

« GARDER MA RAGE DE VAINCRE »

Après deux ans d'arrêt, Matthieu Rosset a d'abord repris le plongeon en s'attaquant à un Everest : le High Diving depuis des tremplins situés à 27 mètres. Mais lors de ces entraînements à 10 mètres, le plus titré des plongeurs français s'est vite aperçu qu'il avait une carte à jouer pour une qualification olympique. Compétiteur dans l'âme, il a donc décidé de saisir cette opportunité et de tenter de décrocher un ticket pour ses troisièmes Jeux olympiques. En 2021, le Lyonnais fera tout pour se rendre à Tokyo et peut-être décrocher la dernière médaille qui manque à son incroyable palmarès.

COMMENT AS-TU VÉCU LA FERMETURE DE L'INSEP ?

Quand ils ont fermé l'INSEP, ça a marqué un coup d'arrêt pour moi ainsi que pour tous les sportifs. Nous avons alors pris conscience de la gravité de la situation. On ne s'en rendait pas trop compte dans notre petite bulle. Personnellement, j'avais prévu d'avoir une semaine de vacances la première semaine de confinement (16-22 mars) parce que j'ai réussi un bon début de saison et atteint tous mes objectifs. Au final, je n'ai donc pas été pénalisé par le fait de ne pas pouvoir m'entraîner. En revanche, je me suis vite demandé de quelle manière j'allais bien pouvoir m'organiser dans les semaines à venir.

TU AS DONC COMPLÈTEMENT COUPÉ LA PREMIÈRE SEMAINE DE CONFINEMENT ?

J'ai fait un peu d'activité physique, mais pas de véritables séances. C'était simplement pour rester actif. J'en ai surtout profité pour bien me reposer après ce début de saison.

DE QUELLE MANIÈRE AS-TU ORGANISÉ LES SEMAINES SUIVANTES ?

Je suis plutôt d'un tempérament à voir venir au jour le jour. J'ai donc profité de ces semaines de confinement pour me reposer et couper un peu même si ça n'a pas été

évident puisque sur les réseaux sociaux nous avons reçu beaucoup de questions sur notre pratique en cette période ou le report des Jeux olympiques. J'ai préféré rester dans ma bulle le plus longtemps possible et mettre ces questions de côté pour ne pas m'imposer de pression supplémentaire.

A-T-IL ÉTÉ DIFFICILE DE SE GARDER TON CALME ET TON SANG-FROID ?

Ce n'est jamais évident de se gérer tout seul, alors si en plus tout le monde y va de son avis et de ses commentaires, ça devient très vite pesant. D'autant que la décision d'un report des Jeux olympiques ne dépendait pas de nous. Quoiqu'il se passe, les athlètes doivent s'adapter et trouver des solutions pour performer. Voilà ce qui est réellement en notre pouvoir. Pour le reste, c'est aux instances internationales de s'organiser pour ne pas pénaliser les compétiteurs et le public. En attendant, j'ai tout fait pour garder un esprit de compétiteur et ma rage de vaincre. Le but sera toujours d'être meilleur que les autres. À Tokyo, c'est celui qui se sera le mieux adapté qui montera sur la boîte.

« QUOIQU'IL SE PASSE, LES ATHLÈTES DOIVENT S'ADAPTER ET TROUVER DES SOLUTIONS POUR PERFORMER. »

D'AUTANT QU'EN PLONGEON, VOUS AVEZ L'HABITUDE DE VOUS ADAPTER, NOTAMMENT EN RAISON DU MANQUE D'INSTALLATIONS.

C'est sûr qu'il est impératif de se savoir s'adapter. C'est même la première condition pour tous ceux et toutes celles qui veulent s'investir durablement dans la discipline. Cette situation, c'est un peu comme une épine dans le pied, mais on ne peut rien faire. Là-encore, ça ne dépend pas des athlètes. Il faut surtout penser à rester en bonne santé, à s'entraîner sérieusement

et à ne pas perdre d'énergie avec ces problématiques.

N'AS-TU MALGRÉ TOUT PAS REDOUTÉ QUE CE CONFINEMENT TE PÉNALISE,



Rio 2016



TANT PHYSIQUEMENT QUE PSYCHOLOGIQUEMENT ?

J'ai pris ça dès le début comme un obstacle à franchir pour transformer cette épreuve en challenge motivant. Vous savez, j'ai arrêté le plongeon pendant deux ans et j'ai réussi un très bon retour en début de saison 2019-2020 au cours duquel j'ai atteint tous les objectifs que je m'étais fixé. Ce ne sont pas quelques semaines de confinement qui vont tout remettre en cause. Je sais pourquoi je suis revenu et où je veux aller. J'ai fait en sorte de garder ça en tête tout au long du confinement pour rester fort. Et si je reviens moins fort, si ces semaines finissent par peser sur mon mental, je travaillerai trois fois plus. Le monde ne va pas s'arrêter de tourner définitivement et je ne m'arrêterai pas de plonger.

CET ARRÊT DE DEUX ANS TE DONNE-T-IL D'AVANTAGE CONFIANCE ?

Tous les sportifs font à un moment ou à un autre cette expérience, que ce soit pour faire une pause ou en raison d'une blessure, qui dure parfois plus longtemps qu'un confinement. Le but sera de revenir le plus rapidement possible au niveau physique et mental. Je ne vois pas ça comme un arrêt total, mais plutôt comme une pause. Au retour, les deux premières semaines risquent d'être compliquées, mais après la saison reprendra son cours.

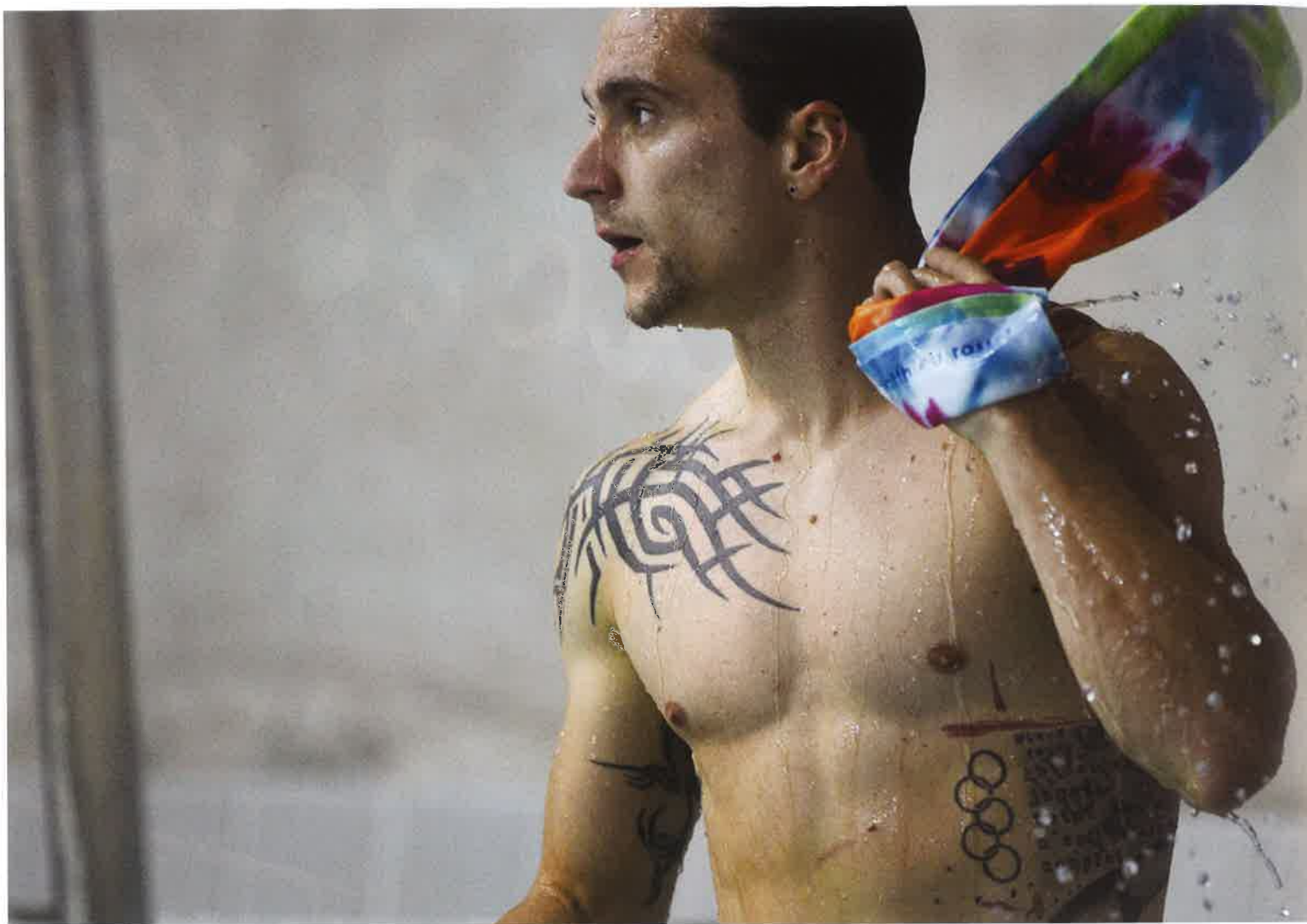
IL Y A ENCORE QUELQUES MOIS, TU ÉTAIS EXCLUSIVEMENT CONCENTRÉ SUR LE 27 MÈTRES. AUJOURD'HUI, TON OBJECTIF EST LA QUALIFICATION OLYMPIQUE SUR 10 MÈTRES. QUELLE A ÉTÉ TA RÉFLEXION ?

Quand j'ai repris le tremplin à 10 mètres, je ne pensais pas atteindre un tel niveau aussi rapidement. Du coup, j'ai intégré la course pour les JO alors que ce n'était pas prévu à

la base. Au début, on en discutait un peu avec Benjamin (Auffret) et on se disait que ce serait sympa de faire du synchro à 10 mètres. Il n'y a que quatre plongeurs à faire. Et ensuite, j'ai vu que je progressais assez vite et que j'avais sûrement une carte à jouer en individuel. Il fallait travailler deux plongeurs de plus. J'ai vite basculé d'un à deux entraînements par jour.

PARTAGER CETTE AVENTURE AVEC BENJAMIN AUFFRET QUI EST DANS LE TOP 8 MONDIAL DEPUIS QUATRE ANS EST-IL UN AVANTAGE ?

Bien sûr ! Ça aide parce que le 10 mètres ce n'est pas du tout ma spécialité. Quand j'ai repris l'entraînement, j'ai bien observé Benjamin pour m'inspirer et reprendre ses départs pour le synchro. C'est sûr que c'est important de vivre ça à ses côtés. Une fois à 10 mètres, on se soutient énormément ! ▶



MALGRÉ TOUT LE MANQUE D'INSTALLATIONS POSE PROBLÈME POUR LE TRAVAIL DU SYNCHRO.

C'est hyper compliqué ! Pour l'instant, on a fait une seule compétition en synchro et on s'est entraîné deux jours avant sur le site de compétition. C'est assez contraignant. Avant la coupe du monde qualificative pour les JO, nous devions partir une semaine en stage au Japon pour pouvoir travailler. En France, on ne peut pas s'entraîner en synchro à 10 mètres donc ce sera uniquement pendant des stages.

TA SÉRIE DE SIX PLONGEONS EN INDIVIDUEL EST-ELLE PRÊTE ?

Ma série des six plongeurs est calée. J'ai même une plus grosse série que Benjamin avec un plongeur plus difficile, le quadruple et demi. Benjamin devait également l'intégrer dans sa série en individuel pour qu'on puisse le faire en synchro, mais sa préparation a été perturbée par les blessures. C'est un plongeur que je faisais déjà à 3 mètres. A 10 mètres, il n'y a pas beaucoup de changements, sauf les départs et les entrées à l'eau.

AS-TU VRAIMENT L'IMPRESSION D'AVOIR DÉBUTÉ UNE NOUVELLE AVENTURE ?

Je fais quelque chose de complètement nouveau. À 10 mètres, c'est une autre

manière de penser l'entraînement. Quand on arrive le matin, on aborde la chose différemment. On sait que si on se rate, on peut vraiment se faire mal. Mais je trouve que les entraînements sont plus intéressants. C'est peut-être aussi parce que je suis le plus vieux. Je fais moins de plongeurs que quand je faisais du 1 mètre et du 3 mètres.

Le départ est moins contraignant également. Il n'y a pas l'appel et ce n'est que de la détente sèche. En termes physique, c'est moins dur à ce niveau-là. En revanche, les entrées à l'eau font davantage souffrir.

L'impact est vraiment impressionnant et ça se ressent. J'ai mal au biceps, mon dos prend de grosses charges à chaque fois, mais je pense que c'est ce qui me fait vivre et me pousse à continuer l'aventure.

TU AS DÉCIDÉ DE REVENIR UNIQUEMENT POUR LES JO DE TOKYO. COMMENT AS-TU VÉCU LE REPORT D'UN AN ?

Ça va être super dur physiquement, mais c'est possible. Personnellement, je me voyais terminer avec le 10 mètres en août prochain pour passer après exclusivement sur le 27 mètres. Si je dois repartir sur un an de plus, ça risque d'être un peu compliqué, mais ça vaut le coup de

s'accrocher. Je ne lâcherai pas l'affaire (sourire)... Pas maintenant que j'ai retrouvé mon niveau. La seule chose qui peut me freiner, c'est l'aspect financier parce que je ne gagne pas d'argent avec le plongeur. C'est pour ça qu'avec le circuit Red Bull à 27 mètres, j'aurais pu avoir des sponsors et être payé à chacune de mes participations.

« À 10 MÈTRES, C'EST UNE AUTRE MANIÈRE DE PENSER L'ENTRAÎNEMENT. »

AS-TU ENCORE L'ENVIE DE MONTER À 27 MÈTRES ?

J'y pense encore, bien sûr ! Je devais même partir en stage, mais tout a été annulé en raison de la crise sanitaire. Pour le

coup, à cette hauteur, si on ne monte pas trois mois avant une compétition, on ne peut même pas y participer pour des raisons de sécurité. Je suis en négociation pour obtenir une wild card. J'ai vraiment envie de monter à 27 mètres, mais si je ne peux pas faire de stage en amont, ce ne sera pas possible. Là-haut, on n'a pas le droit à l'erreur. Ça me déçoit vraiment, mais je ne peux rien y faire. Je suis frustré parce que cette année je voulais atteindre cet objectif, mais la carrière d'un plongeur à 27 mètres peut durer plus longtemps et ne sera que partie remise ■

RECUEILLI PAR JONATHAN COMBES