

(TÉMOIGNAGES) **DERRIÈRE LA PORTE**

Chambre à part

Rendez-vous en terre inconnue : la chambre d'appel, qui regroupe les athlètes dans les instants qui précèdent leur entrée en piste, échappe aux lumières, dans l'angle mort des caméras. C'est pourtant là qu'une compétition peut se jouer. *Athlétisme Magazine* vous en ouvre la porte. RÉDACTEUR : CYRIL POCRÉAUX



▲ Le lanceur de javelot finlandais Tero Pitkämäki (assis sur le banc) ne quitte pas des yeux son rival norvégien Andreas Thorkildsen (debout), lors du meeting de Paris 2009.

La scène avait eu son petit écho dans le monde de l'athlétisme, en particulier dans le Landernau du demi-fond. Nous sommes en 2010, à Barcelone, lors d'un été européen fructueux et baigné d'un bonheur collectif pour les Bleus. Là, lors de la finale du 3000 m steeple, le principe avait rapidement été compris par les observateurs : Mahiedine Mekhissi et Bob Tahri, les deux grandissimes favoris, allaient se relayer pour mettre l'adversité à distance et s'assurer les deux premières places. Dans un doublé historique, Mekhissi devançait finalement Tahri au sprint. Un scénario pas si fréquent chez les coureurs, mais qui avait le mérite de mettre en lumière un lieu habituellement tenu à l'ombre : la chambre d'appel. Un espace à l'écart des yeux et du bruit, inconnu des observateurs, là où les athlètes sont confinés ensemble pendant trente minutes, une heure, davantage parfois, avant d'entrer en piste. Quelques années plus tard, c'est le Rémois qui avait révélé les coulisses de l'entente. « Bob était au sommet de sa carrière, et moi, je suis alors un jeune qui a gagné deux ans plus tôt une médaille aux Jeux (deuxième à Pékin, NDLR). On a les deux meilleurs steepleurs européens de tous les temps face à face. Il faut que la course soit belle et spectaculaire, et ça va être le cas. Dans la deuxième chambre d'appel, on se regarde. Je ne sais pas pourquoi mais je lui dis : "On fait quoi aujourd'hui ?

- Tu penses à quoi ?

- Ça serait bien qu'on se débarrasse des autres coureurs puis qu'on se départage."

C'est une proposition à l'instinct, au feeling. On se serre la main, on se regarde dans les yeux, et c'est fait.

D'autres affaires se sont réglées dans ce huis-clos où se jouent des drames et comédies en plusieurs actes, entre des officiels qui vérifient que tout l'attirail des participants correspond bien aux normes, et des sportifs qui, privés de communication avec l'extérieur, attendent, attendent, attendent d'en découdre. « Les athlètes qui viennent me voir m'en parlent énormément. Et si ça n'est pas

le cas, je suis souvent amenée à évoquer le

sujet avec eux... » Florence Delerue est

psychologue du sport et préparatrice

mentale, enseignante à l'Université de

Lille 2. Elle accompagne notamment les

équipes de France jeunes depuis dix-

huit mois. « En préparation mentale, une

demande sur deux est liée à la gestion du

stress. Or, ce dernier est lié à l'inactivité. La

chambre d'appel, c'est un lieu d'attente,

donc d'anxiété. »

Lors des Mondiaux juniors de l'an passé

à Tampere, la psychologue avait été frappée : « Beaucoup

de jeunes athlètes m'ont dit après leur épreuve : "Ah, si on

avait su, on serait venus te voir avant, pour la chambre

d'appel... " On est encore un peu en retard dans ce domaine,

dans l'athlé : on n'anticipe pas assez. Un athlète a beau être

plusieurs fois champion de France, il va se retrouver avec la

dixième performance au niveau mondial. Et quand il arrive

face aux autres... »

Ce face-à-face débute, justement, dans la fameuse pièce,

antichambre du stade. Autant dire que la compétition

commence à cet instant précis. « Des nageurs comme

Yannick Agnel ou Ian Thorpe ont déjà expliqué qu'ils savaient,

dès la chambre d'appel, qu'ils allaient gagner, ou encore que



la course s'était jouée là. » Intox des adversaires, regards pesants, intimidation, concentration, anxiété qui déborde ou leur positivité qui montre la voie : dans ces moments précis, le destin peut prendre un chemin ou l'autre. « Une athlète, sur une compétition majeure, m'avait confié être sortie de l'épreuve après avoir été chambrée par des Jamaïcains dans la chambre, raconte Florence. Or, comme il y a une routine de l'échauffement, il faut avoir une routine de la performance dans la chambre d'appel. Cela peut être dix minutes de respiration abdominale, de l'imagerie mentale pour se remémorer des succès passés... » La règle de base, témoignent les principaux concernés : éviter les

interactions potentiellement néfastes avec

les adversaires, d'autant plus quand ceux-ci

savent en jouer pour vous déstabiliser.

D'ailleurs, « on s'aperçoit que plus l'expertise

d'un athlète est importante et plus l'interaction

qu'il aura avec les autres sera faible », observe

la psychologue. Prenez la chose à l'envers :

moins le concurrent sera expérimenté, et

plus ces longues minutes risquent de générer

chez lui un stress néfaste. Les anecdotes,

en la matière, foisonnent, les témoignages

qui suivent en livrent quelques-unes. « C'est

un élément important de la compétition, mais qu'on anticipe

trop peu en amont. Un travail de longue haleine, qui ne se

règle pas en deux séances. La préparation mentale, en lien

avec l'entraîneur, c'est anticiper tout ce qui peut l'être, et si on

ne le peut pas, apprendre à s'adapter. À l'opposé d'un discours

de gourou, elle doit permettre de rendre l'athlète autonome,

de savoir gérer des moments comme ceux-là, seul. »

À défaut, l'expérience tient vite lieu d'apprentissage. Et ceux

qui se font avoir une fois au jeu des coups de pression jurent

qu'on ne les y prendra plus. Reste souvent des moments,

drôles ou anxiogènes, de rivalité comme de fraternité,

clichés forcément à part dans l'album aux souvenirs des

athlètes. Ils vous en contentent ici quelques-uns. ✨

« Des nageurs comme Yannick Agnel ou Ian Thorpe ont déjà expliqué qu'ils savaient, dès la chambre d'appel, qu'ils allaient gagner, ou encore que la course s'était jouée là. »

FLORENCE DELERUE, PSYCHOLOGUE DU SPORT



LESLIE DJHONE

« J'y ai perdu la finale des Jeux »

► « J'ai déjà perdu un grand championnat dans la chambre d'appel. C'était à Athènes, en 2004, mes premiers Jeux olympiques... J'étais le seul Européen en finale, avec des gars des Caraïbes, des Etats-Unis. La saison précédente, aux Mondiaux de Paris en 2003, j'avais débarqué un peu de nulle part (*Il avait terminé 4^e, à un souffle du podium, NDLR*). À Paris, j'étais protégé. C'était à la maison, devant le public français, avec Marc (Raquil) dans la course, en garde rapprochée.

Là, à Athènes, j'ai été ramené à la réalité. Je suis arrivé avec la troisième ou quatrième perf mondiale, mais les gars ne me connaissaient pas vraiment. Je devais avoir 23 ans, et ils ne m'ont pas calculé : d'un coup, ils se sont réunis au centre de la pièce pour prier tous ensemble. Et moi, je suis resté seul, dans mon coin. Je ne sais pas du tout si c'était préparé, mais ça m'a fait bizarre, ces mecs qui ne te disent même pas bonjour... Pour eux, je pense que j'étais un peu l'erreur de casting. J'ai pris un gros stress d'un coup. Et quand je suis arrivé sur la piste, j'étais tout tremblant, j'avais perdu tous mes moyens. Cette histoire m'a marqué. J'arrivais en forme, et cet épisode a changé beaucoup de choses. Mais finalement, c'est le jeu. J'ai beaucoup appris, ce jour-là. Je me suis dit : "OK, c'est comme ça que ça se passe ? Maintenant je sais..." Quand on court son premier grand championnat, on n'est pas préparé à ça. À partir de là, je ne me suis plus laissé avoir. Je restais concentré sur ce que je savais faire, focalisé sur ma course, et je ne prêtais plus attention aux autres. »



ESTELLE PERROSSIER

« Une chance et un plaisir »

► « Mes premiers championnats en seniors étaient les Relais mondiaux en 2014. J'ai commencé l'athlétisme tard, donc je n'avais pas eu l'occasion de me faire la main dans les sélections jeunes. Je me retrouvais titulaire en équipe de France pour la première fois de ma carrière, et j'étais stressée. Je l'avais dit à Muriel (Hurtis) pendant l'échauffement collectif avant d'entrer en chambre d'appel, et elle m'avait rassurée en me disant que si j'étais là, c'était que je le méritais, et que je devais en profiter. Après ça, j'ai compris qu'en chambre d'appel, tout le monde est dans le même sac, même si on vise une médaille individuelle, qu'on s'appelle Allyson Felix ou Sanya Richards... Finalement, ça a toujours eu un effet boostant sur moi. Je vis ça comme une chance, un plaisir d'être dans une chambre d'appel avant un championnat, avec des filles que je voyais à la télé il n'y a pas si longtemps. Comme un honneur, et surtout pas une obligation. Mon coach, d'ailleurs, me le répète toujours : "Tu as ta place ici." »



KEVIN CAMPION

« Du sang dans les yeux »



► « La chambre d'appel à Moscou ? Ah oui, c'est vrai, j'avais oublié cet épisode... C'était aux Mondiaux 2013, et c'était mon premier grand championnat. On s'était échauffés aux abords du stade, sur une route fermée, mais le départ se faisait sur la piste. On devait donc être transférés en mini bus. Déjà, ça n'était pas habituel. Ils nous ont fait entrer dans des boxes pour attendre. Puis il a fallu cinq ou six bus pour transporter tous les athlètes, on était là comme des pions à se faire trimballer. Ensuite, on se retrouve au milieu d'une escorte de spectateurs qui nous prennent tous en photo – la marche, en Russie, c'est quelque chose. On arrive dans un tunnel, où on nous fait trois ou quatre vérifications de dossard, de short,

de tout... Là, on entre dans les vestiaires. Le stress et l'enjeu commençaient à monter. J'étais déjà assez impressionné de voir des mecs aussi forts autour de moi, et là, je vois les gars... Certains avaient du sang dans les yeux tellement ils avaient envie de se battre. Et moi, non. Je n'étais pas encore dans ce truc-là.

On est entrés sur la piste, on y faisait les 600 premiers mètres, mais je me fais bousculer, c'était le bordel (sic). Bertrand (Moulinet) me gueule de le suivre, de ne pas rester dans mon coin, mais c'était fini. Tout s'était joué avant, c'était perdu (il allait finalement abandonner, NDLR).

J'avais fait beaucoup de chambres d'appel en grands championnats quand j'étais

jeune, mais je n'avais jamais connu ça. C'était totalement différent. Là, il y avait tout pour me faire vaciller... Mais avec ça, j'ai pris de l'expérience. Après, je ne me souviens pas d'avoir connu des problèmes en chambre d'appel. Même à Rio, où on était soixante dans une toute petite pièce. On apprend à gérer tout ça, ça fait partie de la course.

Et puis, la chambre d'appel, c'est aussi des odeurs qui reviennent tout le temps, comme celle de la crème anti-frottements, ce sont des petits clans qui se forment mais c'est la fraternité qui s'installe, aussi, avec les étrangers, les gens qui se tapent dans la main ou se prennent dans les bras. C'est l'atmosphère de la compète. »

(TÉMOIGNAGES) **DERRIÈRE LA PORTE**



VANESSA BOSLAK

« Comme un instinct animal »

► « En chambre d'appel, j'ai toujours été centrée sur mon truc, mais on assiste quand même à quelques scènes d'intimidation. Certains le font exprès, d'autres pas forcément... C'est un moment où l'ego est très important. Certains essaient d'accrocher votre regard, de vous regarder dans les yeux. Celui qui arrive en chambre d'appel en pleine confiance, un truc émane de lui. Je me souviens d'Isinbaeva, surtout quand on était jeunes : dans la démarche, dans la façon de se mouvoir, elle dégagait ça. Aux Europe d'Helsinki, en 2012, j'ai su dans la chambre d'appel que la Tchèque (Jirina Ptacnikova) allait gagner. C'est bête, mais il y avait un truc qui se dégageait d'elle, une sorte de force. Et elle ne cherchait même pas à le montrer, mais les autres le sentaient, c'était comme une sorte d'instinct animal.

Je pense que c'est pour ça qu'Isinbaeva ne regardait personne, qu'elle se mettait sa casquette ou sa serviette sur la tête : parce qu'il y a un moment où un adversaire peut "tuer" les autres. Si tu accroches un regard intense, que ça te perturbe, ça peut te faire décrocher de ta compétition. En 2012, justement, j'étais sortie de la compétition parce que j'avais perçu cela. Je n'étais pas assez centrée sur moi.

À contrario, on peut prendre ça avec beaucoup de recul, dans certaines circonstances particulières. À Istanbul (aux Mondiaux en salle de 2012, dont elle prendra la médaille d'argent avec 4,70 m, NDLR), j'étais tellement contente de refaire une compétition internationale, de me retrouver là avec ces adversaires, que ça m'a enlevé une partie du stress et de la pression. Parfois, on prend les choses trop au sérieux et on oublie pourquoi on est là...

Mais le mieux, c'était quand même lors du DécaNation à Charléty, en 2007, après les Mondiaux d'Osaka. Je ne m'étais pas réveillée le matin, et je me retrouvais super à la bourre... Je saute sur la moto, j'arrive devant Charléty, je me gare et j'entre dans le stade. Là, on me dit que la chambre d'appel de la perche est terminée ! Franchement, ailleurs qu'en France, je me serais fait virer de la compétition. Là, je me pointe sur le stade, je fais un tour, je prends une perche, et je gagne avec 4,60 m (4,51 m, en fait, NDLR) ! Comme quoi, avec un petit coup de stress... »

**MÉLINA
ROBERT-MICHON**

« On ressent
les émotions de
tout le monde »

► « C'est vrai que beaucoup de choses se jouent là. Disons déjà que tu sais quand tu rentres, mais tu ne sais jamais quand tu sors. Parfois, tu passes deux heures en chambre d'appel parce qu'il y a eu un orage, comme à Berlin, en 2009... Toutes les demi-heures, on te dit que ça va être ton tour, mais non.

En tout cas, c'est un moment particulier, parce qu'on est en face à face avec les adversaires, et qu'on ressent les émotions de tout le monde. Certains d'ailleurs jouent de ça, en poussant ton sac, en s'asseyant vite fait là où tu voulais t'installer... Tu ne t'attends pas toujours à ça. Après, tout dépend des tempéraments. Certains parlent fort, d'autres sont plus effacés.

Ce qui est difficile à gérer, en grands championnats, c'est de devoir s'échauffer avant, puis d'aller dans la chambre d'appel, et de devoir s'échauffer à nouveau après. Il faut s'adapter sans cesse, et ne pas s'enflammer. »



ALEXANDRA TAVERNIER

« Tout le monde essayait de me déstabiliser »

► « Je suis du genre à ne jamais savoir quoi faire dans une chambre d'appel. Je trouve ça long. Moi, le regard des autres, droit dans les yeux, ça me déstabilise. Alors, je mets des lunettes de soleil. Je vois tout le monde, mais personne ne me voit. J'ai commencé à faire ça aux Mondiaux juniors de Barcelone, en 2012. Dans la chambre, tout le monde essayait de me déstabiliser ! En qualifs, j'avais eu du mal. Du coup, pour la finale, j'avais mis ces fameuses lunettes. Et là, pas de souci. Ça avait plutôt bien marché puisque j'ai gagné !

Il avait fallu que je prenne en compte un truc : les gens sont doués pour les petits regards qui peuvent faire basculer un concours. Une chambre d'appel, ça se joue à l'intox, aussi, d'autant qu'on analyse tout ce qu'on voit :

“Elle, elle tremble un peu aujourd'hui, elle semble moins forte – une de moins.” Les filles, c'est vicieux, vous savez (rires). Mais en général, les adversaires sont

plutôt sympas, on rigole. On trouve des petits trucs pour que ça passe plus vite. L'an passé, à Madrid, la Chinoise, avec qui je m'entends très bien, a essayé de parler en français. On s'est mises à rire ! En revanche, j'aimerais bien être une petite souris pour voir comment ça se passe dans les salles de repos des épreuves combinées, où ils ont accès aux téléphones, aux ordis, contrairement à nous. Ou encore mieux, chez les sprinters, voir comment Bolt et Gatlin se jaugeaient... » ✨



CHRISTOPHE LEMAITRE

« Une torture ! »

► « Pour moi, franchement, c'est un peu une torture. Tout ce que j'ai envie de faire à ce moment-là, c'est d'aller courir, donc ça me paraît long. Alors, je bouge, je bouge, je bouge pour rester dedans. Rester concentré, dans ma course. Mais ce n'est forcément simple, car on est dans une salle où on peut voir tous ses concurrents. On a le temps de cogiter et pour beaucoup, il y a un risque de sortir de sa concentration. En grand championnat, en général, on a un bout de tartan pour s'échauffer, c'est bien. C'est plus compliqué en meeting car là, ils font avec les moyens du bord, et ils n'ont parfois pas du tout de place. Il arrive qu'on se retrouve tous dans une salle minuscule, sans pouvoir bouger. Une fois, je ne sais plus où, on a fait deux chambres d'appel à la suite. Et il n'y avait que du béton au sol, on cassait nos pointes ! C'était horrible. En plus, les officiels ne veulent pas, souvent, qu'on soit en trainings, c'est pointes obligatoires.

Les autres sprinters ? Ils font les gammes, ils bougent, mais ils ne roulent pas spécialement des mécaniques. Ça, c'est pour les télé, pour la foule dehors, mais pas en chambre d'appel. Bolt ne faisait pas le show, par exemple : c'est quelqu'un de très relax, détendu, chaleureux. Il parle avec tout le monde, dans la chambre. De toute façon, comme je l'ai dit, je ne fais pas trop gaffe à ce qui se passe. J'essaie juste de calmer mon impatience. » ✨