

## Comment va Mickaël Borot?

---

### ***A une semaine des Monde et après ta blessure au genou lors du British, comment vas-tu?***

"Je me sens bien même s'il me reste les derniers réglages à faire d'ici la fin de semaine. Je suis bien dans ma tête, sans trop de pression ou plutôt qu'avec de la pression positive. J'ai envie de bien faire et de ramener une médaille."

### ***Justement, de quelle couleur sera cette médaille ?***

"Je vise toujours la première place. Elle devra donc être en or. Je pars du principe qu'il faut toujours voir haut pour être certain d'une place sur le podium."

### ***Comment as-tu géré la préparation depuis cette compétition?***

J'ai été vraiment bien encadré par le staff médical et par les entraîneurs. J'ai bénéficié de séances spécifiques, travaillé le physique (cardio et muscu) et fait de l'analyse vidéo. Hier, les entraîneurs nous ont mis dans les conditions réelles d'une compétition, j'ai pu « lâcher » la jambe. La forme revient et je serai au Top mercredi prochain.

### ***Que penses-tu des nouvelles règles de la wtf et de l'utilisation des plastrons lastjust au Monde?***

"On a travaillé sur les nouvelles règles depuis le début d'année et utilisé les plastrons lors de différentes compétitions : à l'open d'Iran, à la Coupe du Monde Francophone et au British Open. Ils redonnent une importance aux coups de poing, aux coups de pied jambe avant et aux coups de pieds à la tête pour le côté spectaculaire. Cela va dans le bon sens."

### ***A Copenhague, quel serait le scénario de la journée idéale?***

"Cela va commencer la veille avec la préparation rituelle de mes affaires. Mon sac, mon dobok, mes bouteilles d'eau, barres de céréales doivent être prêts. J'aurai pris connaissance du tirage au sort et j'irai me coucher sereinement. En principe, je n'arrive pas à dormir la veille d'une grande compétition, ni à déjeuner d'ailleurs. C'est la pression qui m'en empêche mais je l'ai intégré dans ma préparation. Elle est même devenue un indicateur de mon niveau d'activation. Mercredi matin, je n'aurai plus qu'à descendre, dire bonjour à l'équipe et prendre le bus. Une fois dans la salle, je rentrerai dans ma bulle. Je resterai avec Gwladys, Mamedy et les entraîneurs. Nous n'échangerons pas beaucoup de paroles mais nos émotions passeront par les regards échangés, les tapes dans les mains. J'irai ensuite m'échauffer. C'est un moment important pour être à fond dès le premier combat car je suis un vrai diesel. Cela me permet de me calibrer, de trouver l'équilibre entre ma jambe droite et ma jambe gauche et de revoir mes techniques. Après il faudra gérer tranquillement l'attente entre les combats. En général, j'en profite pour écouter de la musique. Des chansons plus dynamiques avant un combat et plus cool après pour se détendre que je choisis avant de partir, souvent la veille du départ. Le choix des musiques varient en fonction du moment, des souvenirs, de ma sensibilité. On verra dimanche soir !"

### ***Quel sera ton adversaire le plus redoutable?***

Ce sera Moi ! Je ne crains pas de rencontrer tel ou tel adversaire. Pour performer, je dois mettre en application mes plans de matchs. Non, le vrai combat se sera avec moi-même.

### ***Le Mickael Borot d'aujourd'hui est-il différent de celui d'avant les JO de pékin ?***

"Je suis encore plus professionnel qu'avant. J'ai toujours été dans une catégorie où je n'avais pas le droit à l'erreur en raison de ma rivalité avec Pascal. Cela m'a tiré vers le haut. Aujourd'hui, l'émulation vient de la concurrence internationale et je ne peux pas m'endormir sur mes lauriers si je veux devenir champion olympique à Londres."

### ***Qu'est-ce qui a été le plus difficile à gérer après pékin?***

"Au moment des Jeux, ce qui a été difficile, c'est l'ascenseur émotionnel de ma non-sélection puis de la sélection. J'ai fait ce que j'avais à faire mais il m'a manqué le petit coup de génie qui aurait fait la différence. Cela a été un retour à la réalité et l'année suivante a été une année de réflexion. Je devais savoir si j'avais toujours le plaisir, l'envie de combattre, l'envie d'aller chercher des médailles. Et la réponse est oui. J'ai envie de décrocher ma première médaille d'or aux JO !"

### ***Y a-t-il un autre athlète français que tu vois sur la plus haute marche du podium?***

Chaque français a le potentiel pour décrocher une médaille. Tout le monde a ses qualités, son style, son expérience pour tirer sa propre épingle du jeu. La vie peut réserver des surprises. Je ne fais pas de pronostics. Je suis à la fois combattant et supporter de cette équipe de France.

Au sein de ce groupe, j'ai le statut de capitaine. Un rôle qui me tient à cœur ! Je veux apporter mon expérience et créer l'émulation, pas simplement auprès de cette équipe mais de tous les jeunes. C'est un échange, je me rends compte que j'apprends beaucoup d'eux également. Je pense avoir passé un cap lors de cette année de réflexion. J'ai grandi humainement, je suis moins égocentrique. J'ai besoin de m'imprégner de leur fougue, de leur énergie pour me continuer d'allumer la flamme.