

# CHARLES BOUARD

Venu au NCAA avec la fusion sportive du NCAA et de l'ERA Antibes, pour beaucoup Charles Bouard est le décathlonien du Nice Cote d'Azur Athlétisme. Non pas qu'il soit le seul, mais c'est celui qu'on a le plus souvent vu en interclubs ces dernières années. Il apparait aux yeux de la plupart comme un garçon discret et sympa, toujours souriant, jamais un mot plus haut que l'autre, un garçon calme, tranquille, serein apaisant autant qu'apaisé. Ça, ce sont les apparences. Et les apparences sont parfois trompeuses. Connaissez-vous le principe de la cocote minute ? C'est l'alliance d'une pression interne très forte et de parois très solides pour contenir la pression. De l'extérieur rien ne bouge, tout est calme alors qu'à l'intérieur la pression est telle que si on bloque la soupape de sécurité on obtient autant d'énergie que dans une petite bombe. Heureusement, la soupape de Charles fonctionne bien. Et pour le moment, sa soupape, c'est l'athlé.

Charles a 21 ans. Il a vécu 11 ans dans la région parisienne, à Marne la Vallée. Le désir d'un climat plus agréable a poussé la famille à rechercher de meilleurs hospices. Le papa ayant obtenu une mutation pour Nice, toute la famille a migré pour le sud et s'est installés à Antibes. La maman est ceinture marron de karaté, le papa a fait un peu d'athlé étant plus jeune, la sœur aînée a fait 18 ans de danse et le petit frère intègre une section sport foot



étude à l'OGC Nice. Charles a découvert le sport avec sa famille, au ski ou ski de fond, en rando, en vélo, en paddle. Il a essayé quelques sports en club, notamment le tennis. Mais en poussin il découvre l'athlé. Il a su que ce serait son sport car il a vomi lors des premières séances. Il avait trouvé un sport qui nécessitait qu'on se « rentre dedans », et pour Charles, un vrai sport, ça fait mal. « Si je faisais su sport, c'était pour le faire à fond. » Ce début s'est fait dans la région parisienne. Il a fait un peu de tout : du cross, des haies, de la longueur, du poids etc... C'est l'aspect compétition qui l'a définitivement accroché à l'athlé. Charles ne fait pas de karaté, mais il aime le combat. Rudy Bourguignon, son ancien coach dit : « Ce qui relie Charles à l'athlé, on le retrouve dans l'étymologie du mot athlétisme. «Athlos » en

grec, c'est le combat, affronter les autres et s'affronter soi-même. Ça lui colle bien (...) Il a l'esprit du sport individuel. Il aime que ses résultats soient liés à ce qu'il fait lui et non aux résultats de ses camarades. »

A ses débuts, il vomissait à chaque cross. Il avait pris l'habitude de boire un verre de jus d'orange au petit déjeuner avant de partir pour le cross. Son père, Olivier nous raconte : « Il finissait à fond, en pleurant, pour gratter quelques places à l'arrivée mais il ne lâchait pas et allait au bout ....il avait déjà une belle force de caractère. Je lui

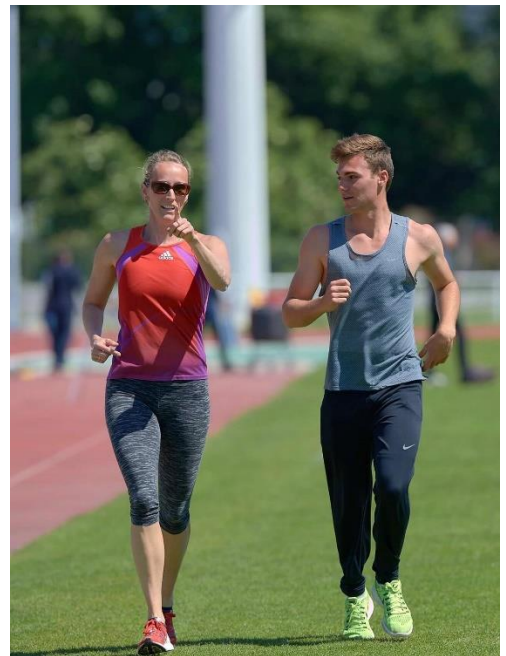


ai suggéré d'arrêter de boire du jus d'orange le matin avant de courir mais sans succès. Les parents ne connaissent rien et ne comprennent rien, c'est bien connu!!! J'ai donc demandé au coach de lui dire d'arrêter et... miracle, il a stoppé ». Charles se souvient de ces moments en riant : « J'avais un rapport à la souffrance et au dépassement de soi qui était déjà assez poussé ! ». L'été, comme tous les jeunes, il a fait du triathlon. Il s'est vite rendu compte que c'est le sprint et les haies qui l'intéressaient le plus, mais il a goûté à tout, y compris à la marche. Puis en benjamin, en arrivant à Antibes, il y avait une bonne dynamique, de bons athlètes et une bonne « équip'athlé ». Il a été formé par deux coachs pour lesquels il a toujours beaucoup de reconnaissance : Stéphane Kechnie et Marvin Cots. Dès benjamin, il faisait des séances avec des minimes et des cadets comme Fanny Pinteau (1.81 en hauteur qui préparait les Mondiaux U18) et Britney Cots. « Elles ont toutes les deux joué un vrai rôle de grandes sœurs avec moi » Ce fût une belle source de motivation. En benjamin 2, Charles



savait qu'il voulait faire des épreuves combinées mais ce désir n'a été déclaré qu'en minime 2. Dès minime 2, il préparait les combinées pour l'année suivante. Alors, l'année suivante, il intègre le groupe de Rudy et s'entraîne aux côtés de très bons athlètes, dont Paul Moreau, Laurien Hoos-Bourguignon qui préparait les jeux olympiques de Rio.

Cette année-là, Charles a été le premier non-pris aux championnats de France. « Ça a été une claque », la première fois qu'il ne réussissait pas un objectif. En fin de saison, il a néanmoins pu aller faire un beau décathlon aux Pays-Bas. Rudy étant lié d'amitié avec Eelco Sintnicolaas (le vice-champion d'Europe 2010 et champion d'Europe en salle 2013), il eut l'occasion d'être invité à manger chez ce dernier. Ce fût un honneur pour Charles que de côtoyer ceux qui étaient ses idoles peu de temps avant. « J'étais au paradis » dit-il en riant. « C'était un expérience pour moi et l'occasion de voir ce qui se fait à l'étranger. » L'année suivante, le contexte a changé car Laurien avait arrêté sa carrière et Paul s'étant rompu le tendon d'Achille avait dû arrêter. D'autres avaient arrêté pour le travail ou les



études et Charles était donc seul avait Rudy à l'entraînement. Depuis des années, il était avec des plus grands ou des meilleurs à l'entraînement. Il était partenaire d'entraînement. La planification n'était pas faite en fonction de lui. « Du jour au lendemain, je me suis retrouvé dans la position de celui qui est au centre de la planification. » Lors de cette année-là, il a manqué d'éléments de comparaison. Lors de la préparation hivernale, au moment où on creuse un peu dans la fatigue en attendant une surcompensation plus tard, c'était un peu



difficile de garder la confiance en soi. Charles avait tendance à ne pas vouloir baisser le pied. Beaucoup d'athlètes partagent naïvement cette idée. Il faut en faire plus pour progresser plus. Charles acceptait mal d'avoir à récupérer. « Quand Rudy me demandait si ça allait, je répondais oui. Pour moi, c'était normal... » Inévitablement, il s'est retrouvé en surentraînement.

L'objectif de Charles avait toujours été de se préparer pour être performant pendant sa période post-bac. A Nice, il n'y avait pas de quoi concilier son projet sportif et son projet scolaire. Il a donc dû partir à Toulouse où il pouvait trouver de quoi faire ses études avec des horaires aménagés et deux coachs de combinés. Mais la réalité n'a pas été conforme à ses aspirations. « Je n'ai pas trouvé ce que j'espérais sur le plan sportif, car un des deux coachs a arrêté en devenant papa. Du coup Rémi Magro s'est retrouvé seul et quoique les filles soient restées à l'hepta, la majorité des gars du groupe sont passés sur la Longueur et le Triple. Donc c'était assez dur au niveau gestion, je ne lançais quasiment plus le disque, le javelot et plus trop de lactique non plus. L'entraînement ne me correspondait plus. » Les compétences du

coach ne sont pas en cause puisque les filles de l'hepta ont eues d'excellent résultats. En fait, malgré ses objectifs, Charles estime qu'il n'a pas d'énormes prédispositions motrices. Il a besoin de répéter énormément les gestes techniques pour être performant. Cette année-là, le compte n'y était pas.

Charles est du genre rigoureux. Il s'entraînait à fond. Il organisait son emploi du temps en fonction des séances, mais aussi le sommeil, la nourriture, l'hygiène de vie en général. Il y avait de la déception. « Je suis parti à 450km de chez moi, je mets tout ce que je peux dans l'entraînement. » Et il n'y avait pas de résultats. L'hiver 2019-2020 a été une période difficile pour lui, comme peuvent le connaître ceux qui ne réussissent pas à réaliser un projet dans lequel ils ont mis beaucoup d'eux même. En sortie d'hiver vient le confinement. Une nouvelle épreuve pour beaucoup, mais lui l'a prise comme une opportunité de pouvoir

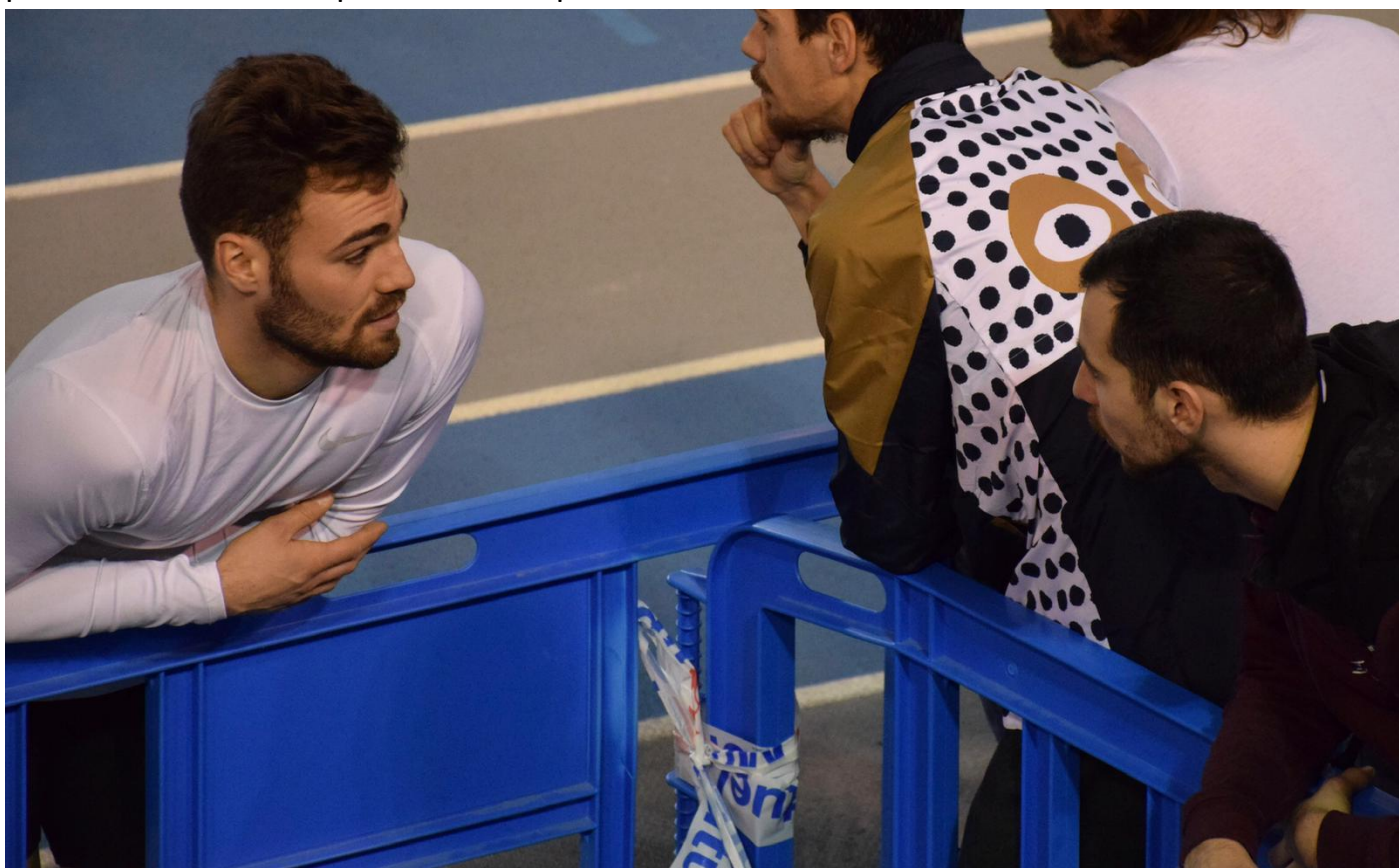


s'entraîner en biquotidien pendant quelques temps. « J'avais installé une salle de musculation sur la terrasse, je faisais du poids dans le jardin et du lactique dans la côte derrière chez moi. J'avais récupéré un peu de matériel dont un start et des haies. Je me suis vraiment bien entraîné. » A la sortie du confinement son coach l'a mis 10 jours en repos. Puis dès les compétitions, il y avait des progrès. Il a battu quelques-uns de ses records personnels. Il avait un déca programmé en aout. Mais les résultats n'ont pas été bons. Le retard accumulé dans la préparation s'est fait sentir. Il n'avait pas atteint son objectif d'être à 7000 point en espoir. « Pour moi, on devient combinard quand on a fait 7000 points au décathlon (...) J'ai donc décidé d'arrêter les combinés, de changer de coach et de changer de projet. »



L'aventure du décathlon à Toulouse n'est pourtant pas qu'un échec sportif, c'est aussi une réussite sur le plan humain. Charles y a trouvé ce qu'il appelle aujourd'hui sa « deuxième famille », son ancien groupe d'entraînement, le « track déca ». Charles : « L'aventure humaine et les rencontres que j'ai pu faire à Toulouse ont finalement beaucoup plus d'importances à mes yeux que le projet sur le Deca que j'ai dû avorter. »

Aujourd'hui Charles se concentre sur les haies et la longueur et se fait accompagner par Joris Chapon, spécialiste de la hauteur et des combinés, qui était son colocataire à Toulouse, « un frère de cœur » dit Charles. « Avec Joris, on essaie d'optimiser les capacités physiques. » Charles est un dingue de travail, un stakhanoviste et Joris le sait : Il « est à bloc du début à la fin (...) un vrai "energizer" ». Charles ne se fixe plus d'objectif mais a déjà fait 14s80 en junior. Il a des performances sur le sprint qui pourraient lui permettre de faire de bons chronos. Qu'on ne s'y trompe pas, ce qui anime Charles est toujours le désir de performances. L'esprit de compétition ne l'a jamais quitté. « Lorsque je suis rentré sur Nice, je suis allé faire une sortie de ski de fond avec Rudy. Mais vu qu'on a le même tempérament, ça s'est transformé en compétition. On a fini morts tous les deux, » dit-il en rigolant. Charles est vraiment tourné vers la perf. « On ne joue pas à l'athlé. On fait de l'athlé pour performer ». C'est là que réside son plaisir.



C'est un garçon relativement introverti. Il ne cherche pas spontanément à aller vers les gens, à communiquer. La compétition, la perf, le désir d'être le meilleur, sont probablement pour lui un moyen de se prouver quelque chose. « Quand j'étais petit, c'était pour me donner confiance en moi. » Ce côté un peu timide, introverti est compensé par un côté jusqu'au-boutiste. L'athlé est pour lui le moyen d'expression de tout ce qu'il est. Tout ce qu'il ne dit pas par timidité, il le dit sur le stade. Et si la perf n'est pas suffisante, pas à la hauteur de l'objectif qu'il s'est fixé, il ne peut pas se reconnaître dedans. Le dépassement de soi est, pour lui, le but ultime du sport et même de la vie. Charles veut toujours être le meilleur en tout, en athlé comme dans les études. Son père, Olivier nous conte : « A la maternelle, il refusait d'être copain avec ceux qui n'étaient pas sage (...) En primaire, il refusait d'être copain avec ceux qui travaillaient mal.. » Cela témoigne de l'intériorisation forte d'une norme. Il s'impose le devoir d'être très bon. Cette intériorisation associée à l'énergie débordante qui le

caractérise, ça donne... Charles. Pour parvenir à ses fins, il se projette, planifie, calcule. Charles a une démarche intellectuelle. Olivier le trouve « parfois trop cérébral. » Tout en précisant que c'était il y a trois ans et qu'il a pris en maturité depuis, Rudy est en accord avec Olivier: « Charles était un compétiteur, mais aussi un perfectionniste. Ça l'a poussé à se poser beaucoup de questions lors des échéances importantes et ça lui a joué des tours..., des difficultés à gérer la pression ou à s'en mettre un peu trop (...) Il est très cartésien, peut-être trop, il veut tout calculer à la virgule près. Il lui manquait un côté intuitif et primaire. »

Cette combinaison d'énergie débordante avec les contraintes qu'il s'impose donnent parfois des résultats surprenants. Joris nous livre une anecdote : « Après s'être astreint à un régime alimentaire strict pendant plusieurs semaines, un dimanche soir son énergie et sa folie ont pris le dessus lors d'une soirée crêpes. En d'autre terme il a disjoncté ! Il a donc pris une seule crêpe mais... attention à la garniture! Il a mis crème de marron, cassonade, chantilly, gelée de coing, confiture de framboise, chocolat et miel. Tout ça en quantités déraisonnable bien sûr, et il a osé nous dire qu'il avait apprécié le goût ! » Les timides rêvent de démesure, c'est une compensation. Brel le chantait déjà. Mais cette démesure, cette énergie inépuisable est un atout pour un sport comme l'athlétisme. Rudy en témoigne : « Je me souviens d'une séance en plein hiver, il faisait noir. On était fatigué l'un et l'autre par l'usure hivernale, et le manque de lumière. On a fait une longue séance technique avec une prépa 1000m après, c'était tard le soir. Il a fait ça tout seul dans le froid et dans le noir (...) A 17ans, il n'y en a pas beaucoup qui sont capable de faire ça. Mais lui savait où étaient ses objectifs. Et c'est pourquoi j'ai toujours cru en lui. »

Les années de déca sont derrière lui mais ne sont pas à regretter, elles lui ont permis de rencontrer pas mal de monde et de voir jusqu'où il pouvait aller. La page de l'athlé n'est pas tournée pour autant. Il veut se réaliser sur d'autres disciplines. Il n'y a pas que dans le sport que Charles a besoin d'objectifs pour avancer.

Il a aussi d'autres projets. Il veut passer une licence 3 en science de la vigne et du vin pour passer le diplôme national d'œnologie. Passage du sport à l'art. Après



l'athlé, le vin comme moyen de surmonter son côté réservé ? N'exagérons rien et laissons parler Joris : « Il est plutôt réservé et solitaire au premier abord et ne montre pas beaucoup de choses. Mais une fois la glace brisée il a une personnalité hyper joyeuse ». On espère donc bientôt trinquer aux performances sur les haies et en Longueur de Charles !

Christophe Bourguignon