

Titre : **Hugo Grau** : « J'ai forcément plus confiance en moi »

Chapô : Récent vainqueur du Tournoi Alexis Vastine, le Sablais est l'un des grands espoirs de la boxe amateur tricolore. Ce pugiliste à la tête bien faite entend avancer lentement mais sûrement, mû par l'ambition de conquérir le Graal, dans trois ans, aux Jeux de Paris. Un rêve qui n'a rien d'usurpé tant il allie intelligence et talent.



Cette victoire au Tournoi Alexis Vastine signifie beaucoup de choses...

Je suis content. C'était l'un de mes premiers tournois internationaux chez les seniors. Je ne ressentais pas particulièrement de dépression. Par contre, j'avais hâte d'y aller, hâte de prouver d'autant que je me sentais bien, à la fois physiquement et mentalement. Cette victoire est une fierté. Cela fait super plaisir. Elle montre tout le travail qui a été fourni à l'Insep et chez moi, aux Sables-d'Olonne, mais aussi ma progression puisque j'ai pris ma revanche de la finale des championnats de France face à Lounes Hamraoui. Tactiquement, j'ai su mieux le gérer. Je me suis moins précipité et exposé sur mes attaques. J'ai davantage construit ma boxe en me jetant moins. Cela prouve que j'ai les qualités pour performer dans les gros tournois et les grands championnats. J'ai forcément plus confiance en moi mais je reste dans l'optique de toujours continuer à m'améliorer. Je ne fais pas encore partie du top mondial.

Comment expliquez-vous ce palier de franchi ?

Je pense avoir gagné en expérience. Tactiquement, j'arrive mieux à me positionner et à gérer ma boxe. Je suis à la fois plus posé et plus réfléchi. Je prépare davantage mes attaques tout en étant plus précis dans mes moyens de défense. Je suis aussi moins fougueux car je me rends compte qu'il me faut moins me précipiter. Physiquement, j'ai également pris en masse musculaire. Le fait d'évoluer dans une structure comme l'Insep, avec des boxeurs plus âgés comme Sofiane Oumiha, me permet de prendre confiance en moi et en maturité. Cela se voit ensuite sur le ring.

Sur le plan logistique, ce tournoi était organisé de manière inédite puisque tout avait lieu au sein de l'hôtel Westotel, à La Chapelle-sur-Erdre, que ce soient les entraînements, la compétition, la prise des repas et, bien sûr, l'hébergement...

Oui. Je trouve qu'à regard des restrictions imposées par l'épidémie de Covid-19, cela s'est très bien passé. Il n'y a eu aucun souci. La compétition était vraiment bien organisée. Nous sommes restés dans une bulle boxe. On mangeait boxe, on dormait boxe. Nous étions vraiment focus sur le tournoi. Il n'y avait rien qui puisse nous distraire.

Intertitre : « J'ai toujours eu comme objectif d'aller aux Jeux en tant que boxeur amateur »

Vous venez de changer de catégorie et de monter en -69 kg...

Effectivement, du fait de ma taille, j'avais du mal à être au poids. Avec le staff, nous avons pensé à plus long terme car il m'aurait été impossible de rester en -63 jusqu'en 2024. Autant

donc m'installer le plus tôt possible dans ce qui sera ma catégorie à ce moment-là. En -69 kg, je suis plus posé sur mes appuis et j'ai gagné en force car je fais pas mal de renforcement musculaire. J'ai également plus de caisse car je tire moins sur le physique pour faire la limite. Néanmoins, je suis suivi par un nutritionniste pour prendre du poids intelligemment.

Si, dans la catégorie des -69 kg, Wahid Hambli ne décroche pas son billet pour les Jeux de Tokyo lors du TQO de Londres, aspirez-vous à être aligné au TQO mondial qui suivra et qui se déroulera en France ?

Ce n'est pas l'objectif. Certains ont attendu et sont préparés pour cette échéance. En ce qui me concerne, c'est encore trop tôt. Je pense être un peu jeune au regard du top mondial. Cependant, si l'on me le propose, je me sentirais prêt. Ceci dit, je reste fixé sur les Jeux de Paris en 2024. Je préfère procéder étape par étape qu'aller trop vite et me griller. Je veux d'abord passer par les championnats d'Europe et du monde seniors puis préparer 2024. Le but est en effet de me positionner pour les JO de Paris car j'ai toujours eu comme objectif d'aller aux Jeux en tant que boxeur amateur. Ensuite, pourquoi ne pas passer pro. Mon père nous a toujours enseigné, à mon frère et à moi, une boxe qui consiste à toucher sans se faire toucher, en étant technique et en travaillant les moyens de défense. Cela correspond bien aux exigences de la boxe olympique.

Quels sont vos prochains objectifs ?

De performer aux championnats d'Europe des moins de 22 ans qui se dérouleront en mars prochain et de viser le titre aux championnats de France.

Après être passé par le pôle France jeunes de Nancy, vous voilà pensionnaire de l'Insep depuis un peu plus d'un an...

J'ai accepté de l'intégrer car je savais que j'y aurais une marge de progression importante. Je m'y sens très bien. On a tout à disposition. Mentalement, cela fait vraiment du bien. Cela permet aussi d'allier les études et la boxe. Parallèlement, je suis en effet en licence 2 de Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS) avec comme objectif soit de passer le professorat de sport, soit de me diriger vers le métier de kinésithérapeute. En outre, je prépare, cette année, mon pré-vôt fédéral. Je pense que tout cela va m'ouvrir plusieurs portes vers différents métiers.

Propos recueillis par Alexandre Terrini