

Entretien avec Alexander Roussakov

Leader de l'équipe de Russie

www.worldtramp.com



Alexander, tout d'abord, nous voudrions vous remercier de nous accorder cet entretien. C'est avec plaisir et enthousiasme que les lecteurs passionnés de www.worldtramp.com vont pouvoir en savoir plus sur un des trampolinistes les plus impressionnants à l'heure actuelle.

Worldtramp : Alexander, vous venez de finir deuxième derrière Yuri Nikitin à la finale de World Cup à Alger en décembre. Considérez-vous ce résultat comme une performance ou une déception ?

Alexander Roussakov : Je considère ce résultat comme une déception.

Worldtramp : Vous avez également fini deuxième aux championnats d'Europe 2004 à Sofia, à nouveau derrière Yuri Nikitin. Pourriez-vous nous en dire plus sur votre expérience à cette compétition ?

Alexander : Chacune de mes apparitions en compétition est comme un nouveau départ. Nikitin est un adversaire très sérieux. Mais il est très plaisant de se battre contre un adversaire si fort. Même une défaite contre lui est une expérience utile de manière à ne pas le laisser dominer la fois suivante.

Worldtramp : Vous avez fini premier des épreuves qualificatives tant aux Jeux Olympiques d'Athènes, aux championnats du monde 2003 et aux championnats d'Europe à Sofia. A votre avis, qu'est ce qui a fait la différence en finale ?

Alexander : À mon avis, les Jeux Olympiques ne peuvent être comparés à aucune autre compétition car l'élite du sport se réunit aux Jeux Olympiques.

Worldtramp : Pourriez-vous nous en dire plus sur votre expérience et votre performance aux Jeux Olympiques. Comment arrive-t-on à gérer la pression et le stress de passer en dernier lors d'une finale olympique ?

Alexander : Je passais en dernier de l'équipe de Russie. Ce fut très compliqué pour moi de m'adapter après une performance aussi magnifique par Alexander Moskalenko.

Worldtramp : D'après vous, quelle fut votre plus grande performance ou votre meilleur souvenir en compétition jusqu'à maintenant ?

Alexander : Les championnats d'Europe 2004 en Bulgarie. Je reste très content de la réalisation de mon libre avec une difficulté de 16.40 points. Même mon entraîneur Oleg Gavrilovitch Zaporozhenko m'a félicité, ce qui est très rare. ☺

Worldtramp : Quelle fut votre plus grande déception en compétition ?

Alexander : Les Jeux Olympiques 2004.

Worldtramp : Pourriez-vous nous en dire plus sur vos premiers championnats du monde en 1996 à Vancouver à l'âge de 15 ans, avec la difficulté la plus élevée de la compétition derrière German Khnytchev ?

Alexander : J'étais remué par un tel haut niveau de compétition. Tout était inhabituel et beau. J'ai aussi compris qu'une grande responsabilité reposait sur moi – Je devais assurer mon rôle au sein de cette équipe. J'ai géré cette responsabilité.

Worldtramp : Il nous semble qu'il vous est arrivé très rarement de chuter au cours des dernières années alors qu'il nous semble que cela vous arrivait plus souvent au début de votre carrière. Avez-vous changé votre approche de la compétition ou est-ce dû à l'expérience accumulée et la maturité acquise avec le temps ?

Alexander : J'ai changé de tactique.

Worldtramp : Il nous semble que vous êtes actuellement (NDLR : en février) en stage avec l'équipe de Russie à Moscou. Quelle est la fréquence des stages de l'équipe nationale de Russie ? Vous retrouvez-vous systématiquement avant chaque grande compétition ? Quelle est la durée de ces stages et quel est leur contenu (nombre d'entraînements, travail spécifique, etc.) ?

Alexander : Les stages sont organisés avant chaque grande compétition.

Worldtramp : Quelle sont la fréquence et le contenu de vos entraînements à Eisk (nombre d'entraînement par jour et semaine, nombre d'heures, heures de musculation, travaux spécifiques, ballet, etc.)? Quelles sont vos conditions d'entraînement ?

Alexander : Les entraînements ont lieu tous les jours sauf les dimanches. Les conditions laissent beaucoup à désirer. Le gymnase pour les entraînements n'est pas spécialisé pour la pratique du trampoline. Les conditions ne sont pas faciles d'un point de vue de la température. Il y fait froid en hiver et chaud en été. Il n'y a pas de douches.



Worldtramp : Votre entraîneur Oleg Gavrilovitch Zaporozhenko (photo) a-t-il des spécificités de coaching ou des méthodes d'entraînement particulières ?

Alexander : Ce n'est pas complètement clair pour moi ce que vous entendez par des méthodes spécifiques avec les athlètes.

Worldtramp : Quelle est votre relation avec votre entraîneur ? Il semble aux observateurs en compétition que votre relation semble à la fois proche et empreinte de respect et d'autorité. Nous trompons-nous ?

Alexander : Il y a de tout ça. Mais avant tout, nous formons une équipe avec le coach.

Worldtramp : Vous fûtes un trampoliniste très précoce, réalisant notamment un libre commençant par trois triffis aux World Age Groups de Porto en 1994, à l'âge de 13 ans. Votre apprentissage de la difficulté fut-il basé sur la « part method » (c'est-à-dire un apprentissage basé sur la décomposition des figures et la réalisation d'éducatifs progressifs), sur une méthode reposant sur l'utilisation de longes (ceintures élastiques suspendues), ou bien une combinaison des deux méthodes ?

Alexander : Toutes les méthodes connues ont été utilisées. Mais il est certain que mon entraîneur a aussi ses secrets.

Worldtramp : Il nous semble que vous avez une qualité de rotation exceptionnelle, ce qui vous permet de réaliser les triffis, notamment les half in half out triffis, avec une facilité impressionnante. Cette qualité de rotation est-elle naturelle pour vous ou est-ce quelque chose que vous travaillez spécifiquement ?

Alexander : Tout est obtenu par des entraînements et un travail continu.

Worldtramp : Alexei Tchiviaga a récemment réalisé son libre en commençant par un half out quadriffis pike. Maîtrisez-vous les quadriffis à l'entraînement ? Si oui, lesquels ? Projetez-vous de les intégrer à votre libre en compétition ?

Alexander : Je considère que la réalisation de quadriffis sera sans importance dans les cinq prochaines années. La réalisation de cette touche par Tchiviaga était un moyen d'attirer l'attention sur lui. Perdre du temps à l'entraînement pour travailler de telles touches est irrationnel puisqu'elles sont si complexes mais sont inefficaces quant au résultat final.

Worldtramp : Quelles sont les figures les plus difficiles que vous réalisez à l'entraînement ? Projetez-vous d'en intégrer certaines à votre libre prochainement ?

Alexander : Half in half out triffis carpé. Je le fais souvent dans mon libre.

Worldtramp : Quelle est la difficulté de votre plus gros libre réalisé à l'entraînement ? Pourriez-vous nous faire connaître les touches composant ce libre ?

Alexander : 16.70 points.

Worldtramp : Il nous semble que vous réalisez généralement vos vrilles en rudy out systems avec les bras tendus le long du corps. En revanche, il semble que vous préférez positionner vos bras repliés devant votre buste dans vos déclenchement de vrilles en randy out systems. Notre analyse est-elle correcte ? Est-ce un choix délibéré ? Si oui, pourriez-vous nous expliquer les raisons de ce choix technique ?

Alexander : Oui, c'est un choix délibéré. Quand je mets mes bras pliés sur mon buste, cela accroît la rapidité de ma vrille.

Worldtramp : Vous déclenchez tous vos rudy out systems et randy out systems sans contact visuel préalable avec le bout du trampoline (ce qui est la méthode généralement enseignée en France). A votre avis, quels sont les avantages et inconvénients respectifs du déclenchement sans contact visuel comme le vôtre et du déclenchement de vrille après contact visuel enseigné en France ?

Alexander : Je le fais de la façon qu'on m'a enseignée.

Worldtramp : Avez-vous jamais connu des pertes de figure ?

Alexander : Je pense que c'est arrivé à tous les athlètes et que personne n'est immunisé contre ça.

Worldtramp : Qu'est-ce qui vous plait dans le trampoline ?

Alexander : « Dessiner ». ☺ C'est à dire, c'est beau de faire des figures.

Worldtramp : Quand et dans quelles circonstances avez-vous débuté au trampoline ?

Alexander : J'avais huit ans quand mon professeur d'éducation physique m'a emmené à la section trampoline car j'étais vif et fort en même temps.



Worldtramp : Que représente Alexander Moskalenko (photo) pour vous en tant que trampoliniste ? Quelle influence a-t-il eu sur votre carrière ? Est-il un modèle pour vous ? Le considérez-vous comme le plus grand trampoliniste de tous les temps ou simplement un coéquipier ?

Alexander : Je le considère comme un grand athlète. Il m'a servi de référence. Mais ça ne veut pas dire que je n'aspire pas à le surpasser.

Worldtramp : Avez-vous eu d'autres trampolinistes pour modèles ?

Alexander : Igor Bogatchev (NDLR : Champion d'Europe 1983 et Vice-Champion du Monde 1984) et Alexander Moskalenko m'ont servi de modèles à imiter.

Worldtramp : La retraite d'Alexander Moskalenko vous met-elle davantage de pression pour assumer le rôle de leader au sein de l'équipe de Russie dorénavant ?

Alexander : Il n'y a pas de pression. Nous avons des relations humaines normales dans l'équipe.

Worldtramp : Savez-vous quelle sera la composition de l'équipe de Russie cette année suite au départ d'Alexander Moskalenko ?

Alexander : Le trampoline est un sport imprévisible. Les classements des championnats de Russie et de la coupe de Russie décideront de tout.



Worldtramp : Pourriez-vous nous en dire plus sur votre coéquipier en club à Eisk et champion d'Europe junior, Dimitri Ouchakov (photo) ? Pensez-vous qu'il va intégrer l'équipe de Russie prochainement ? (NDLR : Dimitri Ouchakov a en fait participé à une compétition Chine-Russie en décembre).

Alexander : C'est un athlète jeune, capable et prometteur. Je considère qu'il va représenter une sérieuse compétition pour tous, moi y compris.

Worldtramp : Y a-t-il une rivalité (sportive et amicale) entre les deux clubs voisins d'Eisk et Krasnodar et leurs entraîneurs respectifs Oleg Zaporozhenko et Vitali Doubko ?

Alexander : Certainement, elle existe puisqu'il ne peut y avoir deux leaders ; il ne peut y avoir qu'un leader. Comme le dit Vitaly Doubko : « S'il n'y avait pas Zaporozhenko, il n'y aurait pas moi non plus. » ☺

Worldtramp : Quelles sont vos occupations dans la vie à part le trampoline ?

Alexander : J'écoute de la musique, je joue au football, j'aime conduire.

Worldtramp : Quels conseils donneriez-vous à un trampoliniste qui débute et qui voudrait atteindre le haut niveau ?

Alexander : De travailler et d'avoir la même chance que moi avec mon entraîneur Oleg Gavrilovitch Zapozhenko.

Worldtramp : Quels sont vos objectifs sportifs pour 2005 ?

Alexander : Gagner les championnats du monde.

Worldtramp : Votre objectif principal à terme est-il de devenir champion olympique en 2008 à Pékin ?

Alexander : Oui, c'est mon objectif. Mais, c'est juste un début.

Worldtramp : Que pouvons-nous vous souhaiter ?

Alexander : Je vais devenir père en mars (NDLR : la fille d'Alexander Roussakov est née le 11 mars, le jour où il a remporté le championnat de Russie). Souhaitez la bonne santé à mon enfant.

Alexander, l'équipe de **Worldtramp.com** vous remercie pour votre temps et votre gentillesse de nous avoir accordé cette interview.

Entretien préparé par Guillaume Lefebvre et traduit en russe par Marina Ducroux que nous remercions particulièrement.

Propos recueillis par Ernst Hachaturyan à qui nous adressons nos remerciements.