

Rencontres citoyennes



Luc Abalo

2 septembre 2024 – Caen

Le handballeur professionnel, membre de l'équipe de France des « Experts », **Luc Abalo**, a échangé avec de jeunes sportifs normands sur le sport de haut niveau.



« UNE FOIS QU'ON EST FORT INDIVIDUELLEMENT, ON PEUT SE METTRE AU SERVICE DE L'ÉQUIPE »



@ Delphine Ensenat

Débuts

J'ai commencé le handball à 14 ans parce que j'avais un copain qui en faisait. Il m'a tout simplement proposé de venir à un entraînement et je suis tombé amoureux du hand. Je n'avais jamais fait de sport en club et j'ai beaucoup aimé appartenir à un groupe. J'ai trouvé ça super, j'ai signé et je ne me suis jamais arrêté. Quand je me souviens de ces moments-là, de mes années de sport-études, ce sont mes meilleures années de handball.

Dessiner et peindre

Quand j'étais petit, j'étais rêveur mais je rêvais dans l'instant présent ! Je ne pensais pas faire une carrière, encore moins dans le hand. Quand j'ai commencé le handball, je ne savais même pas ce que c'était. Je ne connaissais aucun sportif de haut niveau, je n'avais pas de rêve de carrière. Le seul rêve que j'avais était d'être dessinateur. C'est le métier que je voulais faire. Aujourd'hui je me consacre à la peinture. Du dessin, je suis passé à la peinture. C'était le seul rêve que j'avais et je suis en train de l'accomplir ! Grâce au handball, aujourd'hui je peux me consacrer plus sereinement à mon art.

Modèles

Mickaël Jordan et Zinedine Zidane sont les seuls joueurs que j'ai toujours admirés parce que dans les moments difficiles, ils prenaient

leurs responsabilités. Du coup, je voulais que ce soit dur pour avoir l'occasion de faire la même chose. Ils étaient mes sources d'inspirations.

Inspiration

Aux Jeux Olympiques de 2012, on jouait contre la Suède et on marquait chacun notre tour. Ce qui voulait dire que l'équipe qui ne marquerait pas une action, avait 80% de risques de perdre le match. À un moment donné, j'ai fait un Loeb, mis un but, et on a gagné ! Sincèrement, je ne sais pas comment j'ai fait. Je ne faisais jamais ce tir. Mais là, j'ai sauté. Mon instinct me disait de le faire et je l'ai fait.

« Le seul rêve que j'avais était d'être dessinateur »

Espagne

A Ciudad Real, en 2008, un millionnaire qui adorait le hand, avait monté son équipe au fin fond de l'Espagne, avec les meilleurs joueurs de hand du monde. Il nous a traités comme des rois. Tout était pour le hand. C'était énorme à l'époque et cette année-là, on a été champions d'Espagne et on a gagné la Ligue des

champions. Ça a été la plus belle année de ma vie professionnelle. Il y avait vraiment une euphorie qui nous tirait tous vers le haut. J'y suis resté quatre ans.

Japon

En fin de carrière, je voulais jouer dans un club avec moins de pression. Parce que la pression existe dans les grands clubs de hand. Je voulais juste aimer le hand et gagner ma vie. Je suis allé au Japon parce que c'est une culture totalement différente de la nôtre qui m'attire. Mais la pression était quand-même là parce que les joueurs voulaient gagner leur championnat. Ce n'est pas forcément l'expérience que j'attendais, mais humainement, j'ai trouvé des coéquipiers magnifiques.



**« Je voulais juste aimer le hand
et gagner ma vie »**

Cultures

J'ai grandi dans une cité et je côtoyais des gens qui avaient grandi dans des milieux plus bourgeois ou dans d'autres pays comme les pays nordiques. Quand j'arrivais dans un endroit, c'était la différence de culture que je voyais. Ça m'interpellait et j'avais envie de les connaître. Mais la différence de couleur de peau ne m'a jamais posé de problème. Au début, je sais qu'à cause de ma couleur de peau je n'avais pas une certaine exposition. Quand il y avait une compétition, c'est vrai qu'on ne me mettait pas sur l'affiche. C'est du marketing et je n'étais pas encore connu. Ça m'a fait un peu de mal pour le milieu du handball mais les choses changent. En Espagne comme au Japon, à aucun moment on m'a fait sentir que je n'étais pas chez moi ou que j'étais différent, je n'ai pas eu de problèmes d'intégration.

Famille

Ma mère est issue de l'immigration. Elle vient du bled. Le handball, elle ne savait pas ce que c'était. Pour elle, le sport était un hobby. Elle ne venait pas à mes entraînements, ni à mes matchs. Pareil pour mon père et ma sœur. Mais c'est bien parce que ça ne m'a pas mis la pression. Quand j'ai commencé à jouer en D1, mon frère, lui, m'a suivi. C'était mon supporter n°1. Il venait à tous mes matchs et était fier de moi. Il y a eu une période au PSG, où je ne marquais pas beaucoup de but. Une fois, il m'a mis un coup de pression pour que j'en mette en me disant que c'était très important pour lui. Et j'ai fait le pire match de ma vie.

Clap de fin

Au coup de sifflet final des jeux olympiques de Tokyo, j'ai eu l'impression qu'un poids énorme retombait. Dans ma tête, c'était mon dernier match. Même si après ces JO, je suis parti jouer à Tokyo. Quand j'ai arrêté le hand, j'ai adoré avoir du temps libre, avoir du temps pour mes proches et pour peindre. Pendant un an, avant les Jeux Olympique de Paris, le comité olympique m'a sollicité pour faire des peintures. En fait, pour moi, ça ne fait qu'un mois que j'ai arrêté. Mais les copains me manquent. Aller au travail et voir des collègues qui sont aussi des copains, l'esprit d'équipe, me manquent.

Équipe

Rater quelque chose, ne pas aider l'équipe et l'idée que mes coéquipiers m'en veuillent, me stressait. C'était important pour moi d'être dans une équipe où j'étais aimé de mes coéquipiers. J'ai connu des périodes en équipe de France avec un groupe solidaire et aimant. C'est pour ça qu'on gagnait. Si on ne sait pas gérer son stress, il faut en parler aux coéquipiers pour qu'ils nous aident. Ils sont là et ça leur fait plaisir d'aider et de tirer les joueurs vers le haut. Pour être dans une équipe collective, il faut être fort individuellement. Il faut se concentrer sur soi pour être au service d'une équipe. Une fois qu'on est fort individuellement, on peut se mettre au service de l'équipe.

Alchimie

Pour créer une alchimie avec mes coéquipiers, j'essayais d'être moi-même. Ils m'acceptaient comme j'étais ou pas. Je ne les mettais pas au-dessus de moi, ni en dessous. Je vous conseille de connaître vos coéquipiers. Quand je jouais au PSG, on n'arrivait pas à gagner. Les joueurs ne se connaissaient même pas. Mon frère venait voir mes matchs tous les week-ends et les autres joueurs ne savaient même pas que j'avais un frère ! Il faut les connaître, savoir ce qu'ils aiment, savoir qui est leur famille, voir quand ils vont bien ou non. Une équipe, ça met du temps à se construire. Quand on perdait un match, je pensais à la manière dont j'allais m'entraîner pour être meilleur, je me remettait en question et je me demandais toujours comment j'allais aider l'équipe. On était plusieurs à perdre, donc je ne me concentrais pas seulement sur moi, sur ma prestation individuelle. Quand je voyais un coéquipier qui jouait mal, je me demandais comment le rendre meilleur. Ce qui fait une grande équipe, c'est d'accepter ses coéquipiers comme ils sont, de rattraper leurs conneries plutôt que de les montrer du doigt.

Coachs

J'ai eu de très bons coachs durant ma formation et je pense que c'est grâce à eux que je suis devenu un bon joueur. C'est



@ Delphine Ensenat

important, parce qu'ils nous apportent les bases. J'ai eu la chance de commencer ma carrière à Ivry, une ville où le hand existe depuis très longtemps. Ensuite, j'ai beaucoup étudié en regardant des vidéos, des matchs. Un coach vient avec son système mais après, il est surtout là pour trouver la façon de faire fonctionner une équipe.

Méditation

Je n'ai jamais eu d'habitude ou de routine avant les matchs, parfois j'écoutais de la musique, d'autre fois, non. Mais je méditais beaucoup. J'adorais ça. Et quand je méditais, j'étais toujours bon. A partir du moment où je rentrais dans le gymnase, je n'étais plus connecté avec l'extérieur, je n'avais plus de téléphone, sauf pour la musique.

« À partir du moment où je rentrais dans le gymnase, je n'étais plus connecté avec l'extérieur »

Beauté du geste

On aime aussi les sports parce qu'il y a des beaux gestes. Il faut juste être assez intelligent pour savoir quand les faire. Tu cherches d'abord l'efficacité et quand tu gagnes un peu, tu peux avoir la beauté du geste. Si tu peux faire les deux, c'est que là tu deviens un très grand joueur.

À fond

Quoi que vous fassiez, faites-le à fond. Il faut donner le meilleur de soi-même et être exigeant avec soi-même. Il faut vous concentrer sur ce que vous faites. Quand j'étais à l'école, je ne pensais pas à l'entraînement. J'avais envie de réussir avant tout donc je donnais le meilleur de moi-même. Même si l'enseignement ne nous correspond pas toujours, il faut se forcer. Sincèrement, j'aimerais bien retourner à l'école. Il y a les copains et on apprend des choses.

Se connaître

J'étais naturellement bon dans mon sport, mais j'avais besoin de rigoler, de m'amuser et parfois ça posait des problèmes à l'entraînement. Dès qu'on me mettait la pression en me disant qu'il fallait être sérieux, ça ne fonctionnait pas. On est tous différents et chaque individu doit apprendre à se connaître pour comprendre comment il doit gérer ses entraînements, les échecs, la réussite.

Réussite

Réussir sa vie, pour moi ça ne veut pas dire grand-chose parce qu'en réalité on est dans la réussite avec les gens qu'on aime, quand on a une famille aimante, quand on arrive à se nourrir, à se loger, à avoir des copains. On vit au jour le jour. Je n'ai jamais vraiment porté d'attention à la réussite professionnelle parce que c'est pour l'instant présent qu'on vit. C'est le chemin qui est intéressant. Pour moi, la réussite c'est d'avoir de l'amour et d'être aimé. C'est simple.

Hygiène de vie

J'avais une bonne hygiène de vie. Je dormais beaucoup, je me couchais tôt et me levais tôt. C'est le moment où je suis le

plus performant. Je mangeais assez équilibré. Dans ma vie de célibataire, il fallait que je sorte et que je retrouve les copains une fois dans la semaine. Pour moi, c'était un équilibre. Mais je ne buvais pas d'alcool. C'est important pour la récupération. Pas d'alcool, pas de tabac, pas de substances qui peuvent nuire à la santé et à la performance.

« Si tu ne crains pas d'être ridicule, tu ne perds pas tes moyens »

Constance

La fatigue, c'est la vie. Je n'ai jamais rechigné après l'effort. Il faut être dans la répétition et le faire à fond. Je savais qu'une séance difficile allait être bénéfique. Vouloir donner le meilleur de moi-même et l'amour que j'avais pour mes coéquipiers me poussait à aller m'entraîner même quand c'était dur. Tout ça réunit, à un moment donné, ça met de la constance.

Confiance

Je n'ai pas eu peur d'être mauvais. Je ne me posais même pas la question de savoir si les adversaires étaient meilleurs que moi. Ils savaient faire des choses que peut-être je ne savais pas faire. Mais je ne lâchais pas l'affaire. La présidente du club d'Ivry-sur-Seine m'avait dit un jour : « Luc, n'ai jamais peur d'être ridicule ». C'est le meilleur conseil qu'on m'a donné et c'est totalement

vrai car si tu ne crains pas d'être ridicule, tu ne perds pas tes moyens. D'une certaine manière, il n'y a pas d'enjeu et tu n'as pas cette perte de confiance. Si on ne va pas bien, on peut être aidé. Si vous sentez que ça ne va pas, il ne faut pas hésiter à aller voir un préparateur mental pour comprendre un peu ce qui se passe dans votre tête. Ma psy m'a aidé à comprendre pourquoi je pensais différemment, pourquoi je fonctionnais différemment. Sincèrement, si je ne l'avais pas fait, je n'aurais pas continué à performer.

Notoriété

La notoriété s'est faite progressivement. Ivry est un petit club. Au début, j'ai commencé à être reconnu dans Ivry. A ce moment-là en France, le hand était un « petit » sport. Puis, petit à petit il a commencé à être connu et on l'a fait grandir. Ça a été une évolution constante donc ça n'a pas été difficile à gérer. Ce qui peut être difficile en revanche, c'est de porter de l'attention à des gens qui nous interpellent alors qu'on est fatigué. Par exemple, à la boulangerie j'ai croisé quelqu'un que je ne connaissais pas, qui m'a serré et tenu la main en me parlant pendant 30 secondes alors que j'étais fatigué. Mais il faut porter de l'attention à cette personne et ça me fait du mal de ne pas être suffisamment en forme pour le faire. La personne ne me dérangera jamais. C'est hyper agréable d'être interpellé, surtout pour un sport comme le handball. Dans la communauté noire, les gens me reconnaissent et ça me fait énormément plaisir parce que j'étais un des premiers joueurs de handball noirs, originaire de la cité en plus. C'est une fierté. Je prends l'amour et l'énergie des gens. Cette reconnaissance ne me dérangera jamais.

Regards des lycéens animateurs de la rencontre

« Il faut tout faire à fond »

Malgré son palmarès et sa carrière, Luc Abalo reste humble et simple. Quand on parle avec lui, on ressent son côté créatif dans sa manière de réfléchir et de répondre à nos questions. Il était intéressé par toutes les questions qu'on lui posait. C'est différent de voir une personne à travers les écrans. Là, c'est la réalité. On le voit vraiment et c'est à nous qu'il sourit, c'est à nous qu'il s'adresse. Il n'est pas venu donner des leçons. Le but n'est pas d'être comme lui. A nous de trouver comment performer et avoir le contrôle de nous-même pour aller plus loin dans le sport. Pour nous, c'est une expérience intéressante parce que dans le sport de haut niveau, ce sont les mêmes conseils que l'on entend partout. Et ce n'est pas parce qu'on les connaît, qu'on sait ce qu'il faut faire, qu'on le fait ! Mais là, c'est lui qui nous raconte le parcours qu'il a suivi et les choix qu'il a faits. C'est important, que ce soit un sportif qui a réussi. On

retient plein de choses de cette rencontre, mais surtout qu'il faut tout faire à fond, faire la part entre le temps du sport et la vie à côté. Il faut toujours avoir un plan b, suivre un double cursus, l'un sportif et l'autre dans les études, et penser à l'après. Et se donner pour réussir les deux. On aime entendre aussi qu'on peut être émotif dans le sport de haut-niveau. Nous avons envie de venir sur scène pour vivre cette expérience. C'est un bon entraînement et l'aboutissement du travail qu'on a fait ensemble pendant la préparation. Même si ça fait stresser de parler devant trois cents personnes, une fois qu'on a posé la première question, c'est parti et on profite vraiment de l'échange.

Emma Roinot, Simon Taisme, Paul Pillard, Arthur Shanmugarajah, Thomas Leblanc, Célia Salles, Alban Chaba, Maël Rakotoarinony, Louane Quero et Solenn Friteyre



@ Delphine Ensenat

Luc Abalo en quelques dates

- ♦ **1984** - Naissance à Ivry-sur-Seine
- ♦ **2006** - Médaille d'or aux Championnats d'Europe en équipe de France
- ♦ **2008** - Départ à Ciudad Real en Espagne et gagne la médaille d'Or aux JO de Pékin
- ♦ **2009** - Remporte la ligue des Champions avec l'équipe espagnole et la médaille d'Or aux championnats du Monde en équipe de France
- ♦ **2010** - Médaille d'or aux Championnat d'Europe en équipe de France
- ♦ **2011** - Médaille d'or aux Championnat du monde en équipe de France
- ♦ **2012** - Rejoint le PSG et gagne la médaille d'or aux JO de Londres en équipe de France
- ♦ **2014** - Médaille d'or aux Championnat d'Europe en équipe de France
- ♦ **2017** - Médaille d'or aux Championnat du monde en équipe de France
- ♦ **2020** - Départ au club d'Elverum en Norvège et gagne la médaille d'or aux JO de Tokyo en équipe de France
- ♦ **2021** - Départ au Japon pour jouer avec le Zeekstar Tokyo
- ♦ **2023** - Arrêt de sa carrière sportive

Rencontre animée par 10 jeunes sportifs du Centre Sportif de Normandie, site de Caen

Préparation de la rencontre et retranscription : Delphine Ensenat

Conception graphique et mise en page : Laurent Lebiez