

MARVYN DESLANDES

La réputation du NCAA n'est plus à faire. Le club a une ligne politique fondamentale : priorité à la formation des jeunes. Sur les trois lieux d'entraînement niçois et sur les stades des sections partenaires du NCAA sont formés chaque année plusieurs dizaines d'athlètes qui seront nos compétiteurs de demain. Mais cette politique de formation comporte quelques exceptions, notamment la possibilité pour les athlètes formés dans la région de venir compléter l'équipe du NCAA. Celui dont il sera question aujourd'hui, Marvyn Deslandes, a été formé dans le Var. C'est un garçon attachant, déterminé, un amoureux du 400m haies. Marvyn ne s'entraîne pas souvent à Nice, mais tous ceux qui participent aux interclubs et aux autres championnats locaux et nationaux le connaissent.



Marvyn est né à Toulon, il y a 23 ans. Petit garçon débordant d'énergie, ses débuts dans le sport sont antérieurs à ses premiers souvenirs : « J'ai toujours fait du sport » dit-il. Les débuts se sont fait à dos de cheval. A trois ans, il voyait sa sœur Ophélie faire de l'équitation et a voulu l'imiter. Il adorait les chevaux. Mais l'expérience a été courte. Il s'est avéré allergique à ces grands animaux et a dû rapidement arrêter l'équitation. Mais il n'a pas immédiatement troqué les sabots pour les pointes. Il s'est d'abord tourné vers le tennis. Les cours de tennis de La Garde, petite ville près de Toulon, sont à côté du stade d'athlétisme. « A chaque fois



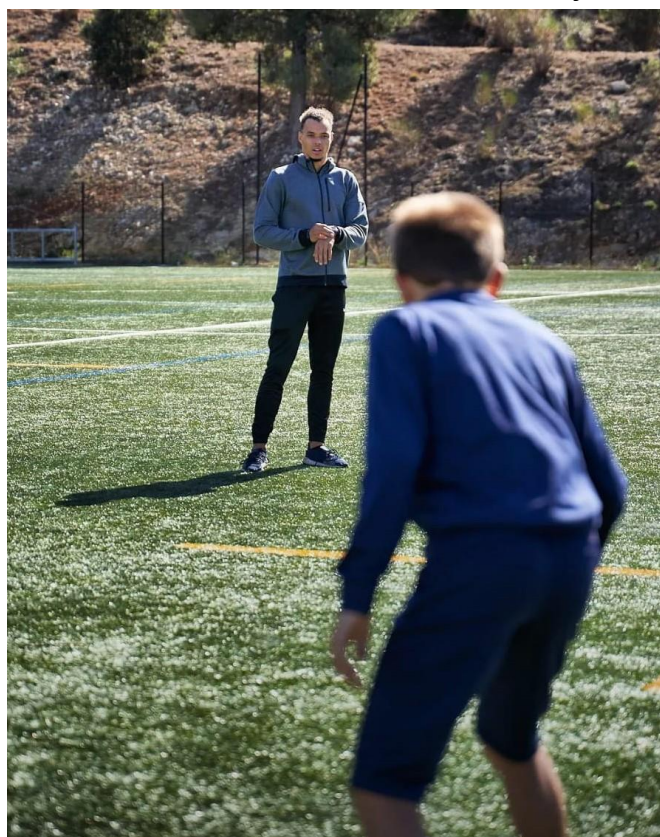
que je rentrai du tennis, je passais à côté du stade d'athlétisme et je voyais les petits courir. Je me disais que je préférerais faire ça. Sauf que je ne l'ai pas dit à mes parents tout de suite. » Ce n'est que deux ans plus tard, vers l'âge de 7 ans, que Marvyn s'est exprimé sur ce sujet et a commencé l'athlétisme et heureusement, Marvyn n'a fait aucune allergie au tartan.

Notre athlète niçois a été initialement formé au club de La Garde par Christian Roux. Le NCAA doit reconnaître la contribution de tous les entraîneurs de ces clubs dont les athlètes viennent régulièrement alimenter nos effectifs de compétiteurs. Sans eux, notre club, qui tient la pole position sur la côte d'azur, ne serait pas ce qu'il est. Les premières années, comme pour tous les athlètes, ont été consacrées à l'éveil des

qualités motrices. La spécialisation est venue progressivement. Il est passé par les lancers, les haies, le sprint, les sauts. Il a bien songé aux combinés mais il lui manquait la perche. Il a donc fini par privilégier la course, puis à l'âge de 19 ans, Marvyn s'est spécialisé sur 400m haies. Dès la catégorie minime, il obtient de bons résultats, notamment sur 200m haies et, les années suivantes, se qualifie régulièrement aux championnats de France jeunes. Marvyn a passé toute sa jeunesse à Toulon. Il y a toujours vécu jusqu'à ce qu'il entreprenne des études. Il est alors parti sur Marseille pour y intégrer à la fois la fac STAPS et le pôle espoir de Luminy. Il s'entraîne depuis ce temps sous la direction de Franck Né. Le changement de structure lui a été bénéfique. Il passe des caps et c'est à cette époque que Marvyn est venu enrichir l'équipe du NCAA. Après 16 ans d'athlétisme, aucune lassitude ne s'est installée. Ses principaux résultats sont une demi-finale aux championnats de France élite en 2020 et un beau 51s71 réalisé récemment. Avec de tels résultats, quels sont ses objectifs ? Aussi surprenant que ça puisse paraître, Marvyn n'a pas d'objectifs. Il défend une conception très personnelle de la notion d'objectif : « Difficile de mettre des objectifs en terme de performance, car ça revient un peu à se mettre des barrières. Même si l'objectif donne une motivation pendant la saison, une fois atteint, la tension qui permet de performer retombe (...) Je conçois plutôt les objectifs comme des étapes ». Et les étapes pour lui, renvoient à des schémas de course. Il est vrai que le 400m haies est une discipline complexe, pour laquelle il faut adapter le schéma de course aux possibilités physiques. Actuellement, Marvyn part en 21 foulées, puis fait 14 foulées jusqu'à la 7^{ème} haie et termine en 15 foulées. Ce schéma restera valable jusqu'à ce que ses capacités physiques aient changées et lui permettent de gagner du temps, en mettant une foulée de moins sur certains intervalles. Si Marvyn ne se fixe pas d'objectifs, il accorde pourtant une place très importante au chronomètre. Pour lui, l'essentiel n'est pas la place en championnat, mais la valeur de la performance. Les années

faibles, on peut être médaillé d'un championnat avec une bonne performance mais pas exceptionnelle. Cela dépend de la concurrence, des adversaires. Alors que faire, par exemple, moins de 49 au 400m haies, c'est un résultat qui n'est dû qu'à soi. « C'est ce qui me procure le plus d'émotion, c'est la perf (...) Des médailles, il y en a chaque année, des performances non ». Ceci dit, la valeur d'une performance est aussi fonction de l'époque car il y a une hausse des performances. Marvyn concède que 48s au 400m haies, il y a 40 ans, ce n'est pas la même chose qu'aujourd'hui. Pour expliquer l'évolution des performances actuelles, Il évoque l'évolution du matériel et des méthodes d'entraînement.

En accord avec lui-même, Marvyn dit que l'un de ses meilleurs souvenir d'athlé, c'est lorsqu'il est passé pour la première fois sous les 54s. Mais, en même temps, lorsqu'on lui demande quels sont les moments qui resteront à jamais gravés dans sa mémoire de jeune athlète, il évoque les stages, pour la convivialité, pour la rigolade. Quelque soient nos ambitions personnelles, on ne vit bien qu'au contact des autres, dans les échanges. Comme beaucoup d'athlètes, Marvyn organise tout autour de l'athlé. Camille, sa compagne, nous dit : « Le sport joue un rôle central dans sa vie et cela depuis tout petit. Dans les petites catégories, c'était plutôt un moyen de canaliser son énergie débordante, mais depuis les années en cadet et plus, c'est non seulement une passion mais également un pilier central de sa construction et de son développement mental. Le sport fait partie de son équilibre de vie. » Marvyn enchérit : « Sans l'athlé, je n'aurais pas fait d'études supérieures ». Les études, le fait de rester longtemps sur les bancs de l'école, il ne s'y prédestinait pas. Mais, on apprend mieux et plus volontiers quand on apprend ce qu'on désire savoir. Alors il s'accroche aussi aux études, et ça, c'est grâce à l'athlé. Il est dangereux de faire reposer toute la vie sur un seul pilier car s'il s'effondre, c'est la vie qui s'effondre. Marvyn le sait et affirme avoir d'autres projets que de performer en athlétisme : les études en sont un, mais il fait aussi déjà des coachings sportifs. Il travaille comme préparateur physique. Il trouve une gratification à partager la réussite d'un objectif sportif. « Ça procure tellement de joie et de bonheur... ». Pour Marvyn, le bonheur, c'est l'objectif de toute vie. « Tout ce que l'on fait, c'est pour atteindre un certain bonheur. » La relation avec les clients est différente de celle du coach avec l'athlète. « En athlé, même si on parvient à quelque chose de bien, (pour faire mieux) on recherche toujours ce qui ne va pas. » C'est le seul moyen de progresser. « Les coachings, c'est différent. Si l'objectif est de perdre du poids. On ne va pas toujours chercher à en perdre plus. On peut se contenter de l'objectif atteint ». Et on peut partager avec la personne le plaisir de la réussite.

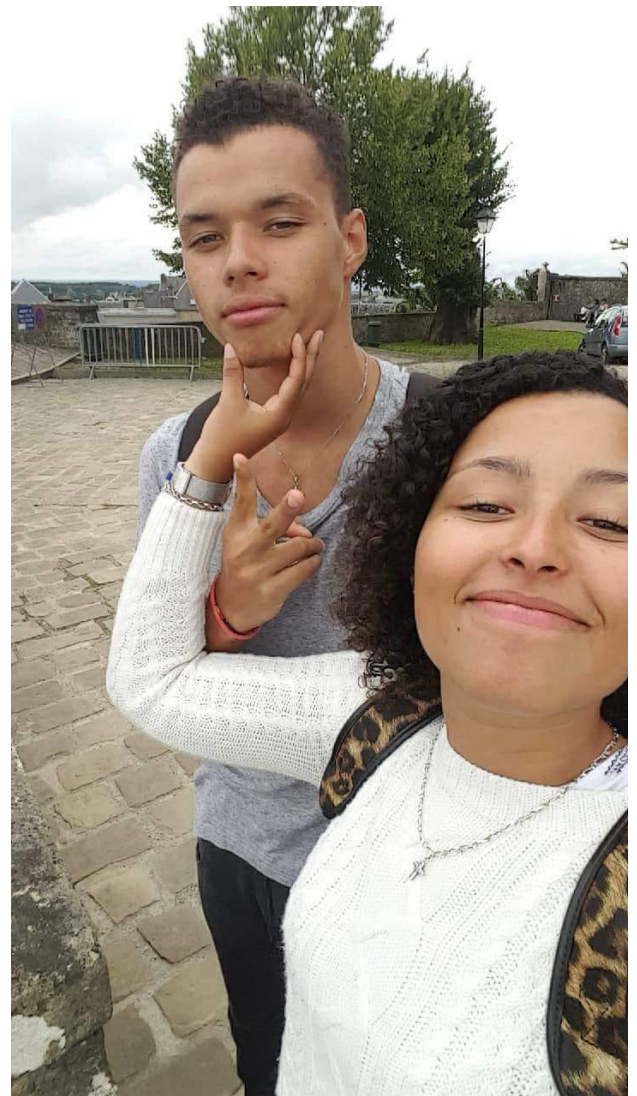


Du coup, s'il en est ainsi, dans le sport de compétition, il y a une perpétuelle insatisfaction. Si la réalisation d'une performance engendre de la joie, elle est de courte durée. La quête du « toujours mieux » nous renvoie au travail. Le perfectionnisme ne rend pas heureux mais juste performant. N'y-a-t-il pas alors une contradiction dans la pensée de Marvyn, à penser que le bonheur est l'objectif de la vie tout en pensant que la recherche infinie de la performance est primordiale dans le sport ? Le sport nous condamne-t-il à n'être pas heureux ? On peut espérer que non, et pour comprendre ce paradoxe, il faut comprendre que ce qui nous rend heureux n'est pas seulement la réalisation de la performance, mais son attente, à l'image des enfants qui aiment les fêtes de Noël. Le moment du déballage des cadeaux est un moment de joie intense. Mais après avoir joué quelques heures avec les nouveaux jouets, la joie retombe et au fond, les moments où ils sont durablement les plus heureux sont ceux qui précèdent la fête et la remise des cadeaux. C'est l'attente du bonheur prochain qui rend aussi heureux. On peut voir ainsi ce paradoxe du sportif jamais totalement satisfait. La période où il se voit progresser à l'entraînement, où les compétitions se rapprochent et où il sait qu'il a les moyens de réaliser une performance qu'il n'a encore jamais réalisé, est une période de promesse et de bonheur. Il trépigne et est heureux du bonheur prochain. La performance arrive, la satisfaction aussi, mais cette dernière retombe vite pour que puisse se recréer une tension nouvelle vers d'autres performances à venir.



On l'a compris, Marvyn est un athlète perfectionniste, exigeant avec lui-même. Le perfectionnisme peut être une qualité ou un défaut selon qu'il nous détourne ou pas de l'essentiel. Quant à l'exigence, elle est une qualité tant qu'elle se rapporte à soi-même. Mais, Marvyn, appliquant le même principe à lui-même et aux autres, se dit parfois un peu trop

exigeant avec ses proches, un peu dur, pas assez indulgent. Pourtant, ce travers, ses proches n'en parlent pas. A leurs yeux, il est unanimement gentil, attentionné, bienveillant, généreux. Sa maman, Valérie, nous dit que, tout petit déjà, il était très gentil. Elle nous livre une anecdote : Sa générosité l'a même conduit un jour à « offrir sa casquette à des chèvres ». Elles ne lui ont jamais rendu et il ne leur en tient pas rigueur... Son entourage de manière générale, et l'auteur de ses lignes aussi, voient en lui quelqu'un de toujours joyeux, toujours bon public lorsqu'il s'agit de rire. Sa sœur, Ophélie, dit : « Je sais que dès que je vais le voir je vais rire et être de bonne humeur quel que soit le contexte ou le temps que l'on passe ensemble. Il voit toujours le verre à moitié plein et sa positivité est très communicative. » La positivité, c'est probablement le trait de caractère le plus marquant chez Marvyn. Pour pouvoir être toujours joyeux, il faut voir le bon côté de chaque situation. C'est une façon d'être qu'on trouve chez des personnes très différentes. On la trouve chez les enfants qui sont toujours pleins d'énergie et d'optimisme. Et on la trouve chez les plus vieux qui ont tiré des leçons de l'existence. La positivité peut relever de l'optimisme et de l'énergie qu'on trouve chez les plus jeunes, ou bien au contraire, d'une sagesse liée à la maturité de ceux qui ont déjà connu des déboires dans l'existence et qui en sont venus à penser que la positivité est probablement ce qui les préserve le mieux de la déprime. Marvyn n'est ni un enfant ni un vieillard. Mais de quel côté tend sa positivité ? Est-elle plutôt spontanée ou réfléchi ? Probablement un peu des deux. Marvyn est encore jeune et plein de ressources psychiques. Camille, Ophélie et Valérie le voient toutes les trois comme un impulsif. Il y a de l'énergie pas toujours canalisée. Mais Marvyn sait aussi être réfléchi quand il le faut. Camille nous dit : « Après une compétition, un bon ou un mauvais résultat, il se réserve toujours un temps afin d'analyser les axes d'amélioration. » C'est ce recul qui permet de tirer un enseignement de chaque compétition, ou plus généralement de chaque situation. Et pour pouvoir prendre ce recul, il faut déjà au moins un peu de maturité. « J'arrive toujours à tirer le positif de ce qui arrive. Je suis dans le contrôle et ça me permet d'être toujours heureux. J'aime quand tout le monde est content et rigole. » La vie lui a aussi appris à ne pas prêter attention aux désagréments liés aux relations, aux critiques des autres. Il sait que c'est quelque chose qui peut déstabiliser. Il sait se remettre en question et essaie de n'attacher d'importance qu'à ce qui en a réellement. Il sait gérer ses émotions.



Quand on demande à l'amoureux de l'athlétisme, qu'est Marvyn, quelles améliorations il souhaiterait voir venir en France dans son sport, il nous parle des modes de sélections. Marvyn pense qu'il faudrait laisser plus de place à ceux qui ne sont pas au top niveau international. On sélectionne parfois des gens sur leurs résultats des années antérieures ou sur leur renommée et on fait passer après ceux qui ont juste réalisé les minimas demandés. On a la chance d'avoir un sport dans lequel les performances sont mesurées, il est difficilement compréhensible qu'on introduise d'autres critères plus subjectifs. C'est la porte ouverte aux injustices. Aussi, « On se plaint parce qu'il n'y a pas de médailles, mais on pourrait parfois emmener les délégations avec un simple minibus. Ce n'est pas normal ». Il faut laisser la chance à ceux qui ont un niveau suffisant pour figurer honorablement dans les compétitions internationales, afin qu'ils fassent leur expérience. C'est le meilleur moyen pour qu'ils soient aguerris lors des compétitions suivantes, où ils auront peut-être atteint le niveau suffisant pour entrer en finale ou être médaillés.



On comprend à ces dernières remarques que si Marvyn ne se pose pas d'objectif, même à long terme, il regarde quand même avec insistance ce qui se passe du côté de l'équipe nationale. Notre spécialiste du 400m haies varo-niçois a encore de belles années devant lui pour franchir les obstacles qui le séparent du niveau requis pour être en équipe de France. Souhaitons-lui d'y parvenir vite avec la joie et la bonne humeur qu'on lui connaît.

Christophe Bourguignon