

YOUSSEF BENZAMIA

Youssef Benzamia, le sauteur en hauteur du NCAA, est devenu champion de France élite cet hiver. Un pied magique, un gabarit de 1m83, ce qui est petit pour un sauteur en hauteur, Youssef a sauté 2m18, soit 35cm de plus que sa taille. C'est en général ce que chacun des amateurs d'athlétisme éclairés de l'hexagone savent de lui. Mais qu'est ce qui fait voler Youssef ? Par où est-il passé pour prendre de l'altitude ?



Le sauteur est né à Nice il y a 25ans. Pour protéger les enfants des aléas de la vie des quartiers, le domicile familial, s'est déplacé du quartier des Moulins aux collines niçoises. Youssef avait 9 ans. Le jeune homme a toujours été sportif. Il pratique le karaté de 3 à 14 ans et aussi le basket puis le foot. C'est paradoxalement un entraîneur de football qui a orienté Youssef sur le NCAA. « J'étais souvent défenseur, je courais vite (...) mais j'étais plus dans l'optique de courir sur le terrain que de marquer des buts. » L'entraîneur lui a proposé de s'inscrire au NCAA. Youssef était poussin. C'est en équip'athlé qu'il découvre alors le saut en hauteur. « Il y avait un trou (...) on m'a forcé à le faire (...) J'ai découvert que j'avais des facilités. » Il rencontre alors son coach de toujours, Jean-Marc Pleinet (JMP) dit « Jump ». Ces deux-là étaient faits pour se rencontrer.

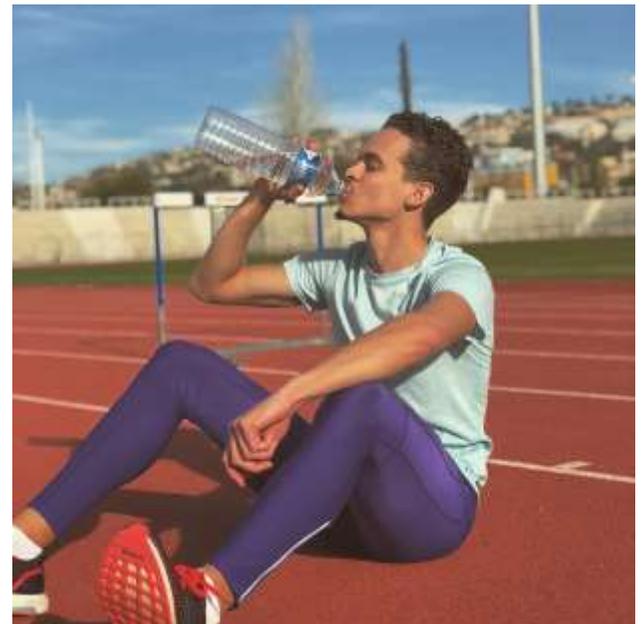


Youssef découvre le plaisir de sauter. Un sentiment de liberté, d'échapper aux lois de la gravitation et de la chute des corps. N'en déplaise à Newton, si les corps terrestres sont tous irrémédiablement attirés par la terre, celui des sauteurs en hauteur l'est un peu moins que les autres... C'est en tous cas ce que peut ressentir un sauteur qui trouve son plaisir dans le fait de décoller et planer avant de retomber. « Quand je fais un saut puis un deuxième, un troisième, je ne

veux plus que ça s'arrête. » Ce plaisir est la principale raison du choix de Youssef pour le saut en hauteur. Il a des qualités athlétiques qui lui permettraient de pratiquer d'autres disciplines. Qu'on en juge à ses records : 48s43 au 400m en salle, 53s24 au 400m haies, 7m47 en longueur... Bien des athlètes se contenteraient de détenir un seul d'entre eux. En hauteur, Youssef a à son actif cinq titres de champion de France, dont un titre en élite et trois sélections en équipe nationale dont un championnat d'Europe. Pour en arriver là, le jeune homme est passé par des étapes parfois heureuses mais souvent difficiles.

L'année 2010 a été l'année de la révélation et l'année des émotions positives. Avec un record à 1m99, Youssef espérait se qualifier aux championnats de France. Un déclic à l'entraînement et une concrétisation immédiate en compétition, en une seule compétition, chez lui à Nice, il est passé à 2m10. « Je ne pensais pas progresser si rapidement (...) Je ne l'avais pas même imaginé. Je visais de me qualifier aux France et je fais 6^{ème} aux élites. Ça a été une accumulation d'émotions cette année-là. »

L'année suivante, Youssef et son coach tentent une double préparation : Hauteur et 400m haies. Mais un malaise vagal à l'entraînement vient perturber le mental de l'athlète. Il avait peur pour sa santé. Il coupe un mois. Passage à vide, peurs, angoisses, maux de tête... Youssef avait l'impression qu'il allait s'évanouir quand il fallait faire un simple footing. Il s'imaginait faire une crise cardiaque. L'affaire peut faire sourire quiconque n'a jamais été confronté à un blocage psychologique. Mais ce n'est qu'ignorance. Pour ceux qui y ont déjà été confrontés, ce genre de blocage paraît indépensable. Un champion va toujours chercher au fond de lui les ressources dont il a besoin. Il décide alors de participer à un cross pour régler le problème. Il se libère ainsi de ses peurs et se remet à l'entraînement. Il



retrouve goût à l'effort mais décide de se spécialiser sur la hauteur. C'est cette année-là que Youssef se trouve sélectionné en équipe de France pour les championnats d'Europe junior à Tallinn. Premier grand championnat pour le sauteur niçois. Il regrette que les cadres de la fédération ne l'aient pas mieux préparé à cette compétition. « Je ne savais même pas que je pouvais m'échauffer après le passage en chambre d'appel. Du coup je me suis échauffé avant puis j'ai attendu. J'ai fait ma meilleure perf à l'échauffement (...) C'est une organisation pro à laquelle je n'étais pas habitué. Je me voyais sauter sur le grand écran. Je ne savais pas non plus qu'on ne nous appelait pas mais qu'il fallait regarder les panneaux. »



Fin 2013, Youssef décide de poursuivre ses études aux Etats Unis. Ce fut un échec sur le plan sportif. « Mais j'ai appris beaucoup de choses là-bas. Appris à vivre seul. Avant j'étais tout le temps avec mes parents. C'était un changement de vie assez brutal. » Son camarade de l'équipe nationale et spécialiste du 400m haies, Stéphane Yato, nous confie : « Aux USA, il s'est retrouvé seul pendant longtemps. Il est très famille ordinairement. Sa famille est très soudée. Partir n'a pas été facile. Ça l'a fait grandir. Il a dû voir aussi ce qu'est le haut-niveau. Ce qu'est d'avoir des obligations et la pression (notes scolaires et performances) ». Sur le plan scolaire aussi, « je suis passé d'une préparation bac S en français à une école d'ingénieur en anglais. C'était difficile. » (Youssef) Au pays du sprint, les résultats en hauteur n'étant pas optimum, il tente à nouveau l'expérience de la course de vitesse. « La deuxième année, j'ai fait une préparation sur 400m haies. Ça a abouti à une pubalgie. Les coachs me disaient que je pouvais

quand même m'entraîner normalement. Puis sur un passage de haies, ça a craqué. Après je ne pouvais plus marcher. Je l'avais aggravée ». Aux USA, le nombre d'athlète est important. Les entraînements sont à la fois quantitatifs et qualitatifs. Il y a de la casse mais, vu le nombre, il y en a toujours quelques-uns qui passent et qui font des performances. Son frère Abdellah, sauteur en longueur du NCAA, nous confie : « Son corps n'est pas fait pour les entraînements aux USA. Il se rend compte maintenant que Jean Marc est un excellent coach. Aux USA, ils s'entraînent comme des « bourrins ». Il est plus content maintenant de s'entraîner avec Jean Marc. » Les médecins lui ont d'abord dit qu'il ne pourrait plus reprendre. Il lui a fallu du temps pour revenir. « Au début quand la santé est revenue, il fallait accepter d'être nul. » (Youssef) En novembre 2016, la douleur a disparue du jour au lendemain.

En 2016, Youssef rentre en France. Selon Jean-Marc, son Coach « Après pratiquement deux ans et demi sans sauter et des mois de soins, la saison 2016/2017 a été une année de remise à niveau technique et physique (...) Cela a été très positif avec une 5ème place aux nationaux en salle, le titre aux nationaux l'été et un nouveau titre par équipe, le tout avec une grande régularité à 2,10m. » L'objectif pour cet été est de réaliser 2m21 pour



participer aux jeux méditerranéens. Cet hiver, c'était de gagner les championnats de France élite. Objectif validé. Youssef pense avoir encore une bonne marge de progression. En 2012, en junior, il a effacé une barre à 2m16 sans être aussi grand et physique qu'aujourd'hui. Il lui est donc permis de rêver... Et rêver est une des spécialités de Youssef. Stéphane Yato : « Il est très rêveur. Il passe son temps à rêver. Et il faut s'imaginer la réussite pour réussir. En junior, il disait en octobre : imagine que je me qualifie aux championnats d'Europe l'an prochain... Il l'a rêvé et il l'a fait. » Youssef rêve bien sûr aussi du graal : les jeux olympiques. Mais son rêve ne concerne pas que son individualité. Il sait qu'il ne pourra rien sans une forte concurrence entre sauteurs en France. « Mon rêve serait que la France retrouve un meilleur niveau de hauteur. Il manque une émulation à très haut-niveau. ». Au fil des ans, il est devenu un authentique amoureux de sa discipline. Le saut en hauteur l'intéresse autant dans sa dimension technique ou biomécanique, qu'historique. Cet amour de la hauteur fait partie intégrante de sa motivation. Youssef dit « J'aime faire rêver ». Cela peut paraître fortement narcissique, mais pour lui le saut en hauteur par son côté esthétique, par son élégance, par son côté aérien fait rêver. Et il apprécie d'être celui par lequel les émotions du spectateur surviennent. « J'aime montrer la beauté du saut en hauteur ».

Dans son sport, si une chose l'indigne, c'est le dopage. « Je n'ai pas vu par moi-même de pratique dopante aux Etats Unis. Mais j'ai entendu dire qu'il y a des universités qui savent qu'il va y avoir des contrôles avant la compétition et ils préviennent les athlètes. Où quand il n'y en a pas, ils les préviennent aussi. Ce sont des rumeurs. On ne sait pas ce que ça vaut (...) Il y a des produits qui sont faciles à se procurer. Les bodybuilders et les footballeurs américains en prennent ». Youssef reconnaît y attacher moins d'importance maintenant. « Je ne m'y attarde plus. Sinon ça démotive. Tu finis par perdre de la force. Ça inhibe. Maintenant je ne calcule plus tout ça. »



Cette relativisation de l'importance de ce genre de chose, Youssef la doit probablement à son séjour sur le continent américain. Le fait d'avoir dû affronter seul les difficultés de la vie quotidienne, les études, les contre-performances et les blessures l'a fortement aguerri. Abdellah voit ce voyage comme un événement marquant de la vie de Youssef. « Son passage aux USA l'a un peu débloqué. Il était réservé, mais ça l'a changé. Est-ce le fait de vivre seul ou de découvrir une autre culture ? » Abdellah ne se prononce pas. Les deux probablement. « Il aime ce qu'il fait. Il est passionné mais ne se met pas la pression en compétition. Le plus important c'est d'aimer, ce n'est pas de faire des performances (...) Il voit tout en positif. Il ne se met pas de barrière. » Abdellah n'hésite pas à le comparer à Bolt qui faisait le clown avant ses courses. La passion et le plaisir peuvent être le moteur de la performance. Pas de performance sans plaisir, certes mais on peut aussi penser que l'inverse est vrai en athlétisme. Pas de plaisir sans performance. Les deux se conditionnent l'un l'autre.

Le voyage de Youssef lui a aussi permis de corriger, ou au moins d'atténuer un petit défaut. Youssef, de son propre aveu est parfois susceptible. « Je peux prendre à cœur beaucoup de choses. Si quelqu'un me dit quelque chose de désagréable, je peux y repenser la nuit et m'en souvenir longtemps après. » Son coach convient de sa susceptibilité et lui trouve de l'orgueil aussi, bien nécessaire pour réussir dans le sport : « Il n'aime pas être battu, même à l'entraînement. Il veut être le meilleur dans tous les exercices. Je me fais donc un plaisir de trouver des situations dans lesquelles ses camarades peuvent prendre le dessus, il garde ainsi sa hargne et cela crée une bonne émulation dans le groupe. » Cette sensibilité peut aussi lui être utile en compétition, ça lui donne une énergie qui le pousse à se dépasser. « Il lui arrive

après un mauvais concours de partir sans rien dire et de revenir le lendemain pour sauter des heures jusqu'à l'épuisement (ce qui est à la limite du raisonnable pour le coach) » (Jean-Marc) Abdellah voit en lui « un mélange de bon et mauvais perdant. Grace à ses échecs il avance mais il n'aime pas ça. »

D'où vient cette sensibilité ? N'est-ce pas là la marque d'un manque de confiance en soi ? La peur de paraître en dessous des autres ? Youssef acquiesce, mais encore une fois : « Depuis que je suis revenu des Etats Unis, ça va mieux. J'ai beaucoup appris là-bas. » Un adage dit que les voyages forment la jeunesse. Youssef, a appris aussi à être plus fort mentalement. « En championnat il veut montrer qu'il est le plus fort, qu'il est sûr de lui (...) Dans la chambre d'appel, il va serrer la main des autres concurrents avec un petit sourire (...) Aux élites en salle, durant l'échauffement il saute sur trois appuis 1,80m en ciseau, puis 2,00m en fosbury, puis il quitte le concours pour se rendre aux toilettes tout cela l'air détaché, serein. Il aime aussi faire le show. Mais globalement, il se connaît bien et il a un fort pouvoir de concentration » dit Jean-Marc. Cette assurance lui est utile dans d'autres domaines. Abdellah nous conte : Youssef travaille chez APPLE. Il y avait trois entretiens pour être intégré. C'est la seule personne à être venu en survêtement. Tout le monde a d'abord été choqué. On lui a demandé pourquoi il était venu en survêtement. Il a répondu que c'est parce qu'il est sportif et fier de l'être et qu'il se montre comme il est ». Son authenticité lui a valu d'être embauché. En compétition, il est le même. Il ne se prend pas la tête. Le mental de Youssef ne date tout de même pas de son retour du continent américain. En junior déjà, il aimait bien brancher. « Lors d'un concours en junior un sauteur lui avait demandé à quelle hauteur il commençait, Youssef lui avait répondu: "quand tu auras fini" ce qui l'avait obligé tout de même à commencer à 2,05m, mais il avait assuré. » (Jean-Marc)



Le mental et les dons de la nature sont des atouts, mais n'auraient pas suffi à faire de Youssef un athlète de haut-niveau. Il lui a fallu aussi la rigueur. Selon Jean-Marc, « c'est une personne très déterminée pour réussir. En plus d'augmenter le nombre de séances, il a mis en place un suivi médical et nutritionnel. Il est à l'écoute de son corps de ses sensations (sans toutefois devenir hypocondriaque comme à une époque). Il regarde énormément de vidéos de sauteurs. Il lit des ouvrages sur le sujet (même en allemand) et nous échangeons et discutons beaucoup lors des séances. Et paradoxalement en compétition nous nous comprenons sans rien dire, un regard suffit. » Selon Stéphane Yato, sa détermination lui vient de sa soif de réussite, de

prouver beaucoup de choses (...) Il va voir en chacun ce qu'il peut prendre pour progresser. Il est ouvert. (...) Il n'a pas été directement au sommet très jeune. Il n'a pas bénéficié des aides que d'autres ont pu avoir. (...) 80% des athlètes à potentiel abandonnent. Lui non. Youssef a réussi à se créer un cadre propice à sa progression. Le cadre d'entraînement, Youssef les doit aussi à son club et à son coach qui a su créé un climat propice à la réussite. « Youssef est très investi dans le groupe, il donne des conseils, des idées, il motive les autres, les pousse à progresser à croire en leurs possibilités, cela ajouté au sérieux des entraînements a permis à Lucile, Benjamin et Hugo d'obtenir une médaille aux France en 2017. En cela, il s'est bien adapté à la gestion assez démocratique du groupe dans lequel tout le monde peut donner son avis et exprimer son ressenti sur les séances et cela fait progresser le groupe (...) Pour les autres, il est le leader technique, il est également apprécié pour sa bienveillance, ses conseils, sa générosité. D'un autre côté, c'est l'équipe en devenant championne de France à Niort qui l'a remis en selle après son retour des Etats-Unis et sa blessure. Les encouragements de Christopher, Kevin et Benjamin et la cohésion du groupe durant ce long déplacement en



minibus lui ont redonné l'envie de se battre après cette période de doutes. » (Jean-Marc)

Tous sont d'accord sur le fait que la gentillesse est une qualité qui caractérise Youssef. « Une bonne personne, souriante qui ne fait jamais de mal à personne. » (Abdellah), « toujours de bonne humeur à l'entraînement » (Jean-Marc) « C'est quelqu'un de gentil, cool. » (Stéphane). Et même Youssef le reconnaît sans bien savoir si c'est une qualité ou un défaut. Gentil au point d'avoir des difficultés à dire « non ». « J'aime bien rendre service, faire plaisir. Avec le temps, j'apprends à dire non quand il le faut ».

Youssef est-il un sauteur d'avenir ? Que lui faudra-t-il acquérir de plus pour réussir au plus haut-niveau ? Laissons la réponse et le mot de la fin à son coach : « Jusqu'à présent Youssef était un sauteur de championnats, mais il ne réalisait pas de grosses performances dans la saison, s'il veut atteindre le niveau international il faudra qu'il soit capable de se transcender lors de meeting et pas seulement en championnats. » Allez Youssef, le NCAA est derrière toi !

Christophe Bourguignon