



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > 8 numéros par an pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)
- > L'actu de toutes les disciplines de la FFN
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



un an pour
30€
seulement !

Natation Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 avenue Gambetta 75980 Paris cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

1 an d'abonnement à *Natation Magazine* (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro)

Je règle :

par chèque à l'ordre de Horizons Natation

par carte bancaire N° :

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajouter les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

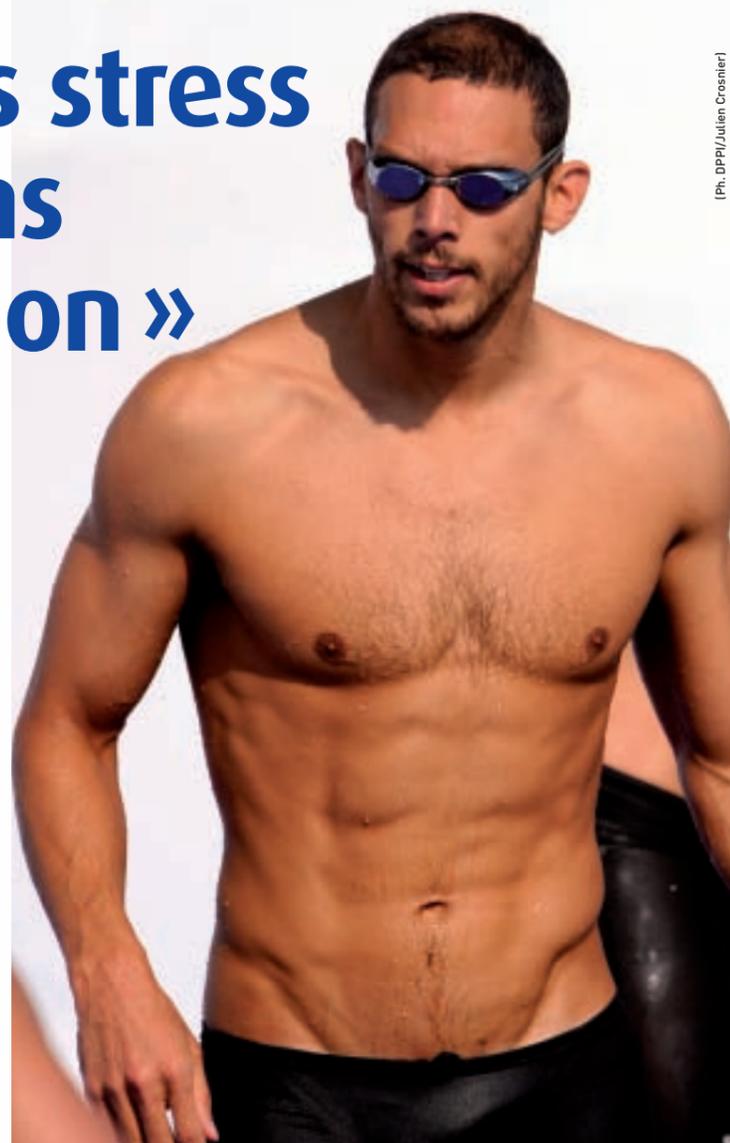
CP Email

Date

Signature

« Sans stress et sans pression »

Ce n'est un secret pour personne : une carrière sportive est faite de hauts et de bas. Les plus grands champions entrent d'ailleurs dans l'histoire autant pour leurs victoires que pour leurs échecs. Ainsi, tout le monde se souvient des coups de tête rageurs de Zinedine Zidane en finale de la coupe du monde 1998. Mais personne n'a oublié non plus celle tout aussi violente assénée à l'Italien Materazzi en 2006. Hugues Duboscq n'a jamais agressé personne. Son sport ne s'y prête pas. Sa personnalité non plus. Mais le Havrais a lui aussi connu des défaillances, notamment en 2006 aux championnats d'Europe de Budapest. Grandissime favori du 100 m brasse, après deux médailles de bronze mondiales en 2004 et 2005, le Français se rate en finale et termine sixième. Quatre ans après, alors qu'il s'apprête à retrouver la capitale hongroise, Hugues a accepté de revenir sur la plus retentissante défaillance de sa carrière.



[Ph. DPPP/Julien Crosnier]

C'est sans stress et sans angoisse que Hugues Duboscq va retrouver Budapest cet été. En 2006, le Havrais, grand favori du 100 m brasse, avait échoué au sixième rang de la finale européenne.

Comment vas-tu vivre ce retour à Budapest ?

Sans stress et sans pression, si ce n'est celle de donner le meilleur de moi-même. Je connais les lieux, les pièges aussi...

C'est-à-dire ?

Si je me souviens bien, en 2006 il fallait sans cesse marcher, prendre des navettes. On perd facilement du temps et de l'énergie dans ce genre de situation. En plus, je débutais tout juste la préparation mentale à cette époque. Je manquais encore de recul sur les événements. Aujourd'hui, j'arrive à prendre de la distance, à nuancer mes réactions.

Les Euro 2006 restent-ils comme le pire souvenir de ta carrière ? Comment

définirais-tu cette expérience ?

J'ai eu une grosse frustration, mais pas tellement sportive, plutôt culturelle. Dans mon souvenir, Budapest se résume à une piscine, une île et un hôtel. Je n'ai rien vu, rien découvert. J'ai vraiment regretté de ne pas me balader dans la ville. Cette année, j'espère corriger le tir et prendre une demi-journée pour visiter un peu Budapest. Mais c'est facile à dire car j'ai plus d'expérience. En 2006, je rentrais à l'hôtel et je restais dans ma chambre sans me poser de questions.

Ton entraîneur, Christos Paparrodopoulos, a récemment confié qu'il avait pleuré après la finale du 100 m brasse en 2006. Comment, de ton côté, as-tu vécu cette contre-performance ?

Je ne savais pas pour Christos (silence...).



[Ph. DPPP/Stéphane Kempinaire]

Un an après les Mondiaux de Rome où Hugues Duboscq avait décroché l'argent du 100 m brasse, sa distance de prédilection, place aux Euro de Budapest. En Hongrie le Normand tentera d'effacer la désillusion de 2006.

Pour ma part, ça n'a pas été difficile. Sur le moment il y a de la frustration, un peu de colère aussi, mais j'ai toujours veillé à ne pas tout confondre. Cela reste du sport, et que du sport. Pour Christos c'est différent, il est tellement investi.

En 2006, cinq mois avant les championnats d'Europe, tu avais participé à un stage de trois semaines au Japon avec Kosuke Kitajima. Cette expérience a-t-elle contribué selon toi à ta contre-performance estivale ?

C'est vrai que c'était une année bizarre. D'habitude, en février, je réalisais un gros travail foncier pour le reste de la saison et notamment pour les compétitions phares de l'été. Au Japon, j'ai surtout travaillé la technique. J'ai même bouleversé tous les repères, si bien que quand je suis rentré j'étais un peu perdu. L'entraîneur de Kitajima m'avait pourtant prévenu que j'étais là pour observer et m'imprégner, mais qu'en aucune façon il ne révolutionnerait ma technique de nage. De retour en France, je me suis concentré sur des détails, en négligeant la synchronisation bras-jambes, déterminante pour la brasse.

Autre élément perturbateur à l'approche des Euro 2006 : la presse. Très vite, tous les médias ont fait de toi le grand favori du 100 m brasse. La pression était-elle trop lourde à supporter ?

Beaucoup de gens m'ont effectivement mis la médaille autour du cou avant la finale. Les médias, c'est leur job, mais mon entourage proche m'a également induit dans cette voie.

Beaucoup de gens m'ont effectivement mis la médaille autour du cou avant la finale. Les médias, c'est leur job, mais mon entourage proche m'a également induit dans cette voie. Presque tout le monde me répétait : « C'est dans la poche ».

Presque tout le monde me répétait : « C'est dans la poche ». Difficile, dans ces conditions, d'aborder sereinement une compétition.

Avec le recul, de quelle manière expliques-tu cette contre-performance ?

D'abord, ma nage n'était pas en place. Techniquement je ne suis pas au top et mentalement j'étais dans la rébellion. Ce n'est pas dans mon tempérament de débarquer sur une compétition en conquérant. J'ai besoin de construire mes victoires, de les vivre et de les sentir arriver petit à petit. Inconsciemment, peut-être que j'ai saboté mes championnats d'Europe... Je ne sais pas.

Pourtant, jusqu'à la finale du 100 m brasse, ton parcours est plutôt maîtrisé...

(Il coupe) Ça allait, mais c'était quand même laborieux. Je tâtonnais techniquement. Et puis il y avait ce statut de favori. Ce n'est pas simple à assumer. Aujourd'hui c'est plus simple, mais l'expérience est passée par là (rires...).

« L'échec est toujours difficile à accepter. Ce sont des caps à franchir, mais aujourd'hui je suis effectivement persuadé que cette expérience m'a été grandement utile. Elle m'a appris à relativiser, à savourer les victoires et à évacuer les revers. »

Pas d'appréhension particulière donc à l'idée de retrouver Budapest ?

Non, aucune. Vraiment aucune... Entre temps, j'ai remporté des médailles de bronze aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008 et l'argent du 100 m brasse aux Mondiaux de Rome l'an passé. Ce n'est pas comme si j'étais en quête de réhabilitation. Là, je suis concentré sur l'échéance hongroise, mais je prends du recul. Je sais que l'objectif ce sont les Jeux Olympiques de Londres en 2012.

Et puis, outre l'expérience des médailles internationales, tu as aussi connu une « traversée du désert » en 2006 et 2007. Ces deux saisons mitigées te servent-elles aujourd'hui ?

Oh que oui ! Après les Euro à Budapest je n'ai rien changé dans mon entraînement. Ce n'est vraiment qu'à l'issue des championnats du monde de Melbourne en 2007 que j'ai décidé de tout remettre à plat. Avec Christos et tout le staff du CN Havrais nous avons épluché ma technique, ma préparation mentale et tous les paramètres de la performance.

A l'entendre, on a le sentiment que l'échec de 2006 t'a été utile. C'est aussi le discours que tu tenais aux Euro d'Eindhoven en 2008 lorsque tu renoues avec les podiums internationaux.

L'échec est toujours difficile à accepter. Ce sont des caps à franchir, mais aujourd'hui je suis effectivement persuadé que cette expérience m'a été grandement utile. Elle m'a appris à relativiser, à savourer les victoires et à évacuer les revers. Humainement j'ai grandi au cours de cette année 2006. Je ne le savais certainement pas à l'époque, mais avec le recul c'est évident ! Avant, tout fonctionnait pour moi. J'ai eu des titres en junior, puis une médaille de bronze aux JO d'Athènes en senior. En 2005, aux Mondiaux de Montréal, je décroche de nouveau le bronze sur 100 m brasse. Je n'avais tout simplement pas rencontré l'échec. Or, cela fait partie intégrante d'une carrière, et même de la vie.

Recueilli par Adrien Cadot

« Mister Zen »

On dit souvent que la célébrité isole, que le succès enferme et rend parano... Peut-être, mais pas sûr. En tout cas, les succès d'Hugues Duboscq ne l'ont pas transformé. Pas de grosse tête, ni de melon. Pas de dédain et encore moins de poses « people ». Le Havrais est resté fidèle à lui-même, à son tempérament zen, à sa soif de rencontres et d'échanges. Pourtant, avec trois médailles olympiques de bronze, une breloque d'argent aux Mondiaux de Rome, des titres en petit bassin et des podiums en veux-tu en voilà sur la scène nationale, le Normand aurait pu se la jouer, se la raconter ou se la péter, au choix.

« Ce n'est pas mon style », corrige immédiatement le brun ténébreux. « Je ne me prends vraiment pas la tête. Il ne faut quand même pas oublier que ça reste du sport. Je donne le maximum, je suis sérieux, mais si ça ne passe pas, si je me rate, tant pis. Je ferais mieux la fois d'après. »

Et n'allez pas croire qu'un revers déstabilise le plus grand brasseur de la natation tricolore. L'élève de Christos Paparrodopoulos n'oublie jamais de serrer une main, de dire merci et au revoir. C'est bien, agréable, et suffisamment rare pour le souligner.

A. C.