L'équilibre entre sport de haut niveau et études

Date : Mardi, 5 Mars, 2024
Le témoignage inspirant de Hugues Fabrice Zango



[1]

Les Jeux de la Francophonie mettent en avant des jeunes talents dans leurs disciplines sportives et culturelles respectives. Ces jeunes, notamment les sportifs, sont tous confrontés à un problème de taille : allier le haut-niveau et les études. Hugues Fabrice Zango, spécialiste du triple saut dont il est champion du monde, médaillé olympique et détenteur du record du monde en salle depuis 2021, est un exemple en la matière. L'athlète international burkinabé de 30 ans a en effet soutenu avec brio sa thèse de doctorat en génie électrique, en décembre dernier. Preuve qu'une double carrière est tout à fait envisageable et, mieux encore, réalisable. Entretien avec un athlète (et Docteur !) inspirant.

Hugues Fabrice Zango a accepté de partager avec nous son expérience que fut de « jongler » entre le sport et les études. Il a récemment soutenu sa thèse de doctorat en génie électrique et se consacre désormais à de beaux projets. « Je travaille sur des projets d'envergure dans le sport pour mon pays et le continent africain. Et avec d'autres partenaires, nous envisageons des actions non moins intéressantes pour booster la jeunesse africaine à croire en elle, en sa potentialité et comme j'aime à le dire à rêver grand tout en se donnant les moyens d'accomplir ses rêves. Bientôt, il y aura de très bonnes nouvelles », a déclaré l'athlète qui, en parallèle, continue de se préparer aux Jeux Olympiques, prévus dans moins de 5 mois à Paris.

« Sport et études sont les deux faces d'une même pièce »

Dès 2001, et le début de sa carrière sportive, Hugues Fabrice Zango, mène un double projet sport-études. Une priorité. « Le sport me permet de quitter le carcan des cogitations scientifiques pour m'oublier dans l'exercice de mon corps tout en essayant de dépasser les barrières que mon corps pense m'opposer », explique-t-il. « C'est vrai que mes parents se sont montrés compréhensifs dès le début. Et c'est surtout cela qui m'a ragaillardi et qui me permet aujourd'hui de titiller les toits du monde. De même, le sport me permet de mieux me concentrer sur mes travaux scientifiques. Et comme le dit bien cet adage latin : "Mens sana in corpore sano" (un esprit sain dans un corps sain). Pour moi, sport et études sont les deux faces d'une même pièce. L'un va difficilement sans l'autre. Et si j'ai réussi jusqu'à présent, c'est parce que cela m'a été bénéfique ».

Et bien que cette conciliation entre sport de haut niveau, études ainsi que projets personnels puisse être mentalement et physiquement exigeante, Hugues Fabrice Zango reste déterminé. « Le rythme est assez soutenu avec mon équipe. Mais c'est comme ça. J'essaie de repousser mes limites physiques et mentales. Pour tenir le rythme, je priorise le repos, je gère le travail intellectuel et je profite de ces moments calmes pour discuter avec la famille, les amis et les connaissances. ». Autre point important pour Zango, ses proches, qui ont « toujours cru en lui », à commencer par ses parents « qui constituent sa force », mais également ses professeurs à l'Université, qui l'ont accompagné dans cette double carrière. « Cela m'a permis de lâcher du lest et performer. En remportant des médailles, c'est aussi un signe de gratitude que je leur envoie. Enfin, mon coach, l'équipe d'entraînement et tout mon staff me soutiennent à tout moment. Avec tout ceci, je ne peux que briller, je vole tout simplement », conclut-il.

« Que tu sois riche ou pauvre, noir ou blanc, du sud ou du nord, il faut rêver »

Enfin, et quand on demande à Hugues Fabrice Zango ce qu'il conseillerait aux jeunes pour réussir à mener leur vie sportive et étudiante, sa réponse est sans appel. « Sacrifice. Discipline. Rêve. Ce serait les trois conseils que je pourrais leur donner. Un homme sans rêve n'est que roseau ambulant. Il faut rêver. C'est l'une des choses la mieux partagée au monde. Que tu sois riche ou pauvre, noir ou blanc, du sud ou du nord, il faut rêver. Et pour pouvoir accomplir son rêve, il faut de la discipline. Aucune réalisation dans le monde ne s'est faite dans l'indiscipline. Il faut discipliner son corps, son esprit, au nom du rêve qu'on veut vivre, se discipliner dans ses dépenses. Bien évidemment, vous ferez des sacrifices que votre entourage peut-être ne comprendra pas. Mais plus tard, vous pourrez savourer les fruits de ces sacrifices. De mon expérience, c'est ce que je peux dire. »

Vous avez participé aux Jeux de la Francophonie de Kinshasa, l'été dernier. Pouvez-vous nous raconter cette expérience ?

« C'était une belle expérience, même si au début j'ai hésité au regard des championnats du monde qui approchaient. J'arrivais à Kinshasa avec 8 compétitions dans les jambes depuis le début de l'année 2023, avec une dernière victoire à la Diamond League de Monaco, le 21 juillet 2023. C'est dire que j'étais en confiance pour remporter le titre et tenter de battre mon record. J'ai pu arracher la médaille d'or à cette compétition, tout en permettant aux jeunes frères qui étaient avec moi de prendre de la graine. J'ai encore le vif souvenir de ce stade plein, le public était très vivant. Et j'ai pu sauter les 17,11m qui m'ont valu la médaille. Franchement, si c'était à refaire je le referai sans hésitation ! »

Que vous ont apporté les Jeux de la Francophonie ?

« C'est une chance pour moi d'avoir pu participer à trois éditions des Jeux de la Francophonie au total : en 2013 où j'avais terminé 10e à Nice, puis 2017 à Abidjan où je remportais ma première médaille de la Francophonie (l'or). Et enfin l'an dernier à Kinshasa. En fait, c'était l'une de mes premières compétitions d'envergure internationale où j'ai pu croiser quelques noms du triple saut

dans la Francophonie. Et cela m'a donné soif. Je me suis dit que c'était possible de remporter une médaille d'or à ces Jeux de la Francophonie. C'est juste qu'il me fallait un peu plus de temps, de travail, de concentration. Et c'est ce qui s'est avéré en 2013. Comme je le disais, ce sont des occasions de se familiariser avec les athlètes, de faire connaissance, de partager notre destin commun. En un mot, les Jeux de la Francophonie m'ont apporté de la fierté, de l'expérience humaine et sportive, et l'occasion de faire briller le drapeau de mon pays. »

Mots-clés :

- Témoignages
- KInshasa
- lauréats

URL source:https://jeuxarchives.francophonie.org/actualites/lequilibre-entre-sport-de-haut-niveau-et-etudes