

FRANÇOIS HOLZERNY

François Holzerny est quasi inconnu des athlètes du NCAA. Pourtant, il est l'un des athlètes du club qui compte le plus de saisons à son actif. Personnalité attachante, toujours présent lorsqu'on le lui demande, aux interclubs ou comme bénévole lors des organisations, François est un exemple de fidélité au NCAA, un équipier modèle dira Nicolas De Saint Rémy (directeur sportif du NCAA). En 2016, avec 2h22 au marathon, il figurait parmi les 20 meilleurs français de sa discipline alors qu'il était vétérane. Pourquoi est-t-il alors inconnu de la majorité des athlètes ? D'abord parce qu'on le voit rarement sur le parc des sports. Son terrain d'entraînement privilégié, c'est la nature et, par souci d'optimiser son temps, le trajet de son domicile à son lieu de travail. Ensuite parce qu'il est farouchement autonome, autonome jusqu'à apprécier la solitude y compris dans l'entraînement. Réparons cette injustice. Mettons en lumière le marathonien du NCAA :



Il aura 46 ans en janvier prochain. C'est vieux pour un athlète, mais pas pour un sportif. Et il est sportif avant d'être athlète. Le sport d'abord, c'est-à-dire l'exercice physique, le plaisir de l'effort, l'exploration de la nature et de soi-même. La performance athlétique après. Elle est importante mais secondaire. François est né à Strasbourg mais a toujours vécu dans la région

niçoise. Issu d'une famille de 4 enfants, il arrive à Nice à 3 ans et passe son enfance à « jouer dehors » avec ses frères et sa sœur. Enfant, il était actif, « joueur, toujours en mouvement, plutôt imaginatif » (Pierre, son père). Il essaie le scoutisme, puis débute le sport avec le foot, mais pas sérieusement. Il a essayé le tennis, l'escalade, le vélo et les cross scolaires dans un premier temps. Régulièrement en montagne avec ses parents, Il s'adonne aussi au plaisir des randonnées. En terminale, il fait un bon triple saut en compétition scolaire et est recruté par un dirigeant du paillon AC Nice. Il hésite entre le triple et le 1500m. Les deux disciplines ne sont pas compatibles : « Je préférais courir, m'entraîner sur les sports d'endurance : la course, le vélo. J'ai perdu de l'explosivité et je suis passé naturellement au demi-fond. » Jusqu'en junior, il était au PAC mais ne s'entraînait pas sérieusement. Et une année, après avoir regardé les jeux olympiques, il décide d'y consacrer plus de temps et d'énergie.



Il rencontre Claude Bussière et s'entraîne plus intensivement. Il prépare le 800m, 1500m et le cross. « Claude était un entraîneur passionné qui nous a donné le virus et nous a fait découvrir l'entraînement programmé et quotidien (1ère année espoir) les chronos sur piste lui sont dus en grande partie et ma passion pour le marathon totalement » (François). Il a de bonnes aptitudes pour le 800m : 1'52s et 3'50 au 1500m. Mais il n'aime pas faire les séances de bondissements, de gainage... les exercices de préparation physique, ce sont des contraintes, ce n'est pas son truc. Ce qu'il aime, c'est courir dans la nature. Il aime faire des sorties de 30 kms ou du VTT, et de ce fait il stagne, voire régresse sur 800m. Quel dommage

pourrait-on penser... Mais pour François, non. L'essentiel, c'est le plaisir. « Je me rendais compte que ce que j'aimais, c'était de courir d'un point à un autre. » Ses perfs sur la route sont bonnes sans être excellentes, et cela pour les mêmes raisons que sur la piste. François ne se prive pas de faire des sorties en vélo, même si c'est contre-productif pour la course. En 2001, il tente l'expérience du marathon à Barcelone : 2h30, puis jusqu'en 2016 il enchaîne une trentaine de marathon entre 2h28 et 2h22. En dernière année senior, en 2011, il réalise sa meilleure performance (2h22) et termine 3^{ème} des championnats de France. Il refera 2h22 à 45 ans, donc plus âgé mais avec un peu moins de vélo dans la préparation. « Le vélo ne servait pas la préparation. J'ai maintenu le même niveau de perf à 45ans qu'à 35 parce je me suis entraîné plus spécifiquement. » Mais rétrospectivement, il n'a pas de regret. « Je ne peux pas encaisser 120 kms de course chaque semaine en travaillant, sans kiné, sans soins médicaux. C'est plus facile de faire du volume en vélo. » Et surtout, François aime le VTT : « J'ai fait ça tout en me faisant plaisir... » Le plaisir peut être vu ici comme un obstacle à la performance. Mais c'est aussi ce qui fait performer notre marathonien. C'est en s'entraînant dans les cadres

les plus agréables qu'il progresse le plus. Il faut varier les parcours, même si les contenus sont semblables. « J'adapte les contenus au terrain. C'est moins lassant que de répéter à l'identique. Il y a plus de plaisir et l'organisme est surpris et s'adapte. »

Pourquoi fait-il de l'athlétisme ? « C'est le sport le plus simple à pratiquer. » On prend ses baskets et on va courir. « Si j'avais eu un niveau supérieur pour faire



du sport tout le temps, j'aurais peut-être choisi le VTT qui est plus ludique. Il y a une partie exploration que j'aime. » Benoit, son frère cadet, nous confie que le sport est pour lui un mode de vie et la découverte de nouveaux horizons. Gilles Spagnol, un coureur et ami de François depuis 25 ans avec lequel il a partagé plusieurs « vacances-stages » en montagne nous dit : « Le sport, et en particulier la course à pied, est fondamental (pour ne pas dire vital) dans son équilibre. Nous avons certainement ce point en commun, d'utiliser la course à pied

comme structurant de nombreuses facettes de notre vie. Non pas comme une obligation de faire de la compétition, mais c'est un catalyseur, qui permet de travailler naturellement d'autres aspects de la vie personnelle, afin qu'elle soit la plus harmonieuse possible : c'est un moyen de s'intéresser à la nutrition, aux mécanismes biologiques de l'homme, à l'environnement etc... »

Ses 2h22 à 45ans furent son dernier marathon à ce jour. En 2016, après cette course, il rend service à son club en s'engageant sur le 3000m steeple des interclubs. Il se blesse au genou à l'échauffement. Mais il en faut plus pour le faire renoncer à son engagement. Il participe quand même à l'épreuve en posant les mains sur les barrières pour les passer à cloche pied. Il devra se faire opérer du ménisque quelques semaines après. Nicolas qualifie son attitude d'héroïque.



François n'a pas de regret. Cette épreuve lui a permis de passer sur la table d'opération et de régler définitivement un problème qui était latent. Mais il n'en était pas à son premier acte de maîtrise exemplaire du corps puisque selon Gilles, il a pu gagner un trail avec un poignet cassé et un plâtre à l'avant-bras... François a repris l'entraînement. Refaire 2h22 sera compliqué. A 47 ans et après une opération, faire 2h25 serait déjà une belle performance. L'athlète du NCAA prépare le prochain Nice-Cannes. Trouver de la motivation à faire moins bien que ce qu'on a déjà fait est difficile à comprendre pour les athlètes plus jeunes. Pour le comprendre, il faut se demander ce qu'on trouve admirable dans une performance. François fait partie de ces

sportifs qui ne sont pas, ou ne sont plus, très intéressés par les performances de haut-niveau de leur propre sport. « Quand j'ai commencé l'athlé, je suivais les grands évènements (JO, championnats internationaux, meetings etc...). Mais le dopage m'a détourné progressivement de ça (...) On n'avait plus de repère. Une année l'un bat le record du monde. Et l'année d'après il y en avait deux qui faisaient aussi bien. Le paysage athlétique a été complètement bouleversé avec l'arrivée de l'EPO. Ça ne m'a plus intéressé. Je suis beaucoup plus éloigné du haut niveau de mon sport actuellement. J'ai beaucoup plus d'admiration pour des gars de performances plus modestes mais dont je sais qu'ils bossent. Ils s'entraînent 6 jours sur 7 comme des pros. J'ai plus d'admiration pour eux. Mais je ne jette pas l'opprobre sur l'ensemble des sportifs de haut-niveau. J'aimerais bien y croire. J'aimerais que Froome soit réellement un grand champion, je n'en sais rien. Mais je ne sais pas d'où ça sort et je ne peux pas m'extasier. Mais quand un copain fait 29'40 au 10 000 et je sais qu'il s'entraîne tous les jours après le travail, je suis admiratif. Je sais d'où sort cette perf. Et c'est la même chose pour les sportifs français. Il n'y a pas plus de raison de croire en Fourcade qu'en Froome. »



Ce qui est admirable dans une performance n'est pas la performance en elle-même, mais le chemin parcouru pour y parvenir. Et en vétéran, c'est la même chose. Ce n'est pas parce que la performance est moins élevée qu'elle a moins de valeur ou qu'on prend moins de plaisir à la réaliser. « Le plaisir vient de réussir à faire quelque chose dont on ne se sent pas capable. Aujourd'hui, je ne suis pas sûr de pouvoir faire 2h25, et si je le fais, je serai aussi content que lorsque je faisais 2h22. ». A chaque âge on peut trouver un défi. Une perf

attendue apporte moins de plaisir même si elle est bonne. En fait, on cherche à se surprendre et forcément à surprendre les autres. Au minimum, à surprendre le cercle familial et ceux avec qui on court. Seul sur une île déserte François ne ferait pas de marathon, mais irait courir en montagne. « C'est ce que je faisais à une époque en vélo. Je pense que j'ai fait des trucs nettement au-dessus de ce que j'ai fait en compétition(...) mais ce n'est pas quantifiable. » C'est en faisant des compétitions qu'on peut quantifier et savoir où on en est. En compétition, ce sont plus les chronos que la place qui intéressent François. François est prof de math dans un collège niçois et les chiffres, il aime. Il remarque d'ailleurs que parmi ses collègues, ce sont beaucoup de scientifiques qui courent. C'est peut-être une question de chiffres. Quand on programme on est déjà dans un début de scientifisation. François fait lui-même sa programmation. Il est rigoureux dans son approche. Ce qui contraste avec ce qu'il appelle son côté « bordélique » dans la vie de tous les jours ou encore son « Incapacité radicale à garder un minimum d'ordre dans les endroits qu'il habite » selon Pierre. « Je lis plein de choses, ça m'intéresse » (François). Il lit sport et vie et VO2 et aime programmer. « Les premières années, avec mon frère, c'était Claude Buisson qui nous entraînait. Mais j'étais déjà assez autonome. » Rechercher, programmer puis rectifier en fonction de ce qu'on ressent en séance peut être un plaisir. « Il faut savoir changer au dernier moment. En fonction des conditions, de la forme...etc. » Lorsqu'on est à la fois coach et athlète, le retour est direct. C'est un avantage. On fait moins d'erreur de programmation car la rectification s'impose avec plus d'évidence. L'inconvénient de s'entraîner seul est bien sûr la solitude dans les séances. Pas de « sparing partner », pas d'échange. Mais pour notre fondeur niçois, ce n'est pas un problème.



L'autonomie est une caractéristique fondamentale de sa personnalité. Son père nous conte : « D'une manière un peu amusante, nous notons que la perspective de la rentrée scolaire lui donnait mauvaise mine, alors qu'il rayonnait dès les premiers jours de vacances... ce qui ne veut pas dire qu'il était mauvais élève, mais qu'il n'a jamais supporté les contraintes scolaires, en revanche il a su s'imposer des entraînements très sévères, dans la mesure où ils étaient librement consentis et il s'est montré un grand amateur de lectures dans la mesure où elles étaient librement choisies. » Quoique de nature discrète, c'est une personnalité très affirmée.

Gilles : « François est quelqu'un de très intelligent, qui a une grande capacité d'apprentissage et d'analyse. Cela lui permet de s'adapter et de progresser dans tous les domaines. »

Quand on lui demande : « Es-tu sociable ? » Il répond avec le sourire : « Non. Je ne me suis jamais fâché avec personne. Je suis plutôt conciliant. J'arrive à être loquace et courtois, mais je suis plutôt solitaire. » Pierre lui reconnaît pourtant un sens de la camaraderie. Mais... « J'ai habité cinq ans seul à Annot (...) je partais courir ou rouler seul par la force des choses mais avec un plaisir énorme avec pratiquement chaque jour la possibilité de découvrir des parcours nouveaux. Les perfs suivaient car le plaisir était là je suis devenu marathonien dans l'âme à ce moment-là... (...) Si on me sollicite, pas de problème je viens. Mais si je prévois une sortie je la prévois seul. Je n'appelle personne pour demander : tu veux venir ? (...) Quand je cours ou pédale, l'esprit fonctionne. Il n'y a pas de lassitude pour ça. Je peux penser à plein de choses



pendant l'effort. C'est aussi pour ça que je n'ai pas vraiment besoin du club (...) Depuis que je suis marié je m'entraîne plus dans mon coin ». Il ne connaît pas beaucoup les athlètes actuels du NCAA mais reste fidèle à la structure. « Je ne me vois pas me licencier ailleurs. C'est toute une histoire, une fidélité au club. S'ils ont besoin... » La contrepartie de l'entraînement en solitaire, c'est le peu de possibilité de parler de sa pratique sportive. A la maison il ne parle pas souvent de sport. « Mon épouse comprend et encourage ma pratique, même si elle met sur le même plan la ronde des collines niçoises et un championnat de France de trail (ça permet de relativiser un peu). Elle court ou nage de son côté trois à quatre fois par semaine pour son bien être exclusivement. » François compense en échangeant sur la plate-forme « Strava » et avec ses frères. La plate-forme permet de mesurer et comparer les séances

et les performances. Mais la limitation des échanges n'est peut-être pas plus mal. Inutile de faire du sport le centre de l'existence. L'équilibre psychologique et le milieu familial sont plus importants. Quand on ne performe pas, on a besoin d'avoir autre chose dans la vie, sinon c'est la catastrophe. Sa pratique sportive prend son origine dans l'univers familial. Il ne l'oublie pas. « On est trois frères à cinq ans d'intervalle. Je suis l'ainé. Mon frère a commencé la natation de haut-niveau jeune. A huit ans, il nageait tous les jours. C'est ce qui nous a amené à aimer la compétition. On y a tous pris goût. On a maintenant 47, 44 et 42 ans et on y va toujours tous les jours. Je me demande comment on faisait avant... C'est une petite joie. On a fait des séances ensemble. Ça nous a rapprochés. » Benoit : « les compétitions et entraînements étaient nos échappatoires ». Aujourd'hui, ses frères sont au Mans et à Tarbes. On s'est retrouvé une fois à trois aux France de cross. C'est un super souvenir. » Le sport rapproche et

créé des complicités. Ainsi Benoit, ne manquant pas 'humour, affirme que l'événement le plus marquant de la vie de François c'est la première fois où il l'a battu ! ».

Les trois frères sont sérieux à l'entraînement, fans de sport, mais pas intransigeants. S'il y a une grosse soirée, ce n'est pas un problème. « Quand on a 25 ans on rêve d'être champion olympique, ça justifie les sacrifices. Mais après... » Beaucoup d'athlètes d'un niveau très moyen deviennent ascètes. Faire du sport, globalement c'est déjà avoir une vie saine. Alors il ne faut pas tout s'interdire. « Certains sont surpris de me voir au Mac Do. J'en vois qui s'entraînent trois fois par semaine et qui se privent de boire un verre de vin. Je leur dis : Entraîne toi quatre fois et bois un verre de vin ! Si je pouvais transmettre ces valeurs à des jeunes, ça m'intéresserait. » Il faut rester décontracté, ça n'empêche pas de s'entraîner sérieusement. Le sport n'est pas l'essence de la vie et n'est pas au centre du monde. François ne comprend pas la mise sur le devant de la scène d'évènements qui tout compte fait restent secondaires. Par exemple : la victoire française en coupe du monde de football. Il est vrai que l'événement a fait la une des médias pendant plusieurs semaines sans jamais changer concrètement la vie des gens. Qu'est-ce qui justifie une telle hiérarchie des titres du 20h ? Il y a de quoi s'interroger sur la fonction politique du sport. Serait-ce « l'opium » servi au peuple pour mieux endormir sa vigilance démocratique ?



L'approche du sport de François parvient à combiner l'intensité, la rigueur, le sérieux avec une relativisation, de la distance et de la décontraction. Cette approche n'est possible que parce que c'est une personnalité autonome, réfléchie et intelligente. Ces qualités, il ne les doit peut-être pas qu'à lui-même, mais aussi au milieu familial duquel il est issu. Il en est conscient et reconnaissant.

Christophe Bourguignon