

Maret : « Je me place comme un outsider »

Publié le 1 juin 2016

Candidat au podium chez les -100kg à Rio, Cyrille Maret était l'invité d'Alexander Delpérier et David Aiello dans l'Access365 mardi soir. Le judoka français a abordé la question de la préparation mentale et de son programme en vue des Jeux Olympiques.



Cyrille Maret, vous avez remporté la médaille d'argent ce week-end à Guadalajara face au numéro 1 mondial alors que vous meniez trois combats à zéro face à lui...

Oui, je l'ai déjà battu à trois reprises. La dernière fois que je l'ai battu, c'était en demi-finale du tournoi de Paris au mois de février dernier. Je fais une petite erreur sur ce combat, j'ai voulu le contrer et je n'aurais peut-être pas dû. Il m'accroche à la fin du mouvement puis je prends ippon. C'est un mouvement où je m'y mets un peu tout seul donc c'est une erreur qu'il ne faudra pas reproduire ultérieurement.

Une erreur qu'il ne faudra pas reproduire ultérieurement ?

Dans 80 jours. On met le décompte forcément et les Jeux Olympiques, ça arrive super vite.

Quand vous dites cela, vous vous imaginez en finale ?

On sera séparé donc, si on se rencontre, ça sera certainement en finale. Pourquoi pas, oui. J'espère aller chercher une belle revanche sur une finale olympique, ça peut être sympa.

Comment vivez-vous le fait de ne pas arriver à concrétiser vos performances hors grands championnats le jour J ?

Je ne vais pas dire que c'est inquiétant. Aujourd'hui, je sais que je suis capable de battre les meilleurs. Après, c'est vrai que, jusqu'à aujourd'hui, je n'ai pas réussi à le prouver sur les championnats importants. Aux championnats d'Europe, je fais trois fois troisième, je n'ai jamais réussi à accrocher un titre. Cette année, j'ai perdu au premier tour, j'ai une cinquième place aux derniers championnats du monde. Je n'ai pas de médaille mondiale ou de titre européen...

Maret : « Je ne veux pas me mettre dans la peau d'un favori »

Est-ce que c'est une pression supplémentaire ?

Ce n'est pas une pression supplémentaire. Aujourd'hui, je me place comme un outsider pour les Jeux Olympiques. Même si, aujourd'hui, je suis numéro 2 mondial avec mon résultat au Mexique, je fais partie des meilleurs de la catégorie. Je suis le meilleur, mais ce n'est que mon point de vue. Aujourd'hui, je me place comme un outsider, je ne suis pas un favori.

Comment pouvez-vous affirmer cela ?

Parce que, aujourd'hui, je ne veux pas me mettre dans la peau d'un favori alors que je n'ai aucune médaille mondiale. Dans ma tête, clairement, j'y vais pour gagner.

Avez-vous identifié les moments où, dans les grands championnats, la bascule ne s'est pas faite ?

Il m'a forcément manqué des choses. Après, aujourd'hui, je travaille à l'entraînement sur des points tactiques, je travaille avec une personne sur l'aspect mental. J'essaie de mettre toutes les choses en place pour être le plus performant possible le jour des Jeux.

Qu'est-ce que cette personne vous apporte ?

On travaille surtout dans le rapport de force. C'est un préparateur mental qui m'aide par rapport à l'adversaire dans les circonstances favorables ou défavorables. Il faut savoir étudier tous les points de vue. Ce sont des choses qu'on apprend. J'ai 28 ans aujourd'hui, je travaille là-dessus depuis peu et on en apprend vraiment tous les jours.

C'est du concret ? Avez-vous revu des matchs pour les analyser ?

Je pense qu'il a regardé certains de mes matchs, mais on ne l'a pas fait ensemble. On travaille beaucoup sur de l'imagerie mentale, c'est quelque chose de nouveau pour moi.

Depuis quand ? Comprenez-vous le processus ?

Depuis un mois. Ce n'est pas évident à mettre en place et c'est le début.

Maret : « On va dire qu'il me manque peut-être un peu de vice »

Pourquoi n'avoir mis ça en place que maintenant ?

Jusqu'à aujourd'hui, c'est quelque chose que je pensais pouvoir régler tout seul. On est borné, têtu et il y a des gens qui m'ont ouvert l'esprit, qui m'ont dit d'y aller, que je n'avais rien à perdre. Je pense, en plus, que c'est un peu tabou de se faire aider comme cela. Je pense que c'est un point qu'il ne faut surtout pas négliger.

On a souvent dit de vous que vous étiez trop gentil. Est-ce vrai ?

Je ne pense pas être gentil sur le tapis, peut-être dans la vie. Mais je pense que ça peut être une qualité. Sur le tapis, on va dire qu'il me manque peut-être un peu de vice, aller piquer dans les endroits qui font plus mal chez les adversaires.

C'est-à-dire ?

Sur ma place de troisième des championnats du monde l'année dernière, mon adversaire a eu un Syndrome des Loges peu avant la compétition, il s'est retrouvé complètement tétanisé au niveau de l'avant-bras. Il s'est retrouvé avec des crampes et il avait du mal à venir chercher le kimono. Ça a duré presque trois minutes avant qu'il se remette en condition pour reprendre. Je le savais et on m'a reproché de ne pas être allé chercher les doigts. C'est une médaille mondiale à aller chercher. On fait un sport de combat...

Pourquoi ne pas l'avoir fait ?

Je ne l'ai pas fait car j'étais clairement capable de le battre sans faire ça.

Est-ce que vous vous l'êtes refusé ou bien n'y avez-vous pas pensé ?

Je n'y ai pas pensé, je ne me suis pas refusé à ne pas aller lui chercher les doigts. Ça ne fait pas partie de mon schéma tactique, je suis resté sur ce que je savais faire. Je menais trois pénalités à une et à trente secondes de la fin, il lance un truc du désespoir en venant me coller. Il arrive à marquer et je perds comme ça.

Comment peut-on acquérir ce vice ?

Je ne pense pas que ça se travaille, c'est quelque chose qu'on a ou qu'on n'a pas.

Est-ce que vos entraîneurs ne vont pas vous pousser dans cette direction ?

Au judo, qu'est-ce qu'on peut aller chercher comme vice ? Je ne sais pas. Quelque fois, aller chercher un étranglement et s'il est un peu pris, on force quand même un peu et ça va abandonner quand même.

Maret : « J'ai envie d'y être »

Physiquement, où en êtes-vous par rapport à Rio ?

Sur le plan physique, j'ai fait un gros bloc d'entraînement jusqu'à avant les championnats d'Europe. On a relevé le pied quinze jours avant et je l'ai un peu ressenti. Je ne vais pas dire que c'est à cause de ça que j'ai perdu, bien au contraire. Je commence à vraiment me sentir bien, j'ai aussi réglé mon poids car j'étais un peu en excès par rapport à ma préparation, beaucoup de musculation, d'entraînement. Je tournais autour de 108kg. Je suis dans la catégorie des -100kg, je dois avoir 13,5 de masse grasse, je ne suis pas « sec » comme on dit dans le jargon dans le judo, comme un -60kg. J'ai de quoi perdre en masse grasse.

Quel est votre programme jusqu'à Rio ? Est-ce que tout est millimétré ?

Tout est millimétré, les entraîneurs nous ont déjà programmé deux stages à l'étranger. On part du 17 au 25 juin avec l'équipe de France en Croatie. On va ensuite partir du 3 au 8 juillet en Espagne. C'est le dernier gros stage international où il y a vraiment beaucoup de nations qui se déplacent pour faire une dernière confrontation avec les meilleurs. On finira par un stage d'une quinzaine de jours à Houlgate, en Normandie. Et on partira échelonnés, les légers qui vont partir le 28 juillet et les plus lourds qui partiront le 3 août.

Avez-vous hâte d'y être ?

J'ai envie d'y être, forcément. Après, je sais que j'ai encore des petites choses à régler donc ces 70 jours avant de partir vont m'être utiles.