

## CEDRIC CABANE

Un nouveau coureur de 400m a intégré le Nice Côte d'Azur athlétisme cette année : Cédric Cabane. Nouveau, mais pas si nouveau, il s'entraînait déjà dans le groupe d'Alain Zamboni l'an dernier, mais sous les couleurs d'Aix-en-Provence. Cédric était inscrit au « Aix Athlé Provence » avant d'arriver à Nice, et par prudence, il a préféré tester son nouveau club et nouveau coach avant de s'engager avec le NCAA. C'est un garçon prudent. « J'avais un coach adorable à Aix. Il était investi. J'avais peur de partir. Luc (Luc Quijoux son coach aixois) m'a présenté à Alain. Ils se connaissent. J'ai eu de la chance de tomber sur un autre coach hyper investi. Alain me donne la confiance que je n'aurai pas forcément moi-même. Vous ne voyez pas qui est Cédric? Il est dauphin de Mister France Côte d'Azur. Les filles voient mieux ? Non ? Ce n'est pas grave, il présente bien d'autres signes distinctifs dont nous allons parler ici.



Cédric vient de Aix parce qu'il y a fait deux ans d'études, mais à l'origine, il est niçois. Il est né à Nice et y a passé toute son enfance. Il a découvert le sport à cinq ans avec le tennis. Ses copains faisaient du tennis, le club était près de chez lui. Il lui a semblé naturel d'essayer. Il a bien tenté de s'exercer à d'autres sports, notamment des arts martiaux, mais c'est le tennis qui l'a le plus accroché. La fidélité et la persévérance sont l'une de ses spécialités. Il est resté au tennis jusqu'à l'âge de 21ans. Soit 16 ans à pratiquer le même sport dans le même club. Il a atteint un niveau honorable sans être exceptionnel. Classé 15-2, il lui a manqué un bon service pour aller plus loin dans ce sport. Des défauts techniques liés à des problèmes de dos l'ont limité dans sa progression au service. Ses études l'ont alors conduit à Aix. Il doit alors changer de club et d'entraîneur de

tennis. Mais à Aix, le tennis, ce n'est pas comme à Nice. Trop de monde sur le cours, une pédagogie peut-être à revoir et le jugement est sans appel : « J'ai détesté le tennis là-bas. Le prof était adorable, mais on touchait trop peu souvent la balle (...) J'étais avec des jeunes de 14 ans (...) A Aix, il y avait du vent tout le temps, on ne pouvait pas faire un match sérieux... ». Sa décision est prise, il arrête le tennis. Mais, incapable de rester sans sport, il se tourne vers l'athlé après avoir vu Christophe Lemaitre et Jimmy Vicaut à la télé. « Je me suis dit, j'aimerais bien essayer. » Au tennis, Cédric avait la réputation d'être celui qui avait le meilleur physique. « Je courais partout. J'étais plus doué pour rattraper les amortis que pour les faire » Alors

puisque'il courait vite, il a pensé qu'il pouvait faire de cette qualité sportive son sport. Le club d'Athlé était là aussi près de chez lui, alors... il a essayé. Les premiers entraînements ont été concluants. A Aix, il a rencontré Luc qui a su lui transmettre sa passion de l'athlétisme. Les deux premières années, Cédric s'est consacré au 100m et 200m, puis il s'est tourné vers le 400m. Il fait 11s37 sur 100m et 22s87 sur 200m. On aimerait avoir souvent des débutants de cette qualité. Les années suivantes les chronos descendent trop peu à son goût, à l'exception d'un chrono en 22s32 sur 200m, les résultats ne lui conviennent pas. Il est déçu. Il décide alors de se passer au 400m. Il boucle son premier tour de piste en 51s80 «Horrible, je m'écroule à la fin. Je ne veux plus jamais en faire. » Mais, le sprinteur du NCAA comprend qu'il a une grosse marge de progression. Les chronos descendent sur 400m. Cédric a fait 49s71 la saison dernière. Pour sa première compétition sous les couleurs du NCAA, il a fait une bonne rentrée en salle avec un 51s07, soit une seconde de moins que l'an dernier à la même époque.

Pour lui, chaque compétition est un bon souvenir. Il affectionne particulièrement l'ambiance interclub. Cédric rêverait d'aller aux championnats de France. Mais pour l'instant, il n'ose pas y penser. Ça lui paraît être un peu trop loin de ce qu'il est capable de réaliser aujourd'hui. Son objectif est donc d'améliorer ses records personnels. L'important est de se dépasser. Si il a arrêté le tennis, c'est justement parce qu'il ne voyait plus de progrès. Pour lui, faire du sport n'a de sens que s'il améliore ses performances. Il « a toujours eu la rage du gagnant! » affirme Ned, un ami étudiant de Cédric. Propos confirmés par Clémentine, son



amie d'enfance : « Ce qui l'intéresse c'est de gagner, il est hyper compétiteur. » Puis Laurie ajoute : Il n'aime pas perdre. Cela pourrait être vu comme un défaut, mais chez lui, cela a plutôt tendance à le booster positivement et l'amener à faire plus (...) Il fait partie des garçons qui tire notre groupe vers le haut et nous pousse à nous dépasser (...) Alain ne le ménage pas cette année, les entraînements pour le 400 ont l'air plus durs que l'année dernière mais ça ne l'arrête pas. » Cette qualité a un revers, il se montre parfois impatient. L'impatience prend sa source dans le désir.

Le sprinteur niçois ressent parfois une frustration à devoir s'exprimer sur la piste en si peu de temps. « Au tennis on a 1h30 pour faire ses preuves. En athlé, on a parfois que 11s ». On peut s'entraîner plusieurs mois pour une compétition qui ne dure que quelques secondes. « C'est un sport un peu inexplicable. J'ai fait mon meilleur temps le lendemain de mon anniversaire, après avoir fait la fête. Une semaine plus tard, alors que j'avais mangé des pâtes toute la

semaine et que j'avais eu une bonne hygiène de vie, j'ai fait une perf moyenne. » Probablement, est-ce dans les facteurs psychologiques qu'il faut chercher l'explication. Se trouver dans une situation où on pense ne pas pouvoir faire de performance, peut débloquent un psychisme anxieux et susciter la performance. Cédric sait avoir une marge de progression notamment par le travail de musculation. Laurie Velay, sa collègue d'entraînement, un tantinet moqueuse nous confie : « En musculation, on a les mêmes poids pour les exercices, Alain est exaspéré ... »



Cédric s'entraîne beaucoup, comme la plupart des athlètes, il est cinq à six fois par semaines sur le stade. Malgré cet investissement, il lui reste une vie en dehors du sport et de son métier d'agent immobilier, point d'aboutissement de cinq ans de droit. Il s'occupe aussi d'animer des enfants et des ados dans le cadre de séjours de vacances. Cédric a le souci des autres. Son ami Ned en fait l'éloge : « Il est toujours souriant, toujours de bonne humeur, toujours au service des personnes qu'il apprécie et il est très généreux ! Quand je suis avec Cédric j'ai l'impression que « le mal » n'existe pas. C'est quelqu'un de tellement gentil et respectueux... » Laurie dit « qu'il est apprécié de tous car il a toujours une petite attention pour chacun, un petit mot gentil pendant l'entraînement. » De ce fait, Luc, son ex-coach le regrette : « Humainement Cédric est un super mec avec qui on peut parler de tout (...) C'est une personne très fidèle, sur qui on peut compter. Il a laissé de très bons souvenirs à Aix et a laissé un vide dans le groupe où il était considéré comme un moteur tant au niveau sportif qu'au niveau humain. » Ce n'est

pas seulement un garçon gentil qui donne de son temps pour animer des enfants en colonie de vacances, c'est un animateur à tous les niveaux. « Il passe son temps à jouer, et à organiser des jeux ! C'est un animateur dans l'âme. Chaque année, il réunit tous ses amis pour son anniversaire et on passe le week-end à faire des jeux. Ça peut-être des jeux de vieux (belote, tarot) comme des jeux d'enfants (cache-cache, loup garou etc...). Il est tellement joueur qu'à chaque fois que je viens le voir pour ses compétitions d'athlé, on finit par se cacher sur le parking entre deux courses pour aller jouer au Mölkky ! » (Clémentine) Son côté joueur l'amène jusque sur les plateaux de télévision. Il participe régulièrement à des jeux télé : « tout le monde veut prendre sa place », « les 12 coups de midi » etc... Il s'est récemment inscrit à Kolanta. Ce qu'il aime dans les jeux télé, outre le contenu du jeu lui-même, « c'est la compétition », et c'est aussi « recevoir des messages des amis et de la famille (...) et pendant un ou deux jours, on est chouchouté par les équipes télé. On se sent la star d'un soir. » On devine à travers ses réponses que Cédric apprécie la reconnaissance, au moins de ceux qu'il aime. Néanmoins ce n'est pas que pour cette reconnaissance de l'entourage qu'il court. Il court d'abord pour lui, pour des challenges personnels, et parce qu'il a besoin d'une soupape de sécurité lorsqu'il sort du travail.



Cédric ne vit pas pour l'athlé. Il est engagé dans son projet sportif. Il fait attention à son hygiène de vie mais ne se prive pas de plaisirs de temps en temps aux grandes occasions.

« Parfois je culpabilise car Alain est dur avec ça. » Ce qu'il recherche avant tout ce sont ces instants où on est fier de soi parce qu'on est allé au bout de l'effort à l'entraînement ou en compétition. Quand on finit à terre et au bord du vomi ... » Ce goût pour l'effort extrême associé au désir qu'il a de performer expliquent en partie sa ténacité. Cédric se juge lui-même comme hyper impatient et hyper exigeant. Il est toujours déçu parce qu'il aurait toujours aimé faire mieux. C'est un éternel insatisfait. Il dit manquer de confiance en lui. Il dépense de l'énergie à redouter les compétitions. Il exprime son stress pour que d'autres puisse le rassurer. Mais c'est aussi une stratégie psychologique pour qu'il ne soit pas déçu par un mauvais résultat. Son attachement aux résultats sportifs ne font néanmoins pas de lui un incondtionnel de l'athlé. Cédric est capable, en dehors des périodes de stress dues à la compétition, de relativiser. Il y a 4 ans, il a été malade : syndrome de Guillain-Barré dû à une hépatite E. Il se retrouve paralysé des jambes temporairement. Rien de très grave, mais c'est une expérience qui l'a fait réfléchir sur la valeur de la vie. « Je me suis dit, oh mais il faut faire tout (ce que j'aime) vite. » Après ses études, il est allé à Londres engranger de l'expérience dans l'immobilier. C'était la première fois qu'il voyageait et partait en totale autonomie seul. Il ne l'aurait peut-être pas fait sans ce déclencheur. « Je me suis dit si tu as envie d'aller à Londres, fais le. Si tu as envie de faire plein de choses, fais-les. Dépêche-toi ! »

Cédric est une personnalité attachante, tant par sa générosité que par sa pugnacité et son coté animateur. Il est aussi remarquable pour son coté maladroit. Son entourage le voit comme un gaffeur de compétition, un Pierre Richard bis. Ned se plaint de ne plus avoir de verres à vin chez lui. Son ami aurait déjà tout cassé (non Alain, ce n'est pas forcément après en avoir vidé



le contenu...). « Il faut dire qu'il est un peu malchanceux aussi (...) Il lui arrive toujours des trucs improbables et super chiants : il fait tomber son téléphone d'un manège et il tombe dans la seule mare d'eau du parc d'attraction, il part en voiture pour deux heures de route et il crève au bout de dix minutes, donc il change le pneu mais dix minutes après c'est le voyant d'huile qui s'allume. On est allé au cinéma ce soir et bien sûr il a fait tomber tous mes popcorns... » (Clémentine). Son amie d'enfance lie ce défaut à son impatience. « Il veut toujours aller au plus vite, s'il faut ramener cinq assiettes dans la cuisine, il va les ramener d'un coup. Il ne peut pas à les porter toutes mais il le fait quand même, donc forcément ça tombe... » On peut en conclure qu'il va devoir apprendre la patience ou progresser en muscu...

Pour notre club, Cédric est une nouvelle recrue intéressante à plusieurs points de vue. Tout d'abord pour ses capacités athlétiques, mais aussi pour sa bienveillance et la qualité des relations humaines qu'il entretient avec les autres et notamment dans son groupe. Il aime aller vite, et pas seulement pour ramener les assiettes dans la cuisine. On peut donc compter sur lui pour descendre ses chronos en moins de 49s50 cette année et porter haut les couleurs du NCAA aux interclubs.