

Victoria SEBASTIAN

ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU
TIR A L'ARC

Peux-tu te présenter, expliquer ton parcours et ce que tu fais actuellement ?

Je m'appelle Victoria, j'ai 21 ans et je suis archère depuis 12 ans.

J'ai commencé à être dans l'équipe de France jeune en 2021.

L'année dernière, j'ai été remplaçante aux Jeux, donc 4ème de l'équipe.

Après, j'ai obtenu pas mal de médailles, notamment au Championnat du Monde jeune, avec le titre de Championne du Monde et de Vice-championne du Monde en 2023, ainsi qu'au Championnat d'Europe jeune.

Là, je commence à gagner des Coupes du monde en salle senior.

Je commence à monter, à faire ma place et l'objectif ça va être de travailler pour être sélectionnable pour les Jeux de 2028 et d'obtenir une médaille là-bas.

C'est déjà un très beau parcours pour une jeune carrière. Comment as-tu commencé le tir à l'arc ?

J'ai commencé le tir à l'arc à l'âge de 8 ans.

En montagne, on faisait toujours des activités avec papa et maman. On avait fait du tir à l'arc et ça m'avait fait une sorte de petite ampoule dans la tête. Je faisais de la natation, et je me suis dit : pourquoi pas faire un sport avec un peu plus d'appétence, où il y a de la précision, chose que j'aime.

Je me suis lancée là-dedans et depuis, chaque année, je progresse, je vois l'évolution assez vite : championnat départemental, championnat de l'Occitanie et après championnat de France. Quand on commence à faire les premières médailles chez les jeunes en international, forcément ça motive pour la suite et, de fil en aiguille, on ne se rend pas compte mais les années passent et la passion fait qu'on continue.

Et tu as vite vu que tu pouvais atteindre le haut niveau dans ce sport ou c'est venu naturellement au fur et à mesure des années ?

C'était assez naturel, c'est-à-dire assez jeune : en 2016 lors de mon premier championnat de France, que je n'ai pas gagné tout de suite, mais j'ai fait 5ème. C'est un peu ce coup de foudre pour la compétition et cette envie d'aller gagner qui me faisait rester et sous lequel j'ai toujours envie d'aller me battre en compétition et d'être la meilleure.

En parallèle, j'ai vu que tu avais été dans des pôles espoirs, je crois, et maintenant tu es à l'INSEP. Quel a été ton parcours ?

Je suis rentrée assez tard dans les structures fédérales, c'est-à-dire que d'abord, j'ai été sélectionnée en équipe de France et j'ai fait un titre de Championne du Monde en équipe. A la suite de ça, la Fédération m'a à nouveau repéré un peu sur le tard et ça fait que 4 ans que je suis en pôle.

La première année, c'était en 2022, je suis rentrée à Nantes dans un pôle espoir, et ensuite directement, je suis partie à Nancy dans un pôle France Relève. Pour terminer l'année dernière, je suis rentrée à l'INSEP pour préparer les Jeux et cette année j'y suis encore pour ma deuxième année.



En parallèle, est-ce que tu fais des études ?

Oui, j'ai commencé des études de droit en 2023, chose que j'ai arrêtée parce que les débouchés m'intéressaient moins, j'étais plus intéressée par l'étude en elle-même du droit que par les métiers. Pour les Jeux, j'ai eu une session de césure pour me consacrer pleinement à la performance. Ensuite, je suis partie sur un DEJEPS, donc Diplôme d'État spécialisé dans le tir à l'arc.

Je pense que c'est sympa puisque nous, qui sommes spécialistes à haut niveau, de transmettre, c'est que du plus.



Qu'est-ce que ça t'apporte d'être à l'INSEP ou d'être passé par les pôles dans ton parcours sportif ?

C'est bien de ne pas directement monter à l'INSEP et d'avoir en fait le cheminement. Ça permet de prendre de l'expérience, de rentrer un peu dans le moule fédéral, c'est-à-dire que la charge d'entraînement va être plus réduite quand tu es en pôle espoir et jusqu'à 600 flèches par jour quand tu es à l'INSEP. Forcément si on fait ça d'un coup et qu'on brûle les étapes, on peut se brûler les ailes, il y en a qui peuvent se dire : "j'arrête, c'est trop pour moi". Vraiment d'y aller petit à petit, ça m'a vraiment permis d'évoluer tranquillement à mon rythme et d'arriver là où j'en suis, mais il y a encore du chemin.

Est-ce que tu peux nous raconter une semaine ou une journée type ?

Sur une journée type, on fait du bi-quotidien ou tri-quotidien, c'est-à-dire qu'on fait 9h-12h, une petite pause, ensuite on fait 14h-18h et le soir on peut encore faire une session de 20h à 22h.

C'est vraiment un volume chargé parce qu'on a un sport qui demande beaucoup d'automatisation. Forcément ça demande d'être présent sur place et de dédier sa journée à ça.

En ce moment, je jongle un peu avec les études, donc ça va être un peu moins intensif qu'une préparation pour les Jeux, mais par exemple, le matin on va en cours et l'après-midi on tire, et au maximum, quand on n'est pas en cours, on est sur le pas de tir. C'est assez routinier... Bon, après quand même on prend des week-ends (sourire).



Vous faites quoi exactement pendant les entraînements, est-ce que vous faites d'autres séances hors le tir par exemple dans votre préparation ?

Ca dépend des entraîneurs, mais on programme tout ce qui est muscu, méditation, préparation mentale, on fait aussi tout ce qui est kiné, soins.

Par exemple là, on a un entraîneur coréen qu'on a eu sur cette olympiade et qui est le top mondial et lui, il est moins axé sur la préparation et plus axé sur le volume de flèches, donc forcément on fait un peu moins de muscu avec lui, parce qu'il a des notions que nous, on n'a pas et il préfère qu'on fonctionne comme ça. En fait, on s'adapte en fonction de l'entraîneur qu'on a et avec qui on travaille.

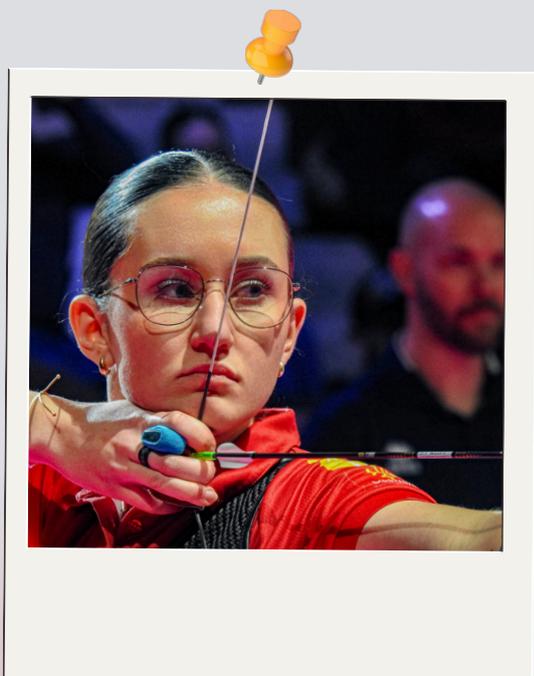


Est-ce que tu as un entraîneur à Nîmes aussi, comment ça se passe ?

J'ai un entraîneur fixe qui est l'entraîneur national, parce que je suis en équipe nationale.

Après par-dessus ça, il y a un head coach qui chapeaute un peu les directions qu'on prend, donc ce fameux coréen, qui a un beau palmarès olympique. Ensuite, j'ai des référents de club qui me suivent, qui nous entraînent pour les équipes en D1, mais on ne les voit pas au quotidien.

C'est vraiment à l'INSEP qu'on travaille avec les entraîneurs nationaux, on bosse tous les jours avec eux.



Est-ce que tu peux nous parler de la gestion de la concentration, du stress pendant les compétitions ?

Le tir à l'arc, c'est un sport de précision, mais il faut surtout être concentré, c'est-à-dire qu'une personne qui ne réfléchit pas trop, ça peut être bien pour lâcher prise, mais il faut être bien concentré sur sa technique.

La gestion en compétition du stress et de toutes les émotions qu'on peut avoir, on l'apprend au quotidien. C'est-à-dire que dans notre pratique, on est obligé de se concentrer constamment sur la stratégie de tir, appelée les points techniques : ce sont les points les plus forts sur lesquels on peut se rattacher en compétition et c'est grâce à ces points techniques qu'après on a nos repères en compétition. On refait le même schéma, le même processus, ça nous permet de déstresser. Bien sûr ce n'est pas la même ambiance que l'entraînement, mais on sait ce qu'on a à faire.

Est-ce que tu as une petite routine ou un rituel avant une compétition, ou alors avant de tirer ?

Non, pas vraiment. C'est un sport routinier, donc notre tir de base c'est le même. Mais des petits trucs spécifiques, non, pas vraiment.

Comme tu l'as dit tout à l'heure, tu as eu beaucoup de beaux résultats, c'est quoi ta plus grande fierté ou ton plus beau souvenir pour l'instant dans ta carrière ?

C'est dur parce qu'il y en a eu pas mal, mais ce qui marque, c'est souvent les premières compétitions et les premières médailles. Je dirais ma première médaille au Championnat du Monde par équipe quand j'étais cadette. Ça marque parce qu'en fait ça donne de l'élan pour la suite, c'est hyper motivant.

Quand on arrive à rentrer en équipe de France et qu'on se dit ok, maintenant on nous fait confiance pour "porter" ce truc-là, c'est vachement motivant.

Tu fais des compétitions à la fois par équipe et à la fois individuelle ?

Dans le tir à l'arc, on peut gagner 3 médailles : en équipe, en individuel et en mixte. Forcément, on travaille les trois et aux Jeux, c'est pareil, il y a trois médailles à gagner.

Tu peux être engagée sur les trois ou alors que sur une ?

On est toujours engagé en individuel quand on est sélectionné en équipe de France. Si on est quatre, ils prennent les trois meilleurs pour tourner sur la compétition. Et en mixte, ils prennent la meilleure fille et le meilleur homme.



Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

Mes prochains objectifs, ça va être Shanghai, c'est la Coupe du Monde qui se fait dans une semaine.

Sinon, sur du plus long terme, il y a le Championnat du Monde en septembre qui se fait en Corée, où ça va être de ramener une médaille au moins par équipe femmes, puisque on a largement les capacités si on travaille bien cette année et qu'on continue bien à rester dans notre schéma.

Après du plus long terme, on a les Jeux de Los Angeles. On va essayer d'être sélectionné, de ne pas "refaire" le même schéma qu'à Paris où j'étais remplaçante. Mais normalement j'aurai plus d'expérience, je serai un petit peu plus ancrée sur le tournoi, les Coupes du Monde au niveau international, donc ça devrait aller mieux.

Sur les compétitions, vous partez beaucoup à l'international et souvent dans l'année, comment tu le gères ?

On part loin, il y a des décalages horaires, il faut gérer la fatigue. C'est vrai que là, en ce moment, je suis un peu fatiguée parce qu'on revient de Floride et on va repartir à Shanghai. J'ai fait une saison en salle qui n'était pas obligée parce que ce n'est pas olympique la salle, c'est à 18 m, mais moi ça m'aide beaucoup à préparer ma saison extérieure.



Donc c'est vrai que j'ai fait Taïpeh, j'ai fait Las Vegas, j'ai fait Nîmes, des grandes Coupes du Monde qui me permettent de nous préparer.

Ça aussi, si on choisit de les faire ou pas, il faut savoir gérer l'effort pour ne pas être fatiguée et ne pas être cramée pour les Championnats du Monde, qui sont plus importants.

Il faut savoir tirer le positif et le négatif, gérer l'effort, après on est toujours content de partir.

Après quand on est dans la compétition, on oublie un peu le décalage horaire donc ça va.



La question de la tenue revient souvent dans le sport féminin et fait souvent débat. Est-ce que dans le tir à l'arc la question se pose ?

Il y a une réglementation. C'est-à-dire que nous, au niveau vestimentaire, le short ou la jupe qu'on peut mettre en été ne doit pas dépasser, par exemple, la longueur des bras quand on met les bras le long du corps. C'est un élément qu'on doit respecter, pareil, il n'y a pas de legging par exemple. C'est un sport où nous n'avons pas de tenue ultra courte, comme au beach-volley, donc ça n'a jamais été trop gênant.

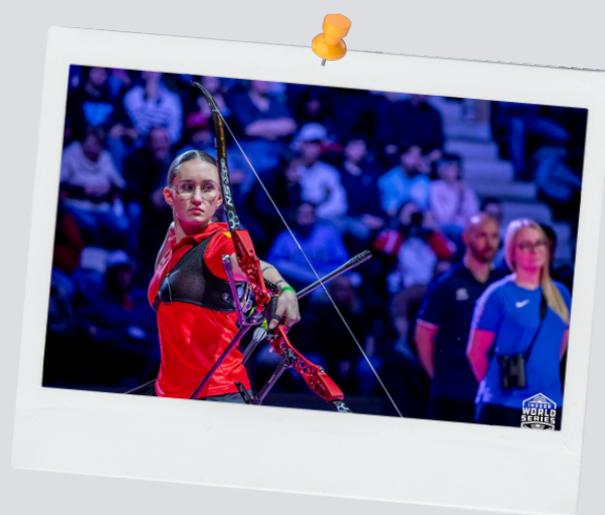
Est-ce que tu as déjà ressenti une différence de traitement entre les hommes et les femmes dans ta pratique ?

Dans le tir à l'arc, on n'est pas des professionnels, on n'a pas de salaire encore parce que c'est un sport qui est peu médiatisé, avec des moyens différents du foot ou du hand. La différence, on ne l'aperçoit pas encore, parce que j'ai envie de dire, sur le papier on a des aides et tout le monde est traité de la façon égale. Je dirais forcément qu'il y en a, mais c'est moins perceptible ou en tout cas on est moins atteint par ça.

Est-ce que tu as déjà été victime de remarques déplacées, que tu aurais pu entendre par des personnes sur le côté ou des entraîneurs, parce que tu étais une femme qui pratiquait le tir à l'arc ?

Ça dépend avec qui on travaille. Je ne fréquente pas trop de personnes qui ont tendance à avoir des remarques. Mais par exemple notre entraîneur coréen, lui, il a une vision de culture où en Corée, la femme s'entraîne, par exemple, chez eux, dans une autre pièce ou à l'autre bout. C'est vraiment homme-femme séparé.

Quand il est arrivé en France avec cette idée-là et cette culture, on a été un peu choqués en se disant "ah ouais, il sépare les hommes et les femmes", nous qui aimons bien s'entraîner et parler ensemble. Il a un peu séparé et fait deux groupes, ça nous a un peu surpris, mais après on lui a dit qu'en France ce n'était pas pareil, on lui a expliqué les choses et puis lui, il nous a aussi dit pourquoi il voyait ça et quel avantage ça avait. Mais après par rapport à ça, ça va, on n'est pas trop impactés au quotidien.



Comment vois-tu la place des femmes et l'évolution du tir à l'arc dans les années à venir ? J'ai vu qu'il y avait 36 % de licenciées il me semble, c'est un record.

Même s'il n'y a pas mal d'hommes qui pratiquent le tir à l'arc, il y a de plus en plus de femmes licenciées, que ce soit loisirs ou compétition dans la Fédération. D'ailleurs, la Fédération met en place des compétitions mixtes, des compétitions 100 % féminines, elle met en place des actions pour se développer.

Je pense que le tir à l'arc féminin a un bel avenir. En compétition, notre niveau monte, on rivalise de plus en plus avec les hommes. Par exemple, quand on fait une épreuve mixte, on sent très peu l'écart qu'il y a entre la régularité des hommes et des femmes. C'est-à-dire qu'en mixte, ce n'est pas l'homme qui fait le 10 qui fait gagner l'équipe grâce à lui. C'est vraiment les deux et franchement, sur l'avenir de la femme dans le tir à l'arc, je pense que c'est de bonne augure.



Est-ce qu'il y a une femme ou une figure sportive qui t'inspire, que ce soit dans ton quotidien ou même dans ton parcours sportif ?

Il y a beaucoup de sportives qui sont super inspirantes. Mais Simon BILES, je trouve qu'elle a vraiment du caractère, elle est très inspirante dans le monde. Il y en a tellement que finalement celles qui sont aussi les plus médiatisées sont très inspirantes.

Enfin, est-ce que tu aurais un conseil pour encourager les jeunes filles à pratiquer ?

Pour celles qui pratiquent ou qui viendront à pratiquer, si on veut atteindre un bon niveau, un niveau correct ou même s'engager sur l'international, ce qu'il faut, c'est de la persévérance. La persévérance pour toujours aller de l'avant. Alors bien sûr, une carrière, c'est toujours des aléas avec une petite baisse des fois et après on remonte, mais il faut toujours persévérer et se dire que c'est possible. Ce n'est pas parce qu'il y a une année où on est un peu moins bien que c'est la fin du monde, il faut aussi se remettre en question et avoir cette capacité de se dire j'en suis capable, il faut mettre les moyens bien sûr pour y arriver, mais déjà si on pense à ça, on s'autorise déjà à réussir.

VOUS POUVEZ RETROUVER L'INTERVIEW COMPLETE SUR NOTRE CHAINE YOUTUBE.