

Stéphane Diagana,
Recordman d'Europe du 400 m haies

«Apprendre, c'est se donner des libertés»

23 juillet 1969
Naissance à Saint-Affrique (Aveyron).

5 juillet 1995
Recordman d'Europe du 400 m haies en 47,37 s au meeting de Lausanne. Il reste à ce jour toujours détenteur du record.

4 août 1997
Champion du monde du 400 m haies en 47,70 s à Athènes.

Juin 2003
Diplômé de l'ESCP-Europe (École supérieure de commerce de Paris).

août 2003
Champion du monde du relais 4 x 400 m avec Marc Raquil, Naman Keita et Leslie Djhone à Paris.

AMM – Qu'est-ce qui vous a incité à être le parrain du cours inaugural 2009 d'Arts et Métiers ParisTech ?
Stéphane Diagana – La curiosité d'abord ! J'avais bien sûr déjà entendu parler des Arts et Métiers, mais je ne connaissais pas l'École, son organisation et ses élèves. Ensuite, je garde un excellent souvenir de mes propres études... que j'ai étalées jusqu'à l'âge de 35 ans, en raison de ma carrière sportive. Si j'avais pu rester étudiant toute ma vie, je l'aurais fait.

AMM – Que reprenez-vous justement de vos études ?
SD – Dans les apprentissages formels, c'est le moment de la vie où on apprend le plus. Même si parfois c'est compliqué, si on est évalué, si on a des doutes sur ce qu'on veut faire. Apprendre, c'est vraiment se donner des libertés. Plus on est curieux, plus on a des chances d'apprendre, et moins on est isolé socialement. Professionnellement, plus on a de cordes à son arc, plus on est capable de rebondir en fonction des envies ou des nécessités. Acquérir des compétences et des connaissances, ça permet de choisir ce que l'on veut faire. Même si à un moment donné, on se spécialise dans un domaine, il faut toujours garder une curiosité et une ouverture sur les autres disciplines.

AMM – Que ce soit en sport ou dans la vie économique, comment définissez-vous la performance ?
SD – C'est la capacité à atteindre un objectif, en général relevé et qui nécessite énormément de savoirs



PHOTO AMMO VERCHERAND

et de compétences. Il n'y a pas de performance si on n'a pas optimisé ce que l'on est. Sur la ligne de départ d'une course, on dispose d'un potentiel physiologique, technique et énergétique. Atteindre la performance, c'est exploiter au mieux cette matière.

AMM – Comment optimiser son potentiel ?
SD – Cela passe par un processus de fixation des objectifs. Si on se trompe d'objectif ou si on évalue mal la période nécessaire pour l'atteindre, on court à l'échec. En 1990, je courrais le 400 m haies en 48,92 s. Avec mon entraîneur Fer-

Le 3 septembre dernier, le premier champion du monde d'athlétisme masculin français était le parrain du cours inaugural de la promotion 2009 des Arts et Métiers.

nand Urtebise, nous avons évalué qu'il me fallait sept ans pour gagner 1,5 s, soit une course en 47,50 s, et être champion du monde. Nous avons également échangé sur la méthode et les moyens pour y parvenir. Ce processus permet de créer de la confiance, car on connaît exactement le chemin qu'on emprunte et on sait pourquoi il est légitime de penser qu'on peut y arriver. D'autant plus que le parcours n'est pas linéaire, et qu'il y a toujours des accidents en cours de route.

AMM – Avec vous, on a l'impression que tout est facile. Mais une telle progression suppose de produire de gros efforts...
SD – Un effort, c'est un investissement à plus ou moins terme. Malheureusement, aujourd'hui, on est dans une société où tout doit aller très vite. Ce n'est pas l'effort lui-même qui est difficile, mais >>>

« Mes adversaires étaient mes meilleurs amis : ils m'ont poussé à l'excellence. »

Sur le vif

Stéphane
Diagana

>>> la durée de cet effort. Quand celui-ci a du sens, qu'il s'inscrit dans un programme avec des étapes et un objectif au bout, c'est tout de suite beaucoup plus facile. Dans mon programme d'entraînement, j'ai enchaîné les séances de musculation, ce qui ne me passionnait pas. Mais je savais exactement pourquoi je le faisais et ce que cela allait m'apporter ; dans mon cas, une résistance et une solidité à l'appui que je n'avais pas, du fait de mes grands pieds ! En ayant intégré cela, cet effort, je l'aimais plus. Lors du cours inaugural des Arts et Métiers, plusieurs intervenants ont insisté auprès des étudiants pour qu'ils soient assidus

« La passion, c'est l'arme absolue qui donne une puissance de travail énorme. »

aux cours afin d'acquérir les savoirs fondamentaux. Pour que le message passe, il est indispensable de montrer en quoi ces connaissances vont leur être utiles dans leur futur projet professionnel.

AMM – Encore faut-il que le mental suive ?

SD – C'est évidemment essentiel, que l'on soit athlète ou cadre dans une entreprise. Pour moi, le mental ne peut se construire que sur la



PHOTO AMMO, VERCHERAND

sérénité : il faut savoir se libérer des conséquences de la victoire ou de la défaite, pour être pleinement dans l'action. Le devoir de gagner peut être un moteur de performance très puissant, mais c'est une énergie de court terme très épuisante qui tue le plaisir. Plutôt que « Je dois gagner », je me disais « Je veux gagner ». Généralement, le devoir ne fait pas bon ménage avec le plaisir. Dans l'entreprise, si les gens sentent qu'ils jouent leur vie à chaque rendez-vous commercial, ça va marcher un temps mais ça ne durera pas.

AMM – Quels sont les meilleurs stimuli pour réussir ?

SD – Pendant ma carrière sportive, j'ai eu plus que le plaisir, j'ai eu la passion, c'est l'arme absolue qui donne une puissance de travail énorme ! Dans l'entreprise, c'est aussi au management d'organiser les choses pour construire un socle de motivations lié à la reconnaissance, à l'argent, à l'épanouissement, etc. Mais aussi d'adapter le degré de responsabilités aux épaules de chacun, en ayant le souci de faire grandir les uns et les autres. Si on vous montre qu'on compte sur

À Cluny, il a rappelé aux élèves entrants que quand l'effort a du sens, c'est beaucoup plus facile de le produire.

vous, que vous avez du talent, que d'autres opportunités peuvent s'ouvrir, je suis persuadé que les gens peuvent mieux réussir.

AMM – Pourtant, ça ne suffit pas toujours ?

SD – Beaucoup de gens se limitent eux-mêmes dans leur potentiel. Quand j'interviens en entreprise et que je dis que tout le monde est capable de courir une heure d'affilée, les gens me disent : « Vous êtes fou ! » Pourtant, c'est vrai. Je n'ai jamais dit que tous y arriveraient au bout d'un mois et avec la même foulée...

AMM – Quelle part de votre réussite sportive devez-vous à votre motivation personnelle, et quelle part à votre environnement ?

SD – Mon entraîneur me disait toujours : « Ne venez pas à l'entraînement, venez vous entraîner ! » Dans le premier cas, vous êtes consommateur ; dans le deuxième cas, il y a une interaction. La passion de courir et l'envie de gagner, c'était moi ; le programme et l'accompagnement mis en place pour réussir, c'était mon coach. L'entraîneur est là pour canaliser l'énergie et la rendre utile, mais celle-ci doit venir de l'athlète. Dans une entreprise, c'est la même chose : il vous faut des gens qui ont une grande exigence, tant pour eux-mêmes que pour leur boîte, mais aussi des dirigeants qui savent fixer des objectifs, un programme pour les atteindre et une méthode qui mette en valeur le potentiel humain. Sans oublier les adversaires, tant en sport que dans la vie économique. Pour ma part, je les considère comme mes meilleurs amis, car ce sont eux qui m'ont poussé à l'excellence. ■

Propos recueillis par
Olivier Vercherand

Une reconversion polymorphe

Depuis sa retraite sportive en 2004, Stéphane Diagana ne manque pas d'activité. Membre du comité directeur de la Fédération française d'athlétisme et du comité des sportifs de l'Agence mondiale antidopage (AMA), il est resté proche de la piste et commente régulièrement les épreuves d'athlétisme

pour France Télévisions (on a pu le voir à l'antenne aux Championnats du monde de Berlin en août dernier). Il donne régulièrement des conférences dans les entreprises sur les thèmes de la performance, de la relation manager/managé et de la bonne manière de se fixer des objectifs et... de s'y tenir.

Il travaille actuellement sur la création d'une infrastructure sportive dans le Sud de la France. Cette installation, qui devrait voir le jour en 2012, sera à la fois dédiée à la préparation des sportifs de haut niveau et au milieu médical pour aider à la prévention et à la rééducation.