

## **Interview Guillaume ABELFO**

Cette interview a été réalisée le jour du championnat de France de tir, avant la belle médaille de Guillaume avec un score de 48/51

**Bonjour Guillaume Abelfo, tu viens de remporter aujourd'hui les championnats de France de tir, félicitation !**

**Est ce que tu pourrais te présenter, qui es tu , quel est ton palmarès?**

G: Ok, je m'appelle Guillaume ABELFO, j'ai 31 ans, je suis papa de deux petites filles, Adèle et Léonie, je suis également masseur kinésithérapeute, j'exerce sur Montpellier (34). A côté de ça, ma passion c'est le sport boule, je suis sportif de haut niveau, à l'international.

J'ai la chance encore de porter le maillot de l'équipe de France, très prochainement sur le championnat du monde à Saint-Vulbas (01), je suis très heureux et très fier de faire ces deux épreuves mixtes avec Anaëlle BARAZZUTTI et Florian AMAR.

Et en ce qui concerne mon palmarès, j'ai été plusieurs fois champion du monde en jeune, j'ai également été aussi champion du monde senior, champion d'Europe, recordman du monde en tir progressif anciennement à 6 cibles, et recordman du monde actuellement en relais mixte avec Floriane AMAR.

**Nous pouvons dire que tu es un grand recordman de la discipline ?**

G: J'en ai battu plusieurs. Après, ils ont été rattrapés. La discipline a changé. C'est un de mes plus beaux souvenirs. C'étaient mes premières années à haut niveau. C'était ma première année à Saint-Vulbas (01). Je sortais de mes années de Gap (05) et je commençais mes études sur Lyon (69). J'ai eu la chance de réaliser 51 touches sur 51.

A l'époque, on tirait sur 6 cibles. J'adorais cette épreuve. Aujourd'hui, on n'est plus qu'à 3 cibles. J'ai un peu d'amertume parce que cette épreuve-là, pour moi, c'était quand même quelque chose.

En relais, mixte l'année dernière à la Coupe du Monde avec Floriane AMAR, on a fait 56 touches sur 58.

### **Comment as-tu découvert le sport boules ?**

C'est mon grand-père, Léon ABELFO, qui malheureusement nous a quittés, qui nous a transmis la passion à toute la famille, puisque ma sœur, mon frère, moi, mon père, mes amis, on joue tous aux boules un petit peu grâce à mon grand-père qui jouait à la retraite.

J'ai commencé à jouer un petit peu avec lui le mercredi après-midi et la passion m'a pris. Et petit à petit, je suis allé un peu plus aux boules qu'au foot et à la natation. Et c'est devenu ma passion.

### **A quel âge as- tu commencé à peu près ?**

Je dirais que mes premières boules, je les ai jetées à 9-10 ans.

### **Qu'est ce qui t'a plu dans ce sport ?**

G: Ce qui me plaît dans ce sport, c'est qu'il y a une part d'adresse. Je trouve que c'est spectaculaire. Le geste est quand même... La technique bouliste est quand même particulière.

Et j'aimais bien la pétanque, mais je m'ennuie assez rapidement.

Au sport-boules, il y a plein de disciplines. Il y a le tir de précision, le combiné, le tir progressif, le jeu traditionnel, le tir en relais et maintenant, du mixte. C'est un peu l'athlétisme avec l'adresse. C'est comme ça que je le vois. Avec une sacrée richesse. Et puis, je me régale de continuer à performer et essayer de performer le plus possible à haut niveau.

**T'as une spécialité ? Tout à l'heure nous t'avons vu tirer en tir progressif, c'est ta spécialité ou il y en a d'autres ?**

Les épreuves de course, c'est plutôt ma spécialité. C'est là où j'ai œuvré à l'international. C'est là où j'ai eu la chance d'exercer et de représenter du mieux possible l'équipe de France. C'est sur cette discipline que j'ai eu mes plus beaux souvenirs. J'ai été champion du monde en tir à trois cibles. J'ai été champion du monde sur un tir à six cibles. Donc, c'est vraiment mes spécialités. J'ai été champion du monde en tirant en relais.

Donc, les deux épreuves phares de la course, on peut dire que c'est vraiment mes spécialités. Depuis un an ou deux, je commence à en faire un peu plus en traditionnel. Là, je représente encore la France dans une épreuve traditionnelle en combiné mixte.

C'est une première pour moi ! C'était vraiment un challenge d'essayer d'arriver à mettre un pied aussi parmi les meilleurs joueurs de traditionnel. C'est une pression supplémentaire, mais j'ai vraiment hâte. Je me prépare à fond pour essayer d'accompagner du mieux possible Anaëlle BARAZZUTTI et essayer de performer aussi bien tout en alliant un deuxième championnat du monde avec Florian AMAR.

Je vais doubler. Donc, voilà, c'est une bonne pression. C'est une pression positive, mais...Ça fait du renouveau, ça fait du changement !

**Tu as l'air en tout cas d'aimer toutes ces variations qui existent dans le sport boule .**

Voilà, exactement. Il y a plein de choses à toucher. Il y a plein de disciplines, il y a plein d'épreuves.

Quand on joue à haut niveau, c'est toujours plus excitant. Mais moi, ce qui me plaît, c'est les grandes compétitions comme celle de ce week-end ( France Tir). Je le redis, je suis vraiment un amoureux du tir progressif à six cibles.

Mais aujourd'hui, c'est vrai que c'est excitant parce que les performances sont toutes élevées au premier tour.

Et c'est ça qui fait vibrer les sportifs de haut niveau. Ce sont de grosses compétitions qu'on veut essayer de gagner, tout simplement.

**On va justement revenir sur le progressif. Qu'est-ce qui te plaît justement autant dans le progressif ? Est-ce que c'est la course ? Est-ce que tu es quelqu'un qui aime beaucoup courir ? Qu'est-ce qui te fait vibrer là-dedans ?**

Moi, ce qui me fait vibrer, je pense dans le tir progressif... évidemment, il y a toute une dimension de préparation physique, mais ce qui me fait vibrer, c'est la maîtrise technique, et c'est une épreuve ultra mentale et quand on fait une course quasi parfaite, quand on s'approche du 100%, quand on est à un échec en 5 minutes, ou deux échecs en 5 minutes, ou avec un partenaire, deux échecs à deux, là, il y a une maîtrise émotionnelle, et c'est ça qui est excitant, c'est qu'on sent qu'on maîtrise notre sujet.

Et cette composante mentale dans le tir progressif elle est importante parce qu'il faut pendant 5 minutes être très concentré et de jouir de cette confiance là c'est très plaisant.

Après, évidemment, il n'y a rien sans un entraînement physique, sans un entraînement ; en musculation, sans un entraînement de fond, sans un entraînement technique, sans penser à la préparation mentale, à la diététique, à la nutrition...enfin les champions... j'essaye de performer le plus possible, je n'aime pas parler de moi comme un champion mais j'ai eu la chance de gagner, j'ai eu aussi la chance de perdre et d'apprendre et dans ces moments-là !

**Justement, je voulais rentrer un peu plus sur la partie entraînement. Qu'est-ce que tu fais ? Comment tu t'entraînes ? Qui t'entraîne ?**

Moi, au niveau physique, j'ai la chance d'exercer mon métier collé à une salle de sport. Donc c'est quand même un super avantage pour moi puisque je m'entraîne quasiment tous les jours.

Je fonctionne en cycle, je peux très bien travailler des cycles fonciers, ou des cycles de force, des cycles de puissance, de vitesse, des cycles de PMA. Ça dépend dans l'année quels sont les objectifs. Mais on va dire que je m'entraîne quotidiennement, au moins une fois par jour à la salle de sport et deux à trois séances spécifiques en boules.

Souvent une séance spécifique de courses et une séance où on fait du traditionnel et de la course deux fois dans la semaine.

### **Lors de ta préparation pour des compétitions tes entraînements changent ?**

Après des fois, en ce moment, pour préparer le championnat du monde, pour te donner un exemple type, cette semaine je me suis entraîné tous les matins, j'ai fait mes exercices de musculation, je suis très adepte du crossfit, donc j'ai fait mes séries le matin, et puis j'ai essayé de jouer aux boules tous les jours pour jouer sur la fatigue, parce que c'est ce qui va se passer à Saint-Vulbas ( 01), ça va être fatigant, ça va être éprouvant nerveusement, donc il faut essayer de réaliser de la qualité, parce que jeter des boules on sait tous faire, mais il faut savoir réussir des boules pendant des conditions fatigantes et stressantes, donc j'ai essayé de me faire une semaine avec, si on peut parler même d'une demi-heure de séance intensive, c'est pas super physique de faire 4 semaines en combiné, mais c'est très intense psychologiquement, donc ça rentre dans la charge d'entraînement, donc cette semaine on peut dire que je me suis entraîné presque 10 fois, plus les 4 courses qui sont hors ce week-end, ça fait à peu près 10, 12, 14 entraînements, mais ça peut faire partie des semaines très chargées comme ça, la semaine prochaine.

**Justement la gestion du mental c'est quelque chose de primordial quand on est sportif de haut niveau. Comment la gères-tu en compétition ? Est-ce que tu as un préparateur mental ?**

Moi, comment je la gère ? J'ai déjà eu la chance très jeune d'accumuler un petit peu d'expérience. J'aime me renseigner sur ça, donc j'ai lu aussi des bouquins qui m'ont ouvert l'esprit à ce sujet. On a la chance d'avoir des dirigeants en équipe de France qui sont Fabien AMAR, Stéphane PINGEON, qui sont des grands champions de notre discipline, qui nous partagent cette expérience, qui nous rassurent, et avec qui on discute beaucoup, donc ça, ça nous aide énormément.

Le DTN Jean-Yves PERONNET a mis en place avec Anne CARON des séances spécifiques pour la préparation mentale. Donc on a rempli un questionnaire, elle travaille comme ça, c'est une méthode particulière. Et j'ai eu la chance de réaliser sur le championnat du monde en 2021 quelques séances avec elle, ne serait-ce que travailler sur la respiration, des techniques de respiration, ça nous permet de nous calmer quand on est dans des conditions importantes.

Dans une situation stressante, on a du mal, on sent qu'on a la boule au ventre, elle arrive, le plus important, c'est de se maîtriser, de ne pas être submergé par ces sensations stressantes quand on rentre en situation de compète.

Donc voilà, la DTN a mis en place des choses, on a eu la chance d'en profiter, puis j'essaie de le réitérer. Après, ce qui m'aide beaucoup, c'est d'allier au maximum plein de choses dans ma vie. Pour moi, un sportif de haut niveau, s'il est bien sur le terrain, il est bien dans sa vie. J'ai la chance d'avoir une femme exceptionnelle, elle me soutient dans tous mes projets. Quand j'ai repris mes études de kiné, elle a été là, ça n'a pas été facile, j'ai deux filles merveilleuses. Et quand je suis stressé, ou quand j'ai un peu la boule au ventre, je me remémore les derniers moments que j'ai vécu avec ma femme et mes enfants, et en fait, ça me fait sourire, et je me dis que le plus important, c'est ça. J'essaie d'être heureux au quotidien, et je dis que le sport, malgré tout, ça reste du sport.

Évidemment que quand je prends les boules pour aller sur une compétition, la seule médaille que je veux, c'est la médaille dorée. Mais une défaite dans une grande finale, une défaite, c'est toujours une leçon. Celui qui arrive à bien tirer des leçons de ce qui s'est passé quand il a perdu, ça lui servira toujours. Donc j'ai appris à encaisser les défaites pour mieux

rebondir, savourer les victoires et même se rendre compte de ce qui s'est bien passé pendant tes victoires.

**Tout à l'heure je t'ai vu courir, j'ai l'impression que tu es très focus, fermé un peu dans ton monde. Est-ce que tu as réussi maintenant à trouver la lucidité qu'il te faut pour faire cette course ?**

Je pense que c'est quelque chose d'important quand on est sportif, d'être très lucide dans ce qu'on fait.

Encore une fois, c'est beaucoup d'expérience, mais chaque course, c'est comme si tu écrivais un chapitre d'un livre. Quand tu écris un chapitre, pour que le lecteur soit passionné, il faut écrire la première ligne, il faut écrire le premier paragraphe, il faut créer de l'engouement, et puis tu as envie de lire jusqu'à la fin du chapitre.

Quand tu fais une grande course, une belle course, il faut faire une bonne première minute, une bonne deuxième minute, une bonne troisième minute. Quand arrive un échec, il faut rebondir rapidement et repartir sur une autre série. Donc il faut être concentré pendant cinq minutes. C'est pour ça que je m'interdis de lever les yeux.

Je demande à tous les ramasseurs de boules de ne pas donner d'informations. Il n'y en a qu'un qui donne des informations sur le temps.

Je ne suis pas concentré sur les résultats des frappes en fait. Les frappes, je lève la tête quand ça sonne. Moi, c'est ma façon de fonctionner. Il y a des joueurs qui aiment savoir où ils en sont, l'adversaire où il en est. Moi, je ne m'occupe pas de ce qui se passe à côté, je reste concentré que sur moi, sur mes sensations, ma technique.

Et voilà, moi, mes mots-clés, c'est d'être concentré. Je me dis toujours trajectoire, c'est la trajectoire de la boule, c'est le plus important. La technique, les courses, le relâchement, l'engagement dans le terrain et surtout, plein de confiance, être en confiance, se voir réussir.

**Sur les trois prochaines années, as-tu des objectifs aussi qui te tiennent à cœur ?**

Là, à court terme, ça va être très relevé. En France, on a 10 bons coureurs. Pourquoi pas faire la plus belle des médailles au championnat de France de tir. C'est toujours pour les coureurs un événement, le France-Tir. On va dire que moi, j'ai fait 11 finales des clubs en élite. J'en ai perdu 11. Donc j'aimerais bien gagner une finale des clubs sportifs. En club sportif, on a un adversaire actuellement qui est Saint-Vulbas et qui est difficile à manœuvrer mais j'espère qu'on arrivera à les battre dans un grand match.

Ce qui me motive le plus, c'est d'élever mon niveau de jeu sur toute la saison pour pouvoir porter le maillot de l'équipe de France le plus longtemps possible. Je dis toujours à Fabien Amard, on ne sait jamais le championnat du monde si c'est ton dernier. Je sais que je m'investis à 200% sur tous les championnats du monde. Là, j'ai encore un championnat du monde à disputer, je ne sais pas ce qui se passera en 2025. Je vais te dire que j'ai envie d'élever mon niveau de jeu au fur et à mesure des années. J'ai 31 ans, il me reste encore 6-7 ans.

**Merci Guillaume Abelfo pour cette interview et nous te souhaitons bonne chance dans votre belle carrière sportif.**