



PIERRE PLIHON

VICE CHAMPION DU MONDE -
CHAMPION D'EUROPE
ARC CLUB NIMES
TIR A L'ARC



Présentation et parcours :

Bonjour, je m'appelle Pierre Plihon, j'ai été membre de l'Equipe de France de tir à l'arc de 2014 à 2024. J'étais en préparation pour les Jeux de Paris, mais j'ai dû m'arrêter suite à une blessure: un névrome au niveau du doigt qui tient la corde, donc pas terrible... J'ai eu la chance d'être vice champion du monde et champion d'Europe, de remporter les Jeux européens, j'ai plusieurs titres de champion de France, j'ai pu me hisser à la 5e place mondiale et j'ai participer 2 fois aux Jeux Olympiques, ceux de Rio et ceux de Tokyo. Pour les Jeux de Rio je me suis classé 33e en individuel et 5e par équipe, on est vraiment pas passé loin de monter sur le podium. Et pour ceux de Tokyo je me suis classé 17e en individuel et on perd au premier tour en équipe donc résultats un peu mitigés, c'était moins que ce que j'espérais... Voilà un résumé de ma carrière.

Comment t'est venu l'envie de faire du tir à l'arc ?

Alors j'ai fais pas mal d'interventions dans les écoles, et c'est une question qui revient souvent. Je vais donner la même réponse : grâce à mon petit frère. On a grandi à Nice, et on allait régulièrement à la campagne le weekend. On s'amusait à fabriquer des arcs en bois, à jouer aux cowboys et aux indiens et j'étais bien meilleur indiens que ce qu'il été cowboy.

Je lui ai mis une flèche dans le pied, il a eu 4 points de sutures et ma mère m'a dit « on va plutôt t'inscrire dans un club, ça serait plus safe pour ton frère. C'est une histoire vraie malheureusement pour lui.

J'ai toujours aimé le tir à l'arc, je jouais au rugby j'étais pas mauvais et puis cet événement là a fait la bascule, depuis ce jour, je n'ai plus arrêté.

Est-ce que tu peux nous parler un peu de ta discipline, de ce qu'elle t'apporte et ce qu'elle représente pour toi ?

On a combien d'heures devant nous ?

Le tir à l'arc aux Jeux Olympiques c'est quelque chose qui m'a permis de vivre et qui m'a beaucoup fait vibrer, mais c'est pas juste ça qui m'anime. Ce qui m'anime c'est le tir à l'arc de manière générale, à partir du moment où on projette une flèche avec un arc, ça me rend complètement gaga. J'ai toujours aimé le côté pluridisciplinaires de ce sport et la philosophie qui en découle. Puisqu'aux travers de toutes les cultures, on trouve différentes manières de tirer, différents types d'arc, mais au bout du bout la philosophie qui en découle reste la même et j'aime beaucoup faire des transferts entre le tir à l'arc et la vie puisqu'une problématique, on va la régler de la même manière avec un arc à la main que dans la vie, ça ne veut pas dire qu'il faut tirer sur ses problèmes mais pour pouvoir faire une belle flèche il faut être en phase, en ligne et il faut être dans l'instant présent et ce que j'aime c'est la philosophie qui transpire de ce sport.




Et tu as pratiqué d'autres sport mis à part le tir à l'arc et le rugby ?

Tellement.. Je me suis cherché quand j'étais petit, j'ai essayé pleins de sports puisque dans ma famille il été inconcevable de ne pas faire de sport. J'ai essayé le karaté, le judo, le rugby, j'ai essayé la plongée sous-marine, l'apnée la chasse sous-marine, l'équitation aussi car ma tante avait des chevaux donc on pouvait en profiter allègrement. J'ai toujours fais du sport, ça saute pas aux yeux comme ça, heureusement que c'est enregistré.

Est ce que tu arrives à vivre du tir à l'arc ou tu as un travail en parallèle ?

Pour la petite histoire, au début de ma carrière j'ai été embauché par l'Arc Club de Nîmes, pas en tant qu'archer, mais pour seconder Olivier GRILLAT sur l'organisation du championnat du monde de que l'on a organisé en 2014 à Nîmes. Manque de peau pour lui, il s'est avéré que je n'étais pas si mauvais que ça avec un arc dans la main. Du coup j'ai été détaché via une CIP (Contrat d'Insertion Professionnelle, dispositif mit en place par le ministère mutli partites entre la fédé, l'ANS et l'employeur pour dédommager les entreprises et libérer du temps aux athlètes tout en cotisant pour la retraite et avoir un pieds dans l'entreprise au cas où tout s'arrêtes avoir une porte de sortie.) d'abord à 40 %, puis 50 %, 60 %.. Et là depuis les Jeux de Tokyo, je suis quasiment à 100 % pour pouvoir préparer les Jeux au mieux et être dédié intégralement à la préparation olympique.

Comment arrives-tu à gérer le club et ta carrière sportive ?

Par la passion, alors là je me détache un petit peu, puisque je vais me lancer sur une autre activité où je vais représenter les marques et chercher à développer le tir à l'arc d'un point de vu un peu plus commercial

Pour autant je reste impliqué dans le milieu associatif, mais c'est la passion puisqu'à partir du moment où on aime ce que l'on fait, le taux horaire importe peu. J'ai tjrs dis que le tir à l'arc c'est mon essence, je ne peux pas vivre sans. J'arrivais au club à 7h 30 / 8h du matin, je repartais à 22h30 et il fallait que tout soit fait. Je travaillais du coup sur l'organisation du circuit de coupe du monde à Nîmes, donc il y a plusieurs manches : Singapour, Strassen à côté du Luxembourg, Las Vegas et Nîmes, cette toute petite ville par rapport à ses grosses mégalopoles donc c'est une fierté de réussir à organiser un évènement avec les meilleurs mondiaux, et qui mobilise plus d'une centaine de bénévoles. On a 1200 tireurs et 50 pays différents, ça donne une dimension internationale à Nîmes, à notre ville, mais aussi à notre département et notre club et c'est une vraie fierté ! C'est le 3e weekend de janvier et la seule fois où l'évènement à été décalé c'était à cause du Super Bowl.

On a vraiment des considérations internationales pour l'organisation de cet évènement. Jje crois que sur la ville on fait un peu plus de 5 000 nuitées sur 3 jours donc ça a un impact économique énorme ! Alors c'est sur, ce n'est pas la fériá, mais je crois qu'on est juste derrière la fériá de pentecôtes en terme de retombés économiques, que ce soit au niveau de l'hôtellerie, des restaurants, des commerces...

On compte 1 accompagnant et demi par tireur. Puisqu'on pousse beaucoup sur les disciplines jeunes, les moins de 21, moins de 18 et moins de 15, donc le but est de pousser sur la jeunesse. La politique qu'on a au sein du club on essaye de la mettre en place pour le tournoi : le sport c'est bien, mais le sport pour les jeunes c'est mieux.





A quoi ressemble une journée type dans ta peau, au niveau des entraînements... ?

Aujourd'hui je cherche encore un peu, puisque ma reconversion faisant.. Mais là je vais vous donner une journée type d'un entraînement à l'INSEP puisque de septembre à janvier j'étais interne à l'INSEP.

Ça consiste à se lever tôt, je suis un lève tôt, aller au terrain tirer une centaine de flèches avant le petit déjeuner avant tout le monde, aller au petit déjeuner, revenir, tirer des flèches re tirer des flèches, tirer encore un peu plus de flèches manger, re tirer des flèches, un peu plus de flèches, un petit peu de préparation physique, diner puis retourner sur le terrain tirer encore des flèches. Au plus haut j'étais entre 600 à 800 flèches par jour, donc ça demande un investissement total. Et pour donner un ordre d'idée, l'arc que je tiens à ce moment là, il s'agit de 53 livres de tension sur la corde en pleine allonge ce qui équivaut à 25 kg à peu près. ça répété 600 à 800 fois en charges cumulées c'est une petite charge, mais toute la journée, on soulevait plus de poids qu'un haltérophile, pas avec la même explosivité, ou le même poids, mais c'est une charge de travail lourde. On sollicite le corps de manière intense.

Mais à quelle fréquence, t'entraînes-tu tous les jours ? Combien de temps dure un entraînement en général ?

En préparation olympique 5 à 6 jours sur 7. On fonctionne plus au volume qu'à la plage horaire.

En gros j'arrivai sur le terrain à 7h et je repartais à 22h30. Avec des petites coupures : 1h pour déjeuner, 1h pour diner.. mais c'était rythmé et intense quand même ce n'était pas du sprint tout le temps mais la plage horaire été énorme.

D'après toi quelles sont les qualités à avoir pour être un bon archer ?

Maitrise de soi, être capable de se remettre en question, de persévérer. Avoir une forme de discipline et de rigueur, et ça fait déjà pas mal de qualités.

C'est une question un peu compliquée, mais est ce que tu peux nous raconter le meilleur ou un de tes meilleurs souvenirs de ta carrière ?

Il y en a énormément évidemment, le dernier en date est pour ainsi dire un qui restera gravé dans ma mémoire je l'espère le plus longtemps possible, c'est le tournoi de qualification olympique à Paris qui allé qualifier l'équipe pour les Jeux de Tokyo. C'est une compétition un peu atypique, puisqu'on été à la maison dans le stade Charlety, on été à la maison pour un tournoi de qualification olympique c'est quand même énorme, il y avait un petit peu de spectateurs.

Et on se retrouve à faire les éliminatoires on perds la demi-finale contre les Etats-Unis, ils ont sorti un match incroyable et là il y a un orage qui éclate avec éclairs/tonnerre.. et c'est le seul cas de figure où une compétition de tir à l'arc peut être interrompue c'est quand il y a une menace d'électrocution. Même sous la pluie, même sous la grêle, sous n'importe quelle conditions climatiques tant que les cibles ne s'envolent pas et à partir du moment où le terrain reste intègre, qu'il n'y a pas de risques imminents pour les tireurs et les spectateurs, la compétition continue sauf en cas de risque de foudre. Et là on avait l'orage juste au dessus, donc ils arrêtent la compétition pendant 2 heures juste après notre demi-finale, donc on sait pas combien de temps ça va être arrêté donc on va se mettre au chaud dans les vestiaires, on est trempés jusqu'au os évidemment les arcs aussi, donc on est dans les vestiaires pendant 2 heures et les vestiaires du stade Charlety sont plutôt austères et on dit pas un mot, on est tous les 3 avec le coach, on a un peu quand même on joue nos tickets pour les Jeux.





Donc on gère chacun le truc comme on peut on fait des petites blagues histoire de détendre l'atmosphère et y'a un moment où l'arbitre vient nous voir pour nous dire « voilà on va recommencer vous allez avoir accès au terrain d'échauffement » en 2h on s'était refroidi, il fallait s'échauffer et se remettre en place. Et au moment où on sort du vestiaire, il y a eu cet échange de regards entre nous 3, alors je ne sais pas ce que les autres ont ressenti mais à ce moment là, je me suis dit que c'était maintenant ou jamais et que l'équipe faisait plus qu'un. Là où avait perdu face aux Etats Unis, là c'était plus la même équipe, et on rencontre l'Ukraine et on les a atomisé, ce que les Etats Unis nous avait fait subir 1 match avant, on leur avait mit le reste et on se qualifie donc pour les jeux à ce moment là.

Quels sont tes projets pour l'année 2024 et tes objectifs pour les années à venir ?

Je vais mettre fin à ma carrière d'archer olympique, à 34 ans il est temps de faire autre chose. Je vais monter ma société pour représenter les marques au sein des magasins. Puis faire ma conversion en essayant de rencontrer plus de tireurs, de passionnés en dehors du haut niveau, j'aime pas ce mot mais plus de tireur « lambda » on va dire, compétiteurs mais un peu plus anonymes. Et j'ai envie de leur apporter avec toute modestie, mon expérience autant en tant que tireur, que technicien pour le réglage de l'arc, pour le choix du matériel.. J'ai envie de partager ma passion au plus possible. J'ai eu la chance, je n'aime pas dire chance, parce qu'il y a beaucoup de travail, c'est une chance provoquée, mais j'ai eu la chance de pouvoir vivre de ça en tant que tireur pendant des années j'ai envie de pouvoir partager ça maintenant.



Est ce que tu aurais un conseil à donner à quelqu'un qui veut démarrer une carrière sportive dans le tir à l'arc ?

Que ça reste un jeu. J'aime bien cette phrase, je ne sais plus de qui elle est, mais elle me raisonne dans la tête depuis toujours : "Le sport s'est fait pour que les enfants grandissent et que les adultes restent des enfants." Donc à partir du moment où l'on perd cette notion de jeu, et que l'enjeu devient plus important, c'est perdu. Il faut être dans le jeu, ça ne veut pas dire qu'il faut être dans l'oisiveté et ne pas faire les choses, ça demande du travail de jouer. Mais ça reste un jeu et il faut rester joueur et surtout fidèle à ses valeurs.

Est ce que tu aurais un message à faire passer aux personnes pour leur donner envie de faire du sport que ce soit le tir à l'arc ou même un autre sport en général ?

Il n'y a pas plus que celui que j'ai déjà fait passer. Le sport et le tir à l'arc c'est une école de la vie, ça apprend tellement de choses au-delà d'une discipline sportive, ça permet de se découvrir soit, et c'est un peu le but de l'existence.

