraiment peur et j'ai senti un petit ultimatum du staff : « Toi... (Hésitations)

... Tu arrêtes tes conneries » ?

Oui. C'est là où j'ai tout mis de côté : j'ai mis le matos de vagues de côté, le VTT, j'en faisais avec les gens et sur des parcours que je connaissais. Je suis allée à l'essentiel. Malgré tout, j'ai encore eu des alertes au niveau du dos : un tassement de disque L5 / S1.

En bas du dos ?

Oui. Grosse frayeur : j'étais pliée en deux pendant dix jours. Une rééducation a suivi : abdominaux, la posture, pour continuer à naviguer au plus haut niveau. Le médical dit que quelqu'un de normal ne peut pas continuer à haut niveau avec une telle blessure, il y a des séquelles. Nous étions dans le doute sur le fait de savoir si je pourrais continuer. Malgré tout, cela passait.

Il y avait un double aspect sur les blessures : un aspect purement physique et un aspect psychologique qui te faisait t'interroger sur la suite ?

Oui. J'avais l'impression que cela pouvait arriver malgré moi, que je ne pouvais pas contrôler cet aspect-là de la blessure. C'est un peu ce qui était arrivé en 2000 : pour les sélections, j'avais une infection au doigt, et je finissais les manches en pleurs. Cela a un peu contrarié ma sélection... Je redoutais de ne pas pouvoir exprimer mon potentiel au moment des nouvelles sélections, à cause d'une blessure, et que je ne sois pas retenue. J'ai eu ensuite un autre déclic : je me suis dit que c'était à moi de me prendre en charge, d'apprendre à connaître mes limites et à savoir m'arrêter, pour être présente le jour « J » (N.d.A. : des sélections), puisque cela fonctionne de la même façon pour les Jeux. Pour aller chercher quelque chose aux Jeux, il faut savoir aussi contrôler cet aspect. Cela signifiait un gros travail de préparation mentale : apprendre à me cadrer, à ne pas vouloir trop en faire, être à l'écoute de mon corps, savoir intégrer de la récupération et de la relaxation et être responsable à 100% de tout ce que je pouvais faire à côté. C'était tout simple comme schéma : ce que j'allais faire, une sortie VTT par exemple, me rapprochait-il et m'éloignait-il des Jeux ? Dans le premier cas, j'y allais ; dans le second, j'écartais.

2004, tu es sélectionnée aux Jeux. Cela s'est fait facilement ?

En 2004, les sélections avaient lieu au championnat du Monde, en Turquie : une seule épreuve, avec un comité de sélection qui validait derrière. Je finis troisième, en ayant commencé quinzième (N.d.A. : à la première régata de l'épreuve). Et la deuxième Française, Lise à nouveau, termine dans les dix premières aussi, mais derrière. C'était donc plutôt logique. J'avais rempli le contrat.

Quelle était ta relation avec Lise ? Vous vous connaissiez, vous discutiez ? Il n'y avait qu'une place pour deux.

On se connaissait depuis longtemps, puisqu'en 2000, j'avais accepté d'être sa partenaire d'entraînement, jusqu'à Sydney. Être partenaire, c'est donner de soi pour faire progresser celle qui est sélectionnée, pour l'aider à aller chercher un résultat. Quand on est jeune compétiteur, ce n'est pas évident. J'avais trouvé un juste milieu pour remplir cette tâche, en me disant que j'en tirais une expérience sur la préparation terminale jusqu'aux Jeux. J'étais observatrice et actrice, en essayant de la pousser derrière tout le temps.

Tu es sélectionnée aux Jeux. Avant d'arriver aux Jeux – corrige-moi si je dis une bêtise – tu as fait des podiums, mais tu n'as jamais gagné, tu n'as jamais été sur la plus haute marche.

Voilà. Depuis 1998, je suis sur le podium des championnats du monde en alternant les places de deuxième et de troisième.

Quelle est la fréquence des championnats du Monde ?

C'est tous les ans. En 1998, 2000, 2002, 2003 et 2004 je termine troisième, et en 1999 et 2001 deuxième.

Tu finis toujours deuxième ou troisième, jamais première. Tu peux le voir de deux façons : d'un côté, ton parcours en championnat du Monde est très régulier et tu as prouvé que tu étais parmi les toutes meilleures. J'imagine que ce n'était pas toujours la même devant toi ?

Non.

Cela veut dire que tu as battu tout le monde.

Mais jamais tout le monde en même temps.

Donc le côté positif, c'est que tu as battu tout le monde et que tu as été très régulière. À l'inverse, tu peux te dire que tu n'as jamais réussi à toucher la première place...

Les deux. La première marche est très haute ; faire deux ou trois, c'est un peu la même chose. Être première, c'est le cap au-dessus. Mes places de deuxième ou troisième, qui peuvent sembler similaires sur le plan sportif sont en fait différentes : avec des adversaires variées, dans des conditions de vent ou météo différentes. Suivant les championnats, une place de troisième peut avoir plus de valeur qu'une place de deuxième ailleurs, parce que c'était dans le vent et que j'avais un peu de mal. Faire troisième sur un championnat venté, avec des sélections, cela signifiait que j'avais passé un cap, que j'avais réussi à rentrer dans le jeu des sélections et de l'adversité franco-française, tout en accédant au podium des championnats du Monde, à quelques mois des Jeux Olympiques. Ce championnat (N.d.A. : en Turquie) a été un déclic pour moi. Réussir à gagner les sélections France, c'était me rapprocher de la première place puisque j'acceptais cette rivalité, ce duel qu'on peut avoir en fin de championnat pour aller chercher la victoire. J'avais aussi peur de me révéler complètement avant les Jeux, vis-à-vis de mes adversaires. Finalement, cette compétition où l'enjeu est élevé et le stress à son maximum, cela m'a conduit à puiser dans mes ressources.

Tu arrives à Athènes. Tu es parmi les meilleures ; tu es une des favorites, j'imagine ?

Oui.

Parmi combien de concurrentes ?

Cinq ou six. Je suis aussi un peu l'outsider, car ce sont mes premiers Jeux, alors que les autres ont toutes au moins une Olympiade derrière elles, et souvent une médaille aussi.

Cela se passe comment ? Ce sont des bons souvenirs, j'imagine.

De très bons souvenirs. J'ai vécu les Jeux comme un championnat du Monde. Je n'étais pas très présente au niveau médiatique avant ces Jeux ; je me protégeais beaucoup. J'avais décidé trois semaines avant les Jeux de couper toute relation avec la presse et de m'isoler, de rester dans ma bulle : mes adversaires, un plan d'eau que j'ai appris à connaître, de manière à réduire le plus possible la part de hasard. J'étais au village olympique, mais j'avais réussi à faire le vide. La magie des Jeux était présente ; les athlètes de tous les pays et les stars du sport olympique me passaient devant, mais je rentrais dans ma course. J'avais une forte complicité avec l'entraîneur qui était dans le même trip que moi. Nous partions le matin du village, avec chacun sa routine, jusqu'au moment où nous allions sur l'eau. Les manches se passaient. Retour à terre : routine.

Quel est le nombre de manches ?

Les Jeux durent dix jours pour nous, avec trois jours de récupération ou de réserve. Et 2004, c'était douze manches, deux par jour environ. Comme le vent ne soufflait pas toujours, nous n'avons eu qu'un jour de coupure. Et je n'ai pas coupé, car c'était la veille de la dernière manche.

Avant la dernière manche, quelle place occupais-tu ?

Deuxième. La première était l'Italienne Alessandra Sensini, deux points devant moi. Troisième, deux points derrière : la Chinoise, Jian Yin. Quatrième : la Hong-Kongaise : Lee Lai Shan.

Comment sont comptés les points ?

Première : un point. Deuxième : deux points. Ainsi de suite. C'est celle qui marque le moins de points qui gagne. Il fallait donc que je sois deux places devant la première, sachant qu'à égalité, c'est la dernière manche qui comptait.

Et si tu abandonnes ?

Tu prends le nombre de personnes inscrites sur la régates plus un point. Et il n'y a qu'un joker dans toutes les régates.

Il y a donc une grosse prime à la régularité ?

Sur le schéma de l'époque, oui.

Il vaut mieux arriver dans le peloton de tête régulièrement plutôt que de finir deux fois première et de rater trois courses derrière.

Dès le début, ma stratégie, c'était d'attaquer comme si c'était la dernière manche.

Quel est le nombre de concurrentes ?

Vingt-cinq. C'est réduit sur les Jeux, une seule personne par nation.

Tu ne t'es pas dit qu'il fallait te placer dans les quatre ou cinq premières places pour ne pas risquer de rater une manche ?

Non, c'est trop serré. Toutes les erreurs que j'avais faites et que je pouvais éviter, je ne me donnais pas le droit de les reproduire, même si les aléas de la régata sont toujours présents. Même dans une manche, lorsque quelque chose d'imprévu survenait, je ne l'acceptais pas. Je faisais tout pour récupérer la moindre erreur. Finalement, au fur et à mesure de la régata, la plupart des adversaires avaient fait de petites erreurs. Je les voyais, mais je ne me disais pas que cela me donnait la possibilité de faire une erreur à mon tour. C'est ce qui m'a sauvé. J'ai su saisir ma chance en profitant des erreurs des autres.

Avant la dernière manche, tu es dans une situation particulière, puisque tu es à deux points de la première, mais la troisième est à deux points de toi, et la quatrième à quatre points. Le champ des possibles est assez vaste : tu peux gagner la médaille d'or ou ne pas être sur le podium. Comment se déroule la dernière manche ?

Les garçons partent avant nous pour leur dernière manche. Nous sommes sur l'eau en attendant que la manche se passe, puisque les parcours garçons et filles se déroulaient au même endroit lors de la dernière manche, pour des raisons de médias. Auparavant, nous courrions sur des parcours différents, ce qui nous permettait de naviguer en même temps. Grosse période d'attente, avec dix mille questions. Nous nous échauffons, nous attendons, nous regardons les garçons, nous nous échauffons à nouveau. Nous essayons de rester actives et prêtes à prendre le départ. Les garçons arrivent, c'est fini pour eux, on sait qui est premier ; tout le monde se jette à l'eau. Nous participons un peu à cette délivrance, mais il ne faut pas se relâcher. À ce moment-là, le vent tombe.... Nouvelle phase d'attente. Physiquement et nerveusement, j'étais à bout. J'en avais marre d'attendre.

Que se serait-il passé si le vent n'avait pas soufflé à nouveau ? Les classements seraient restés inchangés ?

Oui. À un moment donné, je me dis cela : « Tant mieux, si cela se termine là, je suis médaille d'argent ». Pui le vent rentre à nouveau, et mouille le parcours et je comprends que la manche va avoir lieu. À cet instant, je fais un point et je regarde mes adversaires, et je me dis que nous sommes toutes au même point, et que c'est à celle qui tiendra le mieux jusqu'au bout. Pas de questions, pas d'erreurs, et le compte est fait à l'arrivée, mais, pendant la manche, il n'y a aucune question à se poser.

Quelle est la durée d'une manche ?

Trois quarts d'heure environ. D'un point de vue stratégique, les conditions météo sont dans le petit temps ; la plus fraîche physiquement me semble être la Chinoise, qui était dans une position d'outsider, et qui n'avait pas subi autant de stress. Celle qui aura le plus de fraîcheur

physique et de disponibilité mentale dans la manche, c'est peut-être elle. Il ne faut pas rester deux places derrière elle, il faut la coller.

Le petit temps est-il plus avantageux pour toi, au vu de ton gabarit ?

L'important, c'est le rapport poids / puissance.

Et tu te situes où ?

Je suis un petit gabarit.

Tu y as pensé à ce moment-là ?

Oui. Les conditions me convenaient, mais j'étais presque à bout physiquement, et un peu aussi psychologiquement. Au départ, l'Italienne part d'un côté, et la Chinoise et moi de l'autre. C'est un peu un coup de poker pour l'Italienne. Ma stratégie, c'est de jouer la sécurité au premier bord, pour conserver ma place, et ensuite, de voir les opportunités qui s'ouvrent. Si je peux attaquer l'Italienne, je le fais ; sinon, j'assure cette place derrière la Chinoise.

Le fait d'être partie du côté de la Chinoise, c'était une coïncidence ou tu voulais la coller ?

Les deux. J'avais plus confiance dans ce côté-là que dans l'autre, et nous étions bien sorties avec la Chinoise tout de suite, donc je voyais que nous étions bien positionnées par rapport à la flotte. Donc, j'ai continué dans cette voie-là. De plus, il y a eu un départ prématuré et, comme j'étais bien partie, je me suis demandé si c'était moi pendant tout le bord de près (N.d.A. : remontée au vent). En fait, c'était celle qui était entre la Chinoise et moi, qui saute donc à la première bouée au vent. Avec la Chinoise, nous nous retrouvons première et deuxième. (En tournant la tête) Je regarde derrière pour situer l'Italienne : elle passe dans les huit – dix. Je me dis : « Pour l'instant, il ne faut pas trop faire les comptes. Reste au moment présent ; tu ne lâches pas la Chinoise et tu continues ». Le deuxième tour se passe : toujours le même classement avec la Chinoise et moi. L'Italienne repart encore vers le côté opposé. Je me dis qu'elle tente le coup ; je ne lâche pas, je continue sur mon projet avec ma Chinoise, puis on fait les comptes à la bouée. Deuxième bouée, elle revient, mais pas suffisamment : elle doit être sixième. Pendant toute la manche c'est ainsi, jusqu'à ce que je passe la ligne d'arrivée en deuxième position : je sais que je suis devant la Chinoise au général (N.d.A. : car Faustine avait deux points de moins avant la course). La Hong-Kongaise est présente, mais cela ne suffit pas non plus. À ce moment, je suis un ou deux. Il ne reste plus qu'à attendre de voir si l'Italienne finit une place derrière moi, ou si une ou deux s'insèrent. À la ligne d'arrivée, tous les médias me sautent dessus. Pour les journalistes, j'avais gagné, mais on ne sait jamais : tant que l'Italienne n'a pas franchi la ligne, on ne sait jamais. Les autres peuvent tomber ; une réclamation est possible... On ne sait pas. J'attends, j'attends, je regarde... Et c'est vraiment quand les deux derrière moi sont passés que je me dis : « ça y est, je suis devant ». En même temps, cela fait dix jours que nous cachons toutes nos émotions, que nous apprenons à tout intégrer tout en le gardant à l'intérieur, et cela n'arrive pas à sortir. J'ai besoin d'aller vers mon entraîneur pour qu'il valide ce résultat, pour que je puisse me dire : « Il ne peut plus rien m'arriver, c'est fait, je suis première ». Quand j'arrive à son zodiac, c'est là qu'on voit les images, il me saute dessus, nous tombons à l'eau. Ça se lâche enfin.

Et l'Italienne arrive à quelle place ?

Cinq ou six.

Tu es médaille d'or. La deuxième, c'est qui, l'Italienne ?

Non, non...

La Chinoise ?

Oui. L'Italienne perd tout sur cette dernière manche.

Elle est médaille de bronze ?

Oui.

Gros moment d'émotion, j'imagine ?

Oui. Gros moment d'émotion et un partage vers les personnes qui ont été plus ou moins proches du projet sportif : le staff, l'équipe, les partenaires, l'entraîneur. Après, il y a aussi la famille... J'ai un message super fort qui est sorti à ce moment-là, c'est une pensée pour ma mère. En fait, pendant tout ce parcours sportif, je cherchais finalement à montrer quelque chose de fort, qui était inconscient et que je n'arrivais pas à exprimer. Ma mère s'est suicidée. J'avais onze ans. Et j'ai voulu prouver que cela valait le coup de vivre ; on ne pouvait pas abandonner la vie comme cela. Je voulais montrer que la vie était un cadeau et qu'il fallait être à fond tout le temps. Au fond, c'est un petit peu cela aussi, ma maladie du bouger – bouger, c'est que j'ai toujours peur d'avoir un temps mort et de laisser la vie passer, sans en profiter. C'est ce côté-là que j'ai exprimé en allant chercher cette médaille.

Tu as dit quelque chose, tu l'as mentionné ?

Oui, je l'ai dit. Je crois que j'ai dit que la vie valait le coup d'être vécue.

C'est un moment fort...

Oui, j'ai vraiment senti que, pour aller chercher cette victoire, il fallait quelque chose de très fort, et de personnel.

Ton père était à Athènes à ce moment-là ?

(Sourires) Mon père n'était pas là pendant les Jeux, puisque j'étais toujours dans l'optique de garder la même routine qu'habituellement. J'allais aux championnats du Monde avec l'équipe de France, l'entraîneur, le staff, mon père n'était pas là. Donc, pour les Jeux, c'était pareil (Rires). En fait, il est tellement insupportable ici que le club et le département lui ont payé le billet et l'ont mis dans l'avion pendant la finale. J'ai tilté parce que je l'ai appelé assez longtemps après ma manche...

Tu ne savais pas qu'il était là ?

Non, je ne savais pas. Je suis allé au contrôle anti-dopage, à la jauge, à la conférence de presse... J'ai réussi à l'appeler en sortant du contrôle : je le trouvais bizarre, il ne réagissait pas. Encore plus que moi, c'est quelqu'un qui garde ses émotions. J'avais envie qu'il se lâche,

qu'il me montre qu'il était content. Puis je lui ai dit : « Tu es là ». Je l'avais au téléphone et j'ai compris qu'il n'était pas à Brest ; je m'attendais à ce qu'il y ait du monde autour et je n'entendais personne. En fait, il était au village, à la maison de l'équipe de France de voile, juste à côté. Mais il n'est pas resté longtemps. Je pense qu'il a eu encore plus de mal que moi à réagir.

Prochaine lettre :
Faustine Merret
4 –La compétition (partie 2).

.....

© Loïc Henry / 2009 – 2010.