



Zachari Hrimiche, la conquête des sommets olympiques

NOTICIA

DEPORTE

Lunes, 5 de junio de 2023

Zachari Hrimiche, la conquête des sommets olympiques

À seulement de 26 ans, le sportif est habitué à franchir les marches des podiums depuis sa plus tendre enfance. Déterminé à participer aux Jeux Olympiques de Paris 2024, Zachari Hrimiche, s'entraîne sans relâche au centre sportif Robert Wagner avec le club de Gym aux Agrès.



Celui qu'on surnomme l'étoile montante de la gymnastique aux agrès nous a accordé une pause dans son entraînement pour revenir sur son parcours. Ses débuts, ses difficultés, ses envies, son ambition? le sportif de haut niveau s'est confié à la rédaction des échos.

Des débuts prometteurs



La gymnastique s'est présentée à lui comme une évidence. J'étais un peu hyperactif. À la maison ou en promenade je grimpais partout. Quand j'accompagnais mes parents pour récupérer ma sœur au club de gym, j'en profitais toujours pour sauter sur les tapis, la tentation était trop forte ! Je se souvient l'athlète.

À l'âge de 5 ans, il s'inscrit au club de Laval Bourny. Une belle opportunité pour se défouler sur les tapis, le trampoline? s'amuser. Rapidement, son entraîneur l'emmène assister à des championnats français et lui fait découvrir le monde du haut niveau. J'avais les yeux qui scintillaient. J'étais très impressionné. Je ne pensais qu'à ça et j'avais envie de suivre le même parcours et se remémore-t-il.

Le jeune passionné met toute son énergie pour progresser et apprendre de nouvelles figures. Son club détecte son potentiel et l'encourage à s'investir davantage. Champion de France catégorie B à 10 ans, il rêve d'aller plus loin et rejoint le Pôle Espoir de Nantes. Mon ascension s'est faite étape par étape.

Tous les ans, je montais sur le podium en championnat de France, parfois à la deuxième ou troisième place. En réalité, à cette époque-là, bien que j'avais une certaine satisfaction à remporter des victoires, l'essentiel était ailleurs. Je m'amusais, je faisais ce que j'aimais, je prenais du plaisir dans les entraînements : c'était extra ! souligne-t-il avec nostalgie.

2014 : un bon en avant vers le succès



Après

Nantes, le gymnaste, encore mineur, rejoint le Pôle France Junior d'Antibes puis l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) au Bois de Vincennes. Zachary décroche le titre de Champion de France junior au concours général en 2014.

Une année glorieuse car il est sélectionné en équipe de France pour les Jeux Olympiques de la jeunesse à Nankin et remporte également une médaille d'argent à la barre fixe, plus deux de bronze (une par équipe et une au saut en individuel) aux championnats d'Europe Junior. C'était une période inoubliable. J'étais confronté pour la première fois au niveau international.

C'était une autre mentalité, il fallait aller chercher des résultats. J'avais faim de réussite. affirme-t-il avec force. En 2015, l'athlète est affilié au club de Volizy et retrouve ses amis du TOP 12. Il participe à sa première grande compétition senior aux championnats d'Europe et décroche son premier titre national en saut l'année suivante. âgé seulement de 19 ans, il obtient sa première médaille internationale en saut (argent) lors d'une étape de coupe de monde à Varna.

Ses performances exceptionnelles, notamment celles de 2017 (champion de France du concours général et de la barre fixe ; médaille de bronze au saut de Bakou en coupe du monde ; 7e au saut des championnats du monde de Montréal) le propulse comme un espoir de la gymnastique française.

Un passage vide

Son jeune âge n'a pas toujours été une force. Pour les Jeux Olympiques de Rio, Zachari est désigné remplaçant. Le brillant athlète ressent alors un profond sentiment d'injustice. Je l'ai vécu comme un choc. C'était une performance en soi de cet âge-là mais moi je trouvais que je méritais ma place dans l'équipe officielle, ce fut un coup dur. C'était frustrant d'être simplement remplaçant. On me disait que je manquais d'expérience alors que j'avais fait d'excellents résultats. En 2016, j'avais décroché les meilleures performances françaises ? a commencé à me travailler mentalement.

Le jeune homme traverse une période compliquée et entre dans une phase de remise en question en 2017. Je n'ai jamais eu envie de m'arrêter mais je n'avais plus la même vitesse, je reconnaît-il. Il décide alors de partir en Angleterre. Dans son club de Londres, le gymnaste cotoie Max Whitlock, triple champion olympique. Une rencontre inspirante qui fait choix son propre parcours. Il retient la leçon suivante : il faut s'entraîner, sans artifice, et les résultats suivront. Puis le confinement vient s'ajouter. Le gymnaste est contraint de suivre un programme de musculation à la maison et ne peut poursuivre ses entraînements habituels.

Son retour au Pôle espoir de Ile-de-France va le remettre en selle. En parallèle, le jeune homme commence des études de Science Po dans une section dédiée aux sportifs de haut niveau. J'avais besoin de trouver une forme d'équilibre, de m'ouvrir d'autres domaines. J'étudie l'histoire, les sciences sociales, les langues, l'économie, les sciences politiques ? a me plaît énormément dit-il avec enthousiasme. Et comme les résultats suivent aussi bien dans le domaine des études que le sport, l'athlète devrait poursuivre jusqu'au diplôme final : le master. Le corps et le mental rude éprouve Pour briller lors des compétitions, l'athlète a appris au fil de sa carrière de se forger un mental et de prendre soin de son corps. Lors de mes tout premiers championnats de France, j'avais des difficultés à gérer la pression. Le stress montait et je n'étais pas assez bien concentré. Mon astuce désormais, c'est la visualisation du jour J : je m'imagine en tenue, j'entends le bruit de la foule, je me vois reproduire les mouvements, le tout en prenant du plaisir. Je me répète les moments clés en boucle, à m'aider à anticiper et maîtriser mes motions pour donner le meilleur.

Avec l'expérience c'est devenu très naturel et c'est un de mes atouts. confie le gymnaste de haut niveau. Cette préparation mentale est une des clés de sa réussite. Une alimentation équilibrée, les étirements, les rendez-vous kin sont également très importants pour tenir durant les 28 heures d'entraînement hebdomadaires.

Déterminé à se surpasser En 2022, la Fédération rappelle Zachari pour revenir sur le centre national de l'INSEP pour préparer les Jeux Olympiques. Les entraînements s'intensifient. Il se prépare pour les six agrès. Sa spécialité : la barre fixe mais là où il performe le plus c'est au saut de cheval. Le premier grand challenge se jouera aux championnats du monde de la rentrée prochaine à Anvers en Belgique. Si l'équipe de France termine dans les 12 premières nations, elle se qualifiera pour les Jeux Olympiques de Paris 2024. Autrement, les athlètes participeront seulement en individuel. Je suis confiant, je suis bien positionné et j'ai toutes les capacités pour y arriver mais il va falloir travailler. Il ne faut pas jouer les petits bras ! Je sais que rien n'est joué d'avance de part mon expérience passée à Rio. Cette fois-ci je compte bien aller au sommet ! assure Zachari Hrimiche.



