

Dan Carter**« Vider les poubelles, nettoyer le sol, ça aide à rester humble »**

À trente-cinq ans, l'ouvreur du Racing entrouvre les coulisses de son expérience de treize années chez les All Blacks avec qui il a accumulé 112 sélections et deux titres mondiaux.

KARIM BEN-ISMAÏL

« Voir les All Blacks mettre cinquante-sept points à l'Afrique du Sud en septembre (57-0), ça vous a inspiré quoi ?

Ce qui m'a le plus frappé, c'est la confiance du groupe. Les vingt premières minutes étaient serrées. Mais les Springboks ont raté des occasions et les Blacks ont mis deux bons essais. Leur confiance s'est installée et là, c'est dur de les arrêter. Depuis que j'ai cessé de jouer ils sont devenus bien meilleurs.

Comment ?

Grâce à notre organisation, à la manière dont nos entraîneurs fonctionnent avec les leaders et comment ces derniers collaborent avec les jeunes. Avec un questionnement permanent afin de tirer le meilleur de chacun. L'attention est portée sur le fait d'optimiser la manière de travailler tous ensemble. Cette solidarité est à la base de tout. Ce qu'on voit sur le terrain n'en est que le résultat.

Avez-vous eu le temps de transmettre des choses à votre successeur, Beauden Barrett ?

On s'est côtoyés pendant près de trois ans. Même en concurrence, on travaille ensemble. On planifiait la manière dont on envisageait de diriger le jeu, on s'entraînait avec le souci commun du bien de l'équipe. Si je ne jouais pas, je m'assurais qu'il était en confiance avec nos lancements de jeu. Il y avait aussi Aaron Cruden, Lima Sopoaga. On est

coéquipiers plus que concurrents. Coopérer ainsi vous rend plus fort et renforce votre détermination.



Alain Mounic/L'Équipe

En 2013, lors d'un amical face aux Bleus, Carter va se reconverter en... porteur d'eau.

Fin 2015, la sélection a perdu des joueurs légendaires (McCaw, Smith, Nonu), mais elle continue de gagner.

Parce qu'au-delà du talent des joueurs, la clé est cet environnement. Tout ce qu'on ne voit pas. Notre structure est un outil puissant qui rend les choses plus simples pour les nouveaux-venus. Ils trouvent un socle, un fonctionnement et une culture en commun.

À voir les joueurs et les coaches faire une chaîne pour décharger les sacs du bus, on se dit que la solidarité n'est pas qu'un discours d'avant match...

Ça symbolise l'extraordinaire simplicité à l'origine de la réussite. La solidarité est une clé, au même titre que l'humilité. On ne se croit jamais au-dessus des autres. On s'astreint tous à des corvées collectives comme nettoyer les vestiaires après notre passage. On vide les poubelles, on nettoie le sol, on aide à porter les sacs... C'est ainsi qu'on est élevés en Nouvelle-Zélande : garder les pieds sur terre.

« Si un gars agit motivé par son seul intérêt, le groupe le remet en place »

Vous avez un planning de corvées annoncé par le sélectionneur, Steve Hansen ?

Non, c'est plutôt le rôle des anciens du groupe. Mais Steve n'hésite pas à passer un coup de balai dans le vestiaire. **On vous a vu en porteur d'eau...**

C'est un acte normal au service du collectif. Ça aide aussi à rester humble. Ce genre de petits gestes anodins portent leurs fruits sur le terrain.



Jean-François Robert/L'Équipe

apte à développer mon meilleur rugby mais ils ont réfléchi à long terme. Avec l'équipe médicale, on a mis un plan en place. La confiance qu'ils m'ont accordée a été précieuse. Énorme même ! Ils ont cru en moi et m'ont donné envie de tout faire pour honorer leur confiance. Je mentirais si je disais que je n'ai pas douté de revenir. On se demande si le corps peut encore faire face.

Ian Foster a été chargé de vous aider.

Il coachait les trois-quarts et nous étions assez liés. Nous parlions de jeu, de choses à améliorer dans une perspective collective mais aussi individuelle. Il me posait un tas de questions sur mes ambitions et ma motivation.

« Avoir les idées claires, exécuter les bons gestes sous la pression, ça vient de l'esprit et ça, il faut le travailler »

Ce mode de management par le questionnement a été théorisé par l'universitaire Ceri Evans, inspirateur des All Blacks. En gros, on n'ordonne pas quoi faire à Dan Carter mais on le pousse à s'interroger...

On a besoin que les joueurs pensent par eux-mêmes pour prendre les commandes en match. Si un coach est trop directif, les joueurs cessent d'écouter. En plus, il n'est pas sur le terrain. Qui est mieux placé que les joueurs pour prendre en main leurs actions, la manière dont ils veulent développer le jeu ? Certains coaches pensent que plus il y a d'instructions, mieux c'est. Chez nous, c'est aux joueurs de conduire l'équipe.

La préparation mentale a pris une dimension énorme pour les All Blacks C'est marrant : quand j'ai débuté le rugby, en 2002, si on allait voir un psychologue pour lui parler de nos émotions, on était pris pour un dingue. Aujourd'hui, si vous n'allez pas voir un psy du sport, on vous prend pour un fou ! On ne peut plus se contenter d'être plus rapides, plus costauds, plus endurants. Avoir les idées claires, exécuter les bons gestes sous la pression, ça vient de l'esprit et ça, il faut le travailler. J'avais un petit carnet sur lequel je consignais des thèmes : respiration, contrôle de l'agressivité.

Quelle était votre routine de retour au calme avant un coup de pied ?

J'inspirais, je gardais l'air deux secondes puis j'expirais. Un geste essentiel pour que toutes les pensées, bonnes ou mauvaises, disparaissent. Je venais de tomber un ballon ? Une petite tape sur la cuisse et c'était oublié. Plein d'athlètes sont pollués par les erreurs commises dix minutes avant. Il faut être dans l'instant présent pour ne plus penser à l'enjeu. » **E**

Comment équilibrer cette humilité et la confiance énorme pour passer une pénalité décisive devant 80000 personnes ?

La base, c'est de ne jamais oublier que le rugby est un sport d'équipe. Si un gars agit motivé par son seul intérêt, le groupe le remet en place. Tu peux être confiant, rouler des mécaniques... Mais tes actions doivent être motivées par l'intérêt de l'équipe. Servir le groupe plutôt que s'en servir, sinon tu ne feras pas long feu sous le maillot noir.

Comment insuffler l'exigence aux joueurs sans les inhiber avec la peur de l'échec ?

Un bon coach dirige ses joueurs selon leur personnalité. Certains ont besoin d'être poussés, d'autre d'un peu plus d'affection ou de douceur. L'important n'est pas le moyen employé mais le résultat : tirer le meilleur de chacun. Dans ce domaine, Steve Hansen est le meilleur. Il a toujours eu cette dimension humaine, cette intelligence émotionnelle. Et il a su s'entourer d'adjoints, Ian Foster, Mike Cron ou Gilbert Enoke, très complémentaires.

Gilbert Enoke, le coach mental s'occupe aussi des entraîneurs.

Il écoute et observe en retrait. Il s'assure que les rouages sont bien fluides. S'il sent que quelque chose se grippe, il fera un pas en avant. Il fait le lien entre tous.

En juin 2015, trois mois avant la Coupe du monde, vous étiez très contesté au terme d'une piètre saison avec les Crusaders. Pourtant, Steve Hansen ne vous a pas laissé tomber.

J'avais eu une succession de blessures. Les coaches savaient que je n'étais pas

EN BREF**(NZL)**

35 ans
1,80 m ; 92 kg.
Demi d'ouverture.
Club : Racing 92.
112 sélections.

■ **2015** : il remporte sa deuxième Coupe du monde avec les All Blacks face à l'Australie (34-17) et met un terme à sa carrière internationale.

■ **2016** : avec le Racing, il devient champion de France en dominant Toulon (29-21) à Barcelone.