

# Steeve GUÉNOT

**DISCIPLINE :** Lutte  
gréco-romaine

**PALMARÈS :** Médaille d'or aux  
Jeux olympiques de 2008 ;  
vice-champion du monde  
en 2007



« *Nous aimons  
tous gagner, mais  
combien aiment  
s'entraîner ?* »

Le conseil qui a tout changé et m'a fait comprendre que pour performer au plus haut niveau, il fallait faire plus que ce que je ne faisais, c'est le lutteur Ghani Yalouz qui me l'a donné. C'était des mots simples, venant d'un médaillé d'argent aux JO. J'avais alors en tête de décrocher une médaille aux Jeux olympiques, mais là où je me trompais, c'est qu'au quotidien je ne faisais pas le maximum. Je n'arrivais pas à me projeter dans un avenir aussi lointain.

Quand Ghani m'a parlé, il m'a dit : « *Tu sais, les JO ce n'est pas tous les quatre ans, mais tous les jours à l'entraînement et dans ta vie au quotidien.* » Une phrase courte mais intense qui résume bien tous les efforts et les sacrifices à faire pour devenir un champion olympique : les régimes, les entraînements, le fait de quitter sa famille jeune, une hygiène de vie sérieuse...

## **Tout se joue en une journée**

Pour être champion, il faut travailler sans cesse. Et si tu ne le fais pas, tes adversaires, eux, le feront et te battront lors des combats futurs. Comme on dit souvent : « *Rien n'arrive par hasard !* »

Le nageur américain Mark Spitz a bien résumé les choses : « *Nous aimons tous gagner, mais combien aiment s'entraîner ?* » C'est tellement vrai, surtout en lutte. Les combats, c'est du plaisir. Le public et l'adrénaline te portent

pour monter sur le tapis de lutte lors des championnats. Mais le plus dur, c'est tous les matins, quand tu dois te faire mal à l'entraînement. Il faut vraiment en avoir envie pour aller jusqu'aux compétitions.

Quand tu entends un champion de son envergure dire cette phrase, tu mesures à quel point être le meilleur demande des sacrifices, mais aussi une force mentale constante pour aller chercher les ressources nécessaires pour se préparer au jour J. Il faut y croire pour travailler quatre ans et savoir que tout se joue en une journée !



### Écouter ceux qui ont l'expérience

Je souhaite à de nombreux jeunes de rencontrer le même succès que moi. Avoir deux médailles olympiques dont une en or, c'est quelque chose de fort.

Vivre des moments comme ceux-là avec tes proches, tes coachs, tes amis, c'est vraiment fantastique. Mais pour en arriver là, quand je regarde en arrière, je me dis qu'on ne doit jamais lâcher. Être champion olympique de lutte, c'est un long chemin, sans trop de lumière ni de gloire. Et pour prendre du plaisir, il faut énormément travailler, renoncer à vivre la même jeunesse que ses amis, supporter les blessures et rester humble.

Les anciens sont là pour aider et transmettre un bon conseil, à nous d'écouter ceux qui ont de l'expérience. ■