

A PEU DE CHOSSES PRÈS

Nucci

raconter la vie

C'est la nuit, je me lève en sursaut et je me dirige à tâtons vers le salon que j'éclaire afin d'effacer de mauvaises images.

Je les chasse mais elles reviennent sans cesse brouiller mes pensées au point de ne plus savoir si je rêve ou si c'est la réalité. Il me faut attendre un peu pour que ce cauchemar disparaisse enfin.

L'esprit de nouveau apaisé je m'efforce en vain de penser à autre chose.

C'est chaque fois pareil, toujours le même cauchemar, je rêve que je passe de nouveau le diplôme de préparateur physique. Comme en direct, je revis les épreuves les unes après les autres et au final, un examinateur au regard sévère m'annonce mon échec : « Ce n'est pas important, de toute façon je suis déjà titulaire du diplôme depuis bientôt vingt ans alors... » « Mais non monsieur, vous ne pouvez plus exercer car vous ne possédez plus ce diplôme désormais ! » me répond-il d'un ton solennel. « Mais, j'exerce ce métier depuis longtemps et... » « Il ne fallait pas présenter l'examen ! Je suis désolé mais, c'est terminé pour vous ! »

Cet affreux scénario hante souvent mon esprit depuis que j'ai fait de ce métier ma principale activité.

Il y a bien longtemps de ça, dans les années 80 quand je planchais sur les matières assis devant mon bureau, je n'avais pas vraiment idée de l'importance que prendrait dans ma vie la réussite de cet examen. J'avais alors du mal à me projeter dans le temps et je vivais au présent.

Aujourd'hui, le regard que je porte sur cette période est différent et j'ai bien conscience que l'obtention de ce diplôme a été fondamentale pour la suite de ma carrière, ce qui explique les cauchemars récurrents.

Il faut dire qu'il m'avait fallu trois tentatives pour le décrocher. J'avais échoué deux années durant. Je me souviens ne pas avoir accepté ces échecs et de les avoir vécus comme des injustices alors que les raisons de ces revers étaient fondées. Heureusement je m'étais remis à chaque fois au travail et cela avait fini par payer.

L'idée de m'engager dans cette voie remonte à l'année 1986 quelques mois après mon recrutement en qualité de maître nageur à la Mairie de Paris. Sur les conseils d'un copain, je m'étais lancé dans cette aventure sans y réfléchir vraiment.

J'avais alors suivi des cours par correspondance dispensés par une école

privée. Je me rappelle de la surprise qui avait été la mienne quand le paquet de photocopies était arrivé par la poste. Je n'en étais pas revenu. Je m'étais demandé : comment faire pour apprendre tout ça ?

C'est la raison pour laquelle le soir, ma journée de travail terminée, j'avais étudié sans relâche jusqu'à ce que la matière accepte de s'ouvrir à moi.

Plus jeune je n'avais pas pu travailler à l'école, j'écoutais du rock. Je passais des heures à savourer les morceaux de musique que j'aimais, Lou Reed, Pink Floyd et consorts.

Ces œuvres artistiques avaient été plus tard remplacées par des considérations anatomiques. Les os, les articulations et les muscles avaient constitué pour un long moment l'essentiel de ma vie. Les premières lectures avaient été brumeuses mais à force de travail et de volonté cela avait fini par s'éclaircir.

Mais ce n'était pas tout, il avait fallu en parallèle besogner durement à la salle de fitness et, à mon grand étonnement, c'était mon physique plus que mon cerveau qui m'avait fait défaut. Bien que sportif de nature, la découverte de la culture physique s'était avérée difficile. Mon orgueil en avait été blessé. J'avais eu tendance à considérer les difficultés physiques auxquelles j'allais être confronté comme une simple formalité compte tenu du fait que je possédais un bon niveau de performance dans d'autres disciplines sportives. Une fois sous la barre de musculation, la réalité m'avait convaincu du contraire. J'étais d'un naturel adroit et rapide certes, je possédais de bonnes jambes et du souffle, mais ma force était faible. Cette déficience physique s'était manifestée dès les premières séances puis confirmée les mois suivants et malgré une forte assiduité à la salle de fitness, mes progrès avaient stagné et j'étais demeuré loin des performances imposées.

Les charges étaient proportionnelles à mon propre poids de corps. Comme je n'arrivais pas à les soulever, j'avais commis l'erreur de maigrir pour amoindrir cette difficulté.

Je m'étais imposé un régime draconien à base de protéines. Ma nouvelle alimentation, totalement dépourvue de sucres et de graisses, s'était limitée à trois repas quotidiens composés de blancs de poulets, de légumes et de fromage blanc à 0%, de quoi déprimer sévèrement. Pour tenir bon, dès que la faim me sollicitait, et cela arrivait souvent, j'ingurgitais des litres d'eau.

Après seulement quatre semaines de diète, l'objectif que je m'étais fixé avait

été atteint, j'avais perdu cinq kilos mais je me sentais faible.

Sur la balance c'était bien, mais ma force n'avait pas augmenté pour autant, ou si peu. A la salle je peinais toujours. Loin des exigences, mes performances physiques demeurèrent dans cet état jusqu'à l'examen ce qui me valu d'être justement sanctionné d'une note éliminatoire à l'épreuve de force dite « du développer coucher ».

L'année suivante ce fut pire, trop sûr de moi, j'avais échoué lamentablement à l'écrit.

La troisième année fut la bonne.

Le règlement prévoyait qu'il n'était pas possible de présenter le diplôme plus de trois fois d'affilée. L'épée de Damoclès au-dessus de la tête, une once d'humilité et de lucidité m'avait alors conduit, afin de mettre toutes les chances de mon côté, à m'inscrire à la faculté de médecine de Bobigny pour y suivre des cours dans le cadre du diplôme universitaire de sport et santé. L'enseignement qu'on y délivrait avait été aussi instructif que complet et m'avait permis d'approfondir mes connaissances scientifiques. Les acquis résultant de cette formation avaient sans aucun doute facilité mon admissibilité.

Trois ans après j'avais enfin l'occasion de prendre ma revanche. Les épreuves orales, pédagogiques et physiques, se déroulaient sur cinq jours au CREPS de Reims. Mon avenir se jouait là.

Cette fois-ci je m'étais senti prêt, je connaissais le programme dans son intégralité et j'étais bien préparé sur le plan physique.

Mon programme musculaire et alimentaire, sans carence et équilibré, avait transformé mon corps. J'étais devenu plus fort et plus endurant et je n'appréhendais plus d'affronter les exercices de force comme les fois précédentes.

Ma convocation notifiait que je devais être présent le lundi matin au centre d'examen à 11h précises pour la séance de la pesée.

J'avais décidé de partir la veille par le train afin d'être certain de ne pas manquer ce rendez-vous.

Dans le wagon 2ème classe, installé dans mon fauteuil, j'avais ôté mon blouson, dans lequel se trouvait mon portefeuille, et pour ne pas m'en encombrer je l'avais rangé dans le compartiment juste au-dessus de ma tête.

A Reims, les pieds sur le quai, j'avais réalisé trop tard que j'avais quitté le train en oubliant de le récupérer.

Irrité, sans papiers, les poches vides, j'avais rejoint le centre d'examen situé à 5km de là, en marchant et en maugréant contre moi-même pendant tout le parcours.

A l'accueil, j'en avais averti un membre du jury. Désolé de mon infortune, il m'avait répondu qu'en l'absence de papiers d'identité il m'était impossible de participer aux épreuves. C'était comme ça, point.

Tout était compromis par une simple étourderie.

Devant mon désarroi, il accepta tout de même de prévenir le président de la session afin de voir si une solution était envisageable. Tout au fond de moi-même je me maudissais et, alors que je trépignais d'impatience, je le vis revenir vers moi en m'annonçant que mon portefeuille avait été par miracle retrouvé et récupéré par un agent de la SNCF et qu'il se trouvait à ma disposition en gare de Charleville Mézières. Puis il précisa : « Voilà le contrat, dès demain matin, vous prendrez le premier train pour vous rendre là-bas et une fois les papiers récupérés vous reviendrez par le train de 10h pour vous présenter à l'épreuve de la pesée où l'on vous attendra jusqu'à 11h30. C'est jouable. « Je vous remercie, mais je suis désolé de vous demander cela, je n'ai pas d'argent sur moi et... » « Oui ! Oui, nous y avons pensé, le Président a décidé de financer le montant du prix du billet aller-retour sur la caisse générale. »

« Ouf ! Je vous remercie. »

Après une inoubliable nuit d'inquiétude, dès l'aurore, mes chaussures de jogging aux pieds, j'avais quitté le centre d'examen en direction de la gare en courant comme un dératé. A Charleville-Mézières, tout s'était passé comme prévu. J'avais récupéré mon portefeuille au guichet comme on me l'avait indiqué et ensuite j'avais repris sans tarder le chemin du retour. De nouveau à Reims sous un soleil de plomb, j'avais accéléré ma foulée pour regagner le centre afin de respecter le contrat.

Vers 12h, vêtu d'un seul slip, tout mouillé de sueur, je fus agréablement surpris d'apprendre que mon corps s'était délesté de 2kg. J'avais accusé alors 65kg seulement au lieu des 67 prévus. In fine, toutes ces péripéties avaient été bonnes pour moi. Ma perte de poids allait faciliter mes performances sportives. Les augures étaient en ma faveur.

Au cours de la semaine, les épreuves étaient réparties ainsi : les matinées étaient consacrées au physique, les après-midis à la théorie et à la pédagogie.

J'avais pris pour habitude, quand mon propre emploi du temps me le permettait, de scruter en spectateur attentif le comportement des autres candidats aux épreuves à venir. Je notais tout ce qui aurait pu m'aider à améliorer mes prestations.

C'est ce qui m'a permis d'assister à l'événement déterminant de ma réussite. Cela s'est passé au cours de l'épreuve de force dite des « tractions nuques ».

Suspendu par les mains à une barre horizontale située à 2m au-dessus du sol, l'exercice consistait à tracter son corps jusqu'à ce que la barre soit au contact de la nuque. Chaque traction comptait un point. Il fallait en réussir au moins six pour éviter l'élimination.

Mon attention fut attirée par le comportement d'une candidate. Elle paraissait agitée bien qu'elle s'adressait à l'examineur, un monsieur d'une quarantaine d'années. Par curiosité je me suis alors approché discrètement pour savoir de quoi ils parlaient :

« Ça va aller mademoiselle, ça va aller, c'est à votre tour maintenant, je ne peux rien faire pour vous ! » « S'il vous plaît monsieur, je peux remplacer cette épreuve par celle des biceps ? C'est certain, je vais me planter, j'en suis sûre. » « Désolé, mais le règlement, c'est le règlement, allez soyez confiante, ça va bien se passer. » « Écoutez, vous êtes le seul membre du jury de cette épreuve, personne n'en saura rien. » « Je vous en prie, et puis mon collègue va arriver bientôt, je ne peux pas répondre favorablement à votre demande. Allez-y maintenant où je serai dans l'obligation de vous sanctionner d'une note éliminatoire. »

Après tergiversation, elle s'est élancée et a débuté l'exercice fébrilement. A la cinquième répétition sa force l'abandonna. Elle essaya en vain de se hisser encore une fois mais, retomba aussitôt au sol. Je pensais sincèrement qu'elle avait échoué. C'est alors qu'elle se mit à implorer le membre du jury jusqu'à ce qu'il lui accorde la dernière répétition. « Bon entendu, mais ne le dites à personne. »

L'examineur eut la désagréable surprise de m'apercevoir juste derrière lui quand il prononça sa dernière syllabe. Je soutins son regard un moment. Il

vacilla quelque peu puis s'éloigna sans mot dire pour reprendre sa fonction. Bien qu'abasourdi, autant gêné qu'il pouvait l'être lui-même, j'avais décidé de faire preuve de discrétion.

Quarante huit heures plus tard, quand je me suis présenté à l'exercice physique du « développer nuque » j'ai eu la surprise de constater que c'était le même examinateur qui avait été désigné pour organiser cette épreuve. J'allais savoir si j'avais bien été avisé de me taire.

L'épreuve était difficile. Pour réussir, je devais soulever à la verticale depuis mes épaules, plus de cinq fois d'affilé, à la force de mes seuls bras, une barre métallique représentant la moitié de mon poids de corps (32kg et demi) à laquelle il était rajouté 10kg. C'était lourd.

L'exécution était validée quand mes membres supérieurs, supportant la charge, se trouvaient en totale extension au-dessus de ma tête.

Je redoutais cet exercice. A cause d'une entorse cervicale contractée trois ans auparavant sur un stade de football, je n'avais pas pu me préparer autant que nécessaire. C'était mon seul point faible.

Quand mon tour vint, l'examineur me rappela d'une manière très neutre les règles du jeu.

Une fois installé en position de sécurité sur le fauteuil prévu à cet effet, le dos bien plaqué contre le dossier, la barre dans les mains, l'épreuve commença.

Je n'étais pas très sûr de moi. Fébrile mais concentré, j'avais exécuté les cinq premières répétitions avec peine puis, à la sixième, ma force me quitta, bloquant par là même l'exécution du mouvement à mi-parcours. C'était insuffisant pour que la répétition soit validée. Je le savais. Alors, les bras à demi fléchi, immobile, je résistais. C'était usant et alors que j'allais abdiquer l'examineur commit l'erreur d'ôter arbitrairement la barre de mes mains quelques secondes trop tôt. Juste avant que je ne cède, il avait pris l'initiative d'anticiper mon échec. J'eus la présence d'esprit d'en profiter. Et, de la même manière que le font en parfaite hypocrisie les joueurs de football avec l'arbitre après qu'il eut sifflé une faute en leur défaveur, je me suis indigné contre cette décision prétextant que j'étais certain de terminer l'exercice dans les règles. « Pourquoi avez-vous enlevé la barre de mes mains ? Lui demandais-je révolté. » « Je regrette, mais vous n'y arriviez plus, c'est pourquoi je me suis permis d'intervenir. » « Je ne suis pas d'accord, la barre montait lentement certes, mais sûrement, j'allais y arriver !

» Repris-je d'un air volontaire en prenant l'assistance à témoin. « Oui ! Oui !
» Répondirent en signe de solidarité les autres candidats.
« Heu ! Je n'en suis pas si sûr », reprit-il d'un ton hésitant. « J'en suis sûr !
Rétorquais-je avec insistance. » C'est alors que je le dévisageai avec intensité dans le but de lui rappeler en mémoire notre épisode commun. Il réfléchit, me fixa un instant, puis résigné m'annonça : « Entendu, je vous l'accorde, puis il rajouta par dépit, vous avez de la chance... »

Je jubilais, j'avais réagi avec promptitude et j'en retirais une satisfaction immédiate. Qui plus est, j'avais bien fait de me taire. La médisance m'aurait peut-être perdu alors que ma discrétion avait joué en ma faveur. Tant mieux. Mais, après coup, je n'étais plus aussi fier. L'examineur avait décidé sous la contrainte. Ce n'était pas très propre. Ma seule excuse était de vouloir ce diplôme à tout prix. Après trois ans d'attente c'était bien naturel et, si au départ je m'étais engagé dans cette aventure sans y penser vraiment, par la suite les choses avaient bien changé. La fin justifiant les moyens, sur le moment, je n'ai eu aucun scrupule à exploiter cette confiance qui nous liait pour arracher la décision. Je devais donc plus ma réussite à ma pugnacité qu'à ma performance physique. A peu de choses près...

Passée cette étape, mes émotions n'avaient pas été pour autant terminées. Il me restait encore à présenter l'épreuve de pédagogie pratique. Tout allait se jouer le lendemain matin à 9h. Autrement dit, une nuit d'angoisse supplémentaire.

Pour une fois le tirage au sort m'avait été favorable. L'énoncé stipulait qu'il fallait que je « renforce la ceinture scapulaire d'un jeune adolescent ». J'avais bien étudié ce type de sujet et je connaissais par cœur les pièges à éviter.

Le jury était composé d'une jeune femme et d'un homme trapu dont le gabarit laissait apparaître qu'il pratiquait le culturisme. Le rôle du « jeune adolescent » était joué par un candidat.

Tout se déroulait à merveille, j'en avais l'impression, jusqu'au moment où grisé par ma réussite, j'ai demandé « à mon jeune adolescent » de ne pas décomposer ses mouvements comme le ferait trop machinalement un culturiste. En même temps que j'ai prononcé cette phrase j'ai pressenti qu'elle allait m'être préjudiciable par la suite.

Quand ma prestation fut terminée, je me suis présenté devant le jury pour expliquer mes choix pédagogiques. Et alors que j'exposais avec aisance mes arguments, comme je le redoutais, je fus déstabilisé par une question, judicieusement choisie par « l'homme trapu » : « C'est quoi pour vous la ceinture scapulaire ? »

Toute mon argumentation s'était effondrée en une seule phrase. Je sentis alors mon âme chavirer. J'étais déstabilisé et aucun son ne sortait de ma bouche. Je pensais que c'en était fini quand, à mon grand soulagement, l'autre membre du jury me fit comprendre par un geste discret que tout n'allait pas si mal. Je repris peu à peu confiance et je répondis du mieux que je le pus à la question : « La ceinture scapulaire est un ensemble osseux composé de l'omoplate, de la clavicule et du sternum. J'ai donc renforcé les muscles qui la mobilisent en... » « Citez-les moi, me dit-il en interrompant mon développement. » « Tous, c'est-à-dire qu'ils sont nombreux et... »

« Tous sans exception me répéta-t-il avec insistance. » « Le deltoïde, le grand et le petit pectoral, le sus et le sous épineux, le grand et le petit rond, le sous scapulaire. Le grand dentelé, le rhomboïde, l'angulaire... C'est tout je crois. Non il manque le grand dorsal ! » « Et le plus important, vous avez oublié le plus important me dit-il de manière moins agressive. » « Je ne vois pas. »

Alors il m'intima de bouger les épaules sans mobiliser mes bras. Je répondis spontanément : « Le trapèze ! »

Il resta silencieux un moment puis me demanda d'un ton solennel : « C'est quoi pour vous un culturiste ? »

Et voilà, nous y étions, comme j'avais chatouillé sa susceptibilité il me le faisait payer en me tourmentant de la sorte. Par bonheur, j'eus le réflexe de répondre avec le plus d'humilité possible afin qu'il ne me sanctionne pas pour cet écart de langage :

« C'est vrai, je le reconnais, vous avez raison, gna, gna, gna, j'ai prononcé cette phrase bêtement sans savoir exactement pourquoi gna, gna, gna. Je vous demande de bien vouloir ne pas en tenir compte pour ma notation, gna, gna, gna.... » « Entendu, mais la prochaine fois, réfléchissez à ce que vous dites. », me répondit-il, satisfait de son petit jeu

De retour à Paris, j'attendis, avec anxiété, les résultats de l'examen tout le

week-end.

Le président du jury avait annoncé qu'il serait possible d'en être informé en début de semaine auprès de la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports.

Le lundi matin, alors que je m'apprêtais, le combiné en main, à affronter le verdict, un de mes amis devança ma démarche et m'appris que j'avais été reçu. Ma satisfaction avait été profonde et contenue à la fois. Passé les moments d'allégresse, il me fallut du temps pour retrouver de la quiétude. Les journées m'avaient paru longues, fades et je m'étais ennuyé fermement. Je m'étais enfoncé dans une sorte de torpeur dans laquelle j'avais eu beaucoup de mal à m'extraire. L'adrénaline me manquait.

Quand j'y pense aujourd'hui, j'ai la certitude d'avoir vécu pendant ces trois années de merveilleux moments, peut-être les plus intenses et les plus décisifs de toute ma jeunesse. Ils resteront à jamais gravés dans ma mémoire comme faisant partie de mes meilleurs souvenirs.