

Alain SETROUK

DISCIPLINE : Karaté

PALMARÈS : Champion
du monde en 1972



*« Ton esprit doit être
comme l'eau d'un lac,
et non comme une mer
mouvementée. »*

J'ai eu une jeunesse compliquée. J'étais si timide que je me prenais pour un moins que rien. Mais à travers les arts martiaux, je me suis rendu compte que j'avais des capacités. Maintenant je donne des cours à des ministres, ceux-là mêmes que j'admirais sur le petit écran.

La défaite me ravissait : j'avais des lacunes à combler

J'ai eu la chance de connaître très peu de défaites. Lorsque je perdais, je revenais ravi. Je venais de comprendre que j'avais des lacunes, des failles à combler. Et je me remettai au travail. La défaite ne va pas plus loin.

Des millions de répétitions permettent de trouver le geste efficace

Voilà cinquante ans que je m'entraîne et me remets en cause chaque matin. La volonté est nécessaire, la constance aussi. Il faut sans cesse travailler les fondamentaux pour avoir la technique parfaite, le geste juste. Ce sont des millions de répétitions qui permettent de trouver le geste efficace. L'entraînement est la combinaison d'un travail physique, technique et psychologique. On part aussi à la recherche de son corps. En compétition, il arrive souvent d'être surpris par ce que l'on fait.



Je ne me bats pas contre un autre, je me bats contre moi-même

Le combat, je le mène avant, dans ma tête. J'ai vu un jour un funambule qui s'apprêtait à traverser la place du Trocadéro. Il m'a dit : « *Vous êtes inquiet ? Sachez que je l'ai déjà fait dans ma tête. Maintenant, c'est une promenade.* » Lors d'un combat, c'est pareil. La bataille se livre avec soi-même. Mais sur le terrain, le corps et l'esprit doivent demeurer calmes. Un expert japonais m'a dit : « *Ton esprit doit être comme l'eau d'un lac et non comme une mer mouvementée.* » Dans une mer agitée, on ne voit rien car l'eau est trouble. L'eau du lac reflète le calme.

Les arts martiaux m'ont permis de garder un équilibre dans les situations délicates, d'être fort et lucide à n'importe quel moment. Mais il arrive, dans le travail, d'éprouver des paniques intérieures, de se sentir rempli de failles, de doutes. Lorsque la peur est sous contrôle, on remporte des victoires. Le travail sur soi a une importance capitale. Les arts martiaux m'ont donné une force extraordinaire : le calme, la confiance... C'est une école formidable. ■