

## RIDHA BOUKERCHA

Les portraits qui paraissent sur le site du Nice Côte d'Azur athlétisme ont souvent pour fonction de faire connaître des athlètes qui viennent d'arriver au club, ou qui ne s'entraînent pas souvent au parc des sport Charles Ehrman. Parfois, ce sont aussi des athlètes de haut-niveau, ou des coachs, des cadres du club dont on cherche à valoriser les performances ou simplement le travail. Aujourd'hui, celui sous lequel le projecteur sera braqué est à la fois un demi-fondeur court, un ancien très bon sprinteur, un membre du comité directeur et responsable de la communication du club, animateur de ses pages consacrées aux réseaux sociaux. C'est un membre multi casquettes qui sera présenté ici.



Ridha Boukercha a 32 ans. Il est né dans une petite ville proche de la frontière tunisienne, Guelma. Ses parents étaient déjà installés en France depuis les années 70, mais Ridha a eu l'idée de leur faire une petite surprise en venant prématurément à l'occasion de vacances aux pays d'origine. En France, la famille s'était d'abord installée près de Clermont Ferrand. Mais très peu habitués à la rigueur hivernale du climat auvergnat, ils ont finalement déménagé pour venir s'installé à Nice dans la rue de la Madeleine. C'est là que Ridha a passé son enfance. Il est aujourd'hui très attaché à son quartier, qu'il considère bien placé entre le centre-ville, la mer, et le stade.

Le goût du sport est arrivé par le foot. A partir de l'âge de 8 ans et jusqu'à l'adolescence, il s'épanouit sur les terrains engazonnés. A 17 ans, on lui conseille néanmoins de tester

d'autres sports. Il aimait déjà l'athlétisme, mais hésitait avec le vélo. Il était plus facile de trouver un club d'athlétisme que de vélo. L'un de ses copains lui propose alors de faire un essai au club de Saint Laurent du Var. Essai concluant, Il a adopté l'athlétisme. Ce qui plaisait à Ridha était d'abord le sprint. Mais « dès la première année, on s'est rendu compte de mes limites physiques. » Le sprint n'était pas la meilleure idée, il se blessait facilement. Ses ischio-jambiers étaient fragiles. Il s'est donc orienté sur le 400m. Ridha aime le lactique, ça tombe bien, ce n'est pas ce qui manque sur le tour de piste. Avec des records personnels à 11s15 et 22s36 sur le sprint, il avait effectivement un beau potentiel sur 400m. Beaucoup lui conseillent même de passer sur 800m, mais à cette époque, il n'était pas prêt à faire le pas. Le pas, il l'a fait beaucoup plus tard, en franchissant le cap de la trentaine, à l'occasion d'un come-back, après une petite pause d'un an. Aujourd'hui, il s'estime être, non plus un coureur 200m-400m, mais un coureur de 800m. Néanmoins, il a pris du plaisir sur le sprint, il a tout de même réalisé un beau 48s71 sur 400m en 2009 et a participé à deux championnats de France et ne regrette donc pas d'être monté tard en distance. Cette période constitue ses meilleurs souvenirs d'athlète même si pour lui le plaisir et la réussite à cette époque ont souvent été perturbés par le stress de la compétition. Son record n'a pas été fait en championnats de France, mais dans les compétitions régionales. « J'ai du mal à gérer tout ce qui est déplacement ». A Fréjus, lors de l'établissement de son record personnel, il s'est à peine échauffé. Footing de 7 minutes, quasiment pas d'accélération avec départ dans les blocs... Le fait de performer plus en compétitions régionale que nationale dénote probablement une difficulté à gérer le stress lié aux enjeux de la compétition.



Si aujourd'hui, la maturité venant, le stress est un peu mieux géré, les démons ne l'ont pas encore tout à fait quitté. Alain, son coach nous livre : « Ridha a besoin qu'on lui donne confiance. Il faut trouver les mots justes, il manque encore de confiance en lui-même, dans ses capacités. Il est capable de réaliser des supers séances avec des très bons chronos à l'entraînement qui ne reflètent pas la réalité en compétition (...) (Lors d'une compétition) la saison dernière sur 800m, il s'est arrêté au 500m. Ce jour-là, j'ai été surpris. Je ne comprenais pas (...) il était dans les chronos demandés. Après discussion, il m'a précisé qu'il avait été déstabilisé par le couloir qu'il avait tiré, le numéro 1 (...) il avait les jambes coupées. »

Les longs déplacements ne sont néanmoins pas que de mauvais souvenirs. Il les aimait pour l'ambiance et les échanges avec les autres. Le partage est important. On sent une pointe de nostalgie au récit qu'il fait de cette période. Tout n'a pourtant pas été rose. L'année qui suit son 48s71, une mononucléose puis une grosse carence en fer lui ôtèrent toute possibilité de performer. Le doute s'est alors installé encore un peu plus au départ des compétitions et ont

contribué au fait qu'il n'a jamais retrouvé son niveau sur 400m. Ridha a maintenant 32 ans et compte sur son expérience, y compris ces échecs pour rebondir sur 800m. Il espère atteindre les 1'55 ou 1'56. Mais le plus important serait pour lui de continuer à prendre plaisir dans son sport. Sur cette distance, « j'aime les sensations dans la course ». Pourquoi ne pas faire un championnat de France master dans 3 ans... Ridha s'est bien intégré dans le groupe d'Alain Zamboni. Il y prend une place prépondérante et son coach le voit comme une locomotive. « Toujours présent à encourager les autres, trouver les mots qui vont aider, accompagner ses amis dans leurs efforts (...) pour les amener vers le goût de l'effort du dépassement de soi. » (Alain) Ridha est un athlète à la fois communicatif et sérieux. Et cela contribue beaucoup au plaisir d'entraîner pour un coach. Lauriane, sa compagne nous dit : « A l'entraînement, durant l'échauffement il est très cool, il discute avec tout le monde, fait des blagues, mais à partir du moment où il se met dans sa séance, il se ferme pour se mettre dans sa bulle, et ne parle plus à personne excepté le coach. »



Pour lui comme tout athlète impliqué dans son projet sportif, l'athlé, ce n'est pas seulement sur le stade et au moment de l'entraînement. Lauriane : « Le vendredi, avec Alain, c'est la grosse séance, elle est très importante pour Ridha, et donc il s'est créé toute une routine pour que cette séance soit parfaite, il ne laisse rien au hasard, il a ses petites habitudes et si quelque chose ne se passe pas comme prévu, c'est la catastrophe. Le jeudi il se couche tôt exprès, le vendredi il bosse de la maison pour ne pas se fatiguer inutilement, à midi il mange toujours la même chose, parce que c'est une valeur sûre. Quand il peut, de 14h30 à 15h c'est

l'heure de la sieste, 15h30 le goûter... Un vrai papi ! ». En dehors de son sérieux, on peut déceler dans cette préparation, une tendance marquée au rituel et voire à la superstition, ce que confirme Lauriane en nous lâchant avec humour. « En 1998 (Ridha avait 10 ans), pendant la coupe du monde de foot, il était en Algérie chez sa tante. Et avant chaque match de l'équipe de France, il se jouait le match par avance dans sa tête. Il s'imaginait être le gardien, prenant un ballon, il jouait tous les matches seul dans sa chambre, en faisant évidemment gagner la France. C'est peut-être grâce à lui qu'on a été champion du monde ! Aujourd'hui, il est rédacteur en chef d'un site d'actualité sur le foot, et fait à peu près la même chose avant les matches de l'Algérie. »

On a bien compris que Ridha est un authentique passionné. Et dans la vie, agir par passion est indéniablement une force qui nous fait accepter bien des contraintes. Mais inversement, elle rend les autres contraintes parfois insupportables. « A l'inverse quand il n'aime pas quelque chose, ou qu'il n'a pas envie de faire quelque chose, il va y mettre beaucoup de mauvaise volonté. Par exemple, il adore l'athlétisme mais déteste la muscu, il sait qu'il doit faire sa séance de muscu parce que c'est important, mais il n'aime pas ça, donc il y met beaucoup de mauvaise humeur, il peut faire la tête durant toute sa séance. » Revers de la passion ? Quand on est passionné, les émotions sont fortes et peuvent facilement prendre le pouvoir sur le comportement. Mais Ridha ne va pas jusque-là, ses émotions sont souvent intériorisées. Quelque-soit le stress, il garde le contrôle et reste maître de lui-même. Probablement plus introverti qu'extraverti, Lauriane le voit émotionnellement « pudique ».



Quelque-soit la passion pour son activité sportive, la vie de Ridha ne se limite pas à l'athlé. Il a d'autres objectifs de vie : Côté professionnel, le niçois est rédacteur en chef du site actufoot.com. C'est à la fois son métier et une autre passion pour lui. Son objectif est de développer le site et d'en faire d'ici trois ou quatre ans un des médias influent du foot français. Côté personnel, son objectif « c'est de continuer à grandir en tant qu'homme, fonder une famille, continuer à apprendre. On apprend tous les jours (...) je n'aime pas me reposer sur mes acquis. » Au club même, Ridha n'est pas qu'un athlète. Toujours à s'investir dans ce qu'il aime, il ne pouvait pas passer à côté de l'engagement associatif. Il s'occupe actuellement des réseaux sociaux du club et fait office d'attaché de presse. Il s'évertue de mettre un peu de lumière sur le club. Depuis deux ans, il fait également parti du comité directeur. « Être au comité permet de voir le club différemment, de voir l'envers du décor ».

On découvre donc un Ridha à la fois bien structuré autour de ses projets, et équilibré. Son projet sportif compte « autant que le reste. J'estime ne pas avoir à choisir ». C'est en effet un gage d'équilibre de pouvoir se construire autour de plusieurs projets et non d'un seul. On sait que ceux qui s'aventurent à se construire autour d'un seul axe risquent gros en cas d'échec. Il en va de la perte de l'identité. Ridha en est loin. Il est à la fois un sportif à part entière, un membre actif de la grande association qu'est le NCAA, un professionnel de la communication numérique, un compagnon et un jour peut-être père de famille. On sait que lorsqu'on est ainsi structuré, on est stable. On a plusieurs points d'appuis et on ne vacille pas au premier échec.

Ridha est aussi un homme heureux car ce qu'il fait, il le fait par désir et non par obligation. Il lui est arrivé, en 2017 de ne plus avoir envie de s'entraîner. Il a coupé pendant un an et est revenu quand le désir s'est fait sentir. Cette coupure lui a même permis de voir son sport autrement et de relativiser son importance. Aujourd'hui « mon projet sportif, c'est ce qui me permet d'être moi-même dans le reste, de m'épanouir (...) C'est aussi ce qui me permet de me recentrer, de me calmer... ». Mentalement, il aime pouvoir se concentrer sur autre chose que le travail. Le sport donne une énergie que ne connaissent pas ceux qui n'en font pas. Ridha aura ce mot étonnant : « Le sport, c'est comme une douche de l'esprit » ça lave l'esprit comme on lave le corps sous la douche. Mais pour lui, le sport ne se limite pas qu'à cette fonction d'hygiène mentale. Il est aussi tourné vers la performance. Au foot, il aimait prendre du plaisir, mais pas sans chercher à gagner. En athlétisme aussi, il lui est arrivé suite à une mauvaise performance de prendre ses affaires et repartir en colère contre lui-même. Performer, c'est important pour lui, mais pourquoi ? Ridha veut constamment être meilleur que ce qu'il a toujours été. Et s'il parvient à se dépasser : « performer, sera ce qui va me pousser à voir plus loin ». La quête de la performance, c'est une quête infinie du dépassement de soi. On sait qu'à terme cette quête est vouée à l'échec car nos corps et nos vies ont des limites. Mais le fait de l'entreprendre fait grandir. « La performance te permet de te construire et mûrir » (Ridha). C'est parfois en courant derrière des illusions qu'on avance dans la réalité.



Néanmoins, la sagesse venant avec l'âge, l'aspect colérique qui suit la compétition en cas d'échec, Ridha a tout de même réussi à l'amoindrir. « J'ai la chance de pouvoir courir et faire les choses que j'aime faire. Si ce n'est pas pour aujourd'hui, c'est peut-être pour demain. » La colère n'apportera rien de plus... Quand une mauvaise perf arrive, la seule chose qui est à faire est de continuer à travailler. Travailler plus ou mieux, mais travailler.

Les caractéristiques qui ressortent de la personnalité de Ridha sont donc assez hétéroclites et paradoxaux : passion, colère, sagesse... Mais quand on interroge son entourage, ce qui ressort aussi, c'est la générosité, aussi bien dans l'effort que dans la vie. Sa compagne, Lauriane le voit « super investi pour les

autres (...) Pendant le premier confinement, sa mère, sa sœur et sa nièce sont restées bloquées en Algérie. Tous les jours, il regardait, pour elles, les vols pour les faire revenir en France, il contactait le consulat, il faisait tout ce qu'il pouvait pour les voir rentrer. Il leur a finalement trouvée un vol en juin. Durant ce temps, il a aussi beaucoup aidé son père, qui était resté seul à Nice, il lui faisait ses courses. Il appelait tous les jours son père et sa mère en même temps en visio, pour qu'ils puissent se retrouver tous ensemble, chaque jour le temps d'un appel. » Ridha sait qu'il doit beaucoup à sa famille. Et ce qu'il a reçu, il essaie de leur retourner par cette générosité.

Ce trait de caractère se retrouve dans sa pratique athlétique. Il se donne toujours à 100%. Dans le sport, il ne se dit pas pétri de qualité, il est au contraire besogneux. Cet aspect de sa personnalité vient de son éducation. Il est socialement issu du milieu ouvrier et Ridha est très attaché à sa famille. Ses parents sont venus tous deux d'Algérie pour travailler. Alors le travail est une valeur pour la famille. Il est ce par quoi on se construit. Il conduit parfois à des échecs, mais n'est pas moins la source de tous les apprentissages. Alain dit : A l'entraînement c'est quelqu'un qui ne recule pas devant la difficulté, il sait se dépasser, aller au-delà de sa zone de confort, ça fait plaisir de travailler avec une personne aussi motivée, qui ne râle pas et qui se procure les moyens d'atteindre ses objectifs. »



Ce portrait, comme tous les autres, n'épuise pas son sujet. On pourrait en dire encore beaucoup sur la personne de Ridha sans la connaître tout à fait. Mais il semblait important, ou au moins normal, de mettre la lumière une fois sur celui qui la met sur le club au quotidien par son travail de communication.

*Christophe Bourguignon*