

Yannick Holi

Connaissez-vous Yannick Holi ? Beaucoup des adhérents du NCAA s'entraînant au parc des sports Charles Ehrmann répondront que oui. Yannick s'entraîne depuis plusieurs années dans le groupe d'Alain Zamboni. Il est connu pour ses rastas sur la tête, son sourire inamovible, son ouverture et sa gentillesse, et depuis quelques mois, pour ses perfs fracassantes sur 100m. Mais, ça... c'est la surface. Connaissez-vous son histoire ? Son caractère ? L'enfant qu'il était ? Les projets qui sommeillent en lui ?



Yannick est né et a grandi à Antibes, dans une famille de trois enfants. Il a deux frères : l'un plus âgé et l'autre plus jeune que lui. Marie Laure, sa mère dit que « Yannick était un enfant calme, sensible, agréable et très sociable. » Son père, Landry abonde dans le même sens en se souvenant d'un enfant : « entouré de nombreux amis. Rêveur, créatif et doté d'une grande imagination (...) curieux » Ce côté créatif, imaginatif et son ouverture sont au centre de la personnalité de Yannick, ils l'ont conduit à s'intéresser à une multitude

de choses. Dans l'enfance, puis dans l'adolescence, Yannick s'est intéressé au bricolage, au dessin, à la musique, au ski alpin, à l'athlétisme, au surf, au windsurf, à la voile, à la planche à voile, au BMX, au VTT, au skate-board, à la natation, la plongée... qui dit mieux ?

Yannick est un garçon à la personnalité attachante. Grâce à sa curiosité, il est devenu autodidacte dans plusieurs domaines comme le dessin ou la musique. Yannick joue de la guitare, guitare électrique et basse avec son grand frère batteur et son père chanteur et guitariste. Mais il ne s'est pas arrêté pas là. Il s'est aventuré dans la construction d'instruments. Landry, nous confie qu'il « n'a pas peur de se lancer dans l'inconnu et sait apprendre par lui-même. Sans aucune expérience préalable, il a fabriqué des instruments africains puis des basses électriques, maîtrisant ainsi les techniques de lutherie. » Yannick s'intéresse à tout. Sa curiosité est une qualité, mais celle-ci a un revers révélée par Landry : « Yannick veut tout faire, tout apprendre, » et parfois, il ne le peut pas. Il doit faire des choix. Il est indécis. Et si on ne peut pas tout faire, on peut rêver à tout. Et si le rêve est la première étape vers un projet à concrétiser, il peut aussi se substituer à l'action et le rêveur ne fait rien

d'autre que rêver. Avec l'imagination dont fait preuve Yannick, c'est un danger. Son père dit que c'est son côté artiste.

Une anecdote soulignant son imagination débordante et sa joie de vivre est aussi rapportée par son père Landry : « Très imaginatif et créatif, Yannick était aussi très habile de ses mains. Enfant, après avoir regardé un documentaire de plongée du commandant Cousteau avec son frère, il a réussi à transformer des slips pour qu'ils ressemblent à des masques de plongée. Ils ont ensuite joué pendant des heures aux plongeurs. La scène était très comique. » On imagine effectivement bien la scène...



En ce qui concerne le sport, il a commencé à huit ans avec le VTT puis la planche à voile jusqu'à 14 ou 15 ans. Yannick aime les sports nautiques. Il les pratique un peu tous occasionnellement. Mais à 16 ans, il sort la tête de l'eau et commence à s'intéresser à l'athlétisme. Ce sont les jeux olympiques de Pékin en 2008 qui ont suscité sa vocation. Il est tombé amoureux du relais Jamaïcain. Selon lui, sa coiffure n'a rien à voir avec son attrait pour les athlètes jamaïcains... On peut en douter ! Il aimait l'émulation qui était autour du sprint, mais il ne s'est pas inscrit tout de suite dans un club d'athlétisme. Il voyait qu'il courait vite, alors... pourquoi ne pas tenter. Mais Yannick s'est d'abord intéressé au marathon... Son grand frère se défendait bien sur les longues distances, 42 minutes au 10 km sans entraînement à 12 ans. On pouvait donc trouver Yannick courir avec son frère le long des



pistes cyclables. On aura donc tout vu : après les jamaïcains au bobsleigh, Yannick au marathon !

Notre sprinteur antibois est issu d'une famille sportive. Sa mère était coureuse de 800 m de niveau national dans les jeunes catégories et sa tante au semi-marathon avait également un bon niveau. Son petit frère fait du foot. Mais globalement la famille est tournée sur les sports-plaisir. Les frères font de la muscu à des fins esthétiques. Si Yannick pratique les sports nautique pour le plaisir également (il fait notamment des régates), il découvre la compétition avec l'athlétisme.

Son parcours dans notre sport n'est pourtant pas rectiligne. Il a été un bon débutant, mais sa progression a été freinée par les blessures. Il a dû arrêter un moment l'athlé en junior. Puis, les trois années suivantes, souvent blessé, il se trouvait régulier autour des 11s10 sur 100m.

Ce plateau a duré pendant 3 ans. Et cette année, il a explosé ses records : 10s58 sur 100m et 21s98 (21s70 trop venté) sur 200m. Comment expliquer cette belle progression ? Outre le fait qu'il a pu avoir une préparation complète, sans interruption pour blessure, Yannick a gagné en force et en puissance. En plus des séances de musculation de son programme, il ajoute des épaulés genoux et de la pliométrie. Aussi, et sans s'empêcher de vivre, il essaie maintenant de faire attention à son hygiène de vie : notamment l'alimentation, l'hydratation et le sommeil. Il s'est mis à manger mieux et à dormir davantage. Les années précédentes, Yannick était en apprentissage, il faisait des chantiers dans les jardins. Il lui arrivait de se lever à 5h du matin pour aller travailler comme ouvrier. Il était difficile de récupérer des séances dans ces conditions. Les raisons de cette amélioration importante et brutale des performances se trouvent aussi dans une approche mentale différente de son sport. Yannick : « Au début, j'étais très motivé. Je pensais qu'il suffisait de s'entraîner à plein temps pour progresser. Mais au final, je me mettais beaucoup de barrières et j'étais plus stressé qu'autre chose. Cette année, je me mets moins de stress, car je réalise que ce n'est pas l'athlétisme qui va me faire vivre. » Ça occupe toujours une place importante, mais ça passe après le travail et... ça fonctionne mieux. Enfin, Yannick s'entraîne dans un groupe qui s'est densifié ces dernières années, la concurrence et la camaraderie qu'il y trouve l'aident à progresser.

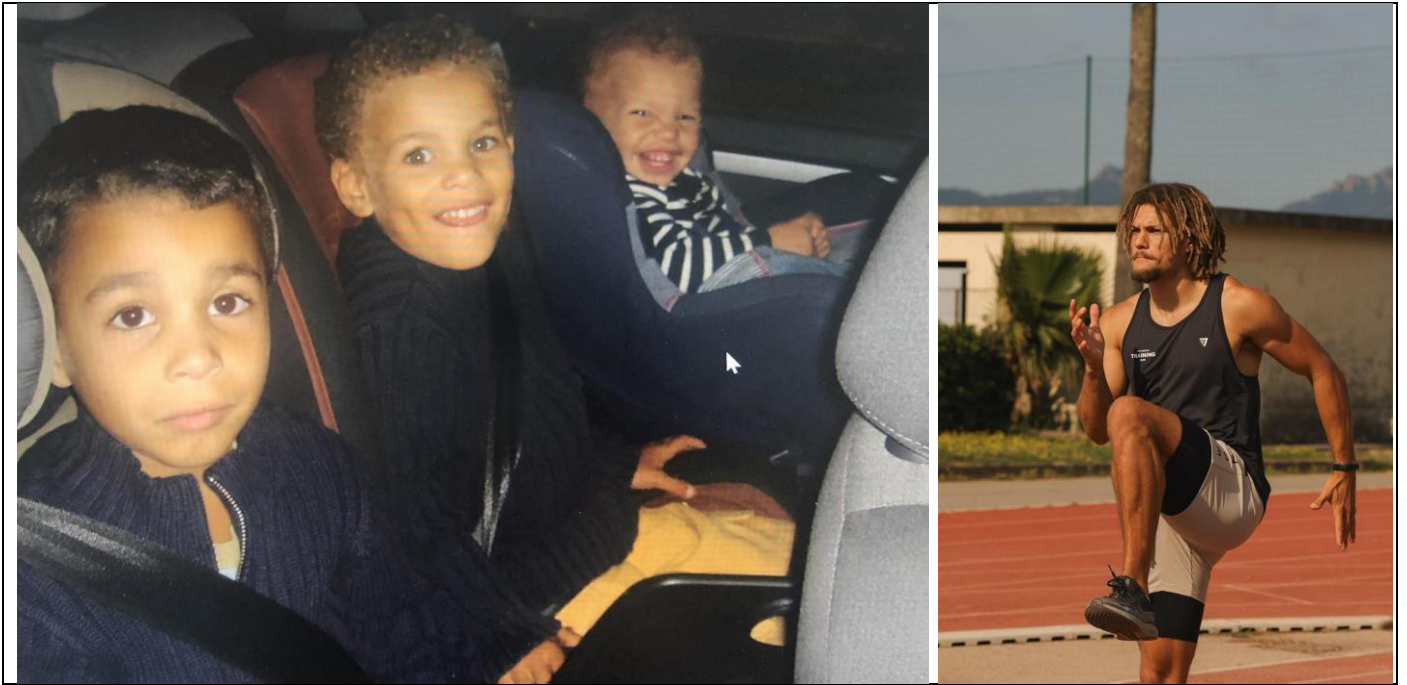


Après s'être qualifié cette année pour la première fois en championnats de France et avoir gagné le relais 4x100m avec ses camarades, puis d'être déclassé pour une faute mineure, ses objectifs sportifs sont maintenant de se qualifier régulièrement aux championnats de France, y faire des finales et passer sous les 10s50. Mais, puisque l'athlé n'est plus le centre, Yannick a d'autres projets. Après son BTS et sa licence pro en aménagement paysager, il s'est installé à son compte. Il travaille pour des entreprises d'architecture et architecture paysagiste. Il dessine et conçoit des projets spécifiques pour les jardins. Yannick hésite aujourd'hui entre deux voies possibles. La première consisterait à : « se spécialiser dans l'infographie paysagère et proposer des thématiques d'aménagement pour

des personnes qui ont un jardin. « Retranscrire mes idées via des vidéos 3D et des images de synthèses. » La seconde serait d'aller une année aux Etats Unis pour y faire de l'athlétisme, poursuivre ses études en architecture du paysage, améliorer son anglais, travailler aussi quelques temps là-bas puis revenir et trouver un travail dans le même domaine mais compatible avec l'entraînement.



On comprend donc que la prise de conscience du caractère matériellement non fondamental de son sport n'a pas annihilé tout désir d'y briller. Yannick est parfaitement conscient que faire 10s40 au lieu de 10s60 au 100m ne changera pas grand-chose à sa vie. Mais il est tout de même prêt à se donner les moyens d'y arriver. On peut alors légitimement se demander ce qui le pousse à faire tant d'efforts pour ce sport ? Tout d'abord, une reconnaissance de la famille, du groupe, des amis... Si modeste soit-elle, elle est importante pour lui. Yannick a battu le record départemental du 100m et il est 10^{ème} français de la catégorie espoir cette année. Il en est très fier. Néanmoins, il ne recherche pas une reconnaissance au-delà du cercle de ses proches. Les médias ne s'intéressent pas beaucoup à l'athlé, il le sait. « C'est la base du sport mais il y a très peu de reconnaissance médiatique. Mais, ce n'est pas grave. Je suis à l'athlé pour le plaisir. » Il y a aussi, pour lui, une satisfaction personnelle à améliorer ses performances. Landry : « Yannick est ambitieux et aime se dépasser. Il apprécie l'effort, le travail, et ressent une grande satisfaction en progressant grâce à son mérite ». Son meilleur souvenir n'est pas très lointain : son 100m en 10s58. « Je n'ai jamais couru aussi vite. Je ressentais la puissance que j'avais, je n'avais jamais eu ce genre de sensation. » Faire de l'athlétisme pour le plaisir, c'est aussi pour les plaisirs partagés. Yannick adore le relais et aussi les interclubs pour toute l'ambiance et la rivalité qui sont autour. Il est de façon générale très content d'être au NCAA. « C'est motivant d'être dans une structure comme le NCAA. On a de très bons athlètes. Et c'est motivant d'être dans un club présidé par Stéphane Diagana, un président qui connaît bien l'athlé. »



Alors, connaissiez-vous Yannick ? Le sprinteur du NCAA, à la fois paysagiste, surfer, dessinateur, rider, bassiste, luthier...au look jamaïcain ? Et si un jour la fédération ajoute une épreuve de plongée dans la fosse de steeple en interclub, on a déjà un candidat désigné au NCAA! Croiser sur la piste, à l'entraînement ou en compétition n'est pas connaître. Et si sa gentillesse et son ouverture d'esprit transparaisaient déjà nettement, Yannick renferme d'autres qualités insoupçonnées. Il ne reste alors qu'à lui souhaiter de la réussite dans la réalisation de ses projets, et à briller encore de nombreuses années sous le maillot de l'ERA et de NCAA.

Christophe Bourguignon