

Coronavirus : « Je me suis dit que je n'étais pas à un an près », raconte Cyril Mare

Cyrille Maret

RÉVEIL OLYMPIQUE- Chaque semaine en ce mois de juin, « 20 Minutes » donne la parole à un sportif qui devait prendre part aux Jeux olympiques de Tokyo, en juillet

Publié le 10/06/20
Propos recueillis par Nicolas Camus



- Les judokas de l'équipe de France ont fait leur retour à l'Insep depuis le 12 mai.
- Parmi eux, Cyril Maret, médaillé de bronze à Rio en 2016 et qui devait jouer sa qualification pour Tokyo début mai.
- Il raconte à *20 Minutes* les difficultés rencontrées pendant le confinement, notamment celle de rester mobilisé sans aucune visibilité sur les semaines et mois à venir.

Chaque semaine du mois de juin, 20 Minutes donnera la parole à des athlètes qui auraient dû, d'ici à quelques semaines, participer aux Jeux olympiques. Reprise de l'entraînement, planification de l'année à venir, conséquences psychologiques, nous évoquerons avec eux toutes les facettes du report de leur rêve olympique. Cette semaine, le judoka Cyril Maret et les mille et une questions qu'un sportif de haut niveau peut se poser dans une période délicate comme celle-là.

Cyrille Maret est un sportif heureux. Le judoka, [médaillé de bronze](#) lors des [Jeux olympiques de Rio](#) en – 100 kg, a retrouvé l'Insep et ses potes de l'équipe de France depuis plus de trois semaines maintenant. Après une batterie de tests physiques et

médicaux rassurants – il avait combattu en Chine en décembre dernier –, il a repris goût aux séances de préparation en groupe, même si chacun évolue pour l’instant dans son carré de 5 mètres sur 5. En attendant de savoir si l’entraînement avec contacts sur le tapis sera autorisé à partir du 22 juin, pour le début de la phase 3 du [déconfinement](#), il raconte à [20 Minutes](#) les difficultés rencontrées pendant cette période d’isolement forcé, et comment il a fallu chasser les pensées négatives.

A quel point était-ce un soulagement pour vous de pouvoir reprendre ?

Pendant le confinement, on a fait beaucoup de travail en groupe, via Zoom. C’est bien, mais ça restait du virtuel, donc un peu difficile à vivre, seul dans son coin. On a pris notre mal en patience et à partir du moment où on a pu s’entraîner à nouveau en ayant de vraies relations humaines, ça a fait énormément de bien. Après, plus personnellement, j’avais un sentiment un peu mitigé. J’étais très content de retrouver les copains, mais en tant que judoka, on a envie de remettre le kimono. On fait un sport de combat, et on a vraiment hâte de retrouver ça.

Avez-vous hésité avant de revenir à l’Insep ?

Non pas du tout. Si on m’avait dit qu’on remettait le kimono tout de suite, j’aurais sûrement réfléchi. Mais là, j’avais une totale confiance en ce qui était proposé. Beaucoup de gens se sont battus pour qu’on ait le droit de retourner à [l’Insep](#). C’était important pour nous de répondre présents. Pas un seul athlète n’a dit non. On a tous eu peur par rapport à ce qu’il s’est passé, et pouvoir revenir c’est un grand pas en avant. On a été touchés par la situation, comme tout le monde.

Le gain psychologique est supérieur au risque encouru, en fait ? Vous le voyez un peu comme ça ?

Oui. Mais cette réflexion-là, elle dépend vraiment de chacun. Pour moi, à 32 ans, il ne fallait pas que cette période dure plus longtemps. Parce que dans un premier temps, ça m’a beaucoup manqué, mais ensuite il y a eu une période où je me suis posé beaucoup de questions. Tu ne sais pas si tu vas pouvoir reprendre, tu te dis qu’il va peut-être falloir penser à l’après. On ne sait pas quoi ! Il y a eu des passages négatifs pendant ce confinement. Mais je ne me voyais pas arrêter comme ça, à cause d’un virus. Le plus dur, c’est qu’on n’avait aucune visibilité. Pendant plusieurs jours, il y avait une [grande incertitude au sujet des JO](#). Beaucoup ont été affectés par le report. Il y a sûrement des femmes qui avaient prévu, par exemple, de faire un bébé après cette échéance, ou certains qui avaient décidé de prendre leur retraite et qui vont devoir attendre. Voir ses projets repoussés, ça peut être difficile psychologiquement pour les athlètes.

Qu’avez-vous ressorti finalement de ces réflexions ?

Je me suis dit que je n’étais pas à un an près. Ça me laisse du temps pour me préparer encore mieux. Après, on a aussi entendu des choses sur 2021, sur le fait que ce n’était pas sûr non plus, que le virus serait toujours là. On ne maîtrise encore pas tout, on est dans le flou, mais là ça commence à revenir à la normale. La machine se remet

tranquillement en route, bientôt on pourra, j'espère, reprendre le judo et se dire que toute cette période ne sera qu'un mauvais souvenir. Ça n'a l'air de rien, mais après l'entraînement, hier midi [le 2 juin], on s'est posé en terrasse pour manger avec Guillaume Chaine [un autre judoka de l'équipe de France]. C'est typiquement le genre de chose qu'on faisait avant, et ça fait beaucoup de bien.

Vous pensez que vous aurez besoin d'une aide psychologique pour évacuer le confinement et gérer le fait de devoir repartir quasiment de zéro dans l'optique des JO ?

Je travaille déjà avec un préparateur mental depuis 2016 [Christian Ramos]. C'est quelqu'un qui vient du rugby, qui a touché à beaucoup de sports et qui ne connaissait pas le judo avant moi. Il m'a apporté énormément depuis les Jeux de Rio. On a beaucoup bossé ensemble pendant le confinement, pour gérer cette période délicate, et aujourd'hui on essaie de mettre beaucoup de positif dans ce décalage d'un an.

Quel a été ce travail, concrètement ?

Ça a été, principalement, de trouver un sens à ce qu'on était en train de vivre. C'était une période délicate, mais il y avait de quoi trouver de bonnes choses dedans. Il faut juste savoir chercher. On s'est demandé ensemble si j'étais vraiment prêt pour les Jeux, si un an de plus ce n'est pas mieux, etc. On a bossé là-dessus, et là je vois qu'on commence à reprendre l'entraînement, que mes perfs en muscu sont presque égales à quand j'avais arrêté, et que ça commence à revenir à la normale, même si on se doit de rester prudent par rapport à ce [virus](#). Je suis confiant par rapport à la période, en attendant qu'on puisse revenir sur le tapis.

Vous devez attendre avec impatience les annonces du gouvernement pour la phase 3 [qui pourraient autoriser à nouveau les sports de contact] ?

Ils ont parlé du 22 juin, oui. A partir du moment où il y a des dates, même si finalement c'est repoussé de quelques jours, ça me va. Ça donne de la visibilité, et ça c'est primordial. C'est vraiment ça qui a été le plus dur à vivre. Aujourd'hui on en a, il y a un championnat d'Europe programmé au mois de novembre. Notre retour passe par là, avoir des dates pour l'entraînement, les compétitions.

A quel point cette visibilité est cruciale pour un sportif de haut niveau ?

C'est simple, on ne fonctionne que par objectifs. J'ai du mal, personnellement, à me motiver pour aller faire 30 minutes ou une heure de footing le dimanche matin si je ne sais pas pourquoi. Moi, là, dimanche matin je me repose parce qu'après, jusqu'à vendredi, je vais envoyer plein pot avec deux séances par jour. On était dans un moment où il fallait faire du sport juste pour en faire, pour garder la forme. C'est important, bien sûr, mais ce n'est pas ça qu'on cherche quand on fait du sport de haut niveau. On a besoin de plus, d'objectifs concrets, pour mettre de la conviction dans nos entraînements et savoir où on va. C'est pour ça que le début du confinement a été difficile, parce que je me faisais monter le cœur dans mon jardin en faisant du

trampoline avec ma fille, et je me disais « mais qu'est-ce que tu fais ? ». Je me demandais combien de temps ça allait durer, où j'allais.

Ça a été très dur à gérer ?

Franchement, oui. Le boulot avec Christian a été de mettre ces séances en avant, de s'en servir pour mettre du concret. Qu'est-ce que je pourrais mettre de cette séance dans un combat, par exemple. On a fait beaucoup d'imagerie mentale. Imaginer à quoi ce qu'on était en train de faire allait me servir pour après. En fait, j'étais revenu fort sur mon entraînement depuis le début de l'année 2020 en vue des JO. J'avais la perspective des championnats d'Europe début mai, déterminants pour la qualification, donc j'étais vraiment pleine balle quand le confinement a commencé. La première chose que j'ai faite, c'est couper trois semaines. Complètement. J'ai dû faire trois petites séances de sport, pas plus. J'ai senti que j'avais besoin de ça pour marquer un stop clair et net. Là ça y est, dans la tête on repart pour une saison complète, pour aller chercher la qualif'et être le plus performant possible dans un an.

Comment vous appréhendez la perspective de remettre le kimono, de toucher à nouveau un adversaire ?

On ne sait pas exactement ce qu'on va pouvoir faire comme reprise. Est-ce qu'on va devoir faire du judo avec un masque au début ? Quand même compliqué de respirer avec... Est-ce qu'on va juste pouvoir faire un peu de technique, sans combat. Ce serait déjà un premier pas. Nous, tout ce qu'on veut aujourd'hui, c'est toucher un peu de kimono. On a besoin de ça (*rires*) !