

# SO 2024

HORS-SÉRIE  
**Society**



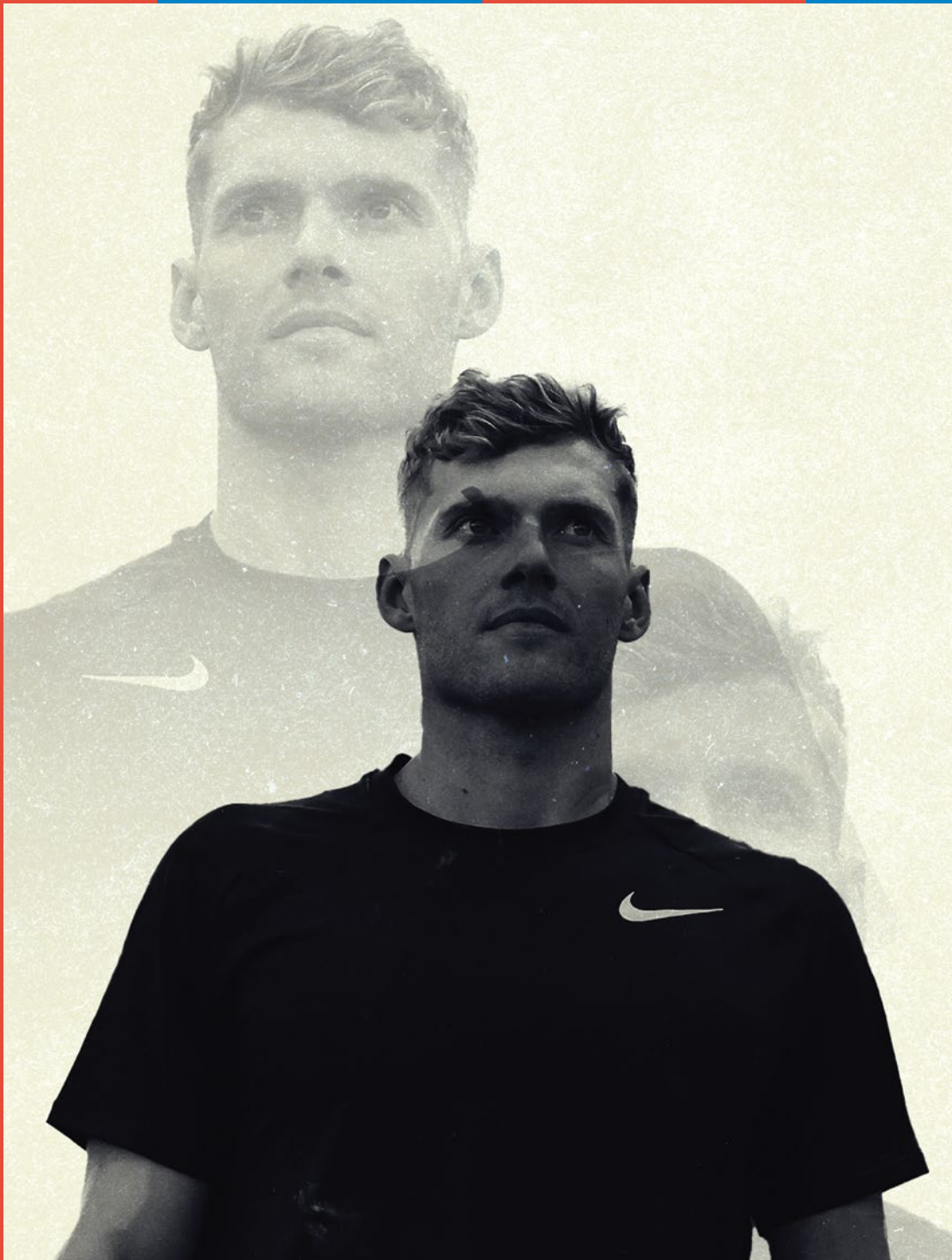


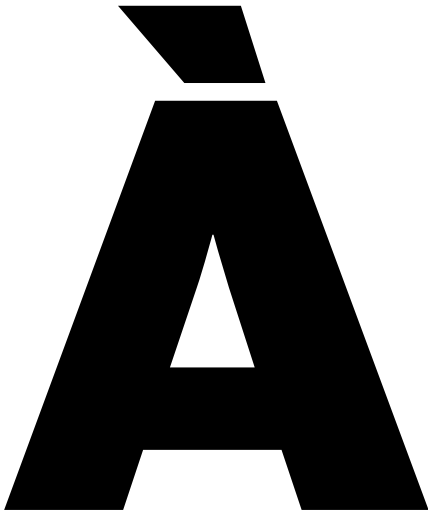
ENTRETIEN

# LE MAYER D'ENTRE NOUS

**Il est la figure de proue de l'athlétisme français depuis dix ans. Et pourtant, Kevin Mayer a bien failli ne pas se qualifier pour les Jeux olympiques. Avant de s'attaquer à son plus grand défi au Stade de France, le décathlonien de 32 ans, double champion du monde, reçoit pieds nus dans son salon pour discuter vibrations, astronomie et boule au ventre.**

→ Par Alexandre Doskov et Florian Lefèvre, sur les hauteurs de Montpellier





### **quel point as-tu été marqué, dans ton corps et ton esprit, par ton décathlon aux championnats d'Europe à Rome début juin?**

Avant, c'est une grosse pression. Pendant, une énorme fatigue physique. Et après, une énorme fatigue nerveuse, une décompression de l'espace! J'ai besoin d'un mois pour récupérer. Jusqu'ici, j'avais la pression de réussir les minima olympiques, et tout a été rendu plus difficile par l'énorme attente que j'ai sentie monter progressivement autour de moi. En fait, je ne me suis pas rendu compte à quel point cette pression me pesait avant de m'en libérer. Aujourd'hui, même le poids de l'attente de médaille à Paris est dix fois moins élevé que ce que j'ai pu ressentir cette année.

**Après ton abandon aux championnats du monde à Budapest, à l'été 2023, tu as renoncé à faire un décathlon en Australie en décembre dernier, puis tu as aussi déclaré forfait à San Diego en mars. Les JO se rapprochaient, ça ne te faisait pas peur?** À chaque fois, ma hanche me faisait mal. J'étais en accord avec moi-même, mais le grand public était beaucoup moins patient. Dès que je sortais de chez moi, tout le monde s'inquiétait de dingue. Dans

ma tête, c'était: *'Je recommencerais un décathlon quand je n'aurai plus de douleurs.'* Et c'est ce qu'il s'est passé à Rome.

### **Tu te sens atypique parmi les athlètes de ta discipline?**

On ne va pas se le cacher, je n'ai pas la personnalité du décathlonien lambda. C'est-à-dire de quelqu'un qui arrive à prendre beaucoup de recul et ressent beaucoup moins la fatigue nerveuse. Dès qu'il y a la moindre gêne physique, je sens exactement d'où part la tension et jusqu'où elle va. Quand je suis sous pression, je vois dans le regard des autres qu'ils s'en rendent compte. À chaque fois, je me vois dans un état de stress que mes concurrents n'ont pas, et je les envie.

### **À côté de ça, ils n'ont pas deux titres de champion du monde. Ce sont plutôt eux qui pourraient t'envier.**

C'est vrai, mais ça me coûte énormément. Beaucoup de décathloniens arrivent à faire trois, quatre décathlons par an. Pour moi, c'est impossible. Je suis trop à fleur de peau. Pourtant, à chaque épreuve, j'essaie de prendre du recul. Je me dis: *'Arrête de crier à chaque fois que tu fais une bonne perf'*, mais je n'y arrive pas. C'est tout ou rien avec moi. J'ai un rapport charnel avec mon sport. Le décathlon et moi, c'est 'je t'aime' et 'je te hais'. Je suis fier de moi, j'adore terminer des décathlons, exploser dans des concours... Mais il y aura toujours l'énorme stress avant le 400 mètres, et celui avant le 1 500 mètres. En fait, mon problème, ce n'est pas l'action, c'est l'attente.

### **C'est-à-dire?**

Dans l'attente, je me chie dessus comme pas possible, je me demande ce que je fous là. Mon système nerveux s'active trop avant les épreuves. Mais je l'accepte, maintenant. Je sais que c'est un des critères pour que je devienne le meilleur quand ça compte vraiment. À Rome, on a vu un Kevin des minima. Ce n'est pas du tout le même qui sera aux JO, on le sait.

**Arrêtons-nous sur l'épreuve de la perche: à Rome, tu étais dos au mur après deux échecs à ta première barre. Tu t'étais retrouvé dans la même situation à Londres en 2017 et à Eugene en 2022, avant de finalement deve-**

### **nir champion du monde ces deux fois-là. Tu aimes te faire peur?**

Je suis un des meilleurs perchistes parmi les décathloniens, je commence toujours en dernier (à Rome, il démarre d'emblée à cinq mètres, plus haut que ses concurrents, ndr). J'ai une bonne maîtrise technique, mais il suffit d'un mauvais réglage, d'être plus ou moins fatigué pour te mettre dans la merde. Les sensations peuvent varier énormément. Si la perche n'avance pas, est-ce que tu choisis quand même de la garder en essayant de mettre plus d'intensité? Mais si à ce moment tu avances trop, est-ce que tu ne risques pas de te prendre la barre en montant?

### **Que se passe-t-il dans ta tête avant de t'élaner pour ce troisième essai?**

Deux branches se créent: j'imagine le futur où ça passe et celui où ça ne passe pas. Ensuite, j'accepte le fait que les deux branches puissent se réaliser.

### **Si tu avais raté ce saut, c'était un zéro pointé à la perche et il aurait fallu que tu fasses un autre décathlon en urgence pour te qualifier... Ça veut dire qu'à ce moment-là, tu acceptes d'éventuellement ne pas participer aux JO?**

Le corps n'est pas con, il se met en état de survie. Il sait qu'il ne peut pas assumer cette pression, donc il va faire en sorte que ce soit acceptable. J'ai beaucoup moins de stress au troisième essai qu'au premier parce que j'ai accepté que ça pouvait ne pas passer. Je m'élançai, et à chaque appui, je me dis: *'Pousse les foulées.'* À la fin, c'est: *'Reste haut, reste haut.'* Ensuite: *'Présente vers le haut de manière violente! Mets-toi dedans. Attends.'* Mais la perche, ce n'est pas qu'une question de hauteur, c'est aussi de la profondeur. Lors des deux sauts précédents, je tape la barre en montant. Là, je sens que ça va toucher... Et au dernier moment, je vois que ça passe facile en hauteur. Mais en profondeur, c'est passé à deux ou trois centimètres.

### **Dans la vie de tous les jours aussi, tu as le sentiment d'être plus sensible que les autres?**

Ah oui, je suis un hypersensible de l'espace. Et c'est à la fois une vertu et un fardeau. Comment dire... Je vis tout à fond. Tu vois, là tout de suite, je me donne, j'essaie de trouver les meilleurs mots pour

### **KEVIN MAYER**

- 32 ans
- 1,86 mètre, 82 kilos
- Double champion du monde de décathlon (Londres 2017, Eugene 2022)
- Double médaillé d'argent aux Jeux olympiques (Rio 2016, Tokyo 2020)
- Recordman du monde de décathlon avec 9126 points en 2018
- Surnommé "Kéké la braise", préférerait qu'on l'appelle "le Phénix"



**“Il y a un truc qui me tue,  
c’est la gravité.  
Hypersensible comme je suis,  
quand c’est la pleine lune,  
je me sens plus léger”**

que vous compreniez, et les lecteurs aussi. En fait, ça a un coût nerveux. C’est un peu comme l’attente au décathlon: avant que vous n’arriviez, j’avais la flemme, et maintenant que je suis devant vous, pas de souci. D’ailleurs, j’ai un mal fou à répondre au téléphone quand je ne connais pas le numéro. C’est une douleur énorme. Je me dis qu’à tout moment, c’est un fan qui a mon numéro, qu’il va me saouler...

#### **Les gens te gonflent, parfois?**

Si ce sont des voisins, dès qu’il y a un sourire ou quoi, ça ne m’embête pas. Le problème, c’est quand les gens viennent me parler pour gonfler leur ego. Ce matin, quelqu’un est venu pour me dire: ‘Si après le décathlon des JO, tu peux venir nous voir dans l’espace VIP...’ Ça, ça me tue. Parce que là, je deviens clairement une marionnette. C’est pour ça que je préfère trois fois plus les interactions avec les gosses. Quand je suis censé faire bonne figure avec des gens qui ne sont pas là pour les bonnes raisons, je le sens direct et ça devient un calvaire.

**Tu évoquais le stress qui t’envahit dans une situation d’attente. Tu subis ça souvent?**

**Par exemple, tu te sentais comment avant d’embrasser ta copine pour la première fois?**

Ah mais moi, je n’ai jamais réussi à aller vers une fille ni à draguer. La peur de me faire refouler, la perte de mes moyens pour dire ce qu’il faut... Après, encore une fois, je suis un hypersensible. Donc dès que je sentais dans le regard d’une fille que c’était déjà gagné, il n’y avait plus aucun souci. Mais sauter dans l’inconnu, je n’ai jamais pu. J’ai des potes qui voient une belle fille dans la rue et vont lui parler directement. Moi, quand ça m’est arrivé, c’est que j’étais totalement bourré! (rires) C’était la seule chose qui pouvait gommer mon inhibition et me permettre d’aller voir une fille.

**Revenons sur ta carrière. Quelques mois après ta médaille d’argent à Rio, tu expliquais au Monde: ‘J’avais le couteau sous la gorge car je restais sur deux ans sans résultats. Mes sponsors m’auraient lâché si je n’avais rien fait aux JO.’**

C’est sûr que si je ne terminais pas ce décathlon, Nike me lâchait. C’était mon plus gros contrat à l’époque. Il allait s’arrêter fin 2016, et sans eux, mes revenus

n’auraient pas été suffisants. J’aurais dû envisager mon après-carrière...

**Tu te dis quoi, à ce moment-là?**

C’est du business. Quand tu ne fais pas de résultats pendant deux ans, c’est normal de discuter de renouvellement. Je me suis dit: ‘Les mecs ne croient pas en moi? Eh bien si je gagne une médaille, je ne vais pas les rater. Avec un bon résultat à Rio, j’aurai la main.’ Et c’est ce qu’il s’est passé. Ils ont ramé après... Je pensais: ‘Vous m’aviez mis le couteau sous la gorge, maintenant c’est moi qui vous le mets!’ Et j’ai signé un contrat de huit ans.

**Tes deux titres mondiaux et tes deux médailles d’argent olympiques font de toi le visage de l’athlétisme français. Ça te plaît?**

Je n’ai pas envie d’être reconnu dans la rue. Franchement, les footballeurs, heureusement qu’ils gagnent tout cet argent. C’est un enfer, leur vie. Kylian Mbappé a adoré le confinement parce qu’il a pu sortir pour aller faire des courses à la supérette du coin, avec le masque et la casquette! Même à mon niveau, la notoriété peut être dure à vivre. Après mon titre de champion du monde, en 2017, on

est partis faire le tour de la Corse en van avec ma meuf. Un jour, quelqu'un a couru derrière la camionnette pour me demander une photo. Lors du même séjour (*il mime 'toc toc toc' avec son index sur la table*), un autre gars vient me réveiller pendant ma sieste en me tapant l'épaule pour me demander une photo aussi. Et je ne suis que décathlonien! Heureusement que les footballeurs ont le stade pour s'exprimer, parce qu'en dehors, ça doit être vraiment horrible.

**C'est un sport où l'on entend souvent cette phrase: 'Les critiques ne m'atteignent pas.' Comme si les joueurs n'avaient pas le droit de montrer leurs faiblesses.**

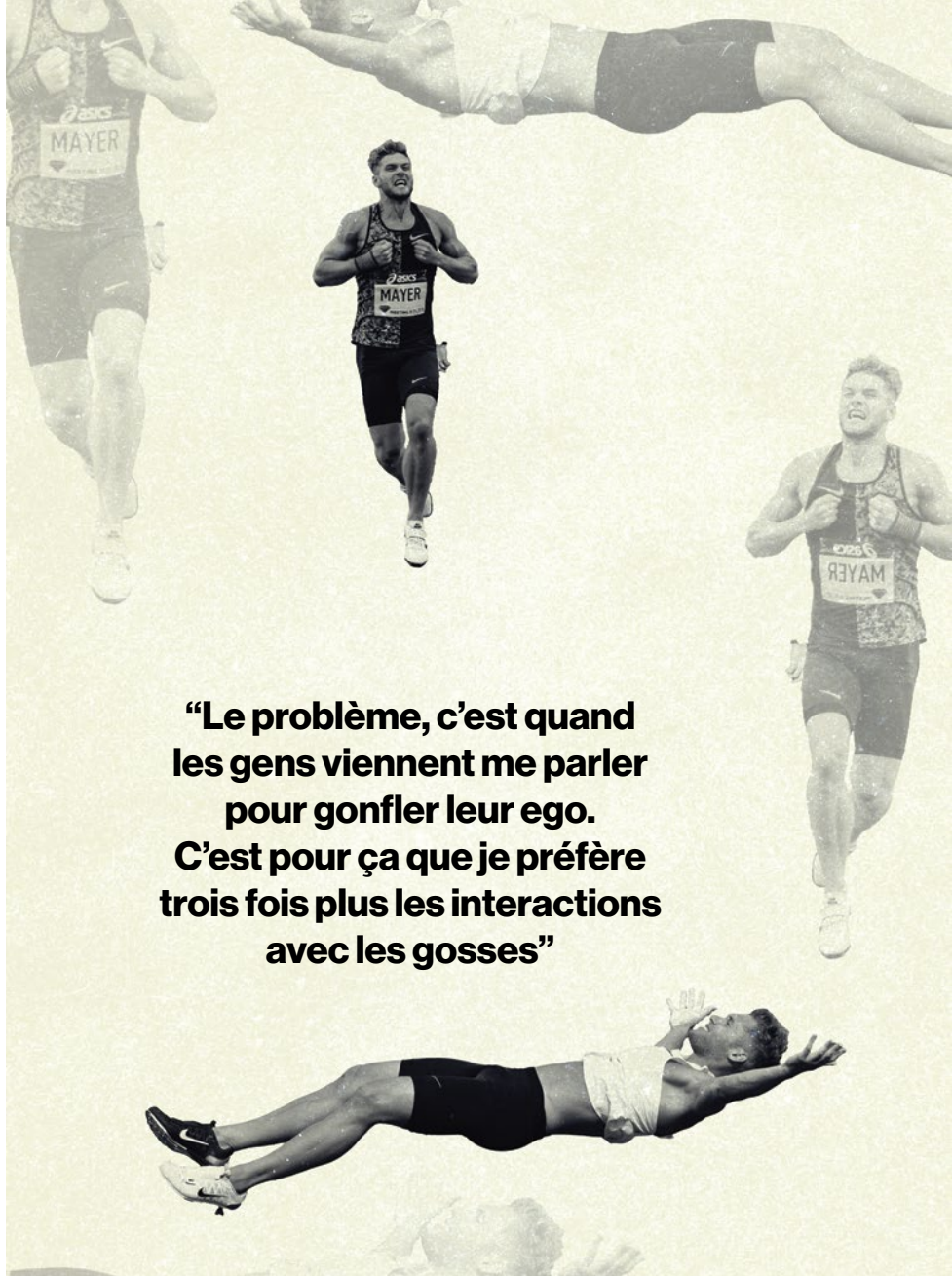
J'ai toujours pris le parti de communiquer là-dessus. Ça me fait du bien. Les gens ont l'impression que c'est une faiblesse, mais ne t'inquiète pas, je vais être un tueur sur la piste, peu importe ce que je dis avant.

**En mai, tu as porté la flamme olympique à Montpellier. Des personnalités très éloignées du monde olympique ont participé à ce relais, comme le vidéaste Tibo InShape, qui a posté dans le passé des messages racistes et islamophobes sur Facebook, et produit aujourd'hui des vidéos au contenu réactionnaire et viriliste. Par exemple concernant la dépression. C'est pas gênant?**

J'essaie d'avoir un esprit léger sur la question et d'être optimiste. Je me dis que des gens vont quand même regarder les JO grâce à ça. Peut-être même qu'ils mettront leur enfant au sport. J'avais fait une vidéo avec lui (*en 2018, ndlr*), il avait une belle communauté et je voulais faire découvrir le décathlon. Mais c'est vrai que ce mec, il a quelques neurones en moins, quand même... Quand il a dit que tous les sportifs étaient dopés simplement parce qu'il ne comprend pas comment prendre du muscle sans se doper... Quand il a écrit ça, je crois que j'ai supprimé Twitter pendant une semaine pour ne pas lui répondre. Je n'en pouvais plus. Tu fais un record du monde propre, et lui, il vient tout détruire. Et il a des millions de *followers*. Il a une force de frappe... C'est incroyable.

**Comment vis-tu les critiques sur les réseaux sociaux?**

J'ai arrêté Twitter après le décathlon de San Diego parce que ça me faisait trop de mal. J'avais confiance en moi, et les gens me l'enlevaient avec des messages négatifs comme 'Il est fini', 'De toute façon, il est tout le temps pétié'... Plus tu en lis, plus ça te rentre dans le cerveau. Au lieu de me dire chaque jour '*Je suis bien, je continue*',



**“Le problème, c'est quand les gens viennent me parler pour gonfler leur ego. C'est pour ça que je préfère trois fois plus les interactions avec les gosses”**

il y avait ces petites phrases qui me trottaient dans la tête: '*Je suis bien, mais si ça se trouve, ils ont raison, je suis fini.*'

**On parle souvent de l'ambiance familiale qui existe chez les décathloniens. Vous n'êtes jamais dans le *trash-talking*?**

Si tu fais ça, tu es rejeté. Et le décat', il est long quand personne ne te parle... Je vais prendre l'exemple de Makenson Gletty, qui a fait troisième aux championnats d'Europe. Il y a cinq ans, on s'entraînait ensemble à Montpellier. Je ne dirais pas que c'était un gros 'boulard man', mais il était du genre grande gueule, à dire '*Ouais, je vais tous vous fumer.*' Je ne l'aimais pas trop, pour être honnête. Et puis pendant un an, il a galéré et a changé de personnalité. À partir de là, j'ai toujours

voulu l'aider. Depuis qu'il est dans l'humilité, il per' de dingue! Et c'est beau qu'il soit devenu comme ça. À Rome, j'étais acteur mais aussi spectateur de ses performances.

**Au décathlon, vous passez de longues heures à attendre votre tour. De quoi vous parlez?**

On parle de n'importe quoi, on déconne. On a tellement besoin de décompresser entre les essais et entre les concours. Le champion d'Europe estonien Johannes Erm a appris un mot en français: 'avion'. Tu peux être sûr qu'à chaque fois qu'on se croise, il va me dire 'avion'. Et je me revois encore avec le Canadien Damian Warner pendant une épreuve du saut en hauteur, en train de discuter de NBA. Ça

a duré 20 minutes, le temps que ce soit à nous de sauter. On est complètement sortis de notre décathlon, mais ça nous a fait du bien.

**Durant ta carrière, on t'a vu plusieurs fois en larmes. On a aussi lu que tu pouvais en avoir un peu honte. Pourquoi?**

Quand je vois des gens comme Armand Duplantis (*champion olympique et recordman du monde du saut à la perche, ndlr*) très mesurés dans leurs émotions, qui réalisent des perf' incroyables... Ce serait mon but ultime d'y arriver aussi. Je suis en accord avec moi-même, hein, mais parfois j'aimerais que ce soit moins les montagnes russes dans ma tête.

**Tu pleures souvent dans la vie?**

De tristesse, je ne pleure quasiment qu'au décathlon. Mais j'ai la larme facile pour le plaisir. Parfois je peux marcher dans mon jardin pendant deux heures après avoir vu un film. Ça peut aller de *Gladiator* à *Ready Player One*. J'ai un javelot juste là, je fais des piqués, et dans ma tête, ça part dans tous les sens. J'arrive à avoir des larmes aux yeux de motivation. Je crois en la théorie que tout est vibration. Ton cerveau, en fonction de ce qu'il a autour de lui, vibre à une certaine fréquence et tu arrives à entrer en vibration avec d'autres choses.

**On a appris que tu avais un télescope à la maison.**

C'est depuis que j'ai regardé le film *Interstellar*. C'est hallucinant comme un film peut te changer la vie.

**Vraiment?**

Je me suis rendu compte à quel point on était tout petits, insignifiants. Et pour quelqu'un qui surréfléchit à tout, ça fait vraiment du bien. On va faire les Jeux dans un stade, mais regarde-le en prenant le point de vue du Soleil. Tu n'existes pas! Tu ne sers à rien. Si ça se trouve, dans deux jours, une comète va tous nous emporter et on n'existera plus. L'astronomie, ça te permet de vivre dans le moment présent et de prendre du recul sur tout. On se crée de belles maisons, une belle carrière, de belles relations sociales. Mais si tu prends un minimum de recul, tu te rends compte que tu peux construire une cabane dans les bois et très bien vivre de ça. Chaque fois que je fais de l'astronomie, je regarde l'immensité du truc et ça me vide totalement l'esprit. Donc je me suis acheté le matériel pour faire de belles photos. J'étais limite en mode ingénieur astronome, à faire des calculs.

**Combien a coûté ton matériel?**

En tout, sur deux ans, j'en ai eu pour 12 000, 13 000 euros. Tu achètes du matériel, puis tu te rends compte que tu peux aller un peu plus loin, donc t'achètes, t'achètes. Au début, je devais actionner l'appareil photo moi-même à chaque fois, mais ça n'allait pas avec le sommeil d'un sportif de haut niveau. Il fait nuit trop tard. Donc j'ai pris du matos qui suit les étoiles automatiquement. Je finis d'installer mon *setup* à 21h30 et l'appareil travaille toute la nuit. Le lendemain, à 6h, je relève tout et il a pris 300 photos.

**Quelle est la partie du ciel que tu préfères capturer?**

J'ai toujours voulu prendre la nébuleuse d'Orion et la galaxie d'Andromède. J'ai finalement photographié Andromède en octobre au mont Aigoual, dans le Massif central, à deux heures d'ici en van. J'ai installé mon matos à 2 000 mètres d'altitude. Je me suis dit: '*Allez, je me donne une nuit, et j'ai une soirée étoilée de l'espace.*' Et j'ai pu faire des images de dingue! J'ai dormi quatre heures, donc je me suis beaucoup moins entraîné le lendemain. Je ne peux pas faire ça tout le temps. Mais va trouver une fenêtre où il n'y a pas de vent, pas de nuages...

**Tu as des applications spécialisées?**

Oui, je regarde toutes les applis de météo pour être sûr. Au mont Aigoual, je suis allé à l'endroit interdit. C'est tout en haut, tu n'as pas le droit de te garer. Mais c'était l'automne et il faisait zéro degré, il n'y avait personne.

**Est-ce que tu crois en Dieu?**

Franchement, j'aurais aimé croire en Dieu. Ça m'aurait fait du bien. Le poids qu'ils doivent avoir en moins, les mecs, quand ils remettent tout dans les mains de quelqu'un d'autre... J'imagine dans mes moments de stress: t'es là, tu te dis '*Maintenant, c'est dans les mains de Dieu.*' C'est le meilleur moyen de reprendre le contrôle. D'un côté, je les envie, parce qu'ils mettent toute leur pression sur Dieu. Mais d'un autre côté, je trouve ça dommage parce que, les gars, vous êtes acteurs de ce que vous faites.

**Et toi, tu crois en quelque chose?**

Je crois en une force supérieure. Je pense qu'on ne connaît vraiment pas beaucoup de choses. Il y a un truc qui me tue, c'est la gravité. L'hypersensible que je suis sent des choses quand c'est la pleine lune et ces soirs-là, je n'arrive pas à dormir: je suis tout excité, je me sens plus léger.

**Plus jeune, tu aimais sauter des falaises de quinze mètres. Ça tranche avec la recherche de contrôle qui te caractérise en tant qu'athlète. Ça t'arrive encore aujourd'hui?**

Complètement. Je me prends tellement la tête au décathlon, alors tout ce que je vis dans ma discipline, je n'ai pas envie de le retrouver ailleurs. J'ai un très bon niveau de ski et mon père est moniteur à Risoul-Vars, dans les Alpes du Sud. C'est ma station de cœur, j'y vais tous les ans. Je peux me permettre de faire des 720 (*un saut avec une rotation de deux tours complets, ndlr*) dès que je prends une bosse, et ça fait du bien. Après, on ne va pas se le cacher, j'ai fait un saut qui m'a explosé le dos et mes problèmes à cet endroit viennent de là.

**C'était quand?**

En 2010. Je suis allé dans un *snowpark* où ils venaient de construire une bosse, et je suis le premier à l'essayer. Je pars trop haut, je monte peut-être à sept mètres, et je retombe quinze mètres plus loin, sur le replat, et je m'explose le dos. Depuis, j'ai des douleurs assez fréquentes.

**En ce moment, on est dans ton salon et tu es pieds nus. On a remarqué sur tes photos que c'était très souvent le cas. Il y a une explication?**

Je veux que mes pieds aient la force qu'ils doivent avoir en tant que personne normale, c'est-à-dire qui devrait marcher pieds nus. Je fais pratiquement tous mes exercices pieds nus, à part au moment où je peux m'abîmer la peau. J'ai fait tous mes exercices comme ça sur la piste ce matin, parce que ce n'était pas trop intense.

**Tu as un rapport presque spirituel au pied...**

La voûte plantaire, c'est l'un des endroits où il y a le plus de finitions nerveuses. Des études ont été faites et ont démontré qu'il y avait un échange d'électrons lorsqu'on posait le pied dans l'herbe. Donc je marche dans l'herbe tous les matins, j'essaie d'avoir une belle pelouse pour me faire plaisir. Après, rien n'a encore été prouvé scientifiquement et je suis très scientifique. Ils ont vu qu'il y avait un échange d'électrons, c'est tout. Est-ce que ça fait du bien? Est-ce que ça fait du mal? Est-ce que tu n'as pas besoin que tes charges électriques restent dans ton corps? Ça, on ne le sait pas. Mais la rosée du matin, quand tu mets tes pieds dedans, ça fait du bien. Donc je reste sur mes sensations, et je le fais. <sup>60</sup>