

BIXENTE LIZARAZU

VIVRE DE SPORTS

Pour rester en forme



Flammarion



VIVRE DE SPORTS

Pour rester en forme

DIRECTION ÉDITORIALE

Guillaume Robert

DIRECTION ARTISTIQUE

Audrey Sednaoui

CRÉATION GRAPHIQUE

Claude-Olivier Four

RELECTURES

Guillaume Fauvel

Virginie Plantard

FABRICATION

Louisa Hanifi

Julie Hautecourt

ICONOGRAPHIE

Marie-Catherine Audet

PHOTOGRAVURE

Atelier Frédéric Claudel, Paris

© Flammarion, 2024

ISBN : 978-2-0804-4968-9

BIXENTE LIZARAZU

AVEC CLÉMENT COMMOLET

VIVRE DE SPORTS

Pour rester en forme

Flammarion



INTRODUCTION

PASSEUR DE SPORT

VOILÀ PRÈS D'UN DEMI-SIÈCLE QUE LE SPORT RYTHME MA VIE. Du Pays basque au Stade de France, de l'océan à la montagne, il a toujours été présent. Je ferai tout pour qu'il le demeure le plus longtemps possible. Cet ouvrage est avant tout une célébration. Je voulais simplement dire « merci » au sport. Souvent méprisé et malmené, il possède de multiples vertus physiques, ludiques, psychologiques, sociales, morales... Tout au long de mon existence, il a représenté une référence. Un phare autant qu'une église.

DANS CE LIVRE, j'ai essayé, à travers mon quotidien, mon évolution et mes aventures, de vous raconter comment cette passion d'enfance est devenue une philosophie de vie. Avec la volonté de vous donner envie. L'envie de bouger votre corps, de faire circuler les fluides, d'aérer votre esprit, de vivre de sports. Si ces quelques lignes vous motivent à chausser crampons, baskets, skis ou tout autre merveilleux équipement, j'en serai heureux et honoré.

CES PAGES SONT PARSEMÉES DE PETITS CONSEILS PRATIQUES, afin de dribbler ces redoutables adversaires que sont la routine, la blessure et l'usure. N'y voyez, en aucun cas, la méthode rigide et directive d'un coach, mais plutôt l'introspection humble et sincère d'un sportif. Tout cela dans le but de vous fournir une boîte à outils, dense mais pas exhaustive, cadrée mais pas restrictive, pour la simple et bonne raison qu'il n'existera jamais meilleur entraîneur que soi-même ni meilleure méthode que la sienne.

L'ENVIE DE CE LIVRE m'est aussi venue en voyant vos nombreuses réactions à mes publications sportives sur mon compte Instagram. Considérez-le dans cette lignée, comme un partage d'expérience. Vous pourrez piocher dedans, comme je ne cesse de piocher dans les nombreuses disciplines que je pratique et chez les nombreux sportifs que je côtoie. Ma philosophie sportive est le fruit d'un croisement de cultures et de rencontres. En toute humilité, je me considère comme un passeur. Le sport m'a tellement appris. Le moment est venu de transmettre, à mon tour.





PARTIE 1

LE SPORT ET MOI

J'AI RETROUVÉ MA VIE D'ENFANT

Tournoi de foot
inter-quartiers à la Villa
Marie de Hendaye, avec
les copains (en haut).
Dans les Pyrénées avec
mon père Jean
(à gauche) et déjà
cycliste avec mon frère
Peyo, à Hendaye
(à droite).

JE ME SOUVIENS DE LIEUX. Du préau de l'école, contre lequel
cognaient les balles de tennis au rythme de nos mains nues,
lors de parties de pelote basque de fortune à la récréation.
Des platanes de la cour, qui servaient de lignes de touche
imaginaires, alors que nos pulls délimitaient les buts, au
cours de parties de football endiablées. De la porte en bois
vert du garage de l'atelier de mon père, menuisier-charpen-
tier, contre laquelle je tapais le ballon, sans cesse. De la villa
Marie et son terrain vague lors des tournois de football inter-
quartiers interminables. Du club Mickey sur la plage d'Hen-
daye, les fins d'après-midi d'été, où nous étions une tren-
taine de gamins à nous écharper sur des concours de saut en



longueur, en hauteur, de courses en sacs ou à quatre pattes. De Luz Ardiden, station de ski des Pyrénées où nous avions nos habitudes familiales. Des premiers séjours dans les Alpes que je découvrais ébahi, au matin, aux côtés de mon frère, après une nuit sur un matelas dans le camion de mon papa, aménagé en camping-car pour l'occasion, la van-life avant l'heure!

JE ME SOUVIENS D'OBJETS. De ma tenue Fila, identique à celle de Björn Borg, mon premier modèle sportif. De ma raquette de tennis, que j'ai jetée de nombreuses fois de rage, parfois même sur mon adversaire, mais avec laquelle j'ai fait des merveilles, jusqu'à devenir l'un des meilleurs espoirs de la région et de faire la une de *Tennis Aquitaine*, ma première apparition médiatique inattendue! De l'Optimist de l'école de voile d'Hendaye, avec lequel j'ai appris à naviguer sur l'océan, dès l'âge de 7 ans. De l'adhésif jaune que je collais à mes palmes et mon masque de plongée sous-marine, discipline enseignée par mon père, afin de ressembler aux membres de la *Calypso*, mythique navire du commandant Cousteau. De ma première planche de surf, offerte à mes 10 ans par mon père, encore lui, pionnier de la discipline dans le Pays basque des années 1970. Il m'avait dit qu'elle venait d'Hawaï. (Bon, en réalité, elle venait d'Hendaye...)

JE ME SOUVIENS DE NOMS. De ce diable de Paul Zugasti, mon cauchemar à la pelote basque, qui faisait deux têtes de plus que moi. Il m'a fait pleurer toutes les larmes de mon corps, parce que je perdais tout le temps face à lui en fronton place libre. Sa taille et sa puissance démesurée envoyaient la pelote au fond du fronton et je n'avais pas la force de la ramener. De Didier Deschamps, qui, avant d'être mon capitaine en 1998, fut l'un de mes premiers adversaires dans le monde du ballon rond. Il évoluait à l'Aviron bayonnais, était barbu et taillé comme un adulte dès l'âge de 13 ans, et mettait des buts sur des frappes de 30 mètres. De Jean-Marie Avila, aux Églantins d'Hendaye, où j'ai débuté le football. Nous étions

les deux meilleurs joueurs de l'équipe. Son père assistait à tous les entraînements, tous les matches, ne cessant de le conseiller. Je ne l'enviais pas car je trouvais qu'il lui mettait beaucoup de pression. Mes parents, eux, n'ont été ni trop présents ni trop absents. Ils m'ont orienté sans me forcer. Toujours disponibles pour m'emmener sur tous les terrains de foot, les frontons ou les clubs de tennis de la côte basque. Jamais invasifs, ils m'ont tout simplement laissé le temps de tomber amoureux du sport. Je leur dois tout. Papa, maman, je vous remercie de tout mon cœur.

C'ÉTAIT MON ENFANCE, ET ELLE ÉTAIT HEUREUSE. À 13 ans, cette insouciance et cette polyvalence sportive ont pris fin le jour où Jacques Debelleix, recruteur des Girondins de Bordeaux, a toqué à la porte du domicile familial. Avec ces mots : « On a vu jouer votre fils. On pense qu'il a des qualités. On veut qu'il rejoigne notre centre de formation. » Les pleurs de ma mère contrastaient avec mon excitation démesurée. C'était parti pour la grande aventure ! Vingt-deux ans de spécialisation vers le haut niveau, les plus fortes émotions, les plus grands clubs et les plus beaux trophées : la Coupe du monde 1998 et l'Euro 2000 avec l'équipe de France ; la Ligue des champions et la Coupe intercontinentale avec le Bayern Munich en 2001. Vingt-deux ans pour atteindre la gloire éternelle, non sans séquelles, puisque la routine du haut niveau a fini par m'épuiser. C'est cette usure mentale qui m'a poussé à raccrocher les crampons, le 13 mai 2006, après un ultime match avec le Bayern Munich face au Borussia Dortmund devant 80 000 personnes, un club et un public bavarois qui m'ont rendu un hommage tellement émouvant. Magnifique clap de fin sur ma deuxième vie sportive.

DEPUIS, J'AI RETROUVÉ MA VIE D'ENFANT, cette première part d'existence rythmée par le sport, la diversité des disciplines, la liberté de les pratiquer selon mes envies. Je suis devenu le capitaine de mon bateau. Quel bonheur d'éprouver ce sentiment à 54 ans ! Gamin, je rêvais de vivre par le sport. Le sport a fait de ma vie un rêve.



LETTRE AU FOOTBALL

MON POTE,

AUJOURD'HUI, NOUS NE JOUONS PLUS ENSEMBLE. Je n'en éprouve plus l'envie. Les demandes sont nombreuses pour nous réunir, mais le besoin n'est plus là. Physiquement, je me sens en pleine forme, mais mon corps n'est plus habitué à tes spécificités. Après la fin de ma carrière professionnelle, j'ai découvert que j'étais atteint du syndrome des loges. L'enveloppe des muscles de mon mollet n'est plus assez élastique, donc davantage sujette aux contractures. Conséquence : j'ai arrêté de courir, afin de préserver mes mollets. Conséquence de la conséquence : mes jambes ne sont plus habituées à accélérer, décélérer, sauter, frapper... Tout ce que tu me demandes, en somme. Cela ne s'est pas vu aux dix, vingt ou vingt-cinq ans de France 1998, car j'ai su gérer. Mais je crois qu'il faut savoir s'arrêter un jour. Et ce jour est venu.

EN TOUTE SINCÉRITÉ, il existe aussi une barrière mentale entre nous. La meilleure partie de notre histoire, notre « prime » comme on dit aujourd'hui, appartient au passé. Tu m'as permis de toucher l'Everest, c'est donc très difficile d'aller grimper de petites montagnes. Nos moments communs sont devenus le symbole d'une lutte, vaine, contre le temps qui passe et je ne veux pas être le spectateur de ma propre régression. Tu le sais, la notion

Le 12 juillet 1998,
Stade de France,
la folie après notre
victoire en finale
face au Brésil (3-0).





de progression est primordiale dans mon cheminement sportif. Je l'ai retrouvée dans d'autres disciplines. Avec toi, mon pote, c'est tout simplement devenu impossible.

DIX-HUIT ANS APRÈS L'ARRÊT DE MA CARRIÈRE PROFESSIONNELLE, j'ai totalement accepté l'idée qu'une page de ma vie de footballeur se tournait. Il m'arrive de repenser à certains de nos moments, très précis, avec une douce nostalgie. Certaines de tes odeurs réveillent des souvenirs : les pommades ou le camphre, qu'on utilisait dans le vestiaire entre l'échauffement et le match. Ce vestiaire, un sanctuaire avant les grandes affiches, où j'entendais les expirations de coéquipiers plus longues qu'à l'accoutumée, où j'effectuais des exercices d'étirement pour évacuer la pression, où j'avais besoin de croiser le regard de Lilian Thuram, mon partenaire sur le flanc opposé de la défense de l'équipe de France.

Le Stade Chaban-Delmas, mon jardin avec les Girondins de Bordeaux, mon premier club professionnel (1988-1996).



Le 23 mai 2001,
je remporte la Ligue
des champions avec
le Bayern Munich,
à San Siro (Milan),
contre Valence
(1-1, 5-4 tirs au but).



PUIS LE TUNNEL. Ah... Tu te souviens du tunnel? Le moment le plus extraordinaire que tu m'aies donné à vivre. Une poignée de minutes où l'on joue sa vie. Un condensé d'émotions vertigineuses: le doute, la conviction, l'appréhension, la confiance, la pression, la force. Un match peut se gagner dans le tunnel. Le regard d'un partenaire peut galvaniser, celui d'un adversaire peut tétaniser. Tout est possible: le meilleur comme le pire. Mon pote, je me sentais comme au bord d'un précipice, sans filet. Il n'y a que toi qui puisses offrir cette sensation.

LE 12 JUILLET 1998, soir de finale de Coupe du monde, la plus grande émotion que tu m'aies apportée, c'est dans le tunnel du Stade de France, que j'ai réalisé que je m'apprêtais à disputer le match d'une vie. Quatre-vingt-dix minutes pour changer mon existence. Je savais que j'étais prêt, mais je ne pouvais écarter l'idée de l'échec. Tu as fait battre mon cœur bien plus fort que d'habitude. Dans ce tunnel, je n'ai pas vu les Brésiliens se tenir la main. Je ne regardais que mes partenaires. Fabien Barthez, devant moi, détendu. Lilian Thuram derrière, surexcité. Zizou, un peu plus loin, concentré. Au loin, la lumière et la clameur de la foule. Tu m'as fait me sentir tel un gladiateur dans l'arène. Aujourd'hui encore, il m'arrive d'être ému aux larmes lorsque je revis ce moment, aux commentaires d'une finale de Coupe du monde ou de Ligue des champions.

J'AI TOUJOURS AIMÉ QUAND TU NOUS FAISAIS CHANTER L'HYMNE DE NOTRE PAYS. Fabien, à ma droite, décontracté et souriant, surtout lorsque Lilian, à ma gauche, commençait à massacrer *La Marseillaise*. Il chante faux, le gars! Il en aura flingué, des *Marseillaises*. Plus sérieusement, il s'agissait de moments de communion extraordinaires. Petite confidence d'ailleurs: dans ma playlist, aujourd'hui, il m'arrive d'écouter les hymnes de différents pays contre lesquels tu m'as fait jouer. Le brésilien, l'italien, le portugais... Les entendre me rappelle de merveilleux instants et peut déclencher une vague de nostalgie en moi. C'est tout, et c'est déjà magnifique. Je t'en serai éternellement reconnaissant, mon pote.