

SYLVAIN GUICHARD

Sylvain Guichard, ingénieur de profession, est un garçon attachant qui attire la sympathie de tous ceux qui le croisent. Il est l'un des moteurs du groupe d'Alain Zamboni. Il court le 400m depuis bientôt 10 ans et s'entraîne tous les jours avec acharnement. En 2022, il est revenu de plusieurs années de blessures. A l'arrêt depuis 2019, il n'a jamais ni lâché son sport, ni perdu le sourire et sa gentillesse. Comment est-ce possible ? Qu'est-ce qui fait courir Sylvain ? D'où lui vient le sourire et la gentillesse qui semblent faire partie de sa définition ?



Sylvain est né il y a 25 ans à Avignon et a passé toute sa jeunesse au milieu des vignobles, à Sorgues, une petite ville provençale voisine. Issu d'une famille sportive, le papa souhaitait que ses enfants fassent du sport, Sylvain a commencé vers quatre ou cinq ans par le foot. Mais vers l'âge de 12 ans, à la recherche d'activités physiques supplémentaires, il passe les tests qui permettent de rentrer en sport étude athlé au collège. Il n'avait jamais fait

d'athlétisme, mais une entrée dans cette section lui assurait quatre heures de sport supplémentaires chaque semaine. C'était une aubaine à ne pas laisser passer. « Il fallait que je me dépense » (Sylvain) Il a réussi les tests et découvre donc l'athlé en benjamin, au collège, tout en continuant à jouer au foot.

Il a bien sûr commencé par du triathlon : 50m haies, hauteur et disque ! Son gout pour le sprint prolongé est arrivé plus tard. Il estime qu'il n'était pas spécialement bon étant jeune. « J'étais tout petit et tout frêle (...) Un jour, en cadet 1, on a fait 8 épreuves, c'était la dernière compétition de l'année. C'était un petit défi et on a fini sur un 400m. » Sylvain a terminé en 59s50. Et ça a été le début d'une belle aventure ! Il s'est dit qu'il avait plus de possibilités sur cette distance. Les premières années, il a eu le plaisir de gagner une demi-seconde à chaque compétition. L'affaire s'est compliquée après être passée sous les 51s (en junior 2). « Le 400m est une épreuve exigeante. Ça me va bien de devoir toujours repousser les limites. Ça reste du sprint, mais c'est le sprint le plus dur. »



Sylvain, à raison ou à tort, se définit lui-même comme quelqu'un qui n'a pas de capacités importantes au départ, mais comme quelqu'un qui parvient toujours à dépasser ses propres limites. Son record est aujourd'hui à 49s88, performance réalisée l'an dernier après 5 ans de blessures à répétition. Des petites déchirures, puis une pubalgie à gauche, puis à droite... Après ça, un accident en vélo avec une fracture de la clavicule. Et enfin, l'an dernier : une tendinite à la patte d'oie. « Ces blessures « m'ont fait relativiser » sur les raisons pour lesquelles je faisais de l'athlé. Avant je courrais après les chronos. Il fallait toujours que je batte mon record. Et j'en oubliais presque le côté plaisir... L'an dernier, après 6 mois tronqués, je n'espérais pas grand-chose. Le but était juste de courir avec des amis, se rapprocher le plus d'eux. Et j'ai la chance d'évoluer et courir avec des personnes qui courent très bien et qui me servent d'exemple, ce qui a fait que j'ai pu faire 49s88. » Sylvain est

quasiment certain que les blessures étaient en partie dues à la pression qu'il se mettait. « La mauvaise pression et le sport à haute intensité ne sont pas bons amis. » A vouloir faire toujours plus, à ne pas s'écouter et à ne pas vouloir décevoir les autres, on va au-delà des limites de ce que peut endurer le corps.

A l'entraînement, Sylvain est un bosseur. Peut-être trop. Laurie, ex camarade du groupe d'Alain : « Il aime plaisanter et discuter, mais lorsqu'il faut courir il se met en mode guerrier ! C'est sa force (...) C'est un athlète persévérant, assidu et acharné du travail ! Malgré des blessures récurrentes, un long déplacement professionnel en Suisse et désormais son travail qui le fait arriver à 19h au stade, il ne lâche rien. » Mais ce qui est peut-être un peu trop, c'est qu'« il a du mal à s'arrêter et à s'écouter » (Laurie). Nicolas va dans le même sens : « Son



entêtement est à l'origine de nombreuses blessures. Je me souviens d'un entraînement ou j'ai dû le sortir du stade (...) pour qu'il ne continue pas sa séance » alors qu'Alain lui avait dit « stop ! ». Nicolas le qualifie de « vraie machine à l'entraînement ». « Il aime se faire mal, mais ses vieux démons l'empêchent de vivre pleinement les beaux instants, la compétition. »

En compétition, Sylvain avait peur de décevoir. Peur de décevoir le coach, les parents ou les gens venus le voir. Il avait peur de ne pas être à la hauteur de ce qu'ils attendaient de lui. Mais quelqu'un attendait-il réellement quelque chose ? Cette peur n'était pas que pour l'athlé. « J'ai peur de l'image que je peux renvoyer aux autres ». Cette peur le pousse à faire les choses au mieux, c'est un moteur, mais peut-être pas le meilleur. On va moins vite quand on court pour ne pas perdre et non pour gagner. Il est à noter que l'acharnement à l'entraînement est souvent corrélé avec le manque de confiance en soi en compétition. C'est pour se rassurer que parfois les athlètes s'infligent des séances extrêmement dures à chaque entraînement, au-delà de ce qui est demandé par le coach. Et au final, ils arrivent rassurés mais émoussés en compétition.

Ce manque de confiance, Sylvain le ressent depuis l'enfance. Vers l'âge de 16 ans, ce problème a été renforcé par un événement majeur de sa vie : la séparation de ses parents. « Je l'ai très mal vécu. Ça m'a beaucoup chamboulé. C'est là que l'athlé est devenu un refuge, un exutoire ». La séparation n'est pas ce qui l'a le plus blessé. Sylvain dit avec émotion : « C'est plutôt les interactions qu'ils ont eu ensuite... Ça a eu des impacts importants sur moi. C'est en parti pourquoi je suis venu à Nice. Mais ça reste mes parents, je les aime beaucoup. Ce n'était probablement pas volontaire. Mais ça m'a marqué. »

Lorsqu'il est arrivé à Nice, vers l'âge de 20 ans, Sylvain s'est bien intégré dans le groupe d'Alain. Son enthousiasme et sa gentillesse en ont vite fait un élément central du groupe et une source de motivation pour les autres. Laurie, son ex-camarade d'entraînement, en parle comme d'une personnalité attachante : « Sylvain est quelqu'un qui met tout le monde à l'aise

car il aime discuter, il est curieux et s'intéresse à tout le monde. C'est un moteur dans le groupe d'Alain car il aime lancer des défis aux autres et il a l'esprit de compétition. » Nicolas, autre athlète coaché par Alain va dans le même sens : « Toujours le premier à organiser les stages et sorties, à l'image du stage au Portugal (l'an dernier). Il est impliqué dans le groupe et apprécié de tous. » D'après Laurie, la rencontre avec Nicolas a été importante pour Sylvain. Elle a contribué à le faire réfléchir sur le sens de son rapport à la compétition.

Sylvain dit avoir renoué avec le plaisir, mais comment prendre plaisir à courir le 400m ? Tous ceux qui se sont déjà frottés à cette épreuve savent que ça pique très fort dans la dernière ligne droite, à tel point que beaucoup renoncent à partir vite pour s'éviter ces souffrances. « C'est surtout le plaisir de courir avec des amis. Car, c'est un plaisir tant que ce n'est pas devenu une contrainte (...) Avant la course tu stresses, pendant la course tu souffres, mais une fois que c'est fini... c'est un plaisir peu descriptible. » Sylvain, dit que c'est après l'effort qu'on ressent ce plaisir, lorsque la douleur s'arrête et le stress retombe... Ainsi, paraît-il que les fous se font du bien en arrêtant de se cogner la tête dans les murs...

Mais heureusement, on peut trouver une autre explication : « Le corps secrète probablement quelque chose... » dit Sylvain. « Les coureurs de 400m ou 800m tiennent tous les même discours. Peu de temps après la course, tu planes... » Secrète-t-on autant d'endorphine sur les épreuves lactiques que sur les épreuves aérobies ? Cela reste à vérifier, mais c'est possible.

L'athlète, Sylvain dit le pratiquer, entre autres, dans un but exutoire. « Les jours où je ne m'entraîne pas, il me manque quelque chose dans ma journée (...) L'entraînement c'est le moyen de faire un reset mental. Il y a des jours moins bien que d'autres. Mais quand on arrive à l'entraînement, on remet les compteurs à zéro. » Pourtant, ce n'est pas là sa seule raison de faire de l'athlétisme. Selon Pascal, son père, c'est aussi « une recherche de reconnaissance ». Sylvain le confirme : « Je ne veux pas décevoir ceux qui comptent sur moi. » Il pense avoir quelque chose à donner à ses coachs car ils ont investi du temps et de l'énergie. C'est un juste retour des choses, même si par ailleurs il reconnaît que le coach entraîne aussi pour lui-même. « Mes réussites, le sont aussi pour et grâce à mes entraîneurs ». Sylvain parle de « binôme ». Cette vision de la relation entraîneur-entraîné et son souci de ne pas décevoir lui interdisent l'échec et lui mettent la pression. Les coachs ne seraient-ils pas capables d'accepter un échec ? Il admet que l'échec est le meilleur moyen d'apprendre, pour l'athlète comme pour le coach. « Il n'y a que des réussites et des leçons », il n'y a pas vraiment d'échecs. Sylvain en est convaincu intellectuellement... mais pas émotionnellement



pendant la compétition. En tous cas, si la compétition le met sous pression, selon Pascal, elle a quand même une vertu : « La compétition lui permet de gagner en confiance et de se dépasser ». Mais la reconnaissance que recherche Sylvain n'est pas que celle de ses coachs. Celle de son père est justement très importante pour lui : « J'ai toujours voulu rendre fier mon père. » J'ai besoin de sa reconnaissance. Et je n'ai pas toujours l'impression qu'il soit fier de moi. En cas de réussite, les félicitations ne viennent pas facilement... »

On a bien compris que Sylvain n'a rien d'un égocentrique. Sylvain fait l'unanimité pour sa gentillesse. Son papa dit de lui qu'il était « attachant » étant enfant et qu'il est aujourd'hui encore « trop gentil ». Laurie le voit « Généreux, attentif aux autres, bienveillant (...) toujours là pour aider » et Nicolas lui parle comme à un fils. Mais l'extrême gentillesse ne naît-elle pas aussi du désir de reconnaissance ? La crainte du jugement des autres ne pousse-t-elle pas Sylvain à toujours être très gentil ? Lui seul le sait... Une autre qualité reconnue unanimement par ses amis et par lui-même est sa persévérance. Continuer l'athlé après tant d'années de blessures n'est pas commun. Nicolas en dit que c'est un bosseur, quelqu'un d'impliqué. Sylvain est quelqu'un qui va au bout de ses projets. Il ne lâche rien.

Pour un athlète aussi altruiste que lui, les meilleurs souvenirs se situent dans les échanges avec ses camarades de club. « A l'entraînement mon premier groupe d'athlé, c'était quasiment devenu une famille. On se voyait tous les jours à l'entraînement, mais aussi en dehors (...) Depuis que je suis à Nice, Alain a réussi à recréer la même ambiance. C'est l'esprit de camaraderie qui domine. On sait qu'on est là pour rigoler, mais on sait aussi à quel moment il faut être sérieux. »

En compétition, ses meilleurs souvenirs sont encore collectifs. L'épreuve finale des compétitions interclubs, le 4x400m, sont son ultime plaisir. « Quand tu cours pour quelqu'un d'autre, c'est plus facile. » dit Sylvain. On pourrait penser le contraire, pour quelqu'un qui craint le jugement des autres... Mais pour lui, courir pour une équipe, ça le booste. Le partage, c'est un moteur. L'objectif de notre spécialiste du tour de piste est désormais et d'abord le plaisir. Il vise néanmoins des performances : « Je vais passer sous les 49s (...) Je n'ai pas de perte de motivation. Je pense donc encore courir quelques années. » Sylvain a progressé en vitesse. « Le groupe dans son ensemble est plus rapide qu'avant. » On peut donc être persuadé avec lui qu'il franchira ce cap chronométrique.



Sylvain est un garçon plein de ressources. La force qui est en-lui prend sa source dans ses fragilités. L'athlétisme est, au-delà du plaisir qu'il prend à courir avec ses amis, le moyen de combler des failles anciennes et moins anciennes. Ce fonctionnement a au moins la vertu d'en faire un très bon athlète, quelqu'un sur qui le club peut compter pour les interclubs.

Christophe Bourguignon