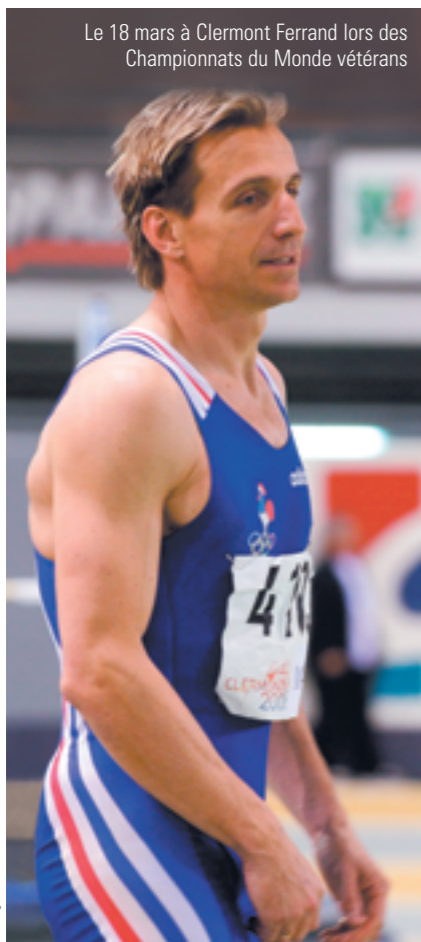


CHRISTIAN PLAZIAT ©

Célébré mais aussi incompris au sommet de sa carrière sportive au début des années 90, Christian Plaziat - le recordman français en titre de décathlon au tempérament de feu - revient en force dans l'univers du coaching. Interview vérité.

Christian, vous êtes un Haut-Savoyard de cœur ?

Je suis arrivé sur Annecy en 1997 à la fin de ma carrière sportive, j'avais 34 ans. Cela fait maintenant 11 ans que j'habite en Haute-Savoie, une région magnifique et dynamique. J'ai pris un repos mérité après une longue et difficile carrière mais intéressante !



Le 18 mars à Clermont Ferrand lors des Championnats du Monde vétérans

N°4 - PRINTEMPS-ÉTÉ 2008

Alpéor

PASSION SPORTIVE

FRANÇOIS GUION / RAFOODIA ©

Christian Plaziat

Sportif à toutes épreuves

Justement, parlez-nous de vos débuts dans l'athlétisme...

Etant jeune, j'avais l'esprit de compétition et un certain potentiel dans le sport. C'est Daniel Aligne, mon premier entraîneur au Club de Pierre Bénite (Lyon), qui m'a ouvert les yeux vers 13-14 ans et qui m'a incité à pratiquer des épreuves combinées en athlétisme. C'est vers l'âge de 17-18 ans, alors que les études m'intéressaient moins, que j'ai commencé à m'entraîner sérieusement.

Quel est votre meilleur souvenir d'athlète, une anecdote ?

L'émotion la plus forte, c'est le jour où j'ai sauté 2 m 20 en hauteur à l'âge de 19 ans. C'était fabuleux. Je passais les barres, je volais... J'étais sur un nuage et cela laisse une empreinte indélébile... Un souvenir très intense. J'avais deux spécialités : la longueur et la hauteur. Je faisais un peu de décathlon. Les résultats ont ensuite été rapides (4^{ème} des Championnats du Monde à Rome en 1987) et les Jeux Olympiques sont vite arrivés...

A l'âge de 24 ans, vous obtenez une belle 5^{ème} place aux JO de Séoul en 1988...

En 1988, j'avais la meilleure performance mondiale et tout était fait pour que les choses se mettent bien en place. Je débarque aux JO dans un stade de 80.000 places tout auréolé de mon titre de champion de France et de mon record de France. Les Jeux de Séoul me donnaient plein d'espoir. Je termine 5^{ème} ce qui fut une petite frustration mais

ce n'est pas une contre-performance non plus ! Pourtant, on ne s'en contente pas quand on est compétiteur, c'est évident. On vise le podium. La médaille n'était pas très loin jusqu'à la 8^{ème} épreuve (la perche) où je suis en tête.

" Split 1990 fut une réelle satisfaction. Une stratégie de deux ans de travail qui m'a donné le titre de champion d'Europe "

Puis arrive le javelot qui est un peu ma bête noire... C'est une épreuve que j'avais du mal à gérer et où je n'étais pas très performant.

Quelles étaient vos spécialités ?

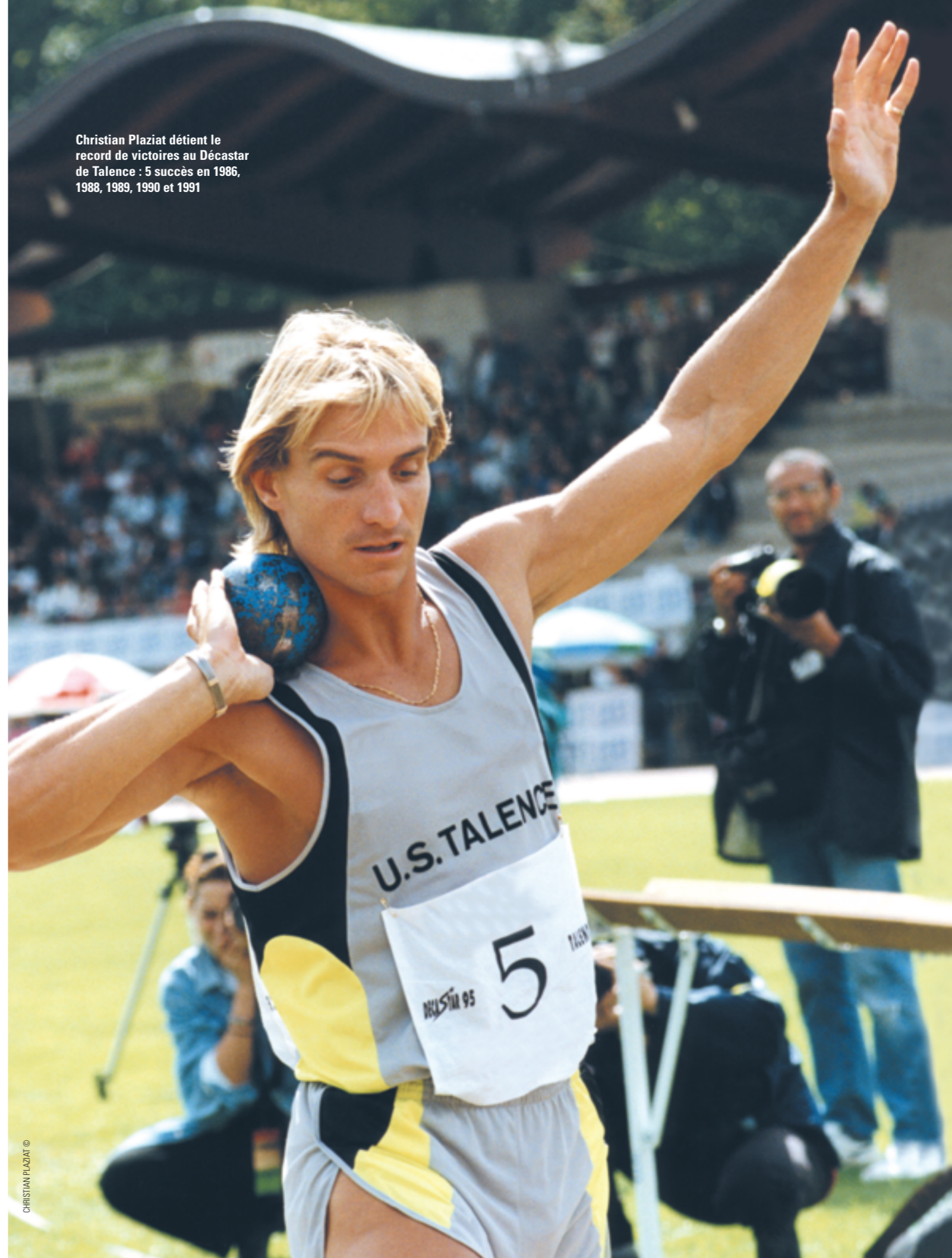
J'étais plutôt un athlète dynamique et léger. J'avais le gabarit pour aller vite et pour sauter. Le sprint (100 m, 110 m haies et 400 m) et le saut (hauteur, longueur et perche) étaient donc des épreuves qui m'allaient bien. Mais, le décathlon comporte 10 épreuves et automatiquement on en rencontre qui sont plus délicates à gérer. Les lancers étaient pour moi la partie la plus difficile. Surtout le javelot où c'était compliqué pour un problème de souplesse. Je ne traduisais pas le geste et il y avait une butée psychologique. Le lancer du javelot se situe juste avant le dénouement du 1500 m, ultime épreuve du décathlon. Je me suis donc arrangé pour arriver avant l'épreuve du javelot avec 400 points d'avance pour mon titre de Champion d'Europe...

Votre titre aux Championnats d'Europe à Split en 1990, un grand moment ?

Après Séoul où je n'ai pas concrétisé, je prends conscience que j'ai du travail à accomplir et qu'un titre est indispensable. Je mets donc tout en œuvre pour être prêt le Jour J aux Championnats d'Europe. Et là, je deviens le meilleur ! Un grand "ouf" de soulagement une fois la ligne du 1500 m franchie. Je l'ai fait et j'étais heureux. Mais, j'ai plus eu la sensation d'avoir prouvé quelque chose ce jour-là que d'être dans

l'euphorie de la performance. J'en voulais à la terre entière... Split 1990 fut une réelle satisfaction. Une stratégie de deux ans de travail qui m'a donné le titre de champion d'Europe. C'était important pour la continuité de ma carrière.

Christian Plaziat détient le record de victoires au Décastar de Talence : 5 succès en 1986, 1988, 1989, 1990 et 1991



CHRISTIAN PLAZIAT ©

A Split, vous battez le record de France de décathlon qui est toujours d'actualité...

Aux Championnats d'Europe de 1990, je bats mon propre record de France avec 8574 points. Ce record tient toujours. C'est sûrement le plus beau à mon sens... C'est pour moi une sorte d'œuvre qui a été réalisée et qui demandé de gros efforts. Ce n'est pas le hasard. Mais le chef d'œuvre, c'est l'ensemble de ma carrière où pendant 12 ans j'ai toujours été classé dans le top 5 mondial. C'est un tableau avec dedans une couleur sur Split. Pour moi, le fait d'avoir duré est ma grande satisfaction sportive. La recette, c'est le travail et il n'y a pas de résultats sans efforts. Cependant, il n'y a pas eu de chef d'œuvre unique et je suis peut-être passé à côté de quelque chose... Je pense que j'avais le potentiel pour faire 9000 points. Peut-être que je n'étais pas prêt psychologiquement, il aurait fallu évoluer aussi pour devenir un peu plus sûr.

Il y a eu ensuite la désillusion des Jeux Olympiques de Barcelone en 1992...

1992, c'est le tournant de ma carrière... C'est l'année où je suis le plus fort : j'ai mûri et j'ai en poche les titres de champion d'Europe de

décathlon (1990) et d'heptathlon (29 février 1992). Je suis très régulier. Il est nécessaire pour moi d'aller aux JO pour gagner et cela s'annonce plutôt bien. Mais au printemps je me fais mal au genou en lançant le javelot. J'ai donc un petit problème de cartilage, insignifiant mais gênant... J'arrive aux Jeux avec ce vrai souci dans la tête et c'est la catastrophe dans mes spécialités, la longueur et la hauteur. C'est le virage, la seule compétition de ma vie où j'abandonne... Je suis anéanti et je me retrouve seul face à l'échec. Plus rien, les sponsors ne me suivent plus après les Jeux. C'est une période très compliquée. On a souffert de mon abandon et je le comprends. Je n'ai pas eu de titre ou de médaille olympique et on me le reproche toujours comme si tout le reste ne comptait plus. C'est terrible. 1992 est donc pour moi une année paradoxale entre une saison exceptionnelle et un abandon aux JO...

"Aujourd'hui, je suis dans le carpe diem et l'au-then-ti-ci-té"

"J'adorerais me réaliser professionnellement. Cela fait 10 ans que j'attends !"

Vous avez pourtant réussi à rebondir ?

Je savais que j'allais revenir mais le parcours a été difficile. Je suis reparti m'entraîner seul et un an après je redeviens champion d'Europe en salle (heptathlon) en 1994 puis du Monde en 1995 à Barcelone. Ce fut pour moi très positif de revenir assez vite mais l'élan était brisé. Aux JO de 1996, l'envie n'était plus la même et j'avais moins d'énergie qu'à 30 ans. Ce n'est pas à 33 ans que l'on devient champion olympique. Je suis assez bien classé (11^{ème}) mais c'est fini. Je termine la compétition au Décastar de Talence (1997).

La fin de carrière, ça ne se passe jamais bien. C'est une perte d'identité. Il m'a fallu plus de 10 ans pour sortir un discours en adéquation avec ce que je suis et ce que je ressens.

Aujourd'hui, vous évoluez dans l'univers du coaching...

J'ai travaillé comme consultant exclusivement sur la vente. J'ai appris plein de choses extraordinaires et depuis 3 ans j'ai voulu continuer ma formation dans l'univers du coaching ou plutôt de l'accompagnement avec une stratégie. Je me suis spécialisé dans l'aspect de la relation, c'est-à-dire sur le capital de l'individu, son potentiel et comment faire en sorte de le développer. Je vais créer cette année une structure qui sera dédiée spécialement à un coaching d'accompagnement pour des particuliers, des entreprises des dirigeants, etc. Mon axe principal d'attaque sera le sport de haut niveau. En m'aidant de mon expérience, je propose un accompagnement et un plan d'action vraiment spécifique :

aspect mental, motivation, gestion de soi et du stress. C'est aussi un coaching de challenge pour amener l'athlète dans l'osmose sportive et le résultat sur la durée en dehors de son programme d'entraînement. Aujourd'hui je suis dans le carpe diem et l'au-then-ti-ci-té (*rires*). Dans le concret, l'efficacité, le plaisir et l'émotion. J'adorerais me réaliser professionnellement. Cela fait 10 ans que j'attends !

Vous avez également repris la compétition ?

Après ma retraite sportive, je me suis coupé du monde sportif durant 4 ans puis je suis revenu pour les Championnats du Monde vétérans en salle à Clermont-Ferrand (du 17 au 22 mars 2008). Mais je ne recommence pas ! J'ai pris cette décision pour mes 45 ans. Je me suis dit : "bon allez maintenant je le fais. Je me lance". J'ai commencé à remettre les pointes et j'ai vu que ça allait être compliqué. C'était vraiment pour revivre des sensations et faire partager ma passion avec ma famille et mes amis. Quelle émotion de voir ses enfants crier "allez papa" sur le bord du stade ! J'ai terminé 3^{ème} du pentathlon mais la médaille n'est pas du tout la chose la plus importante.

De nouveaux défis ou projets sportifs ?

On s'ennuie un peu de l'athlétisme à la télé, vous ne trouvez pas ? J'aimerais donc lancer un défi un peu "provoc" mais raisonnable... Le défi serait le suivant : me mesurer aux meilleurs décathloniens français sur un grand meeting comme à Talence en septembre 2008. C'est à dire, me confronter aux athlètes actuels en prenant évidemment en compte un indice de notation avec un coefficient suivant notre âge. J'aimerais voir si je suis encore susceptible de rivaliser avec les meilleurs français sur cinq épreuves par exemple.

Vous verra-t-on sur la Coupe d'Europe à Annecy en juin 2008 ?

Je viendrai déjà en tant que spectateur et je répondrai présent si on me sollicite pour faire une action concrète. J'ai gagné 5 fois la Coupe d'Europe et pourtant je n'avais pas été sollicité pour la compétition à Annecy en 2002... Le bassin annécien à un cadre exceptionnel et tout est amené pour faire du sport loisir dans de très bonnes conditions. Je trouve admirable que le sport soit très bien représenté à Annecy et notamment en athlétisme : Championnats de France, Coupe d'Europe, Championnats du Monde junior, etc. Annecy est une ville touristique, la Coupe d'Europe a lieu fin juin, le stade

est beau... Cela peut attirer beaucoup de monde !

La ville d'Annecy est également candidate à l'organisation des JO d'hiver en 2018...

Ce serait fabuleux pour la région ! Mon sentiment est que l'idée d'avoir les JO à Annecy, ça serait pour moi exceptionnel. La ville le mérite et tout pourrait être fait pour accueillir les Jeux Olympiques d'hiver dans des conditions incroyables. Le Mont-Blanc, Chamonix, Annecy... La Haute-Savoie avec Chamonix 1924 puis Annecy 2018 est l'épicentre de l'Olympisme hivernal ! C'est important de prendre un symbole, un fondement. A l'origine des Jeux d'hiver, il y a Chamonix et aujourd'hui le lien c'est Annecy. On a une symbolique très forte.

Peut-on vous voir investi dans ce fabuleux projet olympique ?

Je répondrai présent si on me sollicite notamment sur le projet pédagogique d'Olympiquons-Nous (amener des champions dans les écoles pour parler des valeurs sportives). L'idée est excellente et prend du sens dans la projection car aujourd'hui les enfants qui ont 10 ans en auront 20 en 2018... Il faut déjà se projeter sur l'avenir ! Mais je peux également me rendre disponible sur d'autres projets comme des

groupes de réflexion. L'intelligence collective est forte. Aujourd'hui, je pense que je peux faire beaucoup pour amener un regard sur ce que représente la dimension olympique. Je peux remplir un rôle dans cette belle aventure et apporter de la stratégie. Il y a des actions à faire. Je suis un homme de challenge !

Propos recueillis par Rémy Naville



RN/AJFCO ©

Digest

Christian Plaziat

Né le 28 octobre 1963 à Lyon
Club : PL Pierre Bénite (Lyon)

JO : 5^{ème} (1988), 11^{ème} (1996) et abandon (1992)
CM : 4^{ème} (1987), 6^{ème} (1993 et 1995) et 9^{ème} (1991)
Champion d'Europe de décathlon à Split (1990)
Champion du Monde d'heptathlon à Barcelone (1995)
Champion d'Europe d'heptathlon à Gènes (1992) et à Paris (1994)
5 fois vainqueur du Décastar de Talence (1986, 1988, 1989, 1990 et 1991)
Record de France de décathlon depuis 1987 - 8574 points (1990)

Parce que la performance ne peut être que collective, Olympiquons nous... Annecy 2018 Engagez-vous Amicalement.
Christian Plaziat - Le 2 Avril 2008.

Bulletin d'adhésion - Olympiquons-Nous

Je désire adhérer à l'association *Olympiquons-Nous* pour la somme de 10 euros pour une année et recevoir ma carte de membre pour l'année 2008

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

E-mail : _____

Date : _____

Joindre un cheque de 10 euros à l'ordre d'*Olympiquons-Nous*

Alpéo
Partenaire

olympiquons nous

POUR LA CANDIDATURE AUX JO D'HIVER EN HAUTE-SAVOIE

Bulletin à retourner à : *Olympiquons-Nous* - 97 A, avenue de Genève - 74000 Annecy

LE DÉCATHLON

Le décathlon est une compétition d'athlétisme masculine comprenant 10 épreuves combinées sur deux jours par accumulation de points :

1^{er} jour : 100 m, longueur, poids, hauteur et 400 m

2^{ème} jour : 110 m haies, disque, perche, javelot et 1500 m

Le décathlon pousse les athlètes qui y participent à dépasser leurs limites de force, d'endurance, de rapidité et d'agilité. Epreuve olympique depuis 1904 (incorporée officiellement aux JO de 1912 / victoire de Jim Thorpe disqualifié pour professionnalisme puis réhabilité en 1982), c'est l'un des titres honorifiques les plus prestigieux des Jeux Olympiques. L'équivalent de cette compétition pour les femmes est l'heptathlon (comportant 7 épreuves) qui est également pratiqué en salle par les hommes (60 m, longueur, poids, hauteur, 60 m haies, perche et 1000 m

