

# « Si on s'habitue au succès, on ne repartirait pas à l'entraînement »

- ▶ Au sommet depuis dix ans, la famille Borlée a encore frappé à l'Euro de Berlin en décrochant trois médailles.
- ▶ Qu'est-ce qui fait encore courir la fratrie bruxelloise ?
- ▶ Elle est venue nous l'expliquer.

ENTRETIEN

**D**ans les six médailles remportées par la délégation belge, la semaine dernière, à l'Euro d'athlétisme de Berlin, ils ont plus que fourni leur part... L'or sur 4 x 400 m pour Kevin, Jonathan et Dylan (avec Jonathan Sacoor) et l'argent et le bronze sur 400 m pour les « twins », une grande première pour les jumeaux. Une moisson inédite qui méritait un prolongement. Alors, ce jeudi, à la veille du départ de Jonathan pour le meeting Diamond League de Birmingham et à trois jours de celui de Jacques, le père et entraîneur, pour dix jours de vacances à Cuba, les Borlée ont fait un crochet par les locaux du *Soir* pour reparler de ces grands moments et pour évoquer leur longue carrière et leur avenir. Et pour discuter avec passion de ce tour de piste qui a fait leur renommée, en Belgique et à l'étranger. Un entretien très riche et sans langue de bois.

**S'habitue-t-on à être champions d'Europe ?**

**Jacques Borlée.** *On ne s'habitue jamais... C'est incroyable d'être au sommet de l'Europe, et dans la continuité...*

**Kevin Borlée.** *Si on s'y habitue, on ne repartirait pas chaque jour à l'entraînement. On veut toujours faire mieux.*

**Qu'est-ce qui explique cette dixième médaille (du relais) en vingt et une finales ?**

**K.B.** *La régularité, tout simplement. Depuis 2008, année du lancement du projet, on est là à chaque fois. On a su saisir les occasions quand elles se sont présentées. Maintenant, il faudrait aussi essayer d'aller en chercher une un rien au-dessus.*

**Le soutien du public a été très grand. Quand on se retrouve à Berlin, à Amsterdam ou ailleurs,**

**est-ce qu'on se rend compte que la moitié de la Belgique fait les 100 derniers mètres de la finale avec vous ?**

**K.B.** *On s'en rend compte par après. Aujourd'hui, avec les réseaux sociaux, on parvient davantage à comprendre ce qui se passe au pays même si on reste hyper concentrés pendant toute la durée de la compétition. On essaye de ne pas trop suivre les réseaux sociaux durant le championnat. Pendant la compétition, on est dans notre bulle, on avance étape après étape, séries, demi-finales, finale... Mais, quand on rentre et qu'on voit des messages, que des gens nous arrêtent dans la rue, nous disent que ce qu'on fait est génial et qu'ils nous ont suivis à la télé, qu'ils ont crié, que leurs enfants adorent et ont envie de commencer l'athlétisme, c'est chouette et ça nous aide.*

**Jonathan Borlée.** *Ça alimente notre motivation au quotidien. Ce n'est pas toujours simple d'être à l'entraînement tous les jours avec de l'acide lactique jusqu'aux oreilles et d'être en train de vomir. Mais, quand on voit cet enthousiasme autour de l'athlétisme, du 4 x 400 m, c'est une motivation supplémentaire.*

**Ja.B.** *On est tous vibratoires et on vit d'émotions. Sentir le public derrière vous, ça augmente les vibrations. Et puis, il y a des messages d'une force incroyable qui sont nécessaires pour essayer de créer tout ce positivisme et un sens à ce qu'on fait. C'est très fort et ça nous encourage énormément.*

**Dylan, vous étiez à Amsterdam, et maintenant à Berlin. Pouvez-vous comparer les deux expériences ?**

**Dylan Borlée.** *Berlin, c'est la confirmation. J'ai fait une saison bien plus complète que les précé-*

*dentes, sans blessure, très satisfaisante. Arriver aux championnats d'Europe, faire demi-finale en individuel, puis gagner l'or avec le relais, c'est une très belle semaine, c'est le plus beau championnat d'Europe auquel j'ai participé. Autant au niveau de la compétition qu'au niveau de l'organisation ou du public. Je vais en garder plein de beaux souvenirs.*

**Ça a été aussi une super semaine pour vous deux, Kevin et Jonathan, puisque c'est la première fois que vous faites ensemble un podium en individuel. Sur le plan émotionnel, surtout pour vous Jonathan puisque c'est votre première médaille, qu'est-ce que cela représente de gagner ensemble ?**

**J.B.** *Un petit soulagement, il faut le reconnaître. Surtout après mon début de saison. A un moment, j'ai bien cru que j'allais encore passer à côté de ma saison. Mais j'ai continué à bosser, à y croire. Même si ça ne se voyait pas toujours, j'espérais au fond de moi pouvoir retrouver mon niveau - c'est ce que j'ai réussi à faire. Mais paradoxalement, c'était une de mes pires semaines, j'étais très nerveux, ce n'était pas évident à gérer. Il a fallu être extrêmement concentré, tour après tour, durant toute la semaine. Donc, je suis très satisfait d'avoir su gérer ce stress jusqu'au bout et de repartir de ce championnat avec deux médailles.*

**Kevin, sur le plan émotionnel, votre deuxième place cette année à Berlin était-elle plus forte que votre médaille d'or en 2010 ?**

**K.B.** *Oui, parce qu'avec Jonathan et les autres, on bosse toute l'année ensemble, on sait combien c'est dur jour après jour à l'entraînement. Et puis on a toujours*

envie de progresser ensemble, que les autres performant aussi. On voulait être à trois en finale individuelle. Du coup, c'est un mix de sentiments. Quand on est arrivé en finale, on s'est concentré chacun sur sa propre course, mais dans un coin de la tête on s'est dit aussi : « Allez, il faut qu'on y arrive à deux. » Le fait de s'entraîner tout le temps ensemble, c'est hyper positif, mais, en même temps, c'est aussi une faiblesse, parce que cela peut ajouter de la nervosité : on est nerveux pour deux. Du coup, en étant tous les deux sur le podium, on savoure d'autant plus !

**Jacques, quand vos trois fils deviennent champions d'Europe, vous le voyez avec vos yeux d'entraîneur ou de père ?**

**Ja.B.** Clairement, c'est le père qui prend le dessus sur le coach. On était ensemble et on a éclaté de joie, c'était formidable. Exceptionnel.

**Et vous Dylan, comment avez-vous vécu la finale de vos frères sur 400 m ?**

**D.B.** Comme en demi-finale, je suis resté avec eux tout le long - avant la course, dans le stade d'échauffement, dans la chambre d'appel. Puis j'ai rejoint la famille dans le stade. Comme d'habitude à chaque fois que je suis en tribune pour les voir, j'ai « gueulé » quand le speaker a annoncé leur nom. Tout le monde m'a regardé (rires) ! Ça a été un moment de stress pour moi, j'avais en tête la finale du 4 x 400 m du lendemain. En général quand je dois courir le jour d'après, je ne suis pas en tribune la veille, mais là c'était trop important. Je voulais « participer » à cette finale. Après, cela a été la joie. Les deux sur le podium, c'est incroyable. J'ai lu ce matin que c'était les deux seuls en sortant des qualifications à avoir pris une médaille. Ils ont fait trois tours, on n'était pas vraiment d'accord avec la règle, mais ils sont restés concentrés jusqu'au bout.

**Jonathan, on connaît la force du clan Borlée. Vous sentez qu'ils sont là, dans les tribunes, à vous soutenir ? C'est une source de motivation avant la course ?**

**J.B.** C'est sûr, ça fait plaisir quand la famille est là pour nous soutenir en tribune. Mais le vrai plus du « clan », c'est au quotidien, à l'entraînement. C'est à ce moment-là qu'on se serre les coudes, qu'on se tire vers le haut

les uns les autres. Sur la piste, on est dans notre course. Il y a 60.000 personnes dans le stade, on se concentre sur ce qu'on a à faire, on est dans notre bulle.

**Jacques, il y a un élément neuf selon nous dans le sport belge. Les Diabes font troisièmes, ils sont presque déçus. D'autres regrettent d'avoir loupé le podium ou une meilleure place. On se découvre de l'ambition sportive, en Belgique ?**

**Ja.B.** Ce qui est assez étonnant, c'est une mentalité qui est le fait des jeunes. On découvre une jeunesse ambitieuse, très belle à voir. J'ai eu la chance d'aller aux championnats du monde juniors d'athlétisme, à Tampere, et tous les jeunes Belges y ont performé. J'ai vu une jeunesse ambitieuse, qui entre dans la mondialisation, et qui, pour s'y frayer un chemin, doit avoir des objectifs parfaitement définis, sans simplement se contenter de participer. Ils veulent vraiment donner le meilleur d'eux-mêmes. Ce qui est beau aussi, c'est qu'il y a de moins en moins de frontières entre jeunes francophones et néerlandophones. J'ai vu des jeunes qui vont ensemble vers la performance.

**Avez-vous suivi ce qui se passait à Glasgow, où les Belges ont décroché 13 médailles ? Cela**

**vous a-t-il servi de motivation ?**

**D.B.** Oui, bien sûr. Normalement, on devait tous être ensemble, mais, oui, c'est sûr que, quand un Belge performe, c'est très motivant, ça donne envie de s'ajouter à cette moisson de médailles.

**Vous parlez souvent, Jacques, des neurosciences et de l'importance du mental dans l'entraînement...**

**Ja.B.** On a la chance de travailler avec (le psychologue du sport) Jef Brouwers et avec le Professeur Guy Cheron (ULB). En tant que coach, il faut arriver à simplifier

les messages et en donner très peu. Avant la finale du 400 m de Berlin, par exemple, la seule chose que j'ai dit à Kevin, qui était au couloir 1, c'est de courir comme dans le 4 x 400 m ; à Jonathan, c'est : « Reste dans le relâchement. » Le coaching est quelque chose de particulier qui n'a rien à voir avec l'entraînement et qui fait que, au moment fatidique, on parvient à réaliser ce qu'on est capable de faire. Parvenir à aller chercher la simplicité est très compliqué. On est terriblement aidé là-dedans par l'ensemble du staff.

**Kevin, entre ce que vous dit votre père et parvenir à le réaliser, il y a une marge. Il faut encore pouvoir le faire...**

**K.B.** Ce sont des informations. Avant qu'il me le dise, j'y avais déjà pensé. Le plus compliqué, c'est la perception des choses. Si on me dit : « Cours comme dans un 4 x 400 m », OK, mais il faut que je puisse savoir les petits détails que j'utilise en relais. Il arrive que je ne réussisse pas parce que je ne le sens pas. Il ne faut pas se regarder courir, il faut savoir comment on court. Quand on parvient à mettre cette sensation sur une dynamique, ça change tout ; à l'inverse, si on se pose des questions, on ne saura pas ce qu'on fait.

**Jonathan, quand votre père vous dit « sois relâché », vous vous dites « oui, je m'en doute... » ?**

**J.B.** Un peu ! Je le savais... Avec moi, il sait qu'il ne peut pas dire trop de choses, de toute façon ! Quand il a dit ça, il a joué dans la sécurité ! Je sais ce que j'ai à faire et c'est à moi de l'appliquer. C'est bien de le rappeler de temps en temps, mais je pars du principe que la compétition, si on est dans sa bulle, il ne faut pas réfléchir, il faut y aller.

**La marge entre la réussite et**

**l'échec est finalement minime...**

**Ja.B.** Oui. Il ne faut pas oublier que, trois semaines avant Berlin, on était encore très mal. La manière dont ils ont travaillé pour aller chercher ces bonnes sensations et la confiance est remarquable. Lors de notre dernier stage à Valbonne, on est vraiment allé chercher la décontraction, une certaine plénitude. Quand

*on est parti pour l'Euro, je sentais vraiment qu'on allait faire quelque chose. ■*

Propos recueillis par

CHRISTOPHE BERTI

ET PHILIPPE VANDE WEYER

## politique « Refédéraliser le sport de haut niveau, c'est du bon sens »

Comment est-il possible d'avoir glané autant de médailles avec aussi peu de politique sportive en Belgique, aussi peu d'infrastructures, autant de débats, souvent stériles ? Ou a-t-on une vision exagérée et cela s'améliore ?

**J.B.** C'est complexe comme question. J'étais avec Eddy De Smedt (NDLR : le directeur sportif du COIB) ce jeudi matin et on se disait qu'on n'a jamais eu autant de médailles au niveau européen. Qu'est-ce qui permet cette moisson ? La création des « cercles vertueux », c'est-à-dire mettre l'athlète au centre des pré-occupations. Le coach ne s'approprie pas l'athlète, mais fait le maximum pour lui. Et les experts travaillent en conséquence. Ce mode de fonctionnement a été

mis en place par ce que j'appelle des « stratégies tribales ». Un des gros problèmes en Belgique, c'est que les fédérations ou le COIB se mettent toujours au centre. Et les coachs et les athlètes ont su faire éclater ça, faire abstraction et prendre une indépendance par rapport à ces systèmes. Si on veut passer un stade plus haut, il va falloir créer un soutien à ces stratégies. Mais quand je vois certaines personnes (sans donner de noms) essayer de s'approcher des résultats, je me dis qu'on n'est pas arrivé.

**Si demain Jacques Borlée est nommé, à n'importe quel niveau de pouvoir, ministre des Sports, quelle est sa première décision ?**

**J.B.** Je refédéralise le sport de haut niveau. C'est du bon sens. Vous savez que je veux faire un centre national ou européen. L'important, c'est de se réunir pour réfléchir sur l'ambition et l'innovation. Ça nécessite des réflexions intenses. C'est donc le bon sens que de se réunir.

**Dans cinq ans, dix ans, le système mis en place par les Borlée ne risque-t-il pas de ne pas faire de petits si on ne change pas les structures ?**

**Ja.B.** Je me bats pour contrecarrer cela. Mais c'est un problème qu'on retrouve dans tous les sports. Partout, il faut créer un héritage, un mode de fonctionnement qui va vers la gagne. Mais ce n'est pas simple tous les jours. J'essaie de créer un sentiment de fierté. En Belgique, il y a très peu de fierté, de lieux emblématiques au niveau sportif. Il n'y a pas un stade qui est convenable.

**Le problème, en Belgique, c'est la dispersion des équipements ?**

**K.B.** C'est sûr que si tout était centralisé, ça favoriserait beaucoup de choses. La piste, la salle de musculation, le kiné... Ce qu'on pourrait faire en deux heures et demie - trois heures, ça nous prend la journée. On doit aller d'un endroit à l'autre, on se retrouve dans les embouteillages... Quand on est à l'étranger, ça nous permet de mieux nous concentrer quand on est sur la piste et, derrière, on oublie presque qu'on s'entraîne. Ça joue un rôle énorme sur notre calme et notre sérénité.

**Vous resterez dans le milieu ?**

**Vous avez envie de faire comme lui une fois que vous arrêterez de courir ?**

**J.B.** Je ne sais pas... C'est parfois compliqué, la relation que les athlètes peuvent avoir avec les instances. Je pourrais m'investir si la première question qu'on me pose ce n'est pas « quelle langue parles-tu ? » mais « quelles sont tes compétences ? »

**Vous avez moins l'impression de ressentir les bâtons dans les roues qu'il y a dix ans ?**

**Ja.B.** C'est pire que jamais... Je ne veux pas entrer dans les détails, mais, par rapport à ces vents violents, on a su créer une certaine indépendance. J'ai un tel amour du sport que je me sublime et j'y vais. Je m'intéresse à des projets et je fais en sorte qu'ils soient les plus forts possible. C'est ça qui m'excite et je n'ai pas envie de m'arrêter au négativisme et à la jalousie des gens. C'est inintéressant. On entre dans une mondialisation, ça cogne dur, et ce qui est important, c'est la force des projets et comment on arrive à les sublimer. ■

Propos recueillis par

C.BE. ET PH. V.W.

# avenir « On n'a pas l'impression de se priver »

**Ce qui est très impressionnant, c'est votre longévité. Pour Kevin et Jonathan, cela fait dix ans que vous êtes au plus haut niveau. Comment faites-vous ?**

**K.B.** *Le plus important, c'est le travail effectué au quotidien, depuis le début, avec mon papa, avec tout le staff. On a toujours essayé de penser à la qualité du travail. Dès le départ, on a aussi pensé à l'après-carrière, pour ne pas terminer avec des béquilles et un genou en moins. Ça a été une première préoccupation. Il y a aussi l'aspect mental, l'adéquation entre le corps et l'esprit. Essayer de relativiser quand il le faut, se remettre en question à d'autres moments.*

**Qu'est-ce que votre sport sous-entend comme sacrifices ?**

**K.B.** *On nous parle souvent de sacrifices, mais, à partir du moment où on se fixe des objectifs, qu'on a envie, cela devient facile. Je n'ai pas l'impression de me priver.*

**D.B.** *On ne vit pas comme des moines. Si c'était le cas, on n'arriverait d'ailleurs pas à performer, parce qu'il faut maintenir du plaisir. On essaye de s'amuser, il nous arrive d'aller boire des verres avec nos amis, mais on ne va pas rentrer à 3 h du matin.*

**J.B.** *Les sacrifices qu'on fait, c'est aussi pour ça qu'on a besoin de recharger les batteries en fin de saison. Parfois, j'entends des athlètes qui recommencent à s'entraîner après quinze jours de pause. Je ne comprends pas. Moi, j'ai besoin d'un mois et demi, deux mois sans athlétisme. En faisant du sport, parce que c'est un peu une drogue, mais sans monter sur une piste. Après c'est bon, on peut repartir.*

**Quand vous êtes dans les blocs, vous avez peur de la souffrance ?**

**D.B.** *A ce moment-là, non, sinon je n'en sortirais pas ! On espère qu'on va bien gérer cette dernière ligne droite et qu'on va passer à travers. Si on est complètement explosé aux 300 m, ce qui arrive quand on n'est pas en forme, la ligne droite est horrible, on a le dos qui commence à se creuser et c'est dur. On a beau être en finale des championnats d'Europe et savoir qu'on est en forme, on sait que si on part trop vite, on risque de craquer et que si on part trop lentement, on risque de ne pas pouvoir revenir. C'est pour ça qu'il faut rester concentré sur ce qu'on doit faire. Une petite erreur et on passe à côté. C'est un « one shot », ce n'est pas comme en football où tu peux toujours revenir si tu as encaissé un goal.*

**Les Belgian Tornados viennent d'intégrer Jonathan Sacoor, le champion du monde junior du 400 m qui a été épatant sur 4 x 400 m à Berlin. Vous vous reconnaissez en lui ?**

**K.B.** *C'est vrai que, quelque part, on a un peu le même physique, la même approche face à la compétition...*

**Ja.B.** *Ce qui est fantastique chez Jonathan Sacoor, c'est sa faculté d'écoute et comment il regarde les trois grands. Il apprend et il a énormément de respect.*

**Vous qui êtes allés aux Etats-Unis, à Tallahassee, que lui conseilleriez-vous pour son épanouissement individuel ?**

**J.B.** *Peu importe l'athlète, si vous avez la chance de pouvoir partir aux Etats-Unis, il faut le faire.*

*Plus qu'une expérience d'athlète, c'est une expérience de vie,*

*quelque chose qui restera au-delà de la carrière. Même si ça ne se passe pas comme on a envie, ça reste du bonus.*

**On approche lentement des Jeux de Tokyo. Qu'est-ce que Berlin a changé pour vous dans cette perspective ?**

**J.B.** *Ce n'est que du positif, donc ça aide. Mais il y a toujours eu cette envie pour les Jeux, cette volonté d'y faire quelque chose de beau. Ça ne fait que confirmer notre envie d'aller jusque-là au moins. C'est plus un encouragement qu'une claque qu'on a reçu !*

**Jacques, vous préparez l'après Kevin-Jonathan-Dylan ?**

**Ja.B.** *On le prépare depuis dix ans !*

**Et l'après-Jacques ?**

**Ja.B.** *Ça, ce sera à eux de voir ! Quand ils ont commencé, la première chose que j'ai dite, c'est que je voulais absolument trouver du sponsoring pour aller rechercher la meilleure technologie et pour préparer leur après-carrière. On a créé une certaine sécurité sociale et, en tant que père, je suis très content d'avoir pu le faire. ■*

**Propos recueillis par C.BE, ET PH. V.W.**

**« Avec les réseaux sociaux, on parvient davantage à comprendre ce qui se passe au pays »** KEVIN BORLÉE