

Alexis Jandard

« J'ai pris cinq ans d'expérience en une compétition »

Vice-champion du monde du Team Event avec Jade Gillet à Budapest en 2022, Alexis Jandard n'avait pas connu le même succès pour sa première participation aux championnats du monde. À Kazan en 2015, le plongeur français a connu un échec qui lui a permis de construire sa réussite.

Quel est ton plus bel échec ?

Il s'agit de ma première participation aux championnats du monde. C'était à Kazan en 2015. J'étais jeune et pas encore tout à fait prêt à évoluer à un tel niveau. J'ai vraiment pris une grosse claque.

À quel niveau ?

J'ai raté ma compétition alors que je sortais d'une médaille aux Euro juniors. Mais j'ai compris que le niveau n'était pas du tout le même chez les seniors. J'avais commencé le plongeon un an et demi plus tôt et très honnêtement, je me suis demandé ce que je faisais là-bas. J'étais démoralisé.

Comment as-tu réussi à te relever ?

J'ai pu compter sur Matthieu Rosset qui m'a fait beaucoup aidé. Il m'a dit qu'il était nécessaire de se prendre des claques pour avancer. J'ai réussi à l'admettre et à le comprendre et je me suis nourri de ça pour la suite de ma carrière. À ce moment-là, c'était presque une délivrance. J'ai pris cinq ans d'expérience en une compétition.

Cette année là, tu étais aux championnats du monde avec des plongeurs comme Benjamin Auffret, Laura Marino et Matthieu Rosset, trois immenses champions. Cet échec a-t-il été renforcé par leur réussite à eux ?

Je n'ai jamais vu des championnats du monde d'un tel niveau. Ils étaient tous les trois à l'apogée de leur carrière. Laura (Marino) était vice championne d'Europe, Benjamin (Auffret) a pris la cinquième place à

BUDAPEST 2022



Kazan, Matthieu (Rosset) était à la bagarre, à coup de 10 avec ses concurrents. C'était très impressionnant.

Dans la construction d'une carrière, apprend-t-on davantage d'un échec que d'un succès ?

Avec l'expérience que j'ai emmagasinée, je me rend compte que les échecs sont plus intéressants que les victoires. Lorsqu'on se manque, on a tout à apprendre. C'est difficile à accepter, mais cela sert énormément. Je pense que les succès ne permettent pas de se remettre autant en question, surtout lorsqu'on est jeune. Je pense instinctivement à Teddy Riner, qui est une machine à gagner. Il n'a pas perdu un seul combat pendant dix ans. Je pense que sa défaite l'a libéré. Il peut respirer, s'enlever cette pression et se remettre en condition avant les JO.

Maintenant que tu es le plus expérimenté de cette équipe de France de plongeon, joues-tu le rôle qu'a pu avoir Matthieu Rosset auprès de toi ?

Ce sont évidemment des choses qui se transmettent. Le discours est toujours le même mais ça permet de grandir et de gagner du temps. Si je peux apporter ma pierre à l'édifice et aider les plus jeunes de l'équipe à surmonter ce genre d'étapes, c'est avec plaisir.

Comment arrives-tu désormais à appréhender cette notion d'échec ?

Aujourd'hui, je me concentre sur l'entraînement et sur ce que je dois mettre en place pour réussir. Je suis à la recherche des détails qui me permettent d'être performant. J'ai compris grâce à Benjamin Auffret qu'il faut savoir s'entraîner intelligemment. Aujourd'hui, tout est beaucoup plus méthodique dans mes entraînements. ★

| RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN |

« Avec l'expérience que j'ai emmagasinée, je me rend compte que les échecs sont plus intéressants que les victoires. »