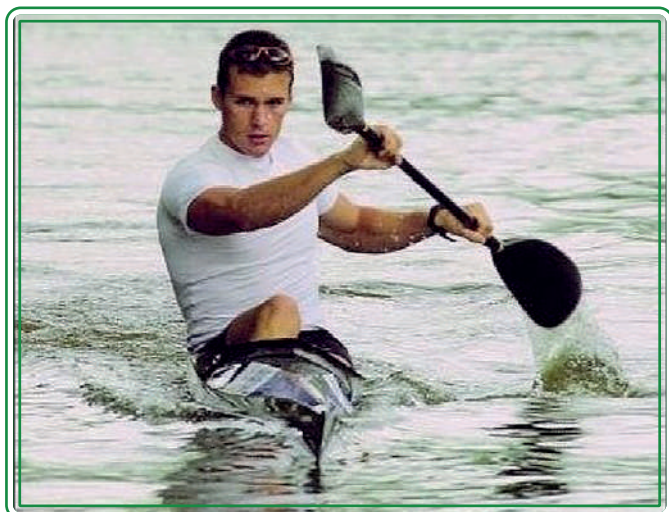


Sébastien Jouve

Un « ligneux » 3 fois Champion du Monde !

par Michel Letienne

C'est à Poses, sur ses terres normandes, que j'ai eu l'occasion de conduire cet entretien. J'ai rencontré un Sébastien très décontracté et heureux de participer à la fête des championnats de France de juillet sous les couleurs et avec les équipages de L'AONE-Louviers.



A l'entraînement avant sélection 2008 - Paris Normandie©

Portrait express

- Né le 8 décembre 1982 à Mont-Saint-Aignan (76)
- 2 enfants : Alice et Camille
- Marié avec Sophie Despres
- Habite Ouistreham
- Adhérent à 3 clubs : Rouen, Vernon, Louviers
- Travaille chez «Hull & Structure submarines designer – Naval Group»

Michel Létienne : Tout d'abord, comment vas-tu et où vis-tu ?

Sébastien Jouve : Je vis à Ouistreham, une ville de Normandie, et tout va bien. Je suis avec ma petite famille, femme et enfants. Là-bas je pratique la voile, le kayak et toutes les activités de plein air qui s'offrent à moi. Le kayak c'est souvent une histoire de famille.

Est-ce vrai pour toi aussi ?

Exactement ! Mon père était lui aussi très investi dans le kayak. Il faisait du kayak de course en ligne et il m'a transmis le virus très jeune. Avec ma sœur nous avons appris à ses côtés. Dès 8 ans tu rejoins un club.

Quels souvenirs gardes-tu de tes premières compétitions ?

De très bons souvenirs. Ma première compétition c'était une course autour de l'île Lacroix à Rouen. Avec des copains, le but du jeu était de faire un tour de l'île.

Pour nous, c'était vraiment une «montagne». Pour moi, c'est le plus beau souvenir de jeunesse où, dès les premiers coups de pagaie, je prenais beaucoup de plaisir.

Pour ton apprentissage de la compétition en course en ligne es-tu passé par les CAPS et l'Epreuve Nationale de l'Espoir ?

Tout a fait ! Je suis passé par les CAPS. J'ai couru en 4 places. Au début je n'étais pas très bon. N'ayant pas le niveau en kayak à l'époque j'ai même complété des équipages en canoë. J'ai donc appris à faire du canoë et du kayak à l'occasion de l'Epreuve Nationale de l'Espoir.

Quels souvenirs gardes-tu de cette première expérience ?

Une très belle expérience ! Ce qui me revient en mémoire, c'est mon tee-shirt blanc et le kayak 4 places blanc de la Région Normandie. Cette image là, d'appartenance à une équipe, constitue pour moi les prémices de la suite de l'aventure.



1^{er} titre de champion de France à Poses en 1997 © Paris Normandie

PORTRAIT

Dans un podcast récent¹, donc avec du recul, tu dis «Plus tôt tu commences, plus tôt tu as des dispositions» : qu'est ce qui te fait dire ça ?

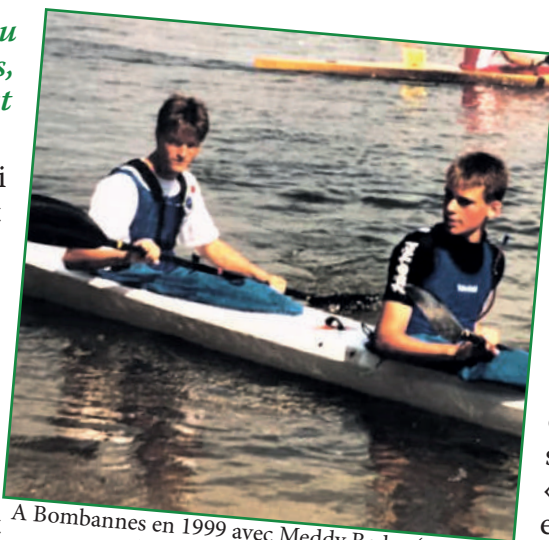
Il n'y a pas que moi qui dis cela. Je l'ai dit, je l'explique. Jean-Pascal Crochet avait fait une petite étude sur les éléments qui pouvaient expliquer que Vincent Lecrubier, Sébastien Jouve, Etienne Hubert, Arnaud Hybois, étaient prédisposés à performer. Nous avons tous un point commun : nous avons commencé très jeunes. Bien sûr nous avons tous pratiqué des activités multisports, Vincent faisait de la gymnastique et moi de la natation... Mais quand même, c'est important d'apprendre à pagayer tôt.

Aujourd'hui nous nous retrouvons à Poses pour les championnats de France auxquels tu participes et où tu es encore finaliste du K1 200m sous les couleurs de l'AONES Louviers. Tu as été licencié dans différents clubs, toujours normands. Pourquoi ces changements ?

Le club de Rouen avait fait le choix un moment donné de ne plus accompagner le Haut Niveau. J'ai donc pris la décision de rejoindre le club de Vernon. Pour moi c'était «l'excellence normande» et j'y ai trouvé ce que je recherchais. J'ai préparé les JO là-bas et je pense qu'ils ont su vraiment m'accompagner. Louviers est un club familial où on accepte de mixer les équipages sans forcément rechercher à associer prioritairement les meilleurs. L'important dans ce club, c'est que tout le monde s'y sent bien et y trouve son compte. Ça me plaît beaucoup.

À 17 ans, rejoindre la SSE de Caen, c'était ton choix ?

C'était mon choix. Nous étions une bande de copains. Et très honnêtement, ce fut un tremplin éminemment révélateur en terme d'autonomie. J'avais 17 ans, je vivais chez papa-maman. Tous les membres de ce groupe ont pu vivre leurs vies de kayakiste et progresser. Tout était tourné autour du kayak. Nos chambres étaient décorées de poster de Babak et d'anciens kayakistes. Il se dégageait toute l'énergie d'un sport-étude où il y avait aussi des nageurs, des sportifs de différentes disciplines. J'avais vraiment le sentiment d'appartenir à une dynamique.



A Bombannes en 1999 avec Meddy Bedec (coupe du monde de marathon) © Marc Bedec

La SSE de Caen, l'INSEP, le pôle France d'Angers puis celui de Toulouse... Que recherchais-tu en rejoignant ces différentes structures ?

Je suivais le vent. Non, blague à part honnêtement j'ai rejoint Angers car je cherchais des individus dans cette structure. À l'époque «Vonx2»² était le meilleur entraîneur pour préparer le 500m. Mon père qui le connaissait bien m'a

conseillé de le rejoindre car il pouvait m'apprendre des choses. Je suis donc parti à Angers où j'ai appris beaucoup de choses. J'ai été invité à rejoindre l'INSEP pour continuer à progresser. On m'a dit que je pourrais ainsi rencontrer des entraîneurs d'horizons différents et que peut-être il était temps de changer car j'avais «fait le tour» d'Angers. C'est à l'INSEP que j'ai rencontré Jean-Pascal Crochet qui m'a fait part de l'ouverture du pôle de Toulouse où, si il n'y avait personne à l'époque, les conditions d'entraînement étaient au top. Il m'a dit «Si tu y vas, les autres vont suivre». Donc avec Boris Saunier et Anne Laure Viard, nous sommes partis à Toulouse. Très vite le pôle s'est étoffé. J'y ai trouvé vraiment le très haut niveau dans l'approche de Jean-Pascal sur ce qui concerne la préparation physique et le suivi médical. Une approche très professionnelle qui m'a beaucoup plu. Le cadre de vie, le site, sont propices pour s'entraîner, pour développer des capacités de sprint avec des températures clémentes. L'hiver nous pouvions aller skier. Pour moi, la structure était vraiment dans un schéma idéal. Je me levais pour pagayer et je me couchais le soir avec des idées de pagayer dans la tête. J'étais à fond dedans.

À Angers j'ai lu que tu y avais fait «un peu de viande»! C'était nécessaire pour performer?

À Angers, j'ai pris beaucoup de puissance avec «Vonx»². C'était l'époque de Kersten Neuman avec des minimas à réaliser en musculation. J'étais plutôt assez rachitique à l'époque et j'ai pris beaucoup de masse musculaire. «Vonx» ne me lâchait pas lorsque je n'arrivais pas à faire mes trente tractions à la barre. Avec Herminio Chauveau, son fils, la première séance nous avions tellement de courbatures que

1 - Secrets de kayak: <https://www.secrets-du-kayak.org/episodes>

2 - Yves Chauveau (le père d'Herminio)

nous ne pouvions plus tendre nos bras. C'est un souvenir impérissable car c'est à partir de là que j'ai pris conscience des progrès qu'il me restait à faire en musculation. À Angers, il y avait une vraie «philosophie» de la progression physique.

À Toulouse, tu avais une réputation de «Monsieur plus» à l'entraînement et « toujours à fond» en bateau. Tu peux m'expliquer pourquoi?

Je pense que je voulais vraiment me mettre en fatigue extrême et parfois j'étais dans des états pitoyables de fatigue. Je pense qu'il est nécessaire de passer par ces états pour choquer l'organisme au maximum. Je reste persuadé que la douleur de l'entraînement est bénéfique pour la suite.

Es-tu toujours convaincu que la performance passe par le volume d'entraînement?

Toujours, ... toujours ! Pour moi l'aérobie est un des fondamentaux sans lequel il est difficile de construire quelque chose.

Les stages équipes de France, parfois et au début rejoint à «l'arrache» en interrompant tes vacances, ont-ils contribué à ta progression?

Cette chance là que l'on m'a donnée a été primordiale dans ma construction. Imagine : le fait de partir, tu prends ton sac, tu montes dans le train, tu vas rejoindre des gars beaucoup plus fort que toi, tu as le sentiment d'être regardé juste «comme de la viande». Et justement l'occasion m'a été donnée lors de ces stages de montrer que je pouvais aussi les mettre en difficulté. Ils m'ont permis de ne plus avoir peur de l'adversité, je voulais me rapprocher des meilleurs pour ne plus en avoir peur.

C'est quoi pour toi «bien payer»?

C'est selon ta corpulence, ta morphologie, ton amplitude de bras : savoir tenir compte des éléments extérieurs ; savoir glisser ; être à l'écoute de son bateau, de soi, et ... s'appliquer.

Dans la recherche de la performance, ton souci de tout optimiser t'a fait essayer différents «trucs». Lesquels ? Tu peux-tu nous en parler ?

J'ai essayé pas mal de choses. J'ai testé les manches de pagaies avec réduction de diamètre pour essayer de faire comme les perchistes : transmettre les forces avec les flexions de manche. J'ai testé les premiers cale-talons pour rapprocher les hanches quand tu pagaies pour avoir plus d'amplitude. Je pense avoir été l'un des premiers à utiliser une mousse Téflon. Avec Arnaud, nous avons essayé les premières chaussures fixées lors d'un championnat

du monde (où l'on gagne). Nous avons essayé d'innover. Aujourd'hui j'adore encore ça.

Résultats sportifs

Championnats de France

- 1^{er} en K1 500 m entre 2004 et 2010

4 finales aux Jeux Olympiques

- 7^{ème} en K2 500 m avec Vincent Lecrubier (Saint Grégoire) en 2008 à Pékin
- 4^{ème} en K2 200 m avec Arnaud Hybois (Baud) en 2012 à Londres
- 7^{ème} en K2 200 m avec Maxime Beaumont (Boulogne-sur-Mer) en 2016 à Rio
- 7^{ème} en K4 1000 m avec Etienne Hubert (Sedan), Arnaud Hybois (Baud), Cyril Carré (Auxerre) en 2016 à Rio

3 fois champion du Monde avec 4 podiums

- 2009 Dartmouth (CAN) : 2^{ème} en K4 1000m avec Vincent Lecrubier (Saint Grégoire), Philippe Colin (Besançon), Guillaume Burger (Strasbourg)
- 2010 Poznan (POL) : 1^{er} en K2 200 m avec Arnaud Hybois (Baud) ;
- 1^{er} en K4 1000 m avec Arnaud Hybois (Baud), Etienne Hubert (Sedan), Philippe Colin (Besançon),
- 2011 Szeged (HUN) : 1^{er} en K2 200 m avec Arnaud Hybois (Baud)
- 2013 Duisbourg (GER) : 3^{ème} en K2 200 m avec Maxime Beaumont (Boulogne-sur-Mer)
- 2014 Moscou (RUS) : 3^{ème} en K2 200 m avec Maxime Beaumont (Boulogne-sur-Mer) ; 2^{ème} en K1 4 x 200 m avec Maxime Beaumont (Boulogne-sur-Mer), Arnaud Hybois (Baud), Etienne Hubert (Sedan)

Jeux méditerranéens

- 2008 Almería (ESP) : 1^{er} en K1 500 m

Champions d'Europe

- 2005 Plovdiv (BUL) : 1^{er} en K1 500 m U23
- 2012 Zagreb (CRO) : 1^{er} en K2 500 m avec Arnaud Hybois (Baud)
- 2013 Montemor (POR) : 3^{ème} en K2 200 m avec Maxime Beaumont (Boulogne-sur-Mer)
- 2014 Brandenburg (GER) : 2^{ème} en K2 500m avec Maxime Beaumont (Boulogne-sur-Mer)

Champion d'Europe U23 en K1 500m en 2005 à Plovdiv ; par la suite le K2 et le K4 marquent ton palmarès international de 3 titres de champion du monde en 2010 et 2011. C'est quoi pour toi un bon équipage ?

Pour moi un bon équipage, ce sont des personnes à l'écoute les unes des autres. Qui ont envie de se battre pour les copains. Sans tomber dans les stéréotypes, dire que l'on est une famille, que l'on a envie de partager. L'envie de se déchirer pour l'autre. C'est ça un équipage. Ne pas courir pour soi mais pour les autres.

PORTRAIT

Au début de ta carrière tu étais meilleur sur le fond et sur le 500m. Ensuite c'est sur le 200m que tu excelles. Comment expliques-tu cela ?

Je pense que j'ai «switché» un peu sur la partie 200. La capacité de vitesse était là. Il fallait juste la peaufiner. C'était aussi la facilité par rapport au 1000 m. Je me suis orienté vers le 200 en fonction d'une certaine aisance et des prédispositions, mais aussi par facilité d'entraînement.

As-tu une course que tu gardes plus en mémoire que les autres ?

Les championnats du monde en Hongrie en 2011. Avec Arnaud nous sommes champions du monde pour la 2^{ème} année consécutive. On voit encore des posters dans les clubs. Nos pagaies



En finale en K2 200m avec Arnaud Hybois aux championnats du monde 2011 à Szeged ©ICF

Objectif
LONDRES 2012
Sébastien JOUVE

sur cette course du K2 où le «lâcher prise» a donné un podium. Nous nous sommes transcendés.

Après ta carrière sportive tu restes investi en tant que représentant des athlètes. Tu peux me dire pourquoi ?

J'aime ce contact avec les athlètes. Sur un championnat de France, j'aime les observer, les rassurer dans leurs choix, les guider dans le respect de leur autonomie, les accompagner...car ils restent des amis et que j'ai envie qu'ils s'épanouissent.

Quel est ton meilleur souvenir d'athlète ? un seul !

C'est amusant parce que nous venons d'en parler avec Anthony. Pour moi, ce sont les moments conviviaux, les barbecues, cette appartenance à un groupe, à un collectif.

Et le pire souvenir ?

Quand tu prends de l'âge, tu enlèves les mauvais. Je dirais ma finale aux JO de Londres avec Arnaud où je deviens enragé avec cette 4^{ème} place dont j'avais perçu que c'était la fin d'une aventure.

Est-ce qu'il y a des choses que tu ferais différemment dans ta carrière sportive si c'était à refaire ? Le volume d'entraînement ? D'autres choses ?

Non, je ne changerais rien. Par contre j'essaierais de me dire qu'aujourd'hui nous sommes très chanceux de pouvoir vivre chaque compétition, chaque stage. Il y a certes une vraie vie à côté, mais c'est quand même un monde et une chance à part.

As-tu fait au cours de ta carrière, une rencontre avec une personne qui t'a particulièrement et durablement marqué ?

Bien sûr ! Hervé Duhamel qui a été mon mentor et mon entraîneur pendant des années. C'est une personne que je côtoie encore aujourd'hui et que je respecte énormément. Sa franchise, sa capacité de tirer le meilleur de chaque athlète sont reconnues par tous.



En finale du K2 200m avec Maxime Beaumont aux JO de Rio en 2016 © COJO Rio 2016

sont complètement en croix. Il vaut savoir que juste avant, nous étions en échec total avec le K4. Après avoir été champions du monde en 2010, nous n'avions pas le quota. Même le DTN pourrait en témoigner. J'étais dans une grande colère, rage, contre moi-même parce que nous n'avions pas bien réussi à nous exprimer. Je suis devenu incontrôlable

PORTRAIT

Avec le recul, c'est quoi pour toi un bon entraîneur ?

C'est quelqu'un qui sait dire les choses quand ça ne va pas. C'est pour moi la première des facultés. C'est quelqu'un qui sait faire son autocritique, qui sait défendre ses athlètes. Un athlète a besoin d'être soutenu contre vents et marées.

Penses-tu que ta rencontre avec le C.K. a modifié profondément ta vie ?

A voir où j'en suis aujourd'hui, oui, totalement. Souvent je me pose la question de savoir où je serais sans cette rencontre avec le kayak et qu'est ce que je ferais ? J'ai l'impression que ça a vraiment participé à mon équilibre de vie. J'étais tout à l'heure sur l'eau avec mes gamins et c'est quelque chose que j'ai envie de leur transmettre.

Quel conseil donnerais-tu à un jeune champion qui débute sa carrière au haut-niveau ?

D'observer et de se rapprocher des meilleurs et des anciens pour demander conseil. Il ne faut pas hésiter car il n'y a aucune question qui est ridicule et beaucoup d'athlètes ont le souci de transmettre.

6,50 m, c'est une longueur de bateau que tu connais bien. Cette fois, c'est de voile dont nous allons parler avec ton projet de traverser l'Atlantique en solitaire. Tu peux nous dire ce qui t'a conduit à entreprendre ce nouveau défi et où tu en es ?

En fait, l'arrêt du Haut Niveau, c'est aussi savoir reconstruire des projets. Lorsque l'on fait du sport de haut niveau, on ne fait que construire des projets. J'avais besoin de ça. Déjà tout gamin, je dessinais des bateaux à voile. Même en stage, je rêvassais, je lisais des articles ou je voyais des marins traverser l'Atlantique. D'autre part, je voulais être confronté à des difficultés sur l'eau et la mini-transat constitue un apprentissage de la course au large. C'est sans assistance, sans électronique. C'est quelque chose qui m'attirait beaucoup et je m'y suis mis. C'est drôle, car je passe d'un statut de confirmé en kayak, à des galères en voile, et ça c'est génial.

Paris 2024 à Vaires-sur-Marne, tu y seras ?

J'aimerais bien. Je n'ai pas pu m'acheter de billets. J'aimerais pouvoir regarder et soutenir les Français.

Penses-tu que la course en ligne a un avenir dans le programme olympique ?

Je pense que oui et je crois malheureusement que la politique de la course en ligne, voire du kayak en



Champion de France K1 500m à Boulogne-sur-Mer en 2010 © Yannick Jégoux.

général, est pilotée par trop peu de personnes. Si Tony Estanguet avait été multiple champion du monde en course en ligne, on ne se poserait pas du tout la question. Ce serait quelque chose de fondamentalement indispensable.

Quelle image as-tu de l'AIFCK et quel rôle penses-tu que cette

association peut jouer dans le paysage du canoë-kayak en France ?

Je pense qu'elle peut jouer vraiment un rôle de transmission et de support pour accompagner l'ensemble du canoë kayak. Aujourd'hui le canoë kayak français a besoin d'une trame, d'histoire, de reconnaissance. Il faut encourager ce type d'association. « Je serais d'ailleurs heureux d'en faire partie plus tard ».

Quelle question aurais-tu voulu que je pose et que je n'ai pas posée ?

Je ne vois pas. Toutes tes questions étaient plutôt pertinentes. Non, je n'ai pas de remarque particulière. ●

Ton idole sportive ? Babak

Ton regret ? Londres

Ta fierté ? 3 titres

Ton film culte ? Fight club

Ta chanson culte ? Louise Attaque : Toute cette histoire

Ton rêve, ton utopie ? Que mes gamins kif le kayak

du tac au tac



Avec son fils Camille lors des championnats du monde à Račice (Tchéquie) en 2017 © Philippe Avérout