

L'énergie d'un champion...

Wel'Com-Hom News



Développez votre agilité en
management et en techniques de vente

www.com-hom.com

Entretien avec Eric Boisse

Lundi 23 Juillet, rencontre avec Eric Boisse, Champion olympique & Triple champion du monde par équipe, Vice champion du monde individuel ... D'épée.



Eric Boisse

Premier contact : vous êtes immédiatement transpercé par ce regard bleu clair aux couleurs du lac d'Annecy ce jour là. Mon regard se trouve immédiatement attiré par un tatouage sous le bras avant-gauche :

- Yin Yang, symbole qui fait immédiatement référence à la richesse de la complémentarité, une des 4 valeurs de Com-Hom
- Un symbole signifiant amitié qui fait appel à mon côté relationnel
- Un symbole signifiant liberté qui correspond au profil créatif d'Eric que j'avais perçu à travers les interviews présentes sur la toile

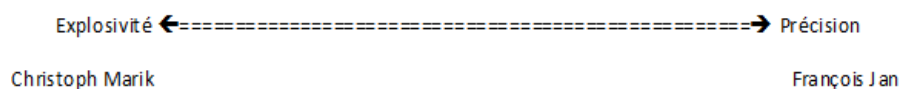
Le magazine de rentrée a pour thématique l'énergie. L'énergie est-elle importante en escrime ?

Au niveau énergétique, l'escrime est un sport à « l'amble » (côté droit ou gauche devant, bras et jambe), comme par exemple en badminton ou en squash. C'est-à-dire que ton bras droit agit en synchro avec ton pied droit et inversement. Ces sports sont très consommateurs énergétiquement.

Mais cette gestion de l'énergie doit se faire sur deux axes : l'explosivité et la précision. L'explosivité est liée à la vitesse de contraction des muscles qui te donne la capacité à développer une force à très grande vitesse. Cet axe demande essentiellement de l'énergie physique. La précision, elle, demande plus d'énergie mentale. Elle demande de faire abstraction de l'environnement (supporter, entraîneur, coéquipiers etc.) et des enjeux (JO, Mondiaux etc.) afin de pouvoir analyser les trajectoires adverses (de la lame, de son bras et de l'ensemble de son corps). Ces 3 dimensions à observer sont très consommatrices car il faut absolument les distinguer pour trouver le plus court chemin jusqu'à la touche.



Rappelons que plus on est rapide, moins on est précis et inversement. Il s'agit d'un curseur.



Au niveau explosivité, je citerais l'Autrichien Christoph Marik ; au niveau précision le Français François Jan.

L'énergie est gérée pour avoir de l'endurance sur ces 2 dimensions car une compétition, c'est 6 matchs en 15 touches gagnantes (donc par exemple 150 touches). Un match, c'est 9 minutes de combat effectives par assaut soit plus de 54 minutes avec des fréquences variables en fonction des adversaires et stratégies. La gestion de l'énergie est indispensable.

Si mon adversaire est rapide, j'aurai plutôt intérêt à rester calme et essayer de le faire ralentir pour le déstabiliser et qu'il perde ses repères. J'opterais donc pour une stratégie axée sur la précision.

A l'inverse, s'il est très précis, j'aurai besoin de le surprendre donc d'être rapide. Toutefois, en escrime (un peu comme au poker où seul celui remporte le coup à eu raison...), seul celui qui touche a eu raison dans sa stratégie et sa technique. Donc rien n'est vrai et rien n'est faux tant que ça touche.

Il ya les épéistes qui ont un comportement « sinusoïdal » pendant le match. Ils sont bons pendant un laps de temps puis ils ont une baisse de régime. D'autres sont plus des machines « diesel », qui montent en puissance tout au long de la compétition. On y trouve souvent les meilleurs si ils ne se font pas sortir dans le premier tour.

Et pour récupérer ?

C'est propre à chacun. Moi je pratique la lecture, l'écoute de la musique, les blagues...

Quelles compétences faut-il pour un épéiste ?

Il y a les compétences dont nous venons de parler : rapide, précis, endurant, explosif ... mais avant tout il y a une dimension tactique & stratégique. Cette dimension repose sur les capacités de concentration que je placerais à 3 niveaux :

- Niveau individuel

Se connaître : physiquement avec ses points forts et ses points faibles. Mais également comment on fonctionne, son état de fatigue, de lucidité, comment avoir un orgueil bien placé, pourquoi j'avais besoin de faire le clown, se remettre en question ...

Avoir un orgueil bien placé : Il faut rappeler que l'escrime est un sport de combat et donc avec des contacts. Certains sont donnés, d'autres reçus... et il arrive qu'en plus d'avoir été touché, on a mal. Ajoutez à cela la fatigue physique qui ne permet plus d'encaisser les chocs et la fatigue mentale qui fait sauter quelques retenues, on a tendance à se laisser emporter et vouloir rendre le coup que l'on a subi. C'est à ce moment là qu'il faut se connaître afin de ne pas tomber dans la vengeance "gratuite" qui, la plupart du temps nous coûte une touche et nous frustre encore plus, mais pour une vengeance "intelligente" qui fera sortir l'adversaire de ses gonds. Il faut être vigilant par rapport aux réactions d'orgueil et de frustration.

Ne pas trop se prendre au sérieux : cela permet de rester à l'écoute de son instinct et de tenter des choses, sortir du stéréotype. Réfléchir en permanence à la conséquence de tel ou tel geste va inhiber les tentatives et les prises d'initiatives. L'adversaire a 2 bras, 2 jambes et une tête : il n'y a pas de raison pour ne pas y arriver.

Se remettre en question suite aux expériences, succès, échecs, accidents... la vie c'est comme en vélo, si tu t'arrêtes, tu tombes !

Sur ces aspects, j'ai pratiqué :

la PNL qui permet de comprendre comment on fonctionne,

l'ancrage mémoriel qui permet d'associer un geste à une sensation : par exemple, je fonctionne avec un point de compression au creux de la main qui me booste, m'envoie un coup de fouet de lucidité et de concentration,

l'ancrage pur des mouvements : concentration sur les appuis des orteils qui permet de déclencher les bonnes flèches.

Enfin sur cet aspect individuel, il y a l'importance de ceux qui vous forment : les maîtres d'armes. J'ai eu la chance d'être formé par mon père, Philippe, multi champion olympique et champion du monde. A titre plus personnel, voir son père lever les bras en compétition te procure une volonté de gagner incroyable.

- Niveau adversaire

Le connaître : sa stratégie, sa technique, ses points forts (physique, taille, explosivité, endurance d'explosivité,...), comment je le ressens.

Savoir aussi le provoquer sur ses points faibles

Pour réussir, il faut « voir ton adversaire », être centré sur lui

- Niveau environnement

Il faut faire abstraction de l'évènement, ne pas penser en permanence à la conséquence du match. Si tu commences à penser à la conséquence, c'est fini. : « avec des si..., tu bloques la concentration ». Tu te mets à gérer, tu te mets la bride, tu te prends la tête. Mon côté créatif et impulsif m'ont fortement aidé sur cet axe.

A titre d'exemple, au championnat du monde 2007, je tombe en demi-finale sur Jérôme Jeannet, mon co-équipier. Si je gagne le championnat du monde, j'ai le titre, je suis N°1 mondial. Dans l'autre demi-finale, j'ai un Hongrois et un Italien en face. Le Hongrois, je l'avais souvent battu. L'Italien jamais. L'Italien perd. Il faut faire abstraction de cela : « Pense à Jérôme. Réduis ton champ de vision sur ton adversaire. ».

Pour l'anecdote, j'ai quand même perdu contre le Hongrois. Mais je termine vice champion du monde et n°1 mondial donc vainqueur de la coupe du monde.



Eric Boisse et Marc Vilcot

Comment sait-on que l'on est concentré ?

Quand tu es concentré, tu ressens un état de bien être et toutes les sensations (appuis, pointe, trajectoire). Cette concentration est au service de la stratégie d'anticipation qui est essentielle en escrime : face à une action donnée, gagner en temps de décision. Savoir quoi faire, ne pas être pris au dépourvu.

Action = Décision alors que Réaction = est provoquée par l'autre

Pour moi, être concentré c'est de pouvoir anticiper ce qui peut se passer dans le combat pour shunter la phase d'interrogation et donc de traitement de l'information. Sur un geste que tu vas me faire, j'ai une multitude de solutions. Si moi, en me connaissant, je sais que j'en préfère certaines, je suis plus rapide, plus de solutions. Si sur cette action j'ai 10 possibilités, cela te demande un effort et plus de temps que si j'en retiens 4 pour pointer.

Il faut être le pilote du match : le pilote à l'image du pilote de voiture ; face à la crevaison ou sur une plaque de verglas il sait quoi faire. C'est l'action.

Le conducteur va réagir, essayer de se remettre dans la trajectoire. Mais comme lui est dans la réaction, il va accentuer de plus en plus le mouvement pour finir par perdre le contrôle.

C'est une belle image pour représenter ce qui se passe pendant l'assaut.

Enfin, il faut être concentré et décontracté ; je veux dire par là que ce n'est pas la peine d'être concentré trop tôt.

Qu'est-ce qui te plaît dans l'escrime ?

J'aime le combat, le dépassement de soi. L'escrime le permet au niveau physique, mental et dans un cadre de respect de l'adversaire. L'escrime m'a également amené à me connaître en profondeur et à rebondir dans l'adversité.

Pourquoi collectionnes tu plus de victoire en équipe qu'en individuel ?

Tout d'abord, j'ai toujours aimé ce côté individuel dans un collectif. Au foot ou au hand, je jouais gardien. En collectif, il y a partage de la victoire et de la défaite. En individuel, que tu gagnes ou que tu perdes, en final tu es seul : c'est ton problème, personne à féliciter ou à consoler sincèrement.

Les deux principales raisons des succès de l'équipe sont que les membres de l'équipe étaient au diapason et que j'étais entouré de personnes très fortes.

Le fait que tes coéquipiers sont très compétents est essentiel car ils te donnent confiance en toi, t'amènent à cette envie de perfection. Le danger peut être de vouloir les imiter et perdre ton jeu. Mon rôle était crucial car quand tu n'es pas le plus costaud de l'équipe, l'équipe adverse te « cible » comme le tireur sur lequel faire le max de touches. Je suis fier d'avoir géré cette pression au service du collectif ; un peu à l'image du gardien de foot (le dernier rempart).

Cependant tu as commencé par le diapason, ce qui me laisse à penser que c'est également très important. C'est quoi être au diapason ?

Etre au diapason fait que tout coule de source : c'est lié au vécu. Nous avons été en même temps junior, à l'insep, on s'est battus ensemble, on s'est affronté... Cela permet à chacun de trouver sa voie, d'affirmer son caractère, de connaître celui des autres.

Et l'entraîneur dans tout cela ?

Il a pour rôle de :

- Huiler, développer l'autonomie
- Apporter de la technique
- Favoriser la prise d'initiatives
- De cadrer
- De développer des échanges francs

Son rôle est aussi d'icône, d'aura. C'est lui le chef. Il est à respecter mais aussi à provoquer pour qu'il affirme son autorité et son charisme. C'est un meneur d'homme.

J'ai eu la chance d'être entraîné par 2 fortes personnalités que sont Maître Sicard et Maître Riboud. Ils ont su m'influencer tout en laissant libre cours à mon développement.

Comment vis-tu l'arrivée des JO ?

Il y a forcément un pincement au cœur et un grand fierté que le porte drapeau soit un escrimeur (Laura Flessel). D'autant plus dans un contexte où l'escrime n'est pas à la mode (2 équipes non qualifiées aux JO Sabre Homme et épée Dame : ce qui réduit le nombre de participants français et donc le nombre de chances de médailles).

J'espère, étant proche de la Suisse, que mes amis Suisses pourront eux aussi performer.

Comment te décris-tu aujourd'hui ?

Un Chave (habitant de La Clusaz en patois), fier de l'être, fier de sa station. N'hésitez pas, si vous voyez un bonhomme tout vert (avec une grosse doudoune et un casque), rattrapez moi, enfin si vous le pouvez, et je vous montrerai mon La Clusaz.

Un créateur de société : [Funcing Event](#) dont le but est de faire partager l'escrime aux sociétés - par le biais de démonstrations, d'initiations, de coaching et de formations.

Il existe de nombreuses passerelles entre le monde de l'entreprise et celui du Haut Niveau.

Mon objectif, avoir la solution à une problématique que se pose l'entreprise. Et pour ce faire, je dispose de nombreux outils; mon passé et palmarès sportif, mon Master dans une des plus grandes écoles de commerce de France - l'ESCP-Europe - et ma créativité. Contactez-moi, vous verrez bien.

[Funcing Event](#)

06 61 76 04 42

Funcing.Event@gmail.com



**FUNCING
EVENT**

Merci Eric.

Nous laissons nos lecteurs faire le lien entre tes enseignements et leur vie en entreprise.

J'y ai personnellement trouvé beaucoup de point communs : au niveau de l'individu, de l'équipe ou du manager (entraîneur).



Eric BOISSE
Jeux Olympiques
Athènes 2004

A propos d'**Eric BOISSE** :

32 ans - Amoureux - 1m82 de bonne humeur

Champion Olympique 2004 par équipe à Athènes
Triple Champion du Monde par équipe
N°1 Mondial 2007

Master Grandes Écoles ESCP-Europe avec spécialité Marketing et Créativité.

5 ans au service du développement de l'escrime dans le Val d'Oise.

Pour le reste, venez me découvrir...

[Funcing Event](#)

Copyright

Les textes et les images sont la propriété d'Eric Boisse, de [Funcing Event](#) et de [Com-Hom](#).