

## **Interview des perchistes Alioune Sène et Marie-Julie Bonnin le vendredi 8 mars 2024, par les Ce2A de Mme Vadot et les Ce2B de M. Rabel de l'école Alphonse Lamartine à Courbevoie.**

(Alioune Sène et Marie-Julie Bonnin commencent par se présenter.)

**Marie-Julie Bonnin** : Je préfère qu'on m'appelle M-J, j'ai 22 ans et ça fait 10 ans que je fais du saut à la perche.

**Alioune Sène** : Et moi je m'appelle Alioune Sène, j'ai 28 ans et pareil, je fais du saut à la perche et je préfère qu'on m'appelle Alioune.  
(rires)

**M-J** : Alors on nous a dit que vous aviez peut-être des questions ?

### Question 1 : Avez-vous fait d'autres sports avant le saut à la perche ?

**A** : Alors moi, j'ai un peu pratiqué le skate-park, donc j'ai fait du BMX, un peu de trottinette rapidement. J'ai un peu essayé le sport de combat : la boxe. J'aurai aimé faire du judo, mais je n'ai pas eu l'occasion d'en faire.

**M-J** : Moi j'ai fait de la danse classique, j'ai fait du patin à glace, du patin à roulettes. Et j'ai failli faire du foot. Si franchement je n'avais pas fait du saut à la perche, je pense que j'aurais pu.

**A** : Et moi, j'aurais fait de la danse classique parce que je voulais faire ça quand j'étais petit. (rires)

### Question 2 : Comment faites-vous pour bien vous réceptionner ?

**A** : Alors on répète beaucoup de fois les sauts. En fait, c'est quand on est aux entraînements, on a l'habitude de faire des sauts et généralement on retombe toujours sur le tapis. Je dis bien généralement parce que ça peut arriver qu'on tombe à côté, mais ne vous inquiétez pas. Généralement, on arrive à bien tomber, on apprend à tomber. On essaie de bien se réceptionner, il y a des choses qu'il faut éviter de faire justement pour essayer de se faire le moins de mal possible. Mais en fait, je ne sais pas si vous avez vu mais il y a un matelas sur la vidéo qu'on a montré juste avant, il y a une espèce de tapis et du coup c'est là-dessus qu'on se réceptionne et c'est franchement confortable. Donc là-dessus normalement, il n'y a pas de souci.

### Question 3 : Avez-vous parfois le vertige ?

**A** : Parfois le vertige ? Alors non ! J'ai un copain qui s'entraîne avec moi, lui, il a le vertige, mais un vertige très très prononcé, et pourtant il saute très haut à la perche. En fait, quand on saute à la perche, on n'a pas forcément le temps de sentir le vertige une fois qu'on est tout en haut et qu'on franchit la barre. En fait, on est tout le temps en train d'analyser, de se demander où est-ce qu'on est exactement dans les airs, où se trouve la barre, est-ce qu'on touche la barre, etc. Et même quand on passe la barre, on continue à regarder la barre, est-ce qu'elle est tombée ou pas ? OK, c'est très bien. Et le temps de penser à tout ça... on est déjà sur le tapis, donc pas le temps d'avoir le vertige, ça ne changera pas grand-chose.



Question 4 : A quelle hauteur est la barre à passer ? Jusqu'où peut-on monter la barre?

**A** : Il n'y a pas de limite. Enfin si, il y a une petite limite mais il n'y a pas vraiment de limite. On peut monter la barre aussi haut que l'on veut. La seule limite c'est nous-même.

**M-J** : Il y a des limites physiques en fait. Le saut à la perche, c'est très physique. Donc le corps humain, je pense, ne pourra pas aller au-delà de 7m.

**A** : C'est ce qu'ils disent, mais rien n'est impossible ! Il y a un monsieur qui s'appelle Armand Duplantis qui saute 6m23. Et quand il fait des sauts à 6m23, il a le bassin à plus de 6m30 alors que normalement on disait que ce serait impossible, que l'être humain ne peut pas faire ça. Sauf qu'on est trop fort. On est des génies. Vous vous êtes des génies et vous pouvez faire ce qui est impossible.

Question 5 : De quelle longueur est la perche ?

**M-J** : On n'a pas les mêmes . Moi les miennes, elles font 4m40 ou 4m60 de long donc c'est déjà pas mal. Mais alors celle d'Alioune?

**A** : J'ai une perche, elle fait entre 5 M et 5m10, donc ce serait l'équivalent de là où je me trouve avec ma jambe jusqu'au placard de livres, voilà.

Question 6 : Avez-vous eu une médaille ?

**A** : Alors oui, d'ailleurs on vous en a apporté quelques-unes.

Alors je commence parce qu'elle est plus récente, donc elle date de cet hiver, c'est à dire d'il y a 2 semaines, c'étaient les championnats de France.

Donc je revenais d'une petite blessure, juste pour justifier (rires). Mais du coup, je finis 3e et je voulais conserver mon titre parce que c'est moi le champion de France en titre. Enfin j'étais le champion de France en titre et j'ai fini 3e donc j'ai perdu mon titre. Mais je suis quand même sur le podium.

Voilà, elle est comme ça et je vais vous laisser la toucher, je vais vous la laisser passer.

**M-J** : Et moi, je vous ai rapporté ma médaille d'or de championne d'Europe chez les moins de 23 ans. Donc la voici et je vous la fais passer. Et sinon, j'avais aussi fait vice-championne d'Europe chez les juniors, les moins de 20 ans.

(Applaudissements)

Question 7 : Pourquoi avez-vous choisi ce sport ?

**A** : Bah moi, j'avais mon grand frère qui faisait du saut à la perche et quand j'étais petit comme vous, je le voyais à la télé, il sautait à la perche. Et un jour je l'ai vu être reçu par le président de la République. Et là, j'ai dit « Trop classe ! » (rires). Et du coup, j'ai dit « Bah, c'est parti ! Allez, je vais faire la même chose. » Et maintenant, je suis plus fort que lui! (rires) Je n'ai pas vu de président, mais j'ai vu des ministres, c'est déjà pas mal !

**M-J** : Et moi, j'ai commencé le saut à la perche parce qu'il y avait juste une section sportive dans mon collège qui faisait du saut à la perche et avec mes copines on s'est dit : « Bon, on va passer des tests. ». Juste comme ça, un peu par hasard et finalement j'ai été sélectionnée. Donc en fait, je n'avais pas le choix que d'aller au cours de perche parce qu'en fait c'était clairement sur mes bulletins donc je devais y aller et je n'avais

jamais rêvé de faire du saut à la perche.

Et finalement je pense que c'est une histoire d'amour qui a commencé comme ça et c'était le meilleur choix que j'ai pu faire, je pense.

**A :** Bon, sinon j'aurais fait de la danse classique ! (rires)

Question 8 : Est-ce que pour faire le saut à la perche, il faut sauter en même temps que la perche ou est-ce que c'est la perche qui nous porte ?

**A :** On porte d'abord la perche. Oui, la perche, on la porte pour l'amener jusqu' au butoir. En fait, c'est une boîte, un enfoncement métallique dans laquelle on va mettre la perche pour bloquer la perche. Donc on arrive avec de l'élan en la portant...

**M-J :** Sur une trentaine de mètres, 30-35...35 m, pour moi, je pense à peu près.

**A :** Et moi je prends entre 40 et 45 m. Je cours et là j'essaie d'aller le plus rapidement possible. J'essaie d'arriver aux alentours de 30 km/h mais bon ce n'est pas toujours le cas. Voilà et ensuite pendant tous ces 45m, c'est moi qui porte la perche.

Ensuite j'essaie d'engranger un maximum de vitesse, donc j'essaie de courir le plus rapidement possible mais en étant disponible, c'est à dire, ne pas être fatigué quand j'arrive au bout et de transmettre toute cette énergie là sur la perche. Et ensuite ? En donnant l'énergie à la perche, la perche nous redonne à nouveau cette énergie là pour monter vers le haut. Donc on la porte, puis elle nous porte .

Question 9 : Est-ce que c'est un sport dangereux ?

**A :** Comme tous les sports, moi je dis qu'il n'y a pas vraiment de danger. Il y a du danger quand on maîtrise mal. En fait, c'est comme tout, on peut faire un peu de roller, de la trottinette, du vélo, etc... Quand on ne sait pas en faire, c'est un peu dangereux, on risque de tomber ; mais à force, on maîtrise.

**M-J :** C'est un peu un sport extrême quand même ! On est à 4 m ou 5 m de haut, il faut retomber au bon endroit. On peut retomber à côté mais on apprend à bien retomber. Il faut savoir faire des choix. Je peux vous montrer une petite vidéo rapidement. On s'en sort toujours. (vidéo)

**A :** Regardez alors là, hop, moi je ne contrôle pas et je tombe à côté, voilà. Et non, ça ne fait pas mal parce que comme je vous l'ai dit juste avant, quand on fait du sport, on s'entraîne beaucoup.

Et ben là c'est la même chose. J'ai appris à tomber. Au départ, je tombais à côté. J'ai même fait un saut qui est reparti vers la piste. C'est arrivé super vite. On peut faire les mauvais choix techniques. Et ce n'est pas très grave hein, on recommence et puis voilà !

**M-J :** Regardez, juste là par exemple, moi je fais un retour piste. Hop là ! Et là je retombe de l'autre côté. Mais j'ai atterri sur mes pieds. J'aurais pu tomber sur le sol à ce moment-là si je lâchais. Mais heureusement, je reste agrippée à la perche, c'est plus important et là j'ai pu resauter derrière donc c'est pour vous dire que c'est faisable.

**A :** Et moi, une fois, je suis déjà tombé à plat, ça ne m'a pas fait grand-chose.



### Question 10 : Comment vous entraînez-vous ?

**A** : Alors pour l'amélioration, il y a beaucoup de choses, on fait beaucoup de courses parce que c'est un peu de la physique. Plus on va vite et plus on monte haut. Donc l'objectif c'est de s'entraîner pour aller plus vite en vitesse, donc de courir très très très vite !

Donc oui, on court très vite. Enfin surtout, elle (M-J) ! Elle peut me battre ! Il y en peut-être 2 ou 3 qui peuvent me battre ici !

Mais sinon voilà, on essaie d'améliorer la vitesse, après on fait de la musculation.

**M-J** : On améliore aussi la technique parce que mine de rien, par exemple, moi je sais que je ne suis pas celle qui saute le mieux à la perche. Comme disait Alioune, je suis l'une des plus rapides donc moi j'arrive avec des vraies perches très vite et en fait elle me relance un peu en l'air dans tous les sens ! Mais comparé à ses sauts à lui, techniquement, c'est moins joli et c'est moins propre.

C'est un peu moins ce qu'on attend d'un perchiste, mais du coup j'essaie de travailler techniquement : on peut faire par exemple de la gym, c'est super complémentaire avec le saut à la perche. En fait moi, il me manque un peu ce côté aérien, je suis un peu plus terrestre et Alioune est un peu plus aérien, plus à l'aise justement dans les airs à esquiver la barre.

Alors que moi, j'avoue, je ne vois rien. Donc je décolle du sol, et c'est pilotage automatique. Moi je ne vois plus rien. J'avoue que la barre, je ne sais pas où elle est, je fais tout en force.

On s'entraîne dans d'autres domaines comme la gymnastique, on fait aussi des haies, super complémentaire avec la perche. On peut aussi faire de la longueur.

On s'entraîne donc beaucoup : 6 jours sur 7, donc, c'est du lundi au samedi.

**A** : Et pour ma part, je fais du lundi au vendredi, et je m'entraîne 2 fois par jour donc je fais 10 entraînements, entre 10 et 12 entraînements par semaine. Je rajoute 2, parce qu'il y a la préparation mentale aussi, mais ça c'est encore autre chose.

Et oui, sur ces 10 fois on ne peut pas faire que du saut à la perche.

**M-J** : On saute uniquement 2 ou 3 fois par semaine et le reste, ça reste de la musculation, de la course, de l'endurance, de la gymnastique.

### Question 11 : A quel âge avez-vous commencé le saut à la perche ?

**A** : Alors moi, j'ai commencé très très très tard, j'ai commencé à 13 ou 14 ans.

**M-J** : Et moi, j'ai commencé lorsque j'étais en 5ème.

### Question 12 : Quelle est l'épaisseur du tapis ?

**M-J** : L'épaisseur du tapis ? Je pense qu'il fait à peu près 1m donc tu as la place pour t'enfoncer dedans.

**A** : Et les tapis en intérieur, les gros tapis, ils sont très très larges. On a des avancées de tapis qui se prolongent devant la barre.

En fait les avancées, c'est cette partie-là de chaque côté du butoir, qui nous permettent



de pouvoir atterrir si jamais on a fait un saut qui n'est pas super.

Après, il y a tout l'espace derrière pour atterrir.

Et les tapis font 1m d'épaisseur. Donc tout ça, c'est c'est de la mousse pour qu'on puisse se réceptionner correctement et ne pas se faire mal.

Sauf si on va sur des lieux d'entraînement ou de compétition où ils n'ont pas sauté à la perche depuis très longtemps. Des fois, il arrive que le tapis ne soit pas en super bon état et donc quand on tombe, on est obligés de répartir la masse, donc on écarte les jambes et les bras pour ne pas trop sentir le sol. Sinon ça nous fait un petit massage forcé !

Question 13 : Est-ce que quelqu'un de votre famille faisait déjà du saut à la perche ?

**A** : Comme je vous le disais, avant moi, il y a eu mon grand frère et ma sœur, donc la maman de Noémie.

**M-J** : Chez moi, personne n'a jamais fait de saut !

Question 14 : Pourquoi la perche ne se casse pas quand on s'appuie dessus ?

**M-J** : Elle peut se casser mais c'est rare. C'est dû parfois à un défaut au niveau de la fabrication, ou à l'ancienneté de la perche. Plus elle est vieille, plus elle a sauté plus c'est fragile. Il est possible d'avoir un petit pète, c'est une petite fissure en fait sur la perche, et à ce niveau-là ça peut casser.

Il faut aussi savoir que nous avons des chaussures spéciales : ça s'appelle des pointes, ce sont des chaussures avec des espèces de petits pics dessous pour agripper la piste. Et si on marche avec des pointes sur une perche, il ne faut pas toucher à la perche après, sinon elle va te casser dans les mains !

**A** : Il y a des chances qu'elle casse... Mais il y a des perches qui ont plus de 20 ans, et qui fonctionnent très bien encore. C'est comme tout, il faut juste en prendre soin. Moi, j'ai des perches qui ont maintenant 10 ans et elles « sautent » très bien. Elles me renvoient très bien encore parce que je fais attention.

Les perches sont souvent en fibre de verre ce qui permet une grosse flexion sans casser. Mais il y a plusieurs possibilités : il y a des fibres de verre, des fibres de carbone ou en composite, c'est-à-dire un mélange entre fibres de verre et fibres de carbone.

**M-J** : Et moi, j'ai une perche composite donc un mélange entre carbone et fibre de verre. Cela permet qu'elle soit assez légère mais en même temps un peu moins légère que des carbonés et avec la résistance d'une fibre de verre.

**A** : Moi, j'ai une perche en fibre de verre. Elles peuvent avoir 20 ans ! Tous les records du monde ont été battus sur ces types de perche, voilà.

Question 15 : Combien d'heures par jour vous entraînez-vous ?

**A** : On est entre 4h et 6 h par jour, en tout cas pour moi, entre le moment où on arrive sur le stade et où on le quitte. Au moment où on arrive, on rejoint les copains, on



discute un tout petit peu. Mais pendant qu'on discute, on fait de la mobilité.

La mobilité, c'est s'allonger au sol, faire des petits mouvements, histoire de réveiller tout doucement le corps. Ensuite on fait un footing pour bien réveiller le corps, puis on fait les échauffements. On appelle ça les gammes : des jambes tendues, des talons-fesses, des montées de genoux, et après des choses un peu plus complexes.

Après, on commence l'activité, et une fois qu'on a fini, il y a le retour au calme et l'étirement.

Après le déjeuner, vers 12h00, je refais sensiblement la même chose : des exercices de musculation, mais on ne fait pas des gammes, on va plutôt s'échauffer différemment.

#### Question 16 : Comment vous sentez-vous quand vous êtes tout là-haut ?

**M-J** : On peut se sentir très bien après avoir passé un record je pense. Ça vaut le coup peut-être de montrer quelques vidéos de sauts ou de réactions.

Moi par exemple, je suis très émotive et à ce moment-là je vais être championne d'Europe, donc je vous avoue que c'était un peu la folie dans ma tête ! (Vidéo) Je ne sais pas si on va voir ma réaction, mais je vous avoue que j'ai pleuré pendant quelques minutes.

Et en fait, je me rends compte que je passe la barre au moment où j'entends le public crier, alors que je n'avais pas encore réalisé que j'avais passé la barre !

Et là je hurle, on ne m'entend pas, mais je hurle et je pleure pendant des minutes entières !

En fait je ne réalise pas directement quand je passe mais c'est vraiment au bruit. Et voilà encore en train de pleurer ! (rires) Ce moment-là était vraiment incroyable...

#### Question 17 : Est-ce que c'était votre record personnel sur cette vidéo des championnats d'Europe ?

**M-J** : Presque, mon record est à 5 cm au-dessus. Là, c'était 4m50 et mon record est à 4m55. Mais je pense que je n'aurais pas pu faire plus ce jour-là.

J'ai mis un peu toute mon énergie dans ce saut et une fois que ça s'est libéré et que je savais que j'étais championne d'Europe, c'était un peu compliqué de se remettre dedans même si j'ai tenté une barre après, mais ce n'était plus pareil.

C'était un peu la bagarre pendant tout le concours : c'était une belge qui était devant moi. Quand on était cadette, j'étais vice-championne d'Europe et elle 3<sup>ème</sup>.

Et dans ce concours, elle était devant moi, et moi, je voulais être championne d'Europe cette année, plus vice-championne ! Elle a été devant moi pendant tout le concours ; j'ai dû me battre, c'était compliqué, et ce saut-là c'est la libération !

#### Question 18 : Est-ce que vous avez un régime alimentaire particulier ?

**M-J** : Alors c'est ce que je disais tout à l'heure, Alioune a un régime alimentaire parfait. Vraiment, je pense que personne ne mange mieux qu'Alioune.

Moi je me fais un peu plus plaisir. J'aime beaucoup les bonbons malheureusement. (rires)



**A** : Alors là, regardez, je vous coupe. Voilà. Moi je ne pleure pas. Moi je crie !  
(Vidéo d'Alioune après un saut, se martelant la poitrine ! Rires)  
J'aime bien faire ça !  
Donc oui, le régime alimentaire, ça fait longtemps.

**M-J** : Ça s'applique aussi à vous... Donc j'espère que vous mangez bien des légumes !

**A** : Beaucoup de légumes, pas beaucoup de sucre !

Question 19 : Quel est votre record personnel ?

**A** : Moi mon record, c'est 5m76 donc c'est l'équivalent de 2 étages et le record du monde, il est à 6m23. Il est à 2 étages et demi, même pas... (rires)

**M-J** : Et moi mon record, il est à 4m55 et le record du monde féminin est à 5m06.

Question 20 : Quelle est la longueur de la piste d'élan ?

**M-J** : Moi je saute sur 35m, ça fait 16 foulées.

**A** : Je suis sur 20 foulées, ça m'amène à 46m. Et il y a des garçons, qui sautent avec 22 foulées, c'est plus ou moins le maximum. Et là il se rapproche des 50m.

**M-J** : Mais après, il faut sauter parce qu'il ne faut pas juste courir : il faut arriver sans être fatigué, avec beaucoup de disponibilité.

Question 21 : Quel est le poids de la perche ?

**A** : Une perche comme celle de M-J fait 3 kilos à peu près.  
Les miennes font 4 ou 5 kilos parce qu'elles sont plus longues.

Mais c'est comme mon téléphone par exemple. Quand je le tiens à la verticale on a le vrai poids du téléphone. Mais à l'horizontale, on a l'effet de levier et donc là on passe à un poids beaucoup plus lourd.

C'est pareil avec la perche. Une fois qu'on passe dans l'effet de levier pendant l'élan, avec la longueur, on passe à un poids compris entre 30 et 45 kilos.

**M-J** : Sur quelques foulées, on a quasiment une charge de 30 kilos à porter en même temps que la course. Mais ça va très vite.

**A** : Sur 6 foulées, c'est l'équivalent de 8m. On a le temps de compter 1,2,3,4,5,6, et c'est réglé, les 45kg, ça va très vite. On ne les sent pas.

Question 22 : Avez-vous déjà participé aux Jeux Olympiques ?

**A** : Alors jamais pour l'instant, et ça sera la bonne année cette année ! (rires)



Question 23 : Y a-t-il des règles à respecter ? Si oui, lesquelles ?

**M-J** : Alors oui, il y a la règle des 3 essais par barres.

A la perche, tu peux déjà choisir la hauteur à laquelle tu vas commencer. Donc par exemple, moi je peux commencer à 4m, ma concurrente à 4m10, une autre à 4m20. Et j'ai 3 essais par barre, donc j'ai 3 tentatives pour passer une barre, une hauteur. Tant que je passe, je peux augmenter ma hauteur, jusqu'à ce que je fasse 3 échecs d'affilée. Et une fois que j'ai fait 3 échecs d'affilée, mon concours s'arrête. Evidemment, tu dois sauter avec une perche !

**A** : Avant, on pouvait s'appuyer sur la barre du haut avec la main. Il y en avait qui sautaient, ils faisaient l'équivalent de 5 m, je ne sais pas, disons 5m70. Et en fait, en faisant la technique de la triche, ce n'était pas de la triche avant, c'était autorisé. Ils attrapaient la barre, ils venaient l'écraser avec la main pour la descendre un tout petit peu pour passer à leur hauteur. Donc si, pour eux le record c'est 5 m70 parce qu'ils ne pouvaient pas faire plus, ils pouvaient passer des barres comme 5 m90 juste en appuyant sur la barre. Ils écrasent la barre, ils la maintiennent et en redescendant, ils la repose. Il faut être très rapide en fait, très agile.

Question 24 : Combien de perches avez-vous ?

**A** : Ah bonne question. Très bonne question.

On a plein de perches différentes. Par exemple, généralement, quand on part en compétition, moi je peux prendre 6 perches dans mon étui. Toi, t'en prends combien à peu près ?

**M-J** : 4 ou 5.

**A** : Quand je suis dans une période un peu difficile, je prends 6 à 8 perches donc. Il faut savoir que les perches qu'on utilise à l'entraînement, ce n'est pas les mêmes qu'en compétition en fait. C'est très compliqué de choisir parce qu'il y a un niveau d'implication et on est tellement naïf. Ouais, c'est l'adrénaline en fait, qui nous permet de prendre des grosses perches en compétition.

**M-J** : Et puis il y a le stress, le bon stress et nous l'avons tous comme pour les poèmes avant de parler devant tout le monde. Et du coup, c'est vrai que nos perches ont les choisies. Par exemple, je commence avec une perche qui fait 4m25 et je finis sur des perches qui font 4m40 ou alors 4m60. Donc on essaie de commencer sur les petites perches et on va sur plus dur et plus long.

(Fin de l'interview, 2 autres classes attendent de rencontrer Alioune et Marie-Julie).

**A** : C'est un très grand plaisir pour nous de partager un moment avec vous? J'espère que ça vous a plu et que vous allez essayer la perche et nous, on attend de vous voir hein ? En tout cas, vous pouvez essayer et puis si ça se trouve, dans quelques années, on fera de la perche ensemble, on fera les mêmes compétitions.

*En présence de Mme Le Corre (Directrice de l'école) et de M. Aouga Kerda (intervenant éducateur en E. P. S.)*

