

Suite de la page 35

“J’ai fait le tour du monde. Mais je sais d’où je viens...”

Les Jeux paralympiques ont confirmé, voire amplifié cette ambiance...

Ils ont donné une autre dimension humaine, émotionnelle, fraternelle, d’unité. On a pleuré en voyant ces athlètes se dépasser. Pour 90% des Français, ce fut une découverte. Ils ne connaissaient pas les Jeux paralympiques, ni leurs athlètes ou leurs sports. Je crois, j’espère, que cela a changé le regard des gens face aux personnes porteuses de handicap. Pour ces athlètes, le succès public a été une reconnaissance de leurs efforts. Là, à nouveau, il faut rester humble: ce n’est pas en onze jours de compétition que l’on va rattraper des décennies d’inégalités pour les personnes en situation de handicap. Mais la France peut, je l’espère, être plus mature sur ces questions-là.

La préparation mentale n’est-elle pas aussi importante que la condition physique ?

C’est une évidence. Je pense qu’à partir d’un certain niveau, finalement, les athlètes ont à peu près tous le même niveau physique et technique, parce que les méthodes d’entraînement sont toutes très développées dans tous les pays. Les athlètes sont toutes et tous formés de la même manière, dans tous les sports, jusqu’à un certain niveau. Les quelques pour cent qui font la différence, il faut aller les chercher, puiser en soi les ressources les plus difficiles à décrocher. Et cela, au prix d’un mental d’acier, d’un peu d’agressivité, de dépassement... Au final, le mental est plus important que le physique. C’est lui qui fait la différence.

Pouvez-vous développer ?

Si la réussite vaut 100%, le physique est responsable de 50% des performances, il y a 40% de technique et 10% pour le mental. Sauf que les 90%, en réalité, sont connus. Tout le monde peut avoir accès à une bonne préparation physique et technique. Aujourd’hui encore, cela me passionne de savoir dans quelles conditions je suis bon mentalement. Il est capital d’apprendre à bien se connaître, d’apprécier ses limites, de savoir comment les dépasser, de déterminer sa zone de confort et d’en sortir, de rester calme, d’éviter de se dégoupiller quand cela va mal. Donc oui, je pense que le mental peut faire toute la différence.

Vous avez trois fils, tous sportifs. Cela ne doit pas être facile de s’appeler Estanguet... La barre est très haute !

Quand j’étais jeune, ce n’était pas le cas. Des “Estanguet”, en France, il n’y en a qu’en bas à gauche du pays. Je n’ai pas eu à gérer cette “difficulté”-là. Maintenant, je suis d’abord le père de mes enfants et je m’assure qu’ils soient épanouis, en bonne santé mentale et physique. J’essaie de les accompagner. Auprès d’eux, je ne suis pas l’ex-champion olympique, je suis d’abord leur père.

Qu’allez-vous faire maintenant ? Vous auriez pu être ministre des Sports. Vous avez poliment refusé...

Oui, j’ai eu ces discussions-là. Mais ma mission pour les Jeux se terminait au mieux fin de l’année 2024. J’avais envie de vivre cette expérience-là jusqu’au bout et de rendre une copie propre, un budget en équilibre, et même avec un bénéfice de quelques dizaines de millions d’euros qui iront dans les caisses du sport français. Cela dit, je félicite et j’ai du respect pour ceux qui acceptent de s’engager en politique parce que cela n’est pas simple, il y a beaucoup de contraintes. Mais moi, je n’ai pas hésité une seconde.

J’ai pris un engagement avec mes proches et avec moi-même: prendre un peu de recul. J’en ai envie, j’en ai besoin. J’ai vécu une décennie exceptionnelle. J’ai beaucoup changé, j’ai beaucoup grandi grâce à cette expérience professionnelle. Je ne sais pas combien de temps ça va durer.

Estanguet, c’est une marque, un concept...



“Je reçois des propositions professionnelles, mais il est encore trop tôt pour les explorer...”

Je reçois des propositions mais il est trop tôt pour les explorer. Je ne sais pas si cette pause durera six mois, un an... Je ne veux pas replonger dans la marmite tout de suite. Je passe beaucoup de temps avec mes enfants, ma famille, mes frères que je vois presque toutes les semaines. Je suis apaisé. J’ai l’impression d’avoir fait ce que j’avais à faire et je m’autorise à être relax.

Comment vous ressourcez-vous ?

Auprès des miens. En faisant du sport, dans un milieu naturel. Dès que je descends dans le Sud-Ouest, je prends mon vélo, mon canoë ou mes skis. Tout de suite, je sens que quelque chose en moi me recentre, me fait du bien.

En qui ou en quoi croyez-vous ?

Je crois au travail. C’est cela qui m’a permis d’être là où je suis. Je crois aux autres aussi. Je pense que j’ai eu cette chance de croiser la route de gens qui m’ont beaucoup appris. Je ne suis pas né champion olympique, je ne suis pas né président de Paris 2024. Si je le suis devenu, c’est parce que j’ai croisé des gens extraordinaires qui ont eu cette générosité, ce sens de la pédagogie, qui m’ont donné cette passion du goût de l’effort, ce goût du travail, la curiosité d’apprendre pour franchir les étapes.

Pensez-vous à la mort parfois ?

Non.

Qu’y a-t-il après la mort ?

Je ne me suis jamais posé cette question-là. Il faut profiter de la vie. Je ne me soucie ni de la mort, ni de l’après.

Qu’est-ce qui vous a construit ?

Mes relations familiales, l’autonomie que mes parents m’ont accordée. Assez vite, ils m’ont fait comprendre qu’il fallait que je devienne indépendant pour prendre des décisions et suivre un idéal. Je suis resté très proche de mes racines et de mes valeurs. Ma résidence principale est à quelques kilomètres de là où je suis né. J’ai fait le tour du monde, j’ai fait des choses extraordinaires. Mais je sais d’où je viens et je suis attaché à ce qui a fait de moi ce que je suis aujourd’hui.

Êtes-vous un homme heureux ?

Oui, très heureux et j’ai beaucoup de chance.

Du côté de chez Proust

Quelle est votre vertu préférée ? Le courage.

La qualité que vous préférez chez un homme ? La bienveillance.

Chez une femme ? Il n’y a pas de raison que cela soit différent.

Votre principal défaut ?

L’impatience.

Votre principale qualité ?

L’écoute.

Votre rêve de bonheur ? Des vacances en famille dans un milieu de grands espaces.

Quel serait votre plus grand malheur ? Le malheur de mes enfants.

Votre auteur préféré ? Le dernier livre que j’ai lu est de Laurent Gaudé.

Votre compositeur préféré ?

Victor Le Masne, le compositeur de la musique de Paris 2024.

Votre héros préféré dans la fiction ? Astérix.

Qu’est-ce que vous détestez par-dessus tout ? Le manque de tolérance et de respect.

Quel est le don que vous auriez aimé avoir ? Voler.

Comment aimeriez-vous mourir ? Je ne me suis jamais posé cette question.

Quelle est la faute, chez les autres, qui vous inspire le plus d’indulgence ? J’ai toujours de la sympathie pour ceux qui osent, même quand cela ne marche pas. On grandit grâce à ses échecs.

Avez-vous une devise ou une phrase qui vous inspire ? Carpe diem.