



Par les auteurs de
GIGN,
CONFESSIONS D'UN OPS
+50,000 exemplaires
vendus

FÉRAL

CETTE FORCE QUI EXISTE EN NOUS

Savoir se
préparer
physiquement
et mentalement
aux épreuves
d'une unité
d'élite — et aux
épreuves
de la vie

**ATON &
JEAN-LUC RIVA**





Par les auteurs de
GIGN,
CONFESSIONS D'UN OPS
+50,000 exemplaires
vendus

FÉRAL

CETTE FORCE QUI EXISTE EN NOUS

Savoir se
préparer
physiquement
et mentalement
aux épreuves
d'une unité
d'élite – et aux
épreuves
de la vie

**ATON &
JEAN-LUC RIVA**



OceanofPDF.com

**ATON
& Jean-Luc RIVA**

FÉRAL

Cette force qui existe en nous

Fiches techniques de préparation physique élaborées par Karim Clémenceau
Médaille de bronze aux championnats du monde de Krav Maga 2019 à Paris

Illustrations : Assab Chagaev

Photos : Jean-Baptiste Degez

Direction artistique et mise en page : Gil Bourdeaux

Note aux lecteurs : les passages surlignés en jaune font l'objet d'une planche dessinée.



102, rue de la Fraternité
93170 Bagnolet
www.nimrod.fr

OceanofPDF.com

Crédits photographiques

Collection personnelle de l'auteur : pages [5](#), [11](#), [13](#), [14](#), [18](#), [21](#), [22](#), [25](#), [28](#), [38](#), [42](#), [44](#), [46](#), [81](#), [86](#), [144](#), [147](#), [155](#), [173](#), [174](#), [175](#), [199](#), [207](#), [213](#), [216](#), [219](#), [223](#), [226](#), [231](#), [232](#), [235](#).

Jean-Baptiste Degez : pages [8-9](#), [20](#), [40](#), [48](#), [82](#), [88](#), [132](#), [146](#), [156](#), [180](#), [200](#), [212](#), [238](#), [246](#), [249](#), [250](#).

Labyrinthe Films : page [10](#).

DR Eric Camoin (Reuters) : page [12](#).

US Navy : page [26](#).

1^{er} RCP : page [43](#).

Esa De Simone et Robert Gordon Edwards : page [49](#).

Gendarmerie nationale : pages [77](#), [178](#), [179](#).

Escadron 14/1 Satory : page [89](#).

Peloton d'intervention : page [91](#).

Collection Christian Prouteau : pages [133](#), [137](#).

DR Kenzo Tribouillard (AFP) : pages [138](#), [140](#).

Alexis Le Borgne : page [166](#).

Tim : page [182](#).

ReconRobotics : page [186](#).

GIGN : pages [189](#), [190](#), [191](#).

Mika Cotellon : pages [211](#), [220-221](#), [222](#), [253](#).

Arte : page [233](#).

Asurg Productions : page [236](#).

AVERTISSEMENT :

Vous devez vous approprier chaque programme et l'adapter à votre besoin. Si vous n'avez jamais pratiqué la musculation, il est indispensable de vous faire aider par un coach qui vous apprendra à avoir, dans chaque exercice, une posture correcte.

« La critique n'est pas digne d'estime si elle provient de celui qui montre comment l'homme d'action a trébuché ou comment il aurait pu mieux faire. Le mérite appartient toujours à celui qui descend vraiment dans l'arène, dont le visage est couvert de sueur, de poussière et de sang et qui se bat vaillamment, qui se trompe, qui échoue encore et encore – car il n'y a pas d'effort sans erreur et échec –, mais qui fait son maximum pour progresser, qui est très enthousiaste, qui se consacre à une noble cause et qui au mieux connaîtra in fine le triomphe. Mais s'il échoue après avoir tout osé, il saura que sa place n'a jamais été parmi les âmes froides et timorées qui ne connaissent ni la victoire ni l'échec. »

Theodore Roosevelt, président des États-Unis
Citizenship in a Republic, discours à la Sorbonne, Paris, 23 avril 1910



Avant-propos

C'est en rencontrant les lecteurs de *GIGN, confessions d'un ops* que l'idée a fait son chemin. Chaque étape de la vie de Philippe B., que nous appellerons désormais Aton, est rythmée par des affrontements. Contre lui-même tout d'abord, puisqu'il va devoir dès son plus jeune âge faire preuve d'une détermination sans faille. Grâce à une volonté peu commune, il va surmonter ces premiers coups durs de son existence. Mais surtout, conscient que l'objectif qu'il s'est fixé à 16 ans, en voyant l'assaut de l'Airbus à Marignane en 1994, demande des qualités physiques hors pair, il va, à force de persévérance, se tailler un corps et un mental à la mesure de son défi : intégrer le GIGN !

Il ne succombe pas aux attraites de l'argent facile que lui offre une vie aux frontières de la délinquance mais, bien au contraire, met à profit chaque instant pour atteindre son but. Il ignore encore qu'il lui faudra affronter des épreuves bien plus ardues : blessure par balle, accident, mais également le fait d'être celui qui donne la mort. Au-delà des obstacles que l'opérationnel d'une unité d'élite est susceptible de rencontrer, il vivra une aventure personnelle en partant faire un trek en solitaire dans des pays africains à risques. Ce périple, soigneusement préparé, se révélera plein d'imprévus et de périls. Là où beaucoup auraient rebroussé chemin, il continue cependant d'encaisser et renvoie le destin dans les cordes.

Son parcours de vie se construit à partir d'un entraînement psychique et physique qu'il me paraissait intéressant de vous faire partager, car chacun de nous peut y trouver son compte, du compétiteur à celui qui veut tout simplement retrouver la forme. Cela nous est apparu comme une évidence à l'occasion d'une séance de dédicace. Ce jour-là, un lecteur prénommé Yvan

nous aborde, Aton et moi, avant de nous tendre son exemplaire afin que nous y inscrivions un petit mot.

En ouvrant le livre, surprise, nous nous apercevons qu'il a déjà été dédié.

« Mais nous vous l'avons déjà dédié !, nous exclamons-nous d'une même voix.

– Vous ne me reconnaissez pas ?, interroge notre lecteur.

– Désolé, non !

– C'est normal. Je vous ai déjà rencontrés il y a trois mois, lors d'une autre séance de dédicace. J'avais alors perdu mon travail et j'étais au fond du trou. Mais en lisant votre livre, j'ai été inspiré par votre force et votre énergie. Je me suis remis au sport, j'ai perdu 20 kg et j'ai retrouvé du travail ! Merci ! C'est pour cela que je reviens vous voir, je tiens à cette nouvelle dédicace. »

Pour écrire ce nouveau livre, nous avons décidé de choisir des exercices ayant fait leurs preuves dans sa préparation et qu'il vous sera possible de transposer dans un environnement naturel. Mais avant toute chose, c'est votre détermination que vous allez éprouver. Si ce document va aider tous ceux qui se préparent à passer des tests d'entrée dans une unité d'élite, il est aussi destiné à la grande majorité d'entre vous.

Aton va vous mener là où vous n'iriez jamais si vous ne lisiez pas ce qui va suivre. Chaque jour sera une victoire sur vous-même car vous allez progressivement prendre conscience des formidables ressources que recèle le corps humain pour peu qu'il soit guidé par le psychisme et non l'inverse.

Accrochez-vous à la « ligne de vie » qu'est ce livre en sachant toutefois que tout se mérite. Ici, pas de potion magique, mais à chaque jour son objectif. Pour Aton ce fut d'abord le GIGN, puis le cinéma. Soyez rigoureux et régulier et vous verrez vos capacités physiques s'améliorer sensiblement en même temps que votre appétence pour l'effort et le risque. À partir de là, peu à peu, vous allez vous forger un mental qui vous permettra de faire face à toutes les situations et vous développerez cet état « féral » qui sommeille en chacun de nous. Si vous le voulez *vraiment*, bien sûr, car cela ne dépend que de vous...

Jean-Luc Riva



Prologue

Seul ! Je suis seul face à ce mur qui risque d'être bientôt pour moi celui des lamentations. Un mur de 5 mètres de haut qui me surplombe comme une montagne. Sa paroi lisse, fouettée par la pluie froide qui tombe à verse, ressemble à une patinoire. La flotte a transpercé mon treillis, j'ai les bras qui s'ankylosent et le souffle coupé. Devant moi pend une corde quatre brins censée me faire passer l'obstacle. Regard circulaire. L'instructeur est là, l'air goguenard, qui m'assassine d'une phrase :

« Toi, si tu ne montes pas ce mur maintenant, tu vas retourner d'où tu viens ! »

À cet instant, plié en deux, les mains ensanglantées sur les genoux pour reprendre ma respiration, je sais que je joue ma vie. Mon rêve de gamin est là, derrière l'obstacle. Il y a neuf ans, le 26 décembre 1994, lorsque du haut de mes 16 ans j'ai vu monter les hommes du GIGN à l'assaut de l'Airbus sur l'aéroport de Marignane¹, j'ai su qu'il me fallait intégrer cette unité d'élite. Depuis ce jour, rien d'autre n'a compté. J'en ai bavé à un point que vous ne pourriez pas imaginer. J'ai tout sacrifié pour en être là aujourd'hui : week-ends, vie de famille, loisirs... Huit ans d'efforts ininterrompus pour entrer au GIGN ! Huit ans d'efforts et de privations inutiles, puisque je suis en train d'échouer au pied de ce putain de mur !

Deux échecs ! Il me reste une dernière et unique tentative. Il n'y aura ni repêchage ni accommodement, la compassion ne figurant pas parmi les standards de la maison. Pourtant mon corps est prêt, j'en suis sûr. J'ai travaillé chaque muscle, fait plus de tractions et de pompes que Schwarzenegger et Stallone réunis, grimpé des cordes de toute nature et

avalé des milliers de kilomètres à pied. Mais ce n'était qu'un début. Il m'a également fallu appréhender le vide en faisant des rappels et des tyroliennes sans assurance, escalader des parois, marcher sur des poutres à plus de 20 mètres de hauteur et faire des courses d'orientation la nuit dans la forêt. Malgré tout cela, je n'étais pas au bout du compte. Entraîne-toi au tir, m'avait-on dit, de jour et de nuit, de près et de loin, au fusil et aux armes de poing. J'ai aussi nagé pieds et mains liés, appris à ramper dans des tunnels étroits et à résister au froid, mais cela ne suffisait pas. Sache où tu vas. Tu dois tout connaître de cette unité d'élite, son histoire et son fonctionnement, ses hommes et ses matériels. Cultive-toi. Intéresse-toi à la géopolitique et aux grands problèmes du moment, me disaient encore mes chefs.

Arrivé ici le corps affûté et la tête bien pleine, mon rêve risque pourtant de s'arrêter. Au pied de ce mur. Terminus ! À moins que...

[1.](#) Le 26 décembre 1994, le GIGN donne l'assaut à un Airbus chargé de passagers qui a été détourné par quatre terroristes armés. Les passagers sont libérés sains et saufs, neuf membres du GIGN sont blessés, les quatre terroristes sont tués.





OceanofPDF.com



JULIEN LECLERCQ ET JULIEN WAGNON PRÉSENTENT
LUNDI 26 DÉCEMBRE 1994. AÉROPORT DE MARIGNANE.

L'ASSAUT

VINCENT ELBAZ GREGORI DERANGÈRE MELANIE BERNIER AYMEN SAÏDI

avec YANNIS CHILLAUD, CHÉRIE DARRMAN, DJANGO DOLY, MARIO ADIL, ANTOINE BASLER, THÉOPHILE PONTÉ, MICHAËL DOUTRINE, CHRISTIANE LUCAS, ANASTAS, FREDÉRIC ENRAGAL, JEAN JACQUES HERTZ, FRANCIS ROY, JÉRÔME, JEAN-PIERRE MORAUD, CÉCILE MURIEL, LÉONARD, JACQUES CARL, SÉBASTIEN MATHIS, SÉBASTIEN ARNAUD, BRUNO SZEREC, PIERRE JACQUES BÉGIN, L'ASTROLOGUE FILMS, MARS FILMS

UN FILM DE JULIEN LECLERCQ

Chapitre 1

VOCATION : Destination naturelle de quelqu'un. Penchant, aptitude spéciale pour un genre de vie.

S I J'AI TRACÉ MA ROUTE JUSQU'À LA PORTE DU **GIGN**, c'est tout simplement parce que telle était ma *vocation*. Ce terme à connotation religieuse a ici son importance. Il conditionne tout, car on peut ajouter à la définition du dictionnaire que cette « destination naturelle » oblitère tout le reste. Inutile d'aller plus loin dans l'aventure si vous n'avez pas cette flamme qui brûle en vous. Il n'existe ni potion magique ni recette miracle pour l'allumer à votre place.

Si vous voulez intégrer une unité d'élite, réaliser un exploit sportif ou fonder une entreprise, cela doit devenir votre unique objectif et rien ni personne ne doit pouvoir vous en détourner. Ainsi, ce 26 décembre 1994, quand au dîner j'annonce à mon père que j'ai désormais un but dans la vie, sa réponse claque comme un coup de fouet :

« Tu veux rejoindre ces gars-là ? Donne-t'en les moyens ! »

Ces gars-là, ce sont ceux du GIGN qui viennent de libérer 229 otages en montant à l'assaut d'un avion à l'aéroport de Marignane, près de Marseille. Je comprends illico que je ne pourrai compter que sur moi-même. Mais je m'enflamme peut-être, car la barre est haute. Aussi, cette nuit-là, je décide d'établir un plan de bataille pour mener à bien mon projet. Je dois d'abord me documenter sur l'unité, son histoire, ses faits d'armes et surtout ses épreuves de sélection. Je m'assieds à mon bureau et j'écris. Réfléchir, quand on se définit un objectif, ne sert à rien puisque notre cerveau a cette faculté naturelle de ne pas analyser nos défauts. À l'inverse, écrire nous met en face de nous-même. Bien sûr, mes critères sont assez basiques puisque je n'ai que 16 ans, mais ils vont me permettre de conduire ma première auto-évaluation.



Je pense avoir un mental à toute épreuve, mais si je fouille un peu en écrivant la liste des adversités que je vais devoir affronter, je me rends compte bien vite que mes certitudes risquent d'être ébranlées par le regard des autres. En effet, quand j'annoncerai à mes copains que je veux entrer au GIGN, je trouverai face à moi la masse des jaloux et des envieux. Je les vois déjà essayer de me ramener dans la fosse commune de la médiocrité. Je sais que certains tenteront de me décourager tout simplement parce qu'ils auront peur que ma progression ne me fasse sortir de leur cercle d'amis. Je pressens également que ce sera la même chose dans mon entourage proche.

Pour un membre de ma famille qui me soutiendra, dix m'instilleront le doute sans forcément s'en rendre compte. Or, la clé de base qu'il faut toujours garder en tête c'est qu'il s'agit d'un objectif individuel. En cas d'échec, celui-ci n'impactera que vous. Dans ce cas-là, vous n'aurez droit qu'aux habituels « Ben nous on le savait, que tu allais te planter ! » en lieu et place des « Tu as mis toute ta famille dans la mouise pour satisfaire ton caprice ! ». Rares sont ceux qui vous diront : « Écoute, nous on y croyait aussi, tu n'as pas de regrets à avoir, tu as tout fait pour y arriver. » C'est la principale raison pour laquelle les objectifs les plus ambitieux se fixent le plus tôt possible, bien avant d'avoir une famille à charge.



J'écris donc. Je liste mes qualités et mes défauts, au premier rang desquels je place la susceptibilité. C'est vrai que je réagis au quart de tour à la moindre remarque. Bien apprivoiser ce défaut pourrait devenir une force en développant ma réactivité. Il me faudra pour cela savoir entendre la critique. C'est un aspect de la préparation à ne pas négliger, car elle vous accompagnera une grande partie du chemin. Quelle que soit la personne qui vous l'adresse, ami, formateur, camarade de combat, mettez-y un filtre. Ne la prenez pas pour argent comptant. Ainsi, pendant le stage GIGN, les sarcasmes dont vous ferez l'objet de la part de vos instructeurs n'auront pour but que de tester votre motivation. À vous de faire la part des choses et de ne pas succomber au torrent d'observations négatives dont vous serez abreuvé. Je verrai des hommes ne pas y résister, alors qu'ils avaient

pourtant leur place au Groupe, du moins physiquement. Ils craqueront et partiront, abandonnant leur rêve alors qu'ils touchaient au but.

Dans la colonne des qualités, je note la persévérance et la sincérité. Cette dernière me coûtera cher. Pour avoir dit ce que je pensais de leur attitude, quelques-uns de ceux que je croyais être mes amis me tourneront le dos. Je décide également de fuir les plaintifs. Cette race-là vous entraîne en permanence dans le négatif. Je ne suis pas un bon public pour tous ceux qui se complaisent dans les gémissements. Il faut toujours affronter l'adversité, quelle qu'elle soit. Je vais avoir besoin d'être entouré de personnes qui ne véhiculent que des sentiments positifs ! Il me faut donc rallier à ma cause et à mes ambitions les « bienveillants », ceux sur lesquels je pourrai compter dans les moments de doute. À ce train-là, je m'aperçois très vite que je vais me retrouver pratiquement seul. Eh bien, tant mieux ! La solitude, il faut apprendre à l'apprivoiser et à s'en faire une amie. Croyez-moi, il vous faudra savoir souffrir en solitaire et en silence et ne compter que sur vous-même. Les choses changeront quand vous serez admis dans le Saint des saints, car vous aurez l'assurance que votre vocation sera partagée par tous et que, parmi vos frères d'armes, il y en aura toujours plusieurs qui seront là en cas de coup dur.

VOULANT ME FAIRE MÉDITER SUR MON AVENIR et, accessoirement, me donner les moyens de m'offrir un scooter, mon père m'a trouvé cette année-là un job d'été sur l'île d'Oléron. « Tout se mérite, m'a-t-il dit, travaille donc pour te le payer ! »

L'un de ses collègues profs, Monsieur P., qui possède une petite société de location de bicyclettes, m'a ainsi proposé de venir en juillet-août afin de distribuer les vélos à ses clients le matin et de les remettre en état l'après-midi. Le tout payé au SMIC, heures supplémentaires en sus, logement sous la tente au camping local. Le rêve ! Ça c'est la théorie, passons à la pratique.

Nous sommes deux à faire tourner la boutique. Mon collègue est un jeune mécano qui répare non-stop les malheureuses machines ruinées par

les touristes. C'est hallucinant de voir à quel point les gens ne prennent aucun soin des vélos qu'ils louent. Dans leur esprit, la casse fait partie du prix de location. Entre les jantes pliées par les sauts de trottoirs et les dérailleurs forcés, le travail ne manque pas. D'ailleurs, impossible de fermer à 18 heures si l'on veut que les bicyclettes soient prêtes pour l'afflux de vacanciers matinaux. Si l'on ajoute à cela que nous sommes en plein Tour de France en ce mois de juillet et qu'en chaque touriste sommeille une âme de coureur qui s'ignore, pas étonnant qu'ils soient nombreux chaque matin à aller se mesurer au redoutable dénivelé de l'île d'Oléron ! En attendant, nous, on est surbookés ! Mais mon collègue et moi avons une mentalité de crève-la-faim, et nous accumulons les heures supplémentaires sans rechigner. Arrive le jour divin de la distribution de la fiche de paie de juillet et, là, c'est un autre discours que nous sert ce bon Monsieur P. Avec l'air d'un patron du CAC 40 annonçant une baisse des dividendes à ses actionnaires, il nous éclaire sur notre avenir financier.

« Les gars, c'est compliqué... Je ne vais pas vous mentir, les chiffres sont mauvais. Je vais faire un effort en vous payant au SMIC, mais je ne vais pas vous payer vos heures sup, vous les récupérerez sur le mois d'août ! »

J'accuse le coup, mais je ne dis rien. Je vois bien que son commerce marche du feu de Dieu et qu'il cherche à gonfler sa marge sur notre dos. Le dernier week-end de juillet, je passe à la maison pour changer mon linge et j'en profite pour faire calculer par ma mère mon décompte d'heures. Elle est comptable et manie les chiffres comme un croupier battrait les cartes.

« Tu as fait tellement d'heures supplémentaires qu'il ne te reste que quatre jours à travailler pour avoir l'équivalent de deux mois de salaire ! »

Mon père pressent que la longue amitié qui le lie à ce collègue va bientôt s'éteindre.

« Philippe, je bosse avec lui, il ne faudrait pas que ça se passe mal. Vas-y doucement, ne le brusque pas et fais-moi signe si la situation s'envenime, je l'appellerai. »

J'acquiesce, mais pour moi la messe est dite. Monsieur P. va devoir ouvrir son tiroir-caisse. D'autant plus que j'apprends que son épouse, elle aussi, a un magasin florissant sur l'île. Je repars et le lundi matin, dès que mon négrier pointe sa bonne tronche au milieu des bécaneS dévastées par un week-end sans entretien, je l'entreprends.

« Monsieur P., j'ai fait le calcul, il me reste quatre jours à travailler ! J'arrête donc à la fin de la semaine et vous, vous allez me payer mon salaire d'août intégralement ! »

Plus de son, plus d'image. Monsieur P. reste sans voix et cherche ses mots. Oh, je sais ce qu'il pense, l'esclavagiste : Voilà un ado que j'embauche pour rendre service à son père et je me retrouve avec le leader de la CGT ! Ben non, t'as pas compris, Monsieur P. ! Un contrat est un contrat et le tien, crois-moi, tu vas le respecter. Ça y est, il revient à lui !

« Ah non, non, non ! Ce n'est pas comme ça que ça se passe ! Tu fais ton mois, tu ne fais pas d'heures sup, et je te paierai le SMIC fin août.



– Vous n'avez pas compris, là... Vous allez me payer ce que vous me devez comme convenu. Je m'attendais à 8 000 francs et j'en ai eu à peine la moitié. Donc on apure les comptes !

– Je connais ton père...

– Cela n'a strictement rien à voir ! On avait un accord, vous devez le respecter !

– Ton accord, tu peux t’asseoir dessus !

– Bien, dans ce cas je vais vous dire ce qui va se passer. Votre femme a un magasin en ville, j’y vais et je prends la caisse, là tout de suite ! Alors, qu’est-ce qu’on fait ? »

Sur ce, sans hésitation, j’enfourche un vélo – pensez donc, un braquage à vélo, cela aurait eu de la gueule ! – et je me prépare à partir. Monsieur P. agite les bras.

– C’est bon, je te paie ce que je te dois, mais tu n’auras aucune heure supplémentaire en août. »

Pas de souci, car chaque soir j’arrête à l’heure légale, pas une minute de plus. Il m’a collé à repeindre toute sa flotte de vélos en jaune, une provocation à laquelle j’ai fièrement répondu en lui chantant *Le Poinçonneur des Lilas* toute la journée. J’y remplaçais d’ailleurs « *des petits trous* » par « *des vélos jaunes* »...

Quelle que soit la qualité de celui qui a signé un engagement avec vous, n’éprouvez aucune faiblesse à le faire respecter. Moi, j’ai retenu la leçon. Cela dit, il n’a plus jamais fait appel à moi, l’ingrat !

A L’ISSUE DE CES VACANCES, j’inscris mes objectifs sur une feuille de papier : m’inscrire dans un club de boxe pieds-poings (full-contact), obtenir mon bac scientifique pour prouver que mon cerveau n’est pas une coquille vide, faire mon service militaire afin de connaître l’armée et, enfin, entrer au GIGN. Au bas de la feuille, j’ajoute ce qui pourrait ruiner mes efforts : « quelques bagarres au lycée¹ », qui font tache dans mon dossier. Pourquoi la boxe ? J’ai pratiqué le karaté pendant mon adolescence, mais cet art martial n’autorise aucun contact physique. Moi, il me faut de la percussion ! C’est la raison pour laquelle je préconise pour tous les candidats à une unité d’élite un sport de combat autorisant le contact. D’ailleurs, lors des tests de sélection, le candidat sera notamment jugé sur un affrontement s’apparentant au MMA ou au jiu-jitsu brésilien avec coups à volonté.

Du haut de mes 16 ans, je crois avoir fait le tour des difficultés que je vais devoir affronter. L'objectif est désigné et le chemin tracé. J'ometts juste un détail, qui s'appelle le doute. Pour moi, à cette époque, ce sentiment étrange n'a pas cours lorsqu'on est un opérationnel confirmé. Mais il peut se rencontrer tout au long d'une phase d'apprentissage. Nous avons vu que la critique pouvait, si on s'y laissait prendre, générer une perte de confiance en soi. Mais il n'y a pas pire incertitude que celle que l'on s'inflige à soi-même.



Trois ans plus tard, peu de temps avant mon incorporation au 1^{er} RCP, je participe à la demi-finale des championnats de France de full-contact. Les rencontres se déroulent à Nantes dans un immense gymnase. Lorsque j'entre dans les vestiaires, mes concurrents sont déjà là. Deux d'entre eux au moins sont mes futurs adversaires, car j'exclus de ne pas aller en finale. Quand je les dévisage, tout bascule ! Je vois au moins trois têtes de tueurs autour de moi. Si j'ai encore une tronche de poupon, eux ont déjà les

arcades défoncées, le nez cassé plusieurs fois et le visage couturé de cicatrices. Aucun ne me serre la main. Ces types sont déjà dans le combat.

Quand je pénètre enfin dans la salle pour la demi-finale, c'est pire.

Suivi de mon coach, j'avance vers le ring qui s'offre à la vue de plusieurs centaines de personnes. Mon adversaire n'est pas là. Il se fait attendre telle la star locale. Pour meubler ce vide, l'arbitre me fait remarquer que je viens en demi-finale avec des gants Décathlon. Sacrilège ! À cette époque, porter de tels gants vous vaut le statut de débutant. Aux premiers rangs, le public se fout de ma gueule et rigole à qui mieux mieux. Tout à coup, la musique retentit et les lumières s'éteignent. Un type encapuchonné arrive alors, faisant des moulinets rapides, la silhouette éclairée par un projecteur de poursuite. On se croirait dans un Rocky !

Le doute survient aussitôt. *Ai-je bien ma place ici ? Les autres ont l'air d'avoir un niveau bien supérieur au mien...*

Il me rejoint et salue le public, qui l'acclame. Il enlève son peignoir. *Oh, putain ! Il est taillé, ce con !* Moi je suis toujours en T-shirt. Mon coach me voit hésiter.

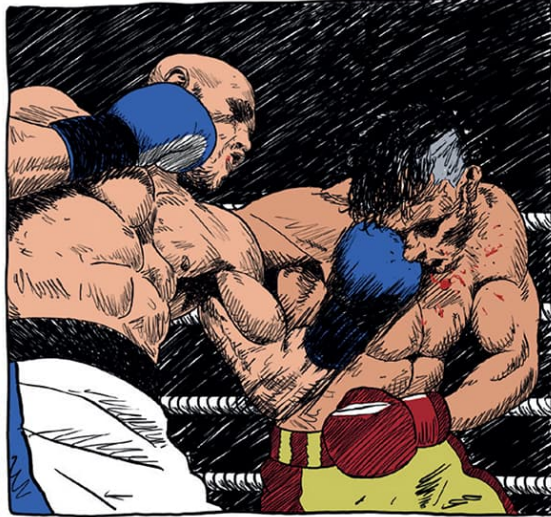
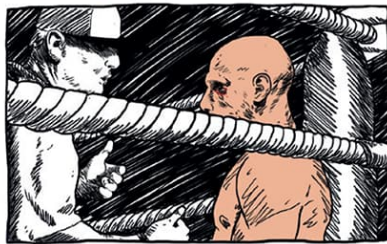
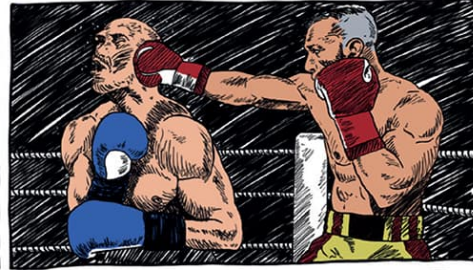
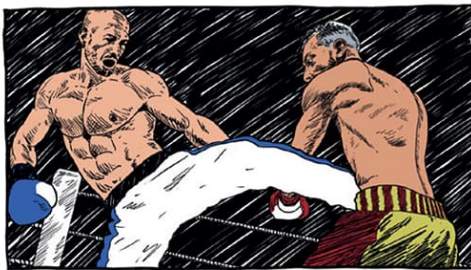
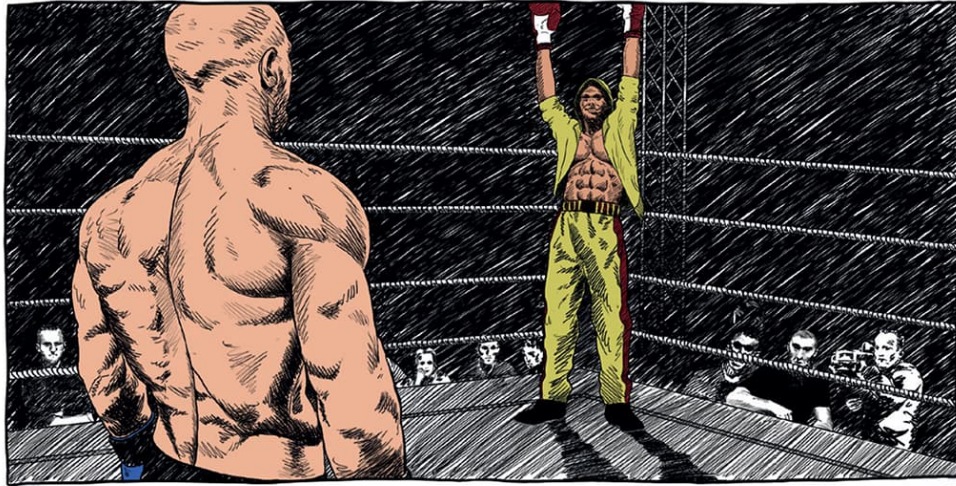
« Qu'est-ce qu'il y a ? C'est parce qu'il est musclé ?

– ... Oui !

– On s'en fout de ça ! Tu crois que ce sont les muscles qui font la différence ? Et puis tu es aussi baraqué que lui ! Enlève-moi ce T-shirt, bordel ! »

Je m'exécute sous le regard de mon adversaire. Maintenant, il se frappe la tête avec les gants, histoire de me faire comprendre qu'il ne craint pas les coups. Je sens que le mec a la rage et que son coach l'encourage en lui tapant dans le dos.

Bang ! Le gong résonne. C'est parti ! Moi, je fais comme à l'accoutumée : gauche deux fois, droite, coup de pied circulaire dans les côtes... Le type ne bronche pas. Le doute a instillé son poison. Sans même que je m'en rende compte, je n'y crois plus. Mes frappes sont molles, téléphonées, et mon adversaire évite facilement mes coups. Trois secondes avant la fin du premier round, je reçois ! Une droite en plein menton qui me fait vaciller. L'étincelle bleue, celle du KO, vient de briller dans mon cerveau. La foule hurle, sûre de me voir m'écrouler. Instinctivement, je monte ma garde, mais tout tourne autour de moi, je vais tomber. *Bang !* fait le gong. Je titube en regagnant mon coin. Là, j'entends la voix du coach.



« Eh ! Repose-toi un peu. Mais quand le combat reprendra, tu auras dix secondes pour le mettre KO, sinon c'est mort, c'est lui qui va te coucher ! Qu'est-ce que tu as foutu ? Tu as le niveau pour le pulvériser, mais tu ne frappes pas ! Depuis que l'on se connaît, tu n'as jamais eu besoin d'aller jusqu'au deuxième round, tu les as tous envoyés au tapis avant ! Dix secondes, tu auras dix secondes ! »

Je me remets sur mes jambes et avance vers mon adversaire. Il est hors de question de mettre un genou à terre, je veux vaincre ! Brutalement, les images de Rocky à la dérive sur son ring me traversent l'esprit. Alors que tout semblait perdu, il a relevé la tête et marché sur son adversaire. Moi aussi, je veux survivre ! Je ne suis plus le même, fini le doute. Là, je cogne pour de vrai ! Je redouble mes coups, très fort, comme si je voulais transpercer l'homme en face de moi sur le ring. Crochets à la tête, au foie, uppercuts au visage... Tout à coup, du coin de l'œil, je vois une serviette rouge passer. C'est son coach qui jette l'éponge. Je m'en fous, je continue le massacre jusqu'à ce que l'arbitre vienne m'enserrer de ses bras et me gueuler dessus. À ce moment-là, je n'étais plus un sportif, mais un gladiateur qui jouait sa vie.

Mon adversaire partira sur une civière. Moi, c'est sous la douche que je m'évanouirai, avant de me réveiller plus tard allongé sur un banc. J'ai boxé avec la rage, mais j'étais bel et bien KO à la fin du premier round. Si j'ai continué le combat dans cet état, c'est parce que mon coach m'a entraîné de multiples fois à supporter des grêles de coups jusqu'à en être KO debout. Et c'est à cet instant qu'il se mettait à hurler : « *Reste sur tes jambes, monte ta garde et protège-toi ! Ta lucidité va revenir !* » Ce jour-là, le discours du coach m'a ôté le doute que je m'étais moi-même infligé, tandis que les heures passées sur le ring à me préparer pour ce combat ont fait le reste. Ce discours, j'aurais dû me le tenir intérieurement en demeurant dans ma bulle, sans me laisser influencer par mon environnement. Douter, c'est se mettre soi-même en situation d'infériorité. Ce jour-là, Rocky, dont je regardais toujours quelques passages avant un combat, est venu me tendre la main au pire moment. La référence vaut ce qu'elle vaut, mais il est toujours bon d'en avoir une en mémoire.

Lors de ma première auto-évaluation, le soir du 26 décembre 1994, je n'ai pas pensé un seul instant, hormis mon entraînement à la boxe, à une préparation physique plus générale. Et pourquoi donc ? Je suis jeune,

sportif, il ne devrait donc pas y avoir de souci. Je sais que le premier des sports pratiqués dans l'armée – et les gendarmes sont des militaires –, c'est la marche. Basique, hein ! On marche dans toutes les unités d'élite du monde parce que la marche c'est l'endurance et la rusticité. Une grande partie des infiltrations et des exfiltrations se font à pied et le plus souvent de nuit. Il faut donc au plus tôt s'entraîner aux déplacements à pied avec des charges lourdes. Cette activité ne devrait pas me poser de problème puisque je pratique la randonnée depuis l'âge de 9 ans avec mon père. Mais là où le bât blesse, c'est pour la course à pied. Je n'aime pas cela, mais alors pas du tout. Or, à travers mes nouvelles lectures, j'apprends que le footing fait partie de l'entraînement quotidien. Confiant dans mes capacités physiques qui suffiront bien à me faire trotter quelques kilomètres, je décide de faire l'impasse sur ce sport pour lequel je n'ai aucune appétence. Grave erreur ! Vous découvrirez plus loin que je vais le payer très cher quelques années plus tard.

¹. Voir *GIGN, confessions d'un ops*, Philippe B., avec Jean-Luc Riva (Nimrod, 2019).

Évaluation de ma détermination

QUESTIONS SUR MA VOCATION

- ▶ Suis-je prêt à me remettre en question à tout moment, car mon projet demande l'excellence ?
- ▶ Suis-je prêt à servir au péril de ma vie pour préserver celle d'inconnus ?
- ▶ Suis-je prêt à être très grièvement blessé et à tomber dans l'oubli ?
- ▶ Mon engagement sera-t-il compatible avec une vie de famille ?
- ▶ Suis-je prêt à accepter la souffrance au-delà de ce que j'estime être du domaine du raisonnable pour atteindre mon objectif ?

Auto-analyse

CE QUE JE PENSE DE MOI :

Évaluation de mes qualités et de mes défauts

CE QUE LES AUTRES PENSENT DE MOI :

Du plus proche (amis, famille) à la simple connaissance

Du plus impartial au plus jaloux

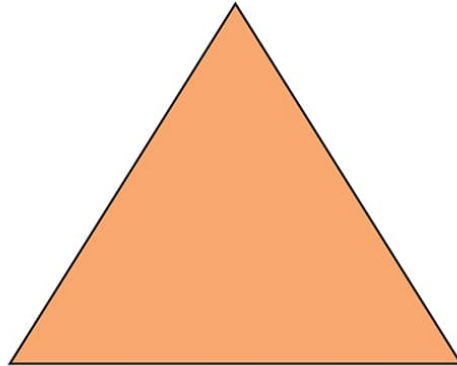
LEURS CRITIQUES SONT-ELLES OBJECTIVES ?

Je les prends en compte en partant du principe qu'il n'y a pas de fumée sans feu

Évaluation de mon potentiel

TECHNIQUE

Acquisition des techniques utiles à la réussite de mon objectif :
Les basiques de la topographie, du tir, des techniques de franchissement,
sports de combat, etc.



MENTAL

Ma volonté d'y arriver
Je fais le point sur mon niveau en matière de résilience

PHYSIQUE

Mes facultés d'adaptation et de force, d'endurance
et de résistance

OceanofPDF.com

Synthèse du chapitre 1

CONNAISSANCE DE MON OBJECTIF. Exemple : si je veux intégrer une unité d'élite, je dois tout connaître de ses caractéristiques, traditions, mode de sélection, équipements, missions, entraînement. Je dois être capable de donner le nombre et le nom des opérateurs morts en mission et à l'entraînement.

EST-CE DU DOMAINE DU POSSIBLE POUR MOI ? SUIS-JE APTE SUR LE PLAN MÉDICAL ? J'ai défini mon objectif, mais jusqu'où suis-je prêt à aller pour l'atteindre ? Quel niveau de sacrifice suis-je prêt à consentir pour y parvenir : vie de famille, amis, loisirs, confort... Ce niveau est-il en adéquation avec l'objectif que je me suis fixé ?

EN SUIS-JE CAPABLE MENTALEMENT ET PHYSIQUEMENT ? Qu'est-ce qui peut me freiner ou m'en empêcher ? Je fais le point sur mes qualités et mes défauts et je constate qu'aucun ne constitue un frein réel à ma progression vers le but que je me suis fixé. Attention, des qualités peuvent se transformer en défauts durant certaines phases. La bienveillance, par exemple, peut se retourner contre moi lors des périodes d'élimination au cours desquelles je suis en concurrence avec d'autres candidats – donc ne pas avoir trop d'empathie. Certains défauts tels que l'individualisme ou la vanité sont rédhibitoires et peuvent entraîner une élimination sans coup férir. Les individus ayant un fort ego sont acceptés, les divas sont rejetées !



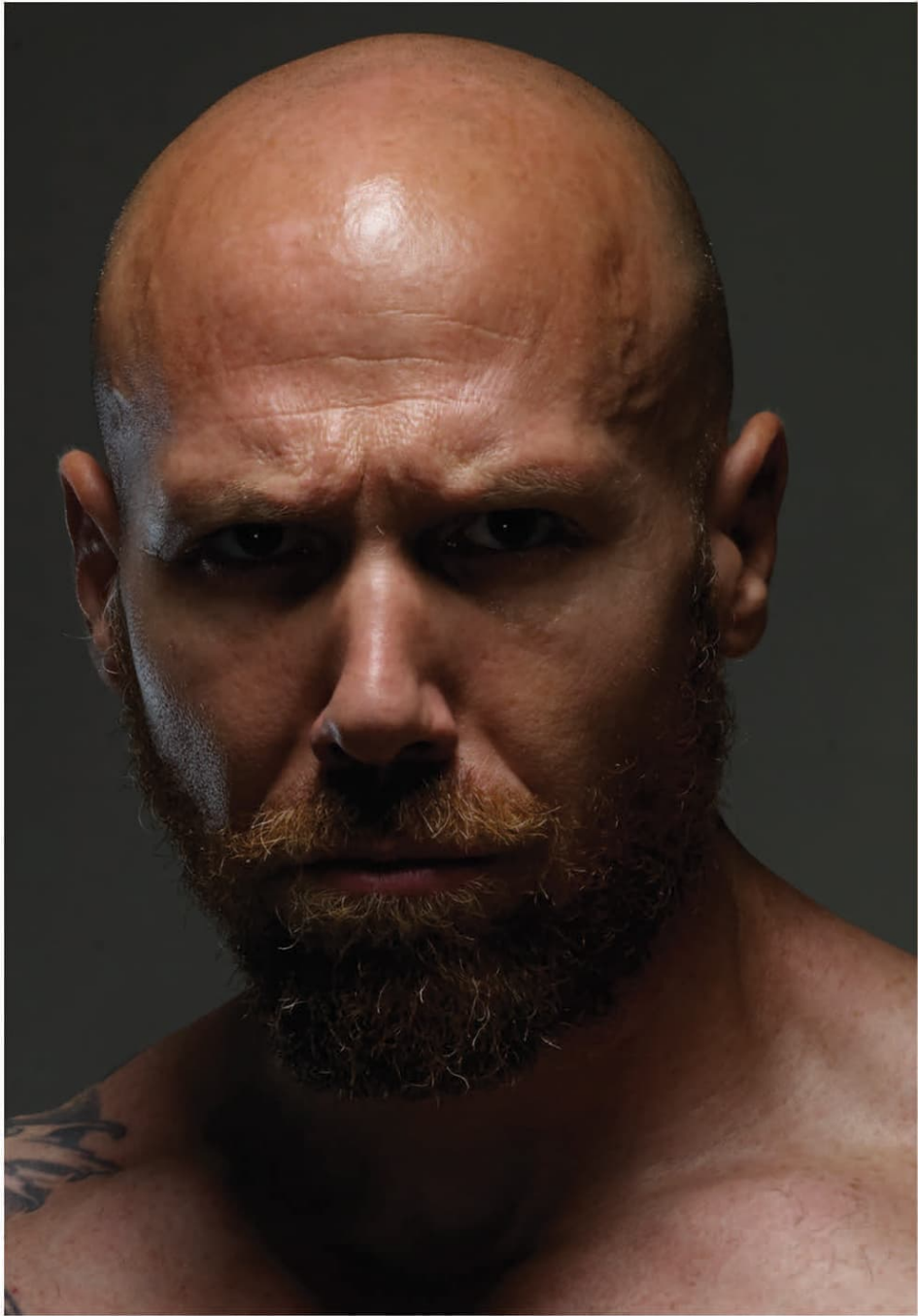
JE FAIS LE POINT SUR MES PHOBIES : claustrophobie, peur du vide, etc.

AI-JE BIEN LA VOCATION ? JUSQU'OU SUIS-JE PRÊT À ALLER ? Il ne fait aucun doute que mon choix va m'amener à côtoyer la mort, c'est-à-dire qu'il me faudra être prêt à la recevoir et à la donner. Mais il me faut aussi envisager la blessure, celle qui vous cloue dans un fauteuil roulant et qui, après la poignée de main d'un ministre, vous laisse seul avec votre poche à merde, oublié de tous.

QUELS SERONT MES SOUTIENS ? QUEL SERA MON ENVIRONNEMENT ? SERA-T-IL FAVORABLE OU DÉFAVORABLE À MON OBJECTIF ? Je dois faire un tri dans mes relations, de telle sorte que seules continueront à m'entourer les personnes qui auront sur moi une influence positive. En effet, je vais subir de

multiples pressions familiales et amicales qui voudront me faire renoncer à mon projet au motif que « Tu n'es pas fait pour ça... C'est dangereux... T'es pas bien là, avec nous ?... Tu vas bousiller ta jeunesse », etc. À moi d'évacuer les amis qui souhaitent mon échec pour des raisons diverses, et d'expliquer aux membres de ma famille que je suis déterminé et que rien ni personne ne me fera changer d'avis. Ceux qui m'aiment, il faudra que je les rallie à ma cause car il me faudra avancer en équipe et ce sont eux qui me donneront le coup de boost nécessaire dans les moments de doute.

MA PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE. LES MOYENS MIS EN ŒUVRE. QUEL VA ÊTRE MON CHEMINEMENT PROFESSIONNEL ET PERSONNEL ? Avant toute chose, un contrôle médical s'impose. Tout d'abord pour m'assurer que je suis en bonne santé et capable d'affronter un entraînement qui, au fil des années, s'avérera de plus en plus difficile, mais également pour avoir la certitude de ne pas souffrir d'un problème de constitution qui me ferait déclarer inapte lors de la visite de contrôle prévue pendant les tests de sélection. Rien de plus désastreux pour le moral que de se préparer pendant de longues années pour se voir déclarer inapte en raison d'un problème que personne n'avait décelé jusque-là. Vous découvrirez au fil des pages suivantes le processus de préparation physique. Mais un seul conseil auparavant : ne prenez jamais aucun produit pour améliorer vos performances. Au GIGN, les instructeurs détectent très rapidement ceux qui utilisent de telles substances. C'est facile, car leurs performances sont en dents de scie. Vous pouvez vous autoriser quelques protéines et autres compléments alimentaires, mais rien de plus ! Au début, essayez d'être accompagné lors de vos entraînements afin de prévenir tout accident. Effectuez plusieurs marches afin d'identifier les emplacements de frottements qui pourraient survenir, en particulier au niveau des pieds. Une fois les endroits d'échauffement reconnus, placez-y des straps de type Élastoplast avant de commencer votre entraînement. De l'état de vos pieds dépendra votre aisance dans le processus de sélection. Quant à l'équipement, ayez toujours à l'esprit que vous devez rester rustique. Il est donc inutile d'investir dans du matériel superflu pour s'entraîner.



Chapitre 2

DÉTERMINATION : Caractère résolu, décidé.

J'AI DONC CHOISI À 16 ANS de rejoindre une unité spéciale, avec au bout du chemin ce rêve de faire partie d'une élite au service de mon pays. Une fois admis, je deviendrai le détenteur de savoirs et de techniques uniques que je serai l'un des rares privilégiés à connaître et à utiliser. Je sais aussi qu'avec mes frères d'armes je partagerai des moments intenses, riches en émotions, où mon sens de l'engagement et ma loyauté feront de moi un opérationnel reconnu par ses pairs. Mais je n'ignore pas que pour me faire une place dans cette confrérie de chevaliers, il me faudra faire preuve de détermination. Je devrai tailler ma route tel un pistard de brousse, sans dévier, et en affrontant les fauves qui ne manqueront pas de surgir sur mon chemin.

Mentalement, je suis prêt ! Dur à dire, mais j'ai fait le ménage autour de moi. J'ai impitoyablement mis de côté tous ceux qui pouvaient être un frein à l'accomplissement de mon destin. Résultat : je n'ai plus que quatre amis,

dont les frères Clemenceau, qui bientôt me seront d'une aide précieuse dans ma préparation physique – car celle-ci conditionne tout.

Je vous ai expliqué dans les pages précédentes mon choix d'un art martial de contact : la boxe pieds-poings. Aujourd'hui encore, je reste persuadé que c'était la bonne décision. Dans une unité d'élite, l'affrontement est inévitable. D'ailleurs, à 17 ans, je savais déjà que ma prestation sur le ring lors des tests de sélection serait déterminante. J'ai donc opté d'emblée pour le full-contact, qui semblait convenir le mieux – même si aujourd'hui le MMA (Mixed Martial Arts, les arts martiaux mixtes) me semblerait plus adapté, avec un complément de JJB (jiu-jitsu brésilien).

Ce type d'art martial, qu'il s'appelle full-contact ou boxe américaine, reprend les principes de la boxe anglaise pour les coups de poing et ceux des arts martiaux classiques comme le karaté ou le taekwondo pour les techniques de pieds. Certains parleront plutôt de sport de combat, mais tout dépend de l'état d'esprit avec lequel il est pratiqué. Pour ma part, je me sens l'âme guerrière, tel un samouraï.



Actuellement, le GIGN pratique le MMA, qui autorise toutes les combinaisons possibles. Il vous est maintenant possible de trouver un professeur dans cette discipline qui vient d'être autorisée en France.

Comme je m'entraînais chaque soir, j'ai très vite acquis un bon niveau. Mes entraîneurs m'ont enseigné l'humilité, car seules l'assiduité et la maîtrise des savoir-faire permettent la progression. Mais, surtout, c'est sur le ring que j'ai appris à souffrir et c'est un dur apprentissage que celui de la douleur – un mot qui m'accompagnera tout au long du périple que

j'accomplirai jusqu'à mon objectif final. Il était donc indispensable que je l'apprivoise dès le départ.

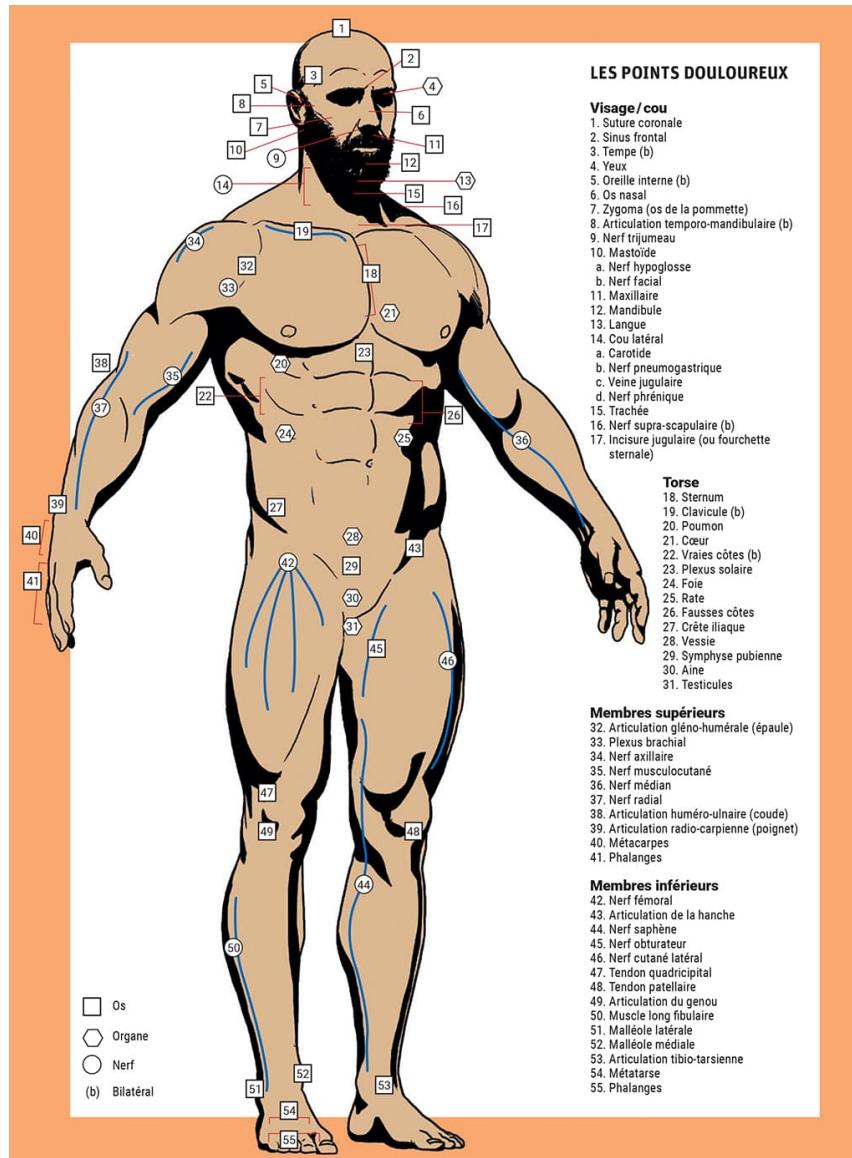
Je pensais qu'il s'agissait là d'un combat permanent entre le corps et l'esprit et qu'il suffisait, quand le premier disait « Stop ! », que le second lui réponde « Encore ! ». Je me suis vite aperçu que c'était un peu plus compliqué que cela, car souvent le refus de la souffrance s'appelle facilité. Vous allez découvrir dans ce livre mes premiers programmes d'entraînement, qui vous montreront que si j'étais bien celui qui éteignait la lumière de la salle de boxe, je n'étais pas le plus matinal sur les parcours de footing. *Pas grave !*, me disais-je alors, *courir ce n'est pas bien compliqué, inutile de perdre du temps avec ça !* Erreur funeste, que je paierai très cher car l'acquisition des gestes techniques, dans quelque domaine que ce soit, est toujours difficile à rattraper. Il s'agit là du cardio, l'un des fondamentaux de l'entraînement. Les exercices d'entraînement¹ cardio imposent au cœur de fortes accélérations qui stimulent le débit sanguin et ont pour effet de le muscler dans son intégralité grâce à des stimulations de courte et de longue durée. Mettre entre parenthèses cet entraînement était une facilité que je m'accordais généreusement et qui, quelques années plus tard, se transformera en handicap.

POURTANT, je souffre physiquement, et je continue à aller plus loin quand mon corps, lui, me demande d'arrêter. Mais c'est le cas uniquement dans les disciplines « plaisir » – musculation, boxe – et les exercices de force athlétique. Là, oui, je me mets dans le rouge ! Pour le reste, je dois avouer qu'entre 16 et 18 ans je n'ai pas la volonté de m'astreindre à une pratique régulière et intense des sports que je juge « de seconde zone ». Et c'est ici qu'intervient la détermination. Ce « truc » en plus qui nous différencie du commun des mortels, qui nous oblige à nous « bouger le cul » pour aller courir dans le froid ou sous la pluie, à faire des séances de musculation le soir quand les autres sortent en boîte, à sacrifier des week-ends pour peaufiner une technique de franchissement.



Mais avant tout, la détermination permet l'acceptation de la souffrance ainsi que la gestion de celle-ci. C'est en effet notre force de caractère qui dicte sa loi à un corps perclus de douleurs et non l'inverse. Si je sais que rien ne me sera donné dans la facilité, la potion magique n'existant pas, je ne combats pourtant pas ce manque d'appétence pour la course à pied. Ce sera chose faite lors de mon service militaire chez les parachutistes. C'est là que, contraint et forcé, je découvrirai les bienfaits qu'apporte la pratique régulière du footing de longue distance sur ma condition physique.

En attendant, le soir après le lycée et l'entraînement en salle de boxe, je passe des heures à étudier le corps humain pour en connaître chaque organe, chaque os, chaque muscle... Outre l'intérêt de prévoir les effets d'un coup porté sur tel ou tel organe, je veux aussi visualiser instantanément l'origine de la souffrance susceptible de m'affecter lorsque les terminaisons nerveuses la font remonter à mon cerveau.



Visage / cou

1. Suture coronale
5. Oreille interne (b)
10. Mastoïde
- a. Nerf hypoglosse
- b. Nerf facial
56. Suture sagittale
57. Mastoïde
58. Moëlle allongée (ou bulbe rachidien)
59. Vertèbres cervicales (C1-C7)
60. Nerf accessoire (nerf spinal) (b)
61. Vertèbre proéminente

Torse

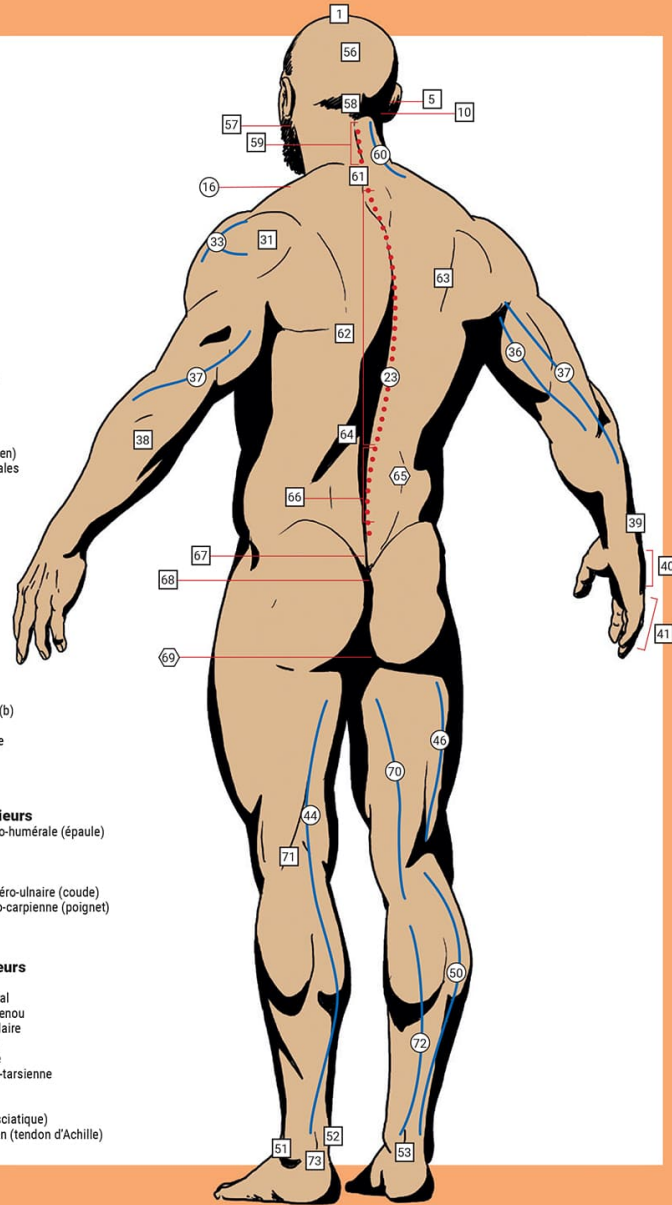
16. Nerf supra-scapulaire (b)
23. Plexus solaire
62. Vertèbres thoraciques (T1-T12)
63. Scapula (omoplate)
64. Côtes flottantes (b)
65. Foie (b)
66. Colonne lombaire
67. Sacrum
68. Coccyx
69. Périnée

Membres supérieurs

31. Articulation gléno-humérale (épaule)
33. Nerf axillaire
36. Nerf médian
37. Nerf radial
38. Articulation huméro-ulnaire (coude)
39. Articulation radio-carpienne (poignet)
40. Métacarpes
41. Phalanges

Membres inférieurs

44. Nerf saphène
46. Nerf cutané latéral
49. Articulation du genou
50. Muscle long fibulaire
51. Malléole latérale
52. Malléole médiale
53. Articulation tibio-tarsienne
70. Nerf sciatique
71. Fosse poplitée
72. Nerf tibial (nerf sciatique)
73. Tendon calcanéen (tendon d'Achille)



Je m'aperçois que celui-ci gère de façon quasi automatique une partie des conséquences de la blessure. C'est notamment le cas lorsque mon genou est atteint par un low-kick². De lui-même, mon cerveau prend la décision de transférer la plus grande partie du poids de mon corps sur l'autre jambe. Travailler cette représentation mentale de la souffrance va me permettre d'aider mon esprit à mieux accompagner les blessures, jusqu'à me les faire oublier. Au moins pendant un temps...

Si vous avez un objectif qui correspond à une envie réelle et assumée, comme celui d'intégrer une unité d'élite, cette détermination, qui va vous aider à surmonter les blessures morales et physiques, doit entrer dans votre quotidien et ce livre est là pour vous booster.

Mais pour les autres ? Pour ceux qui n'ont pas encore de but, pour ceux qui se disent « tout est perdu » et qui se sont installés dans un rituel journalier où tout devient pénible ? Si c'est votre cas, sachez que vous aussi vous pouvez donner un objectif à votre vie. Comme vous n'avez pas fait le choix du challenge permanent ni celui de connaître la souffrance physique, à vous de trouver votre propre but. Le chemin reste le même pour l'atteindre puisqu'il vous faudra faire preuve de persévérance et de force mentale. Mais vous y arriverez si vous savez segmenter votre parcours en petites étapes plus facilement accessibles.

Quel que soit votre niveau, le sport est un bienfait pour la santé. À vous d'adapter les programmes que nous détaillons dans ce livre à vos propres capacités, soyez progressif, votre recherche à vous est différente. C'est celle du bien-être.

Reste le dernier carré, celui des *no life*, les « sans vie ». Ces cas désespérés sont pour la plupart issus de la secte des adorateurs du divan ou de la communauté des *haters*³ acharnés. Pour les premiers, je reconnais volontiers qu'il est difficile voire impossible de les extraire de la douce béatitude à laquelle les a conduits la procrastination à haute dose. Pour les autres, si vous comptez parmi ces derniers, pensez au premier commentaire haineux que vous avez rédigé, bien à l'abri derrière votre anonymat, pour fustiger une erreur ou un comportement, ou simplement déverser votre mauvaise bile. Cela a-t-il changé les choses, cela vous a-t-il rendu meilleur ? Êtes-vous tout aussi impitoyable envers vous-même ? D'ailleurs, vous-même, êtes-vous à l'abri de toute critique ? Déverser votre bile sur

autrui alors que vous ne le connaissez pas forcément ne vous fera pas avancer.



Si les plus âgés d'entre eux sont irrémédiablement perdus, tentons au moins de sauver les plus jeunes. Alors, à vous, les costauds du clavier et les fébriles de la vie, je propose, dans un geste de salut public, les quelques lignes qui suivent. Méditez ce texte, il est de l'amiral William McRaven, un ancien SEAL⁴ devenu patron des forces spéciales américaines.



Le 17 mai 2014, l'université du Texas, où il avait été étudiant, lui demande de prononcer un discours pour la remise des diplômes de fin de cycle universitaire. Ne doutant de rien, l'amiral McRaven choisit de dissenter sur le thème « Vous aussi, vous pouvez changer le monde ». Pour argumenter sa causerie auprès des élèves, il décide de développer dix points clés tirés de sa propre expérience militaire. Moi, pour mes jeunes amis « spécialistes de tout et surtout de rien », je n'en ai retenu qu'un seul. Si vous le suivez, je suis sûr que votre mère me remerciera !

« Chaque matin de cette formation initiale des forces spéciales, mes instructeurs, qui à l'époque étaient tous d'anciens combattants du Vietnam, montaient dans nos baraquements et la première chose qu'ils inspectaient c'était notre lit. Si vous le faisiez bien, les coins étaient carrés, les couvertures tirées bien serrées, l'oreiller centré juste sous la tête de lit et la

couverture supplémentaire pliée soigneusement au pied de la banette – c'est le langage des marins pour désigner un lit.

C'était une tâche simple, ordinaire au mieux. Mais chaque matin, il nous était nécessaire de faire notre lit à la perfection. Cela semblait un peu ridicule à l'époque, en particulier compte tenu du fait que nous aspirions à être de vrais combattants, des membres des forces spéciales durs et rodés à la bataille, mais la sagesse de ce simple geste m'a été prouvée à maintes reprises.

Si vous faites votre lit chaque matin, vous aurez accompli la première tâche de la journée. Ceci vous donnera un petit sentiment de fierté qui vous encouragera à faire une autre tâche, puis une autre et encore une autre. À la fin de la journée, cette tâche que vous aurez accomplie se sera transformée en de nombreuses tâches achevées. Faire votre lit renforcera également le constat que les petites choses dans la vie comptent. Si vous ne pouvez pas bien faire les petites choses, vous ne ferez jamais bien les grandes. Et si par hasard vous avez eu une mauvaise journée, vous reviendrez chez vous où vous attend un lit qui est fait – que vous avez fait – et un lit fait vous procure l'encouragement que demain sera un autre jour.

Donc, si vous voulez changer le monde, commencez par faire votre lit. »

PERSÉVÉRANCE : Constance, ténacité.

J'AI 17 ANS et je veux participer au plus vite aux championnats de France juniors de full-contact. Malheureusement, et malgré les nombreuses heures passées sur le ring avec mon sparring-partner, je suis bien obligé de constater que je ne progresse plus. Il me faut entamer un cycle beaucoup plus poussé de mise en forme pour gagner en souplesse et en explosivité tout en restant le plus léger possible. Je décide donc, afin d'améliorer mes performances en boxe, de demander à mon ami Karim Clémenceau, préparateur physique, de m'établir un programme d'entraînement.

Karim est l'homme idéal pour cela. Nous nous sommes rencontrés il y a un an, en 1996, lors d'un combat clandestin de MMA à Cognac⁵. Passionné d'arts martiaux, il deviendra bientôt quatrième dan de krav-maga, c'est un préparateur physique hors pair. Ce programme qu'il va me concocter pour être en mesure de figurer aux championnats nationaux me convaincra de lui confier, un peu plus tard, celui des tests d'entrée au GIGN.

Vous allez donc pouvoir profiter de ces différents cycles d'entraînement en les adaptant à votre niveau et à vos besoins.

À cette époque, je ne surveille pas particulièrement mon alimentation. Je suis encore très jeune et je mange sans prêter beaucoup d'attention à ce que j'ingurgite. La nourriture a toujours été pour moi un plaisir, et quand Karim me demande de manger de manière plus saine, ce n'est pas facile. Il m'explique qu'il est inutile que je m'astreigne à accomplir des exercices destinés à me préparer à être champion de boxe si j'annule tous ces efforts par des repas trop riches en graisse ou en sucre. Je suis alors loin d'en avoir fini avec ce régime alimentaire⁶ que j'aurai beaucoup de mal à respecter. À cette époque, le reflet de mon miroir est pour moi le reflet de ma santé. C'est une erreur.

C'est ici qu'interviennent la constance et la ténacité qui vont me guider tout au long du parcours. Ces deux vertus doivent s'exercer dans tous les domaines, y compris celui de l'équilibre alimentaire. Et ce n'est pas mon ami Gilles Lartigot, l'auteur des livres *Eat 1* et *Eat 2*, qui vous dira le

contraire ! À compter de ce jour je vais veiller à garder mon poids de forme en m'entraînant régulièrement et en adoptant une hygiène de vie rigoureuse. Cela dit, en bon Gaulois, je lâcherai prise de temps à autre en me faisant plaisir avec des amis. Mais cela restera vraiment occasionnel.

Programme d'étirements

A VANT D'ABORDER le premier programme d'entraînement physique, voici quelques conseils sur la façon dont je pratique les étirements, en anglais stretching (élongation). Ils doivent accompagner toutes les séances d'exercices physiques décrites dans ce livre. Pour un rendement optimal, il est important de réaliser ces étirements dans des conditions qui vont parfois à l'encontre des idées reçues.

QU'EST-CE QU'UN ÉTIREMENT ?

L'étirement consiste à mettre en tension un ou des muscles en les allongeant ou en les contractant. Cela permet d'entretenir la souplesse, voire de l'améliorer, et surtout d'éviter l'apparition de blessures articulaires, en particulier aux tendons. Ceux-ci sont composés d'un faisceau de tissus qui sert à attacher les muscles à des points d'insertion éloignés situés sur les os et qui permet le transfert de l'énergie des muscles au squelette. Important donc d'en prendre soin ! S'étirer permet également de diminuer l'apparition des courbatures et par conséquent d'améliorer la récupération et de favoriser la lubrification des articulations.



QUAND S'ÉTIRER ?

Bien souvent, lorsqu'il est demandé dans les clubs de sport de s'étirer sitôt la séance terminée, c'est tout simplement pour s'assurer que les sportifs vont réaliser ces exercices d'étirement, car une fois la douche prise, il est beaucoup plus difficile de s'y remettre. Mais idéalement, il faut s'étirer au moins une demi-heure après l'effort parce que ce travail provoque une compression des vaisseaux sanguins, ce qui a pour effet de ralentir la circulation sanguine. Or, pour récupérer, le muscle a besoin de sang afin de drainer les déchets. S'étirer juste après l'effort n'est donc pas recommandé.

Doit-on s'étirer avant l'effort ? Pour ma part, si je préconise un échauffement léger, je ne recommande pas une séance d'étirement juste avant de fournir un effort violent, car cela enlève de la tonicité musculaire.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'ÉTIREMENTS

Voici les trois principaux types d'étirements qui intéressent les candidats aux tests des forces spéciales : les étirements de contraction-relâchement, les étirements passifs, les étirements balistiques. Cette dernière catégorie ne doit être réalisée que par des sportifs confirmés car, mal maîtrisée, elle risque de provoquer des blessures.

EXEMPLE D'ÉTIREMENT DE CONTRACTION-RELÂCHEMENT

L'exercice consiste à contracter, relâcher puis étirer le même groupe musculaire.

- ▶ mise en tension du muscle (allongement) en position extrême ;
- ▶ contraction du muscle (6 à 8 secondes) ;
- ▶ relâchement (2 à 3 secondes) ;
- ▶ étirement supplémentaire (6 à 8 secondes).

EXEMPLE D'ÉTIREMENT PASSIF

Ces étirements sont à proscrire en début de séance ou avant les tests, car ils augmentent les temps de réaction et réduisent les capacités explosives du muscle. Pratiqués 30 minutes après votre séance, ils facilitent la récupération et vous permettent de gagner en souplesse.

- ▶ mise en tension du muscle à l'aide du poids du corps ;
- ▶ étirement jusqu'à la perception d'une tension ;
- ▶ maintien de cette tension (sans forcer) pendant au moins 30 secondes.

EXEMPLE D'ÉTIREMENT BALISTIQUE

Les étirements sont effectués sous forme d'à-coups (lancer de jambes, talons-fesses, balancement des bras) jusqu'à atteindre une position extrême. La contraction d'un groupe musculaire provoque un mouvement qui va étirer la chaîne musculaire opposée. Ce balancement est initié par la contraction du muscle opposé (appelé antagoniste), qui entraîne l'étirement du muscle que l'on souhaite travailler (appelé agoniste). C'est un exercice qui se pratique fréquemment lors des entraînements aux sports de combat et dans les différentes disciplines d'arts martiaux. Ce type d'exercice peut provoquer une contraction du muscle étiré (réflexe myotatique de protection) et, selon la violence du mouvement, sa lésion. Vous devez donc maîtriser ce type d'étirement.

► À éviter :

Le risque de blessure chez un opérationnel est assez grand pour qu'on évite d'en rajouter en réalisant un exercice qui paraît anodin mais qui, mal réalisé, peut avoir des conséquences sérieuses. Voici quelques précautions élémentaires à respecter afin d'éviter les blessures et les étirements contre-productifs :

- S'étirer sans échauffement avec des mouvements brusques. Ne pas pratiquer l'étirement passif juste avant un effort intense, car un muscle très allongé en tension devient moins efficace.
- Ne jamais s'étirer sans tenir compte de la position du bassin afin de protéger son dos.
- Éviter les contraintes excessives sur le genou (protéger les ménisques).
- Attention aux tractions : les temps de ressort, les à-coups n'améliorent en rien l'extensibilité du muscle, mais développent au contraire la raideur.
- Lorsque vous pratiquez l'étirement balistique, ne vous étirez pas au-delà d'une certaine limite. Ne dépassez pas le seuil d'allongement extrême, sous peine de provoquer des microlésions.

Programme pour gagner en force et en explosivité

J'AI MIS CE PROGRAMME EN ŒUVRE pour la préparation des championnats de France de full-contact.

Tout d'abord, il faut travailler la puissance (force-vitesse) sur 4 semaines. Enchaîner ensuite avec 3 semaines de physico-technique axées sur la musculation appliquée aux techniques de boxe et une semaine de récupération. Pour cette préparation spécifique, il est nécessaire de posséder un peu de matériel ou de fréquenter une salle de sport.

Quelques rappels élémentaires : travailler avec peu de répétitions et de lourdes charges touche davantage les fibres musculaires dites à contraction rapide. Celles-ci développent une plus grande puissance mais se fatiguent plus vite.

A contrario, s'entraîner avec de faibles charges en réalisant un plus grand nombre de répétitions va toucher les fibres musculaires dites à contraction lente. Celles-ci sont plus endurantes mais développent moins de force.

Dans le cas présent, il s'agit de gagner en force et en explosivité dans un but bien précis : être prêt pour les championnats de France de full-contact. La musculation n'est donc pas ici une fin en soi mais un moyen pour parvenir à cet objectif. Ce programme est idéal pour vous préparer à des tests d'agressivité.

Cet entraînement est basé sur un cycle de 4 semaines qui doit idéalement être répété une fois. Le programme hebdomadaire comprend :

- ▶ 3 séances de musculation,
- ▶ 3 séances de boxe,
- ▶ 3 séances de cardio-training.

► AVERTISSEMENT :

Dans tous les programmes, il est fait référence à la charge maximale. Les exercices s'effectuent avec un pourcentage par rapport à cette charge selon qu'il s'agit de réaliser des répétitions lourdes ou légères. La charge maximale en musculation est le poids maximum que l'on pourra soulever, tirer ou pousser lors d'un seul exercice. Par exemple, si votre charge maximale est de 100 kilos, 80 % de la charge maximale signifie que vous réaliserez l'exercice avec une charge de 80 kilos lors d'une répétition lourde.

DÉCOMPOSITION DE LA SÉANCE DE MUSCULATION

La technique adoptée est celle dite de la « force bulgare ». Il s'agit d'une méthode par contraste qui consiste, dans la même séance, à utiliser des charges lourdes et des charges légères.

- **Jour 1** : développé incliné x 4 répétitions lourdes 85 % de la charge max + 6 pompes claquées x 4 séries
Vis-à-vis poulie basse x 4 répétitions lourdes 85 % + 6 répétitions légères 30 % x 4 séries
- **Jour 2** : squats nuque x 4 répétitions lourdes + 6 box jump x 4 séries
Fentes x 4 répétitions lourdes sur chaque jambe + 6 step jump x 4 séries
- **Jour 3** : rowing debout x 4 répétitions lourdes + 6 tirages à l'élastique x 4 séries
Tirage horizontal prises serrées x 4 répétitions lourdes + 6 tirages rapides amplitude courte pour éviter les hyper extensions 30 % de charge

CARDIO-TRAINING / AU MILIEU DU COURS / 3 SÉANCES PAR SEMAINE

5 minutes de gainage

15 minutes d'échauffement cardio de moyenne intensité

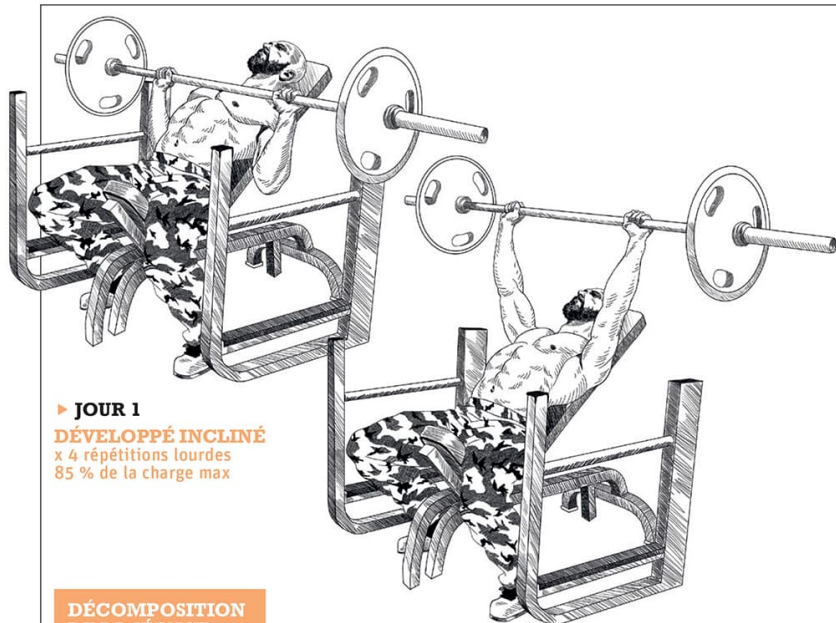
20 sprints de 100 mètres en 20 secondes + 20 secondes de récupération active entre les sprints

15 minutes de course de moyenne intensité pour la récupération

FULL-CONTACT / 3 SÉANCES PAR SEMAINE

À définir avec son entraîneur sans négliger la récupération en fin de séance et les étirements.

-
- [1.](#) Exercices que je qualifie désormais de #cardiosamère
 - [2.](#) Low-kick : coup de pied bas.
 - [3.](#) *Haters* : personnes haineuses agissant par le biais d'Internet.
 - [4.](#) SEAL : forces spéciales de la marine américaine aptes à intervenir en tous milieux, d'où l'acronyme signifiant Sea, Air, Land (mer, air, terre).
 - [5.](#) Voir *GIGN, confessions d'un ops* (Nimrod, 2019).
 - [6.](#) Voir conseils alimentaires en fin d'ouvrage.



► JOUR 1

DÉVELOPPÉ INCLINÉ
x 4 répétitions lourdes
85 % de la charge max

DÉCOMPOSITION
DE LA SÉANCE
DE MUSCULATION

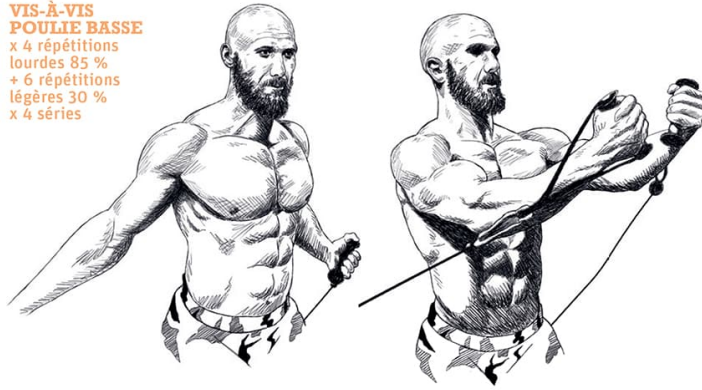


► JOUR 1

6 POMPES CLAQUÉES
x 4 séries

► JOUR 1

**VIS-À-VIS
POULIE BASSE**
x 4 répétitions
lourdes 85 %
+ 6 répétitions
légères 30 %
x 4 séries

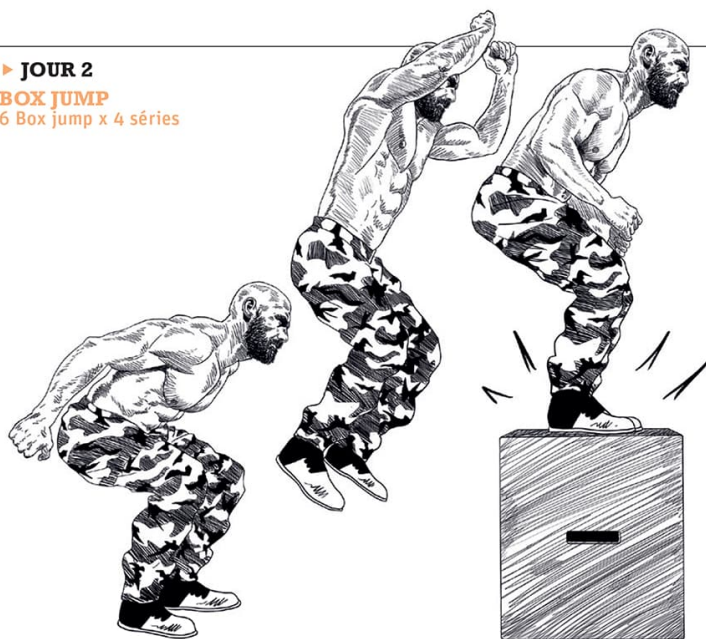


► JOUR 2

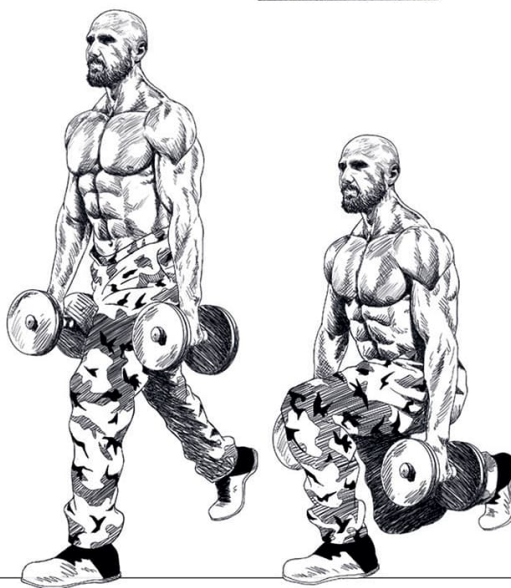
SQUATS NUQUE
x 4 répétitions lourdes



► JOUR 2
BOX JUMP
6 Box jump x 4 séries



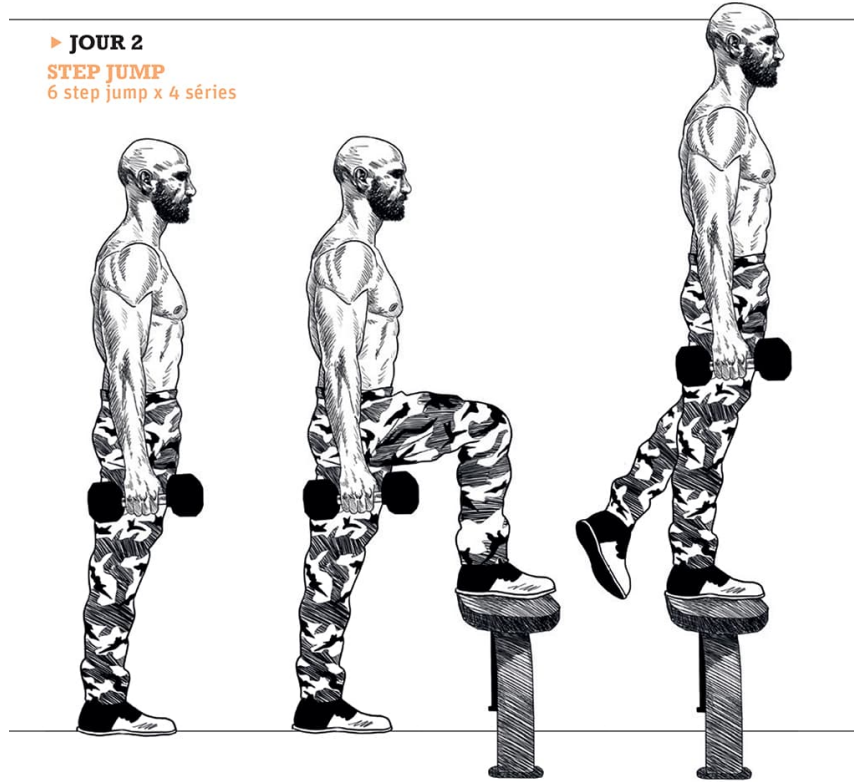
► JOUR 2
FENTES
x 4 répétitions lourdes
sur chaque jambe



► JOUR 2

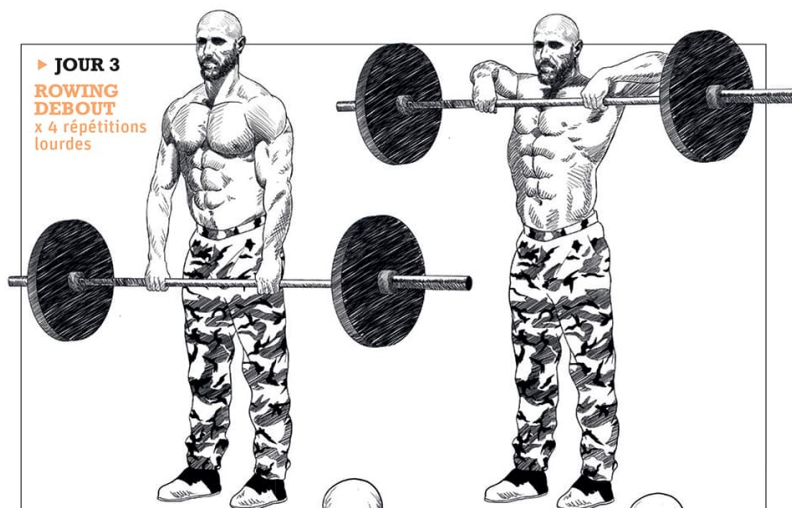
STEP JUMP

6 step jump x 4 séries



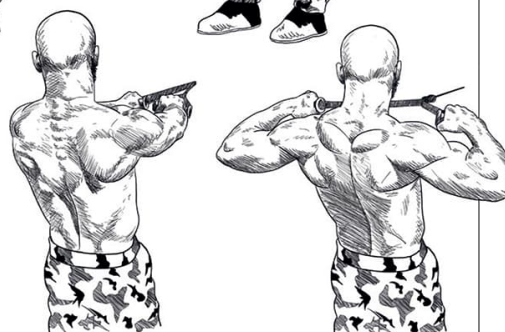
► JOUR 3

**ROWING
DEBOUT**
x 4 répétitions
lourdes



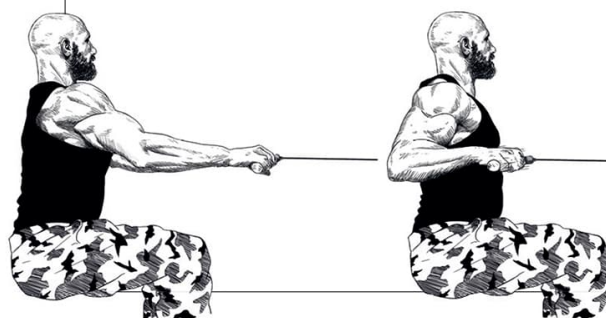
► JOUR 3

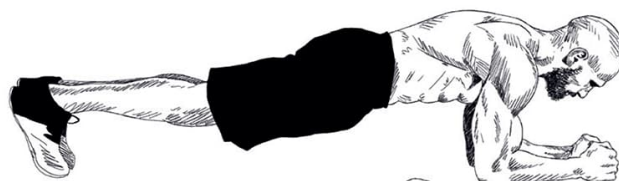
**TIRAGES
À L'ÉLASTIQUE**
6 tirages à l'élastique
x 4 séries



► JOUR 3

**TIRAGE
HORIZONTAL,
PRISES SERRÉES**
x 4 répétitions
lourdes
+ 6 tirages rapides
amplitude courte
pour éviter les hyper
extensions 30 %
de charge

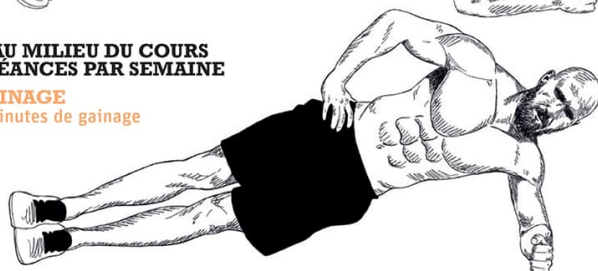




► AU MILIEU DU COURS
3 SÉANCES PAR SEMAINE

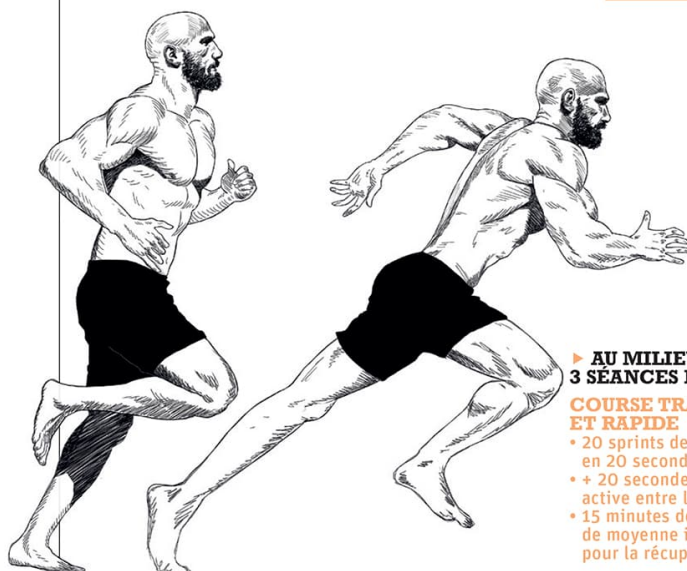
GAINAGE

5 minutes de gainage



15 minutes d'échauffement cardio
de moyenne intensité

CARDIO-TRAINING

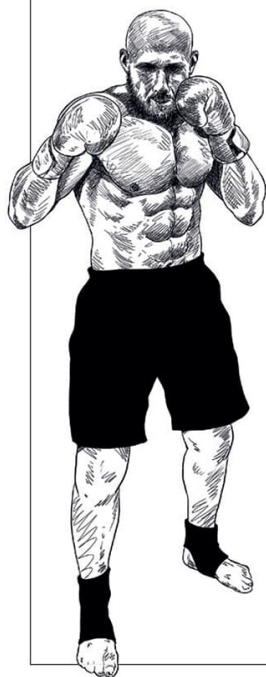


► AU MILIEU DU COURS
3 SÉANCES PAR SEMAINE

**COURSE TRANQUILLE
ET RAPIDE**

- 20 sprints de 100 mètres
en 20 secondes
- + 20 secondes de récupération
active entre les sprints
- 15 minutes de course
de moyenne intensité
pour la récupération

FULL-CONTACT



► **3 SÉANCES PAR SEMAINE**

KICK BOXING

À définir avec son entraîneur
sans négliger la récupération en fin
de séance et les étirements.

OceanofPDF.com

Synthèse du chapitre 2

JE SUIS DÉTERMINÉ ! Je ne suis pas un boxeur sur un ring, mais un gladiateur qui joue sa vie à chaque combat. L'enjeu n'est pas le même que pour certains de mes adversaires. Moi, je joue ma vie. Cette détermination me donne un avantage certain. Je travaille mon mental et mon physique simultanément. Je dois m'éloigner peu à peu du commun des mortels en refusant la facilité et en repoussant le seuil de la douleur. Le doute sur mes capacités n'a pas sa place, je me projette et je m'y vois déjà.

JE CHOISIS UN SPORT DE COMBAT. Ce choix est indispensable, car l'affrontement sur un ring en boxe pieds-poings fait partie des épreuves de sélection de la majorité des unités d'élite. Il doit aussi être utile. Opter pour un art martial sans contact est sans intérêt pour votre préparation : MMA, jiu-jitsu brésilien, boxe pieds-poings... Le sport de combat reflète bien ce qu'est la conquête d'un objectif : stratégie, précision dans la technique, assiduité à l'entraînement mais aussi souffrance. Au fur et à mesure des victoires, on gagne en confiance et, au contraire, l'échec nous fait douter. Mais celui-ci est aussi formateur car il entraîne la remise en question indispensable pour progresser et le réajustement. Un échec doit être perçu comme une leçon dont on peut tirer des enseignements positifs.



J'ÉLABORE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT. Celui que m'a concocté Karim Clémenceau, et qui figure dans ce chapitre, m'a permis de devenir vice-champion de France en boxe américaine. Ajoutez-y dès à présent une dose de footing à raison de deux ou trois séances par semaine. Attention, le coaching sportif est un métier, seul je n'aurais pas su optimiser mes qualités. Il ne faut donc pas craindre, si l'on a un objectif précis et ambitieux, de faire appel à un professionnel de la préparation physique et de la nutrition. Sachez investir à bon escient, il vaut mieux se payer les conseils d'un coach professionnel qu'acheter des équipements sportifs hors de prix – l'habit ne fait pas le sportif !

JE CONNAIS LE CORPS HUMAIN. Vous devez étudier l'anatomie humaine. Plusieurs raisons à cela. En matière de sports de combat, il est impératif que vous sachiez où frapper pour coucher l'adversaire : la pointe de menton qui fera bouger le cervelet et entraînera un KO, le foie, le plexus qui asphyxiera votre adversaire. Il vous faut connaître les clés dans la maîtrise de l'adversaire : doigts, poignets, coudes, bras, épaules, pieds... sans oublier les étranglements sanguins et respiratoires. Si vous voulez ensuite maîtriser la douleur, il est important de connaître précisément quels sont les organes qui sont à l'origine de votre souffrance. Cela peut vous servir à mieux la supporter, mais aussi à savoir dire « Stop ! » quand la gravité des lésions

peut avoir des conséquences irréremédiables. Cette connaissance du corps humain vous permettra de reconnaître les signaux d'alerte qu'il envoie et de stopper un entraînement avant une fracture de fatigue ou la rupture d'un tendon. Des connaissances en matière d'anatomie vous feront gagner un temps précieux au cours de cet apprentissage. En visualisant mes maux et en travaillant dessus par une profonde réflexion qui confine à la méditation, je parviens à les soulager. Et pourtant, je suis loin d'avoir des pouvoirs de guérisseur...

JE FAIS PREUVE DE TÉNACITÉ ET DE CONSTANCE DURANT MA PRÉPARATION.

Affichez votre programme dans les endroits stratégiques de la maison : frigo, chambre, toilettes, à côté de la télé ! Ceci pour vous éviter de procrastiner, mais aussi pour vous faire culpabiliser si vous sautez quelques séances. Vous aurez souvent l'impression de devoir gravir une montagne, il vous faudra donc apprendre à segmenter l'effort. À procéder étape par étape et à n'en brûler aucune, car cela risquerait de vous mettre en difficulté. Respectez votre plan de marche, jour après jour, soyez constant et ne renoncez jamais à une séance d'entraînement, quelle qu'en soit la raison. Sur une journée difficile au cours de laquelle vous n'avez pas pu respecter votre plan de marche, faites au moins une séance de cardio. C'est le minimum ! C'est de cette façon que vous vous forgerez un mental de vainqueur !

POUR CEUX QUI DOUTENT ! Pour vous qui n'avez pas encore défini un but ou un objectif, pensez d'abord à vous. Essayez simplement d'amener un peu de bien-être dans votre vie en travaillant à votre façon votre force de caractère et votre physique. Si à la fin de ce livre vous vous décidez à vous prendre en main, vous aussi vous aurez « gravi la montagne » et ce succès individuel aura forcément un impact collectif puisqu'il rejaillira sur votre entourage. Je vous donnerai tout au long de l'ouvrage quelques clés pour y parvenir.



Chapitre 3

ÉCHEC : Résultat négatif d'une tentative, d'une entreprise, manque de réussite ; défaite, insuccès, revers. Subir un échec.

L A ROCHELLE, MAI 1997. Le combat est terminé et les projecteurs éclairent à présent un ring silencieux. Je suis dans mon coin, le regard perdu, car rien ne s'est passé comme je le voulais. Soudain, je perçois un geste. C'est celui de l'arbitre qui me tire de la torpeur dans laquelle je suis plongé. Que me veut-il, celui-là ?

« Approchez tous les deux ! »

J'avance vers le milieu de l'arène tout en fixant la ligne des juges qui délibèrent depuis cinq bonnes minutes. J'étais pourtant persuadé de ne jamais en arriver là... Ce duel, je devais le gagner par KO ! Raté, je n'ai pas réussi à coucher Brahim Sid avant le coup de gong final de ce combat pour le titre de champion de France junior de full-contact. Ce titre que je convoite et pour lequel je m'entraîne durement depuis deux ans. Jusqu'ici, tous mes adversaires, je les ai descendus au premier ou au deuxième round.

En championnat départemental, régional et aux championnats de France, en quart et en demi-finale, ils n'ont pas fait un pli. Et là, en finale, échec ! Brahim Sid n'a pas plié, lui. Et pourtant, ce n'est pas faute d'avoir tout tenté pour le faire tomber au cours de ces trois rounds.

La journée avait mal commencé, mon père ayant eu la brillante idée de nettoyer mon protège-dents à l'eau bouillante ! Résultat, il s'est déformé et n'a pas tenu en place. Pour couronner le tout, mes gants fétiches de chez Décathlon n'ont pas plu à mes dirigeants, qui se sont crus obligés de me prêter une paire de Top Ten, la Rolls du gant de boxe. Pas de doute, je devais leur faire honte, avec mes équipements à deux balles ! Maintenant, nous sommes là, tous les deux, à attendre qu'un officiel de la ligue vienne lever le bras du vainqueur.

Je jette un coup d'œil à Brahim Sid, son visage est en sang. Il faut dire que j'ai cogné dur ! Comme remonté à bloc par mon coach, dont la phrase fétiche revient en boucle à chaque fois que je combats : « Sur le ring, pas de chichis, pas de tralala, du résultat ! » J'ai donc pris sa maxime au pied de la lettre et j'ai combattu comme un gladiateur, sans retenir mes coups, en cherchant le KO à tout prix. Je n'aurais pas dû l'écouter car, si c'est un bon préparateur, c'est loin d'être un bon stratège. Brahim Sid, lui, a été plus malin. Dans son club de Dole, on lui a fait la leçon :

« Tu as affaire à un démolisseur, tiens-toi à distance et touche-le un maximum de fois. »

Du coup, il est resté très technique et a procédé par frappes légères qui ne m'ont jamais fait mal. Sa ceinture noire lui a aussi donné l'avantage de l'expérience des compétitions face à moi qui ne suis que ceinture orange.

Mais je n'ai aucun doute, sa figure fracassée parle pour moi, je suis le vainqueur. C'est fait ! Ils ont décidé. L'un des juges tend un papier à l'arbitre qui, après l'avoir lu, vient murmurer un nom à l'oreille de l'officiel sur le ring. Et ce n'est pas mon gant qu'il lève vers le ciel, mais celui de mon adversaire. J'ai été battu aux points ! Il m'a touché plus souvent que je ne l'ai atteint ! Même si ses coups ne m'ont jamais ébranlé, c'est pourtant leur nombre qui compte. Il me faut ravalier ma fierté, mes larmes et ma déception alors que les applaudissements fusent pour Brahim. Ça, c'est dur ! Là, à cet instant précis, j'ai envie de le fracasser, car pour moi pas de doute, je suis plus fort que lui ! Je le salue très vite sans le féliciter. Battu ! Battu pour la première fois ! J'ai la haine au ventre et c'est la tête basse que

je sors du ring pour rejoindre les vestiaires. Quelle idée me traverse l'esprit ? Voilà que je veux poursuivre le combat avec Brahim ! J'estime que rien n'est fini ! Ce type n'est pas meilleur que moi et je vais le prouver tout de suite, ici, près des douches.

Je n'ai pas prononcé un mot, mais mon coach a compris. Il s'approche de moi et m'enlève mes gants en me fixant droit dans les yeux.

« Calme-toi, petit, la compétition ce n'est pas la rue. C'est sur le ring que ça se passe et pas ailleurs. Tu n'as pas démérité, loin de là, la prochaine ce sera la bonne ! »

Je ne le sais pas encore, mais il n'y aura pas de prochaine fois. J'aurai droit à un maigre lot de consolation quand Dominique Valera¹ me dira, six mois plus tard : « Tu n'as pas de regrets à avoir. Jamais les arbitres n'auraient laissé gagner une ceinture orange contre une ceinture noire ! »

Je mets du temps à accepter cette défaite. Je la trouve injuste, d'autant plus que les rumeurs vont bon train dans le milieu fermé des arts martiaux. Certains affirment que Brahim est vraiment plus fort que moi, d'autres que ce n'était pas encore le moment mais que mon tour viendrait. Quant à moi, je passe mon temps à décortiquer chaque phase du combat. De ce revers, je vais tirer profit. Je dois bien admettre que mon adversaire a été plus malin que moi et qu'il a utilisé les règles à son avantage. Moi, j'ai péché par excès de confiance. Mais surtout, j'apprends que l'échec fait partie du parcours. Pour reprendre ce poncif éculé, « tout ce qui ne tue pas rend plus fort » ! Encore faut-il bien vouloir apprendre de ses erreurs et ne pas attribuer son infortune à un coup du sort.

S I INDIVIDUELLEMENT je ne parviens pas à surmonter une situation donnée, quelle qu'elle soit, c'est ma faute, inutile d'aller me chercher des excuses. L'analyse qui s'ensuit doit permettre de mettre le doigt sur ce qui n'a pas fonctionné et de rectifier le tir. Encore faut-il être capable de cette introspection sans concession, qui peut parfois heurter l'amour-propre. En effet, après un échec, certains baissent les bras en se laissant aller à une certaine facilité que je qualifierais de médiocrité défaitiste. Or, celle-ci a

pour particularité d'entraîner avec elle un phénomène d'accoutumance qui, par les temps qui courent, n'étonne personne. Pour preuve, c'est l'inverse qui surprend. Alors que chacun, quelle que soit sa place dans la société, devrait toujours chercher à se hisser vers le haut, cette médiocrité de l'à peu-près, de la facilité et du non-dépassement de soi s'infiltré peu à peu par tous les pores de notre société, ce qui en amène beaucoup à baisser les bras à la moindre difficulté. Je ne veux pas être de ceux-là.



Mon analyse est vite faite. Cette défaite aux points met un coup d'arrêt à ma carrière de jeune compétiteur. Les arts martiaux à haut niveau, certainement, mais pas comme une fin en soi. Cette pratique doit être l'un des talents que je veux mettre au service du pays et de mes concitoyens en suivant ma vocation initiale. En cette fin d'été 1997, j'ai toujours un unique objectif en tête : entrer au GIGN. Je décide d'ailleurs d'accélérer le mouvement en devançant l'appel sous les drapeaux, car le service militaire existe encore à cette époque ! Me voilà incorporé au 1^{er} Régiment de chasseurs parachutistes, où l'on me signifie très vite que même si j'en manifeste le désir, il est hors de question que je participe à de nouveaux championnats, quels qu'ils soient.

ESPRIT D'ÉQUIPE : Esprit de solidarité qui anime les personnes qui travaillent ensemble.

OCTOBRE 1997. Je suis maintenant chasseur para à la première compagnie de combat du 1^{er} Régiment de chasseurs parachutistes. J'ai choisi de devancer l'appel pour pouvoir me présenter plus vite au concours d'entrée en école de gendarmerie. Les tests TAP² ne m'ont posé aucun problème et, quelques mois plus tard, me voici au peloton d'élèves sous-officiers. Au programme, un mois de stage intensif afin d'obtenir les galons de sergent. Je suis là pour sortir major du peloton avec, face à moi, les meilleurs éléments des troupes aéroportées de la 11^e division parachutiste. Béret rouge vissé sur la tête, j'apprends. Sauf que l'individualisme forcené dont j'ai fait preuve jusqu'ici va se voir contrarié par une invention diabolique des instructeurs, j'ai nommé le binôme. Mais qu'est-ce donc là que cette diablerie !

Le chef de peloton m'explique qu'il est important pour un sous-officier de faire preuve d'esprit d'équipe et de mettre ses qualités au profit des autres.

« Ce qui va compter, ce sont non seulement tes résultats individuels, mais surtout ceux qui vont être obtenus collectivement. »

Dont acte. Mais lorsqu'il m'annonce que mon binôme à moi s'appelle Nicolas Bedus, c'en est trop. Nicolas est aux antipodes de mon idéal militaire. Il joue dans la fanfare de la division parachutiste et son potentiel physique ferait passer Harry Potter pour un héros de Marvel. Je refuse net ! Le lieutenant ouvre un œil étonné, signe qu'il ne comprend pas mon langage. La lumière rouge qui s'allume alors dans mon esprit m'indique aussitôt que les conséquences de mon objection seraient dévastatrices pour la suite de ma jeune carrière. J'affiche donc un sourire forcé et pars rejoindre Nicolas Bedus.



Après des débuts difficiles, car je n'accepte pas que Nicolas soit un boulet et qu'il puisse être un frein à ma réussite, notre collaboration devient chaque jour plus étroite et finit par se transformer en amitié. La valeur d'un groupe étant égale à celle de son maillon le plus faible, c'est au chef qu'il revient de faire en sorte que ce maillon soit le plus solide possible. J'aide donc Nicolas à améliorer son potentiel physique tandis qu'il m'apprend, sans forcément s'en rendre compte, l'écoute et l'empathie. Et ce n'est pas inutile, car si l'on veut être un leader et créer un véritable esprit d'équipe, ce sont deux qualités qu'il faut savoir développer.

« Soyez à l'écoute de vos hommes et montrez-leur que vous vous intéressez à eux, non pas de façon superficielle, mais réellement ! », nous rabâche chaque jour notre chef de peloton. C'est ce qui arrive entre Nicolas et moi. Dès que nous pouvons profiter d'un rare moment de liberté, nous partons effectuer le parcours du combattant afin que je lui enseigne les techniques permettant de passer les obstacles sans trop forcer. Peu à peu, lui qui me respectait surtout pour mes compétences m'honore désormais de sa confiance.

Dans le privé, lorsqu'on se constitue un cercle d'amis, la vertu cardinale indispensable pour que cette amitié perdure est bien la confiance. En effet, on demande rarement à ses relations ou à ses proches d'être compétents, sauf à pratiquer ensemble des disciplines où chacun est responsable de l'autre (plongée, escalade, etc.). Mais dans un milieu opérationnel, la compétence est bien le premier mérite que l'on exige d'un chef. Et si ce

chef ne déçoit pas ses subordonnés, s'instaurera ensuite au fil du temps un sentiment de confiance qui se transformera bientôt en loyauté.

Nicolas Bedus et moi développons de concert compétence et loyauté. C'est chose aisée avec lui car, même dans les situations les plus difficiles, il est perpétuellement de bonne humeur. Ainsi, malgré tous leurs efforts, nos instructeurs n'arrivent pas à « détruire » notre binôme. À la fin du stage, de retour dans mon unité, je suis nommé chef de groupe, responsable de dix parachutistes, et il m'arrive de suppléer mon chef de section. Là, je m'applique à créer un véritable esprit d'équipe en demeurant à l'écoute de mes hommes. Ils me confient leurs difficultés et j'essaie de les aider tout en me montrant d'une exigence sans faille sur le terrain. Très vite, dans l'exécution des missions, je m'aperçois que je peux compter sur leur loyauté. Je n'ai pas besoin de me retourner, je sais qu'ils sont là.



MARCHE : Mouvement acquis, en général, au cours de la deuxième année de la vie, permettant le déplacement du corps sur les deux pieds dans une direction déterminée.

LE PARACHUTE n'est qu'un moyen de franchissement. Une fois posé à terre, il nous faut marcher. L'entraînement à la marche fait donc partie des bases de l'entraînement au 1^{er} RCP. Cela peut sembler parfois rébarbatif, mais je m'apercevrai plus tard qu'il s'agit là d'une excellente préparation aux tests de sélection du GIGN. D'ailleurs, toutes les unités spéciales intègrent la marche dans leurs épreuves initiales, le « pompon » revenant aux SAS, qui vont tout de même parcourir 200 kilomètres à pied³ avec un sac de 25 kg dans les Brecon Beacons (Pays de Galles) avant de se voir remettre, après huit autres mois de stage éliminatoire, le béret couleur sable.

Nous marchons donc de jour et de nuit et j'apprends les premières astuces pratiques qui facilitent la vie du combattant. Par exemple, le laçage des bottes de combat s'effectue de façon « commando ». Cette technique, qui permet un laçage rapide en sautant un œillet sur deux, a l'avantage de ne pas comprimer le pied, de mettre et de retirer ses rangers rapidement et sans effort.

J'ajoute que l'entretien des chaussures (rangers ou bottes) doit se faire régulièrement, en graissant le cuir de façon à le rendre le plus étanche et le plus souple possible. Le soin apporté au matériel est une constante chez les militaires et en particulier dans les forces spéciales. J'apprends également à faire mon sac à dos. Celui-ci reposant en grande partie sur les hanches, il est important de bien y répartir la charge. Les côtés gauche et droit doivent être équilibrés sous peine de souffrir lors des longues marches. La charge la plus lourde doit être concentrée au plus près du dos, si possible vers le milieu. Un sac bien réglé doit effleurer les fesses de façon à ce que la ceinture soit fixée juste au-dessus des hanches. Plusieurs parachutistes auront des traumatismes musculaires en voulant faire reposer leur sac en grande partie sur les épaules. Le contenu du sac nous étant imposé au 1^{er} RCP, ce n'est

que lors de ma formation au GIGN que j'apprendrai à faire des choix sur les vêtements et les matériels à emporter.



-
1. Dominique Valera est un champion des arts martiaux de très haut niveau, 9^e dan de karaté et 9^e degré de full-contact. Expert international, il parcourt le monde pour transmettre son savoir et diffuser les valeurs des arts martiaux.
 2. Tests TAP : 30 flexions-extensions des jambes, 15 flexions-extensions des bras, 40 abdominaux, 4 tractions à la barre fixe, 6 mètres de grimper bras et jambes, 1 500 mètres à réaliser avec un sac chargé à 11 kg en moins de 9 minutes, 8 kilomètres à réaliser avec un sac chargé à 11 kg en moins de 1 heure.
 3. La sélection finale : 5 x 26 kilomètres à faire à chaque fois en moins de 9 heures sur 5 jours consécutifs, puis marche finale de 64 kilomètres en moins de 20 heures. Au total sur la semaine : près de 200 kilomètres.

Synthèse du chapitre 3

J'ACCEPTÉ L'ÉCHEC, MAIS JE L'ANALYSE. Lors de cette analyse, je dois être en phase avec la réalité car certains échecs sont révélateurs. Je ne me trouve aucune excuse, car tout revers découle d'une faute personnelle. Il peut s'agir d'un manque de préparation, d'un objectif trop ambitieux au regard de son niveau, ou pire d'un manque de motivation. Dans ce cas, une seule question : est-il bien utile de persévérer ? L'échec fait partie du parcours pour peu que l'on soit capable de le surmonter ou d'en tirer une conclusion définitive sur son objectif final. Ma défaite en boxe m'ouvre les yeux sur ma véritable vocation : le GIGN. Je ne peux courir deux lièvres à la fois !

Pour arriver à cette décision, j'ai dû opposer raison et instinct. En fait, je me suis très vite aperçu qu'il s'agirait là d'un combat permanent. La raison, c'est souvent la voie dans laquelle on réussit le mieux, le chemin de la facilité. L'instinct, c'est ce qui nous pousse à nous dépasser. Agir avec instinct consiste à choisir des routes qui mènent vers l'objectif initial, mais qui nous entraînent loin du raisonnable. La raison voulait que je persévère après mon échec aux championnats de France de full-contact, mais j'ai choisi la voie de l'instinct, celle de ma vocation, qui me mène au GIGN. Dans ma carrière, comme dans ma vie d'homme, j'ai rencontré l'échec à plusieurs reprises. Mais, jusqu'à présent, j'ai toujours réussi à m'en sortir plus fort.



LEADERSHIP. Pour la première fois de ma vie au cours de mon peloton d'élève sous-officier (PESO), je dois commander des hommes. Ce sont des missions simples qui me sont demandées, mais je perçois tout de suite qu'il est d'une importance capitale d'être un exemple pour ceux que l'on doit mener au combat. Être un meneur d'hommes n'est pas à la portée de tout le monde et, si l'on nous enseigne quelques techniques de commandement au cours du PESO, l'essentiel du métier vient des tripes. Il faut en avoir l'envie et les moyens. Cette envie, je l'ai au fond de moi. Lorsque j'ai vu l'intervention sur l'Airbus de Marignane, je m'imaginais menant la colonne d'assaut. Mais avant d'en arriver là, il me faut prouver que je peux être un chef, celui qui sait où et comment il veut emmener ses hommes.

Le chef, c'est aussi celui qui porte la responsabilité de la mission et qui l'assume seul, surtout en cas d'échec. Si, dans un régiment classique, il peut arriver que la discipline compense des lacunes de commandement dans certaines circonstances, ce n'est jamais le cas au GIGN. Seuls la compétence, l'exemple et l'intérêt que le chef porte à ses hommes lui valent l'adhésion de ceux-ci.

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE. Au cours de mes deux ans (j'ai prolongé mon service d'une année supplémentaire) passés chez les chasseurs parachutistes, j'ai suivi le programme d'entraînement physique qui nous était imposé en y ajoutant uniquement des séances de musculation.

Ces séances collectives se composent essentiellement de footing (que je déteste toujours autant) et de parcours divers : pistes d'audace et parcours du combattant, où nous apprenons diverses techniques de franchissement. La préparation à ces différentes épreuves repose sur des séances collectives de musculation classique : pompes, grimper de corde et tractions. Celles-ci, jumelées à la course à pied, suffisent à faire de nous des combattants rustiques et endurants, capables d'affronter les obstacles que nous pourrions rencontrer durant nos missions. Lors de ma préparation aux tests du Groupe, je verrai cependant que tout cela est loin d'être suffisant pour intégrer une unité d'élite.



Chapitre 4

VIDEUR : Personne chargée d'expulser les clients jugés indésirables d'un dancing, d'un établissement public.

J'AI MIS À PROFIT ces deux années passées au régiment – puisque j'ai rempli ! – pour présenter le concours d'entrée à la gendarmerie en avril 1998, peu de temps avant la fin de mon contrat. Me trouvant bien chez les parachutistes, j'ai jugé que c'était le meilleur endroit pour me préparer. Les résultats tombent. Reçu ! Il ne me reste plus qu'à attendre sereinement ma convocation en école de gendarmerie... qui n'arrive pas ! En attendant, il me faut gagner ma vie, hors de question pour mon père que je joue les « Tanguy ».

Après une courte période passée à user mon fond de pantalon sur les bancs de la fac de droit de La Rochelle, suivie de quelques mois à poser des conduites pour GDF, voilà que l'ami Karim Clémenceau me propose enfin un job à la hauteur de mes compétences. Portier de nuit ! Rien à voir cependant avec le film mettant en scène Dirk Bogarde et Charlotte Rampling¹. Là, pas question d'anciens SS, mais plutôt d'indésirables qu'il

faut virer manu militari d'une discothèque, Le Bilboquet. Après la boîte Les Pirates où j'avais commencé dans la fonction en 1997 après le bac, me voilà avec Karim Clémenceau qui, lui, a l'habitude d'exercer dans ce milieu. Il me fait d'ailleurs gentiment remarquer qu'il me faut travailler pour acquérir le gabarit nécessaire à ce type d'emploi.

« Désolé de te dire ça, mon pote, mais tu n'as pas la masse nécessaire pour décoller les récalcitrants !

– Je m'en doute bien, mais n'oublie pas qu'avant le service j'ai fait quelques remplacements dans ce genre d'établissement. Qu'est-ce que tu me conseilles ?

– Il te faut rapidement prendre du volume au niveau des pectoraux, des cuisses et des bras tout en gardant de l'explosivité pour être efficace dans la pratique des sports de combat. Tu vas travailler la force athlétique et, dans moins de deux mois, tu seras au top ! »

Effectivement, quelques mois plus tard, me voilà passé de 75 à 90 kg. Un pilier de rugby ! Pour en arriver là, j'ai suivi un programme de préparation conçu par Karim, auquel s'ajoute un régime alimentaire simple doublé d'une prise de compléments alimentaires à base de protéine. En fonction de vos objectifs, vous pouvez vous l'approprier afin de gagner en force musculaire et en gabarit. Autre avantage, il permet d'acquérir une silhouette avantageuse...

Programme de prise de masse musculaire

MUSCULATION

Il s'agissait pour moi de me préparer à l'emploi de portier en discothèque. Cela exige une prise de masse musculaire et de puissance qui se fait sur un premier cycle d'entraînement de trois mois que l'on réadapte ensuite suivant les résultats obtenus.

Pour cette programmation, l'alimentation est primordiale et il est nécessaire de passer à six bols alimentaires par jour pour atteindre les 5 000 calories quotidiennes.

La planification d'entraînement sera de six entraînements par semaine sur trois mois.

1^{er} MOIS (4 SEMAINES), STATODYNAMIQUE

4 séries de 10 répétitions avec 55 % de la charge maxi. 2 minutes de repos entre chaque série.

3 exercices par groupe musculaire

► Jour 1 et 4 / Pectoraux, biceps

Pectoraux :

Développé incliné, développé couché prise large, écarté haltères assis

Biceps :

Curl au banc incliné, traction en supination, curl au pupitre

► Jour 2 et 5 / Cuisses, mollets, épaules

Cuisses :

Presse à cuisse, squat nuque, fentes

Mollets :

Mollets, presse à mollets assis, presse à mollets debout

Épaules :

Développé militaire, poulie basse en élévation latérale, rowing debout

► **Jour 3 et 6 / Dos, triceps**

Dos :

Tirage dos, traction pronation, scieur

Triceps :

Dips, développé couché prise serrée, triceps à la poulie devant

**2^e MOIS (4 SEMAINES), FORCE (RECRUTEMENT NERVEUX)
(VOIR LEXIQUE)**

3 séries de 3 répétitions avec une charge de 90 % max. 3 minutes de repos entre chaque série.

3 exercices par groupe musculaire

► **Jour 1 et 4 / Pectoraux, biceps**

Pectoraux :

Développé couché, poulie basse en vis-à-vis, développé incliné

Biceps :

Curls au pupitre, curls barre z, curls biceps assis en supination

► **Jour 2 et 5 / Cuisses, mollets, épaules**

Cuisses :

Squat nuque, ischios, presse à cuisses

Mollets :

Presse à mollets inclinée, presse à mollets assis, rowing debout

Épaules :

Développé militaire, poulie basse élévation latérale, rowing debout

► **Jour 3 et 6 / Dos, triceps**

Dos :

Rowing dos, scieur, traction en pronation

Triceps :

Dips, triceps à la poulie, poulie basse en extension frontale

**3^e MOIS (4 SEMAINES), HYPERTROPHIE
SARCOPLASMIQUE (VOIR LEXIQUE)**

10 séries de 10 répétitions avec 60 % de la charge maxi. 2 minutes de repos entre chaque série.

1 exercice par groupe musculaire

► **Jour 1 et 4 / Pectoraux, biceps**

Pectoraux :

Développé couché prise large

Biceps :

Curl haltères assis

► **Jour 2 et 5 / Cuisses, épaules**

Cuisses :

Squat nuque

Épaules :

Elévation latérale haltères

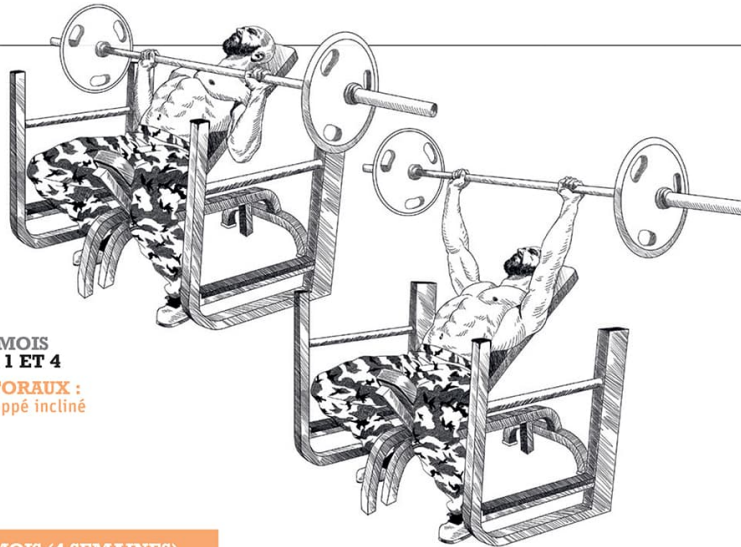
► **Jour 3 et 6 / Dos, triceps**

Dos :

Tirage dos

Triceps :

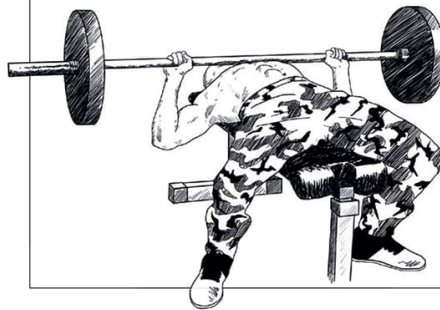
Poulie haute triceps



► 1^{er} MOIS
JOUR 1 ET 4
PECTORAUX :
Développé incliné

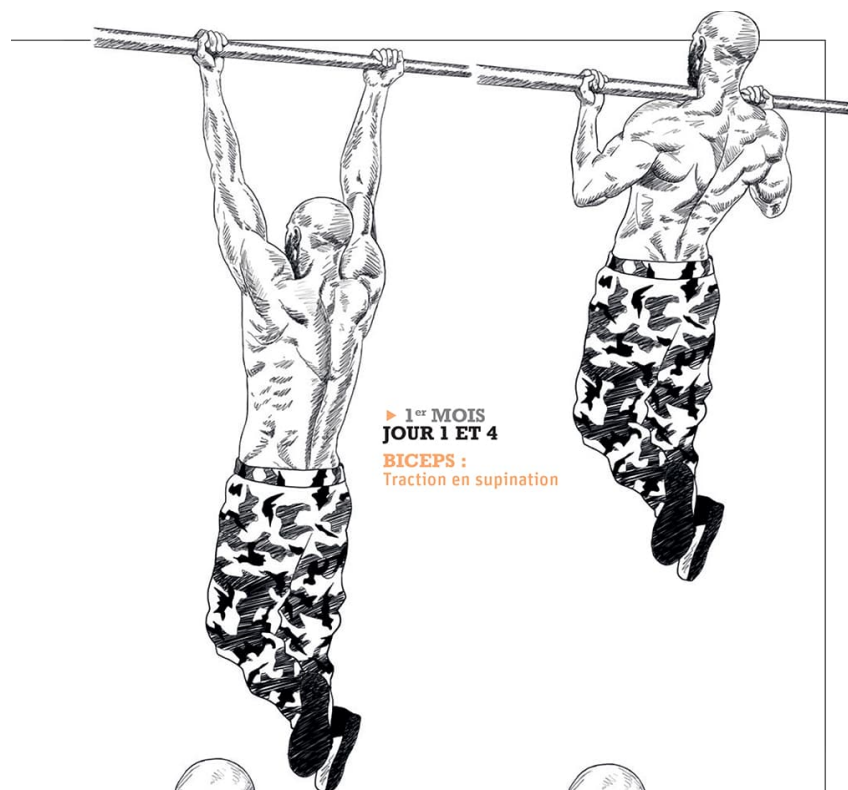
1^{er} MOIS (4 SEMAINES),
STATODYNAMIQUE

- 4 séries de 10 répétitions avec 55 % de la charge maxi.
- 2 minutes de repos entre chaque série.
- 3 exercices par groupe musculaire.

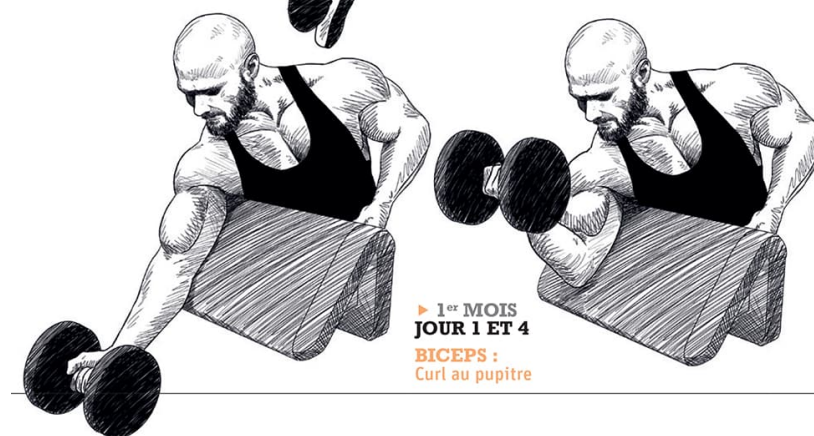


► 1^{er} MOIS
JOUR 1 ET 4
PECTORAUX :
Développé couché prise large



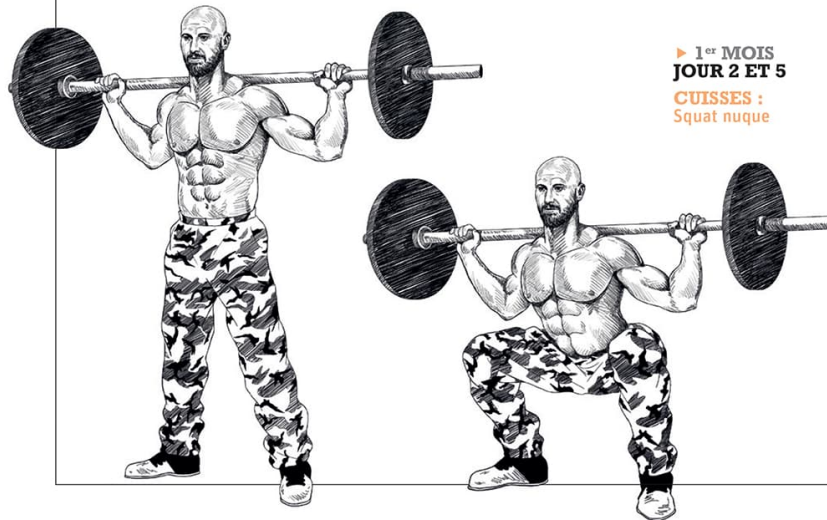
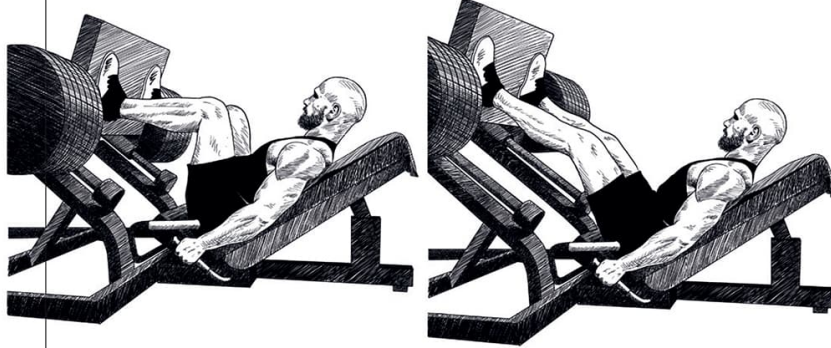


► 1^{er} MOIS
JOUR 1 ET 4
BICEPS :
Traction en supination



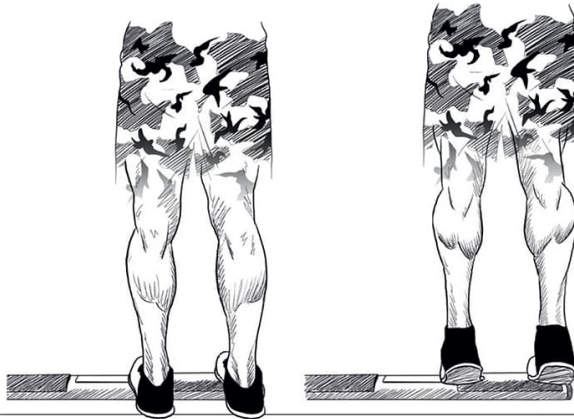
► 1^{er} MOIS
JOUR 1 ET 4
BICEPS :
Curl au pupitre

► 1^{er} MOIS
JOUR 2 ET 5
CUISSES :
Presse à cuisses



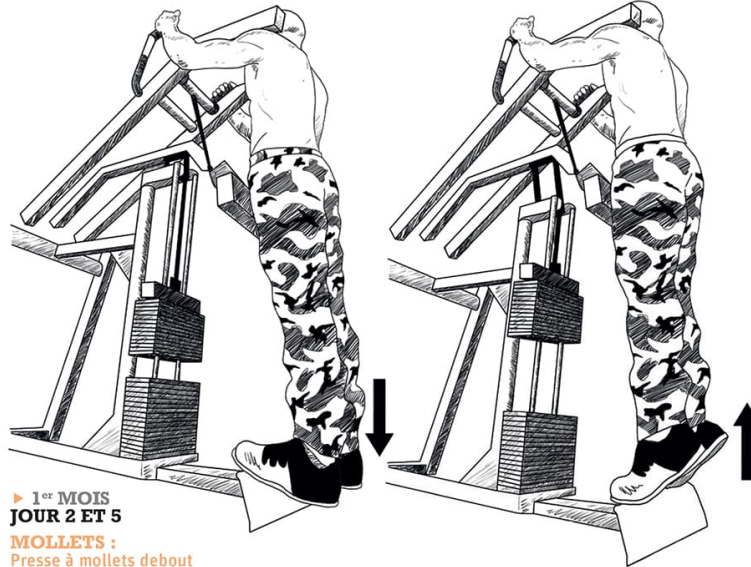
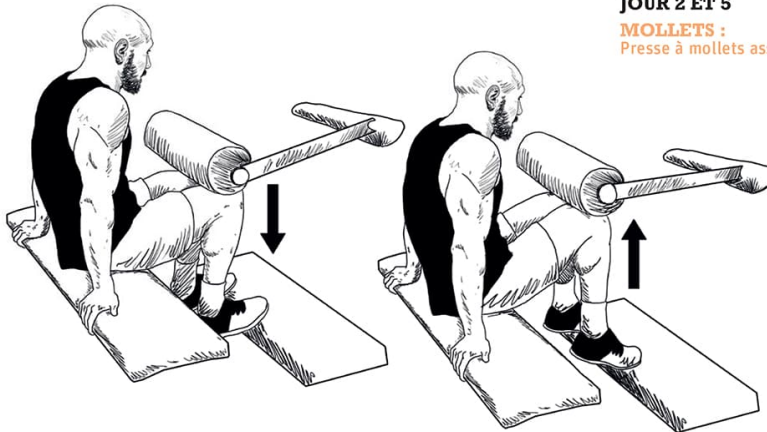
► 1^{er} MOIS
JOUR 2 ET 5
CUISSES :
Squat nuque

► 1^{er} MOIS
JOUR 2 ET 5
CUISSSES :
Fentes



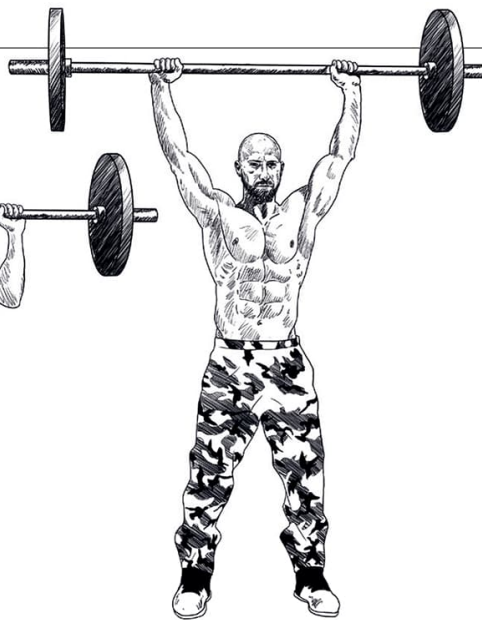
► 1^{er} MOIS
JOUR 2 ET 5
MOLLETS :
Mollets

► 1^{er} MOIS
JOUR 2 ET 5
MOLLETS :
Presse à mollets assis



► 1^{er} MOIS
JOUR 2 ET 5
MOLLETS :
Presse à mollets debout

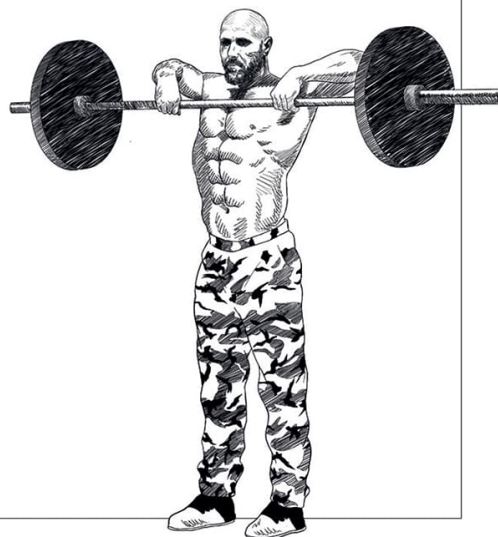
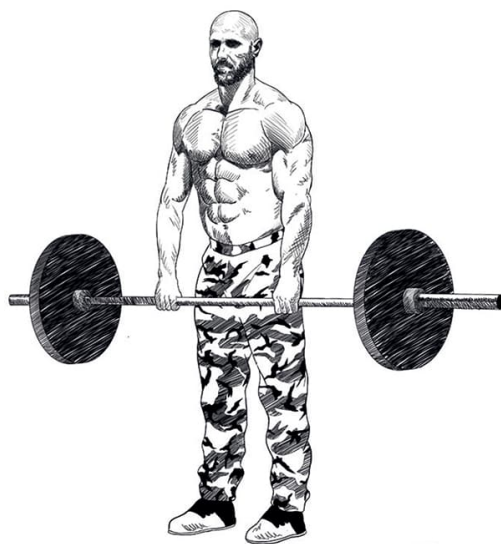
► 1^{er} MOIS
JOUR 2 ET 5
ÉPAULES :
Développé militaire

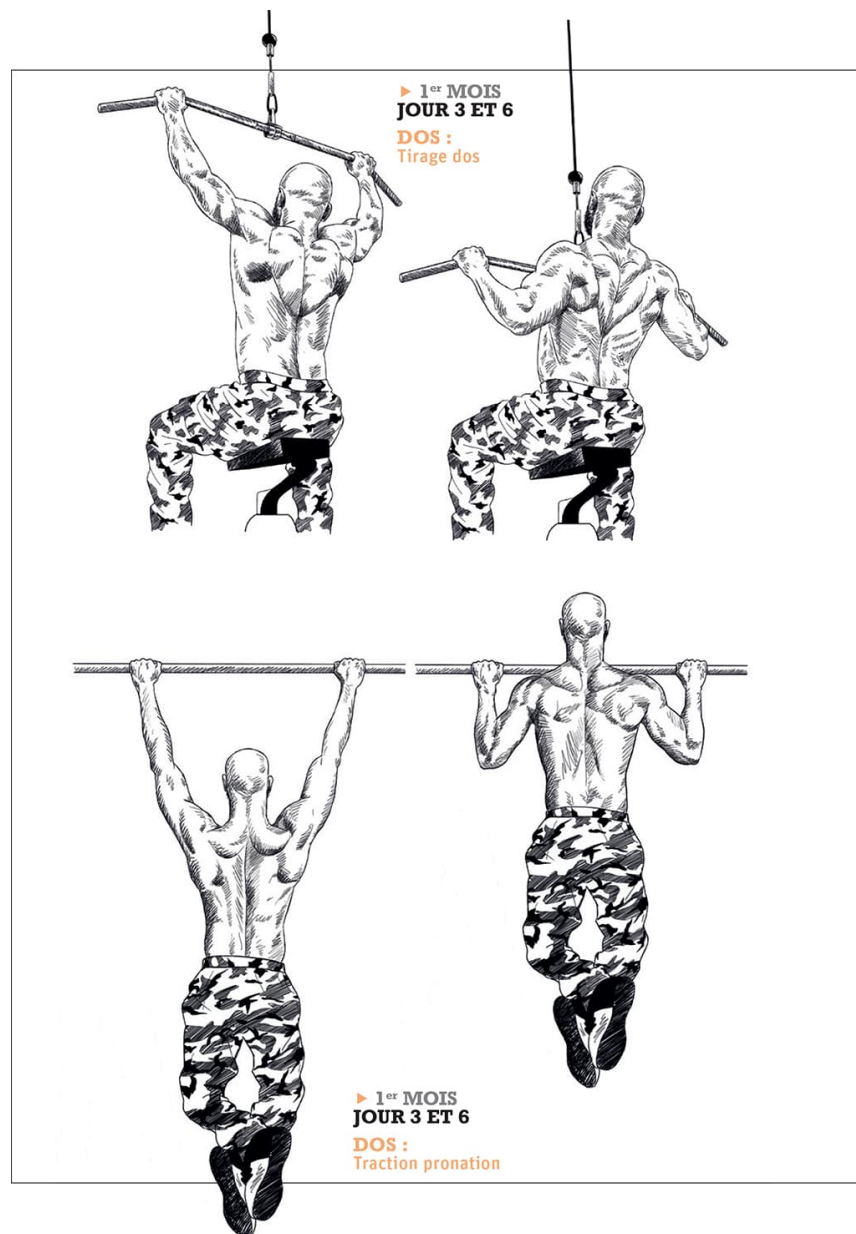


► 1^{er} MOIS
JOUR 2 ET 5
ÉPAULES :
Poulie basse
en élévation latérale



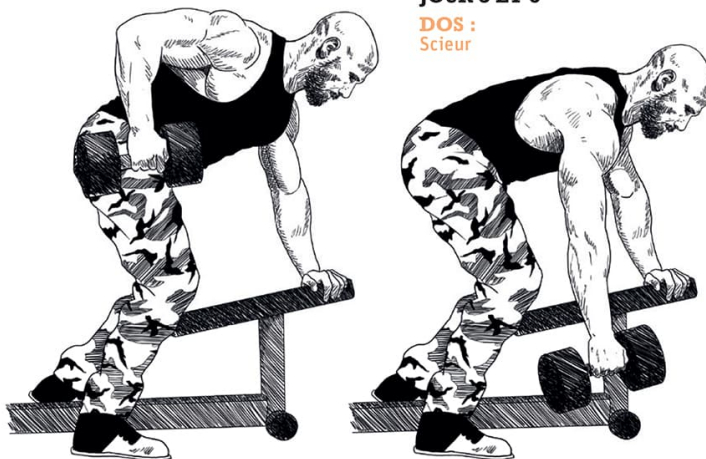
► 1^{er} MOIS
JOUR 2 ET 5
ÉPAULES :
Rowing debout





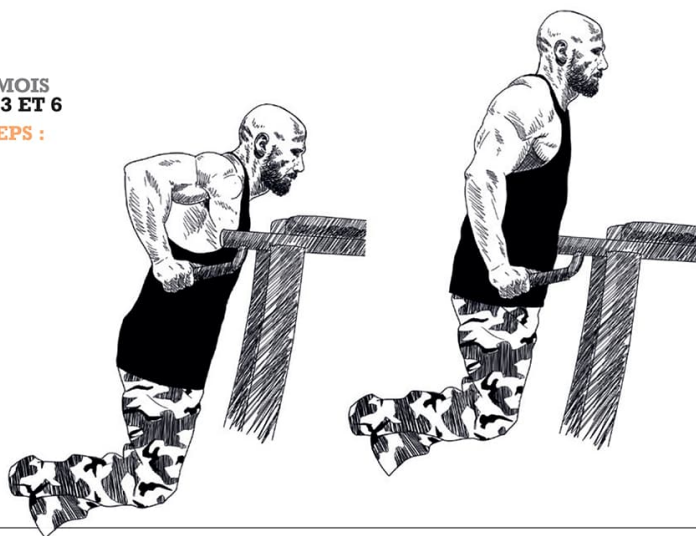
► 1^{er} MOIS
JOUR 3 ET 6

DOS :
Scieur

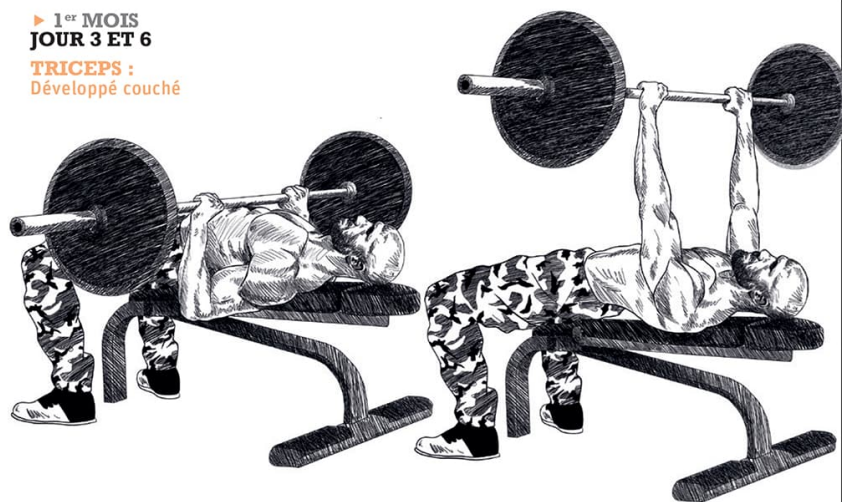


► 1^{er} MOIS
JOUR 3 ET 6

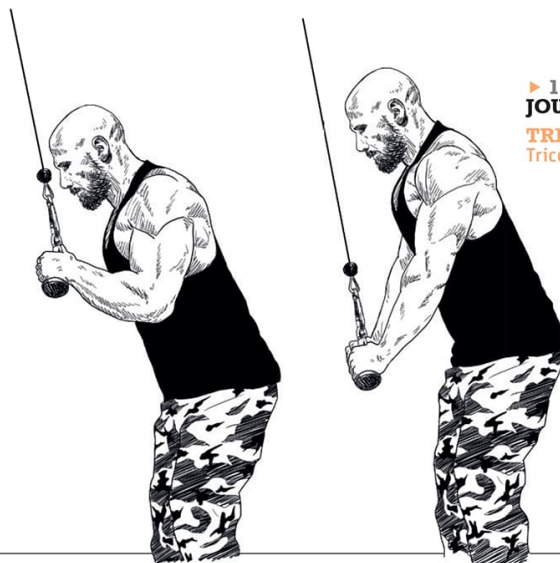
TRICEPS :
Dips



► 1^{er} MOIS
JOUR 3 ET 6
TRICEPS :
Développé couché



► 1^{er} MOIS
JOUR 3 ET 6
TRICEPS :
Triceps à la poulie devant





► 2^e MOIS
JOUR 1 ET 4

PECTORAUX :
Développé couché prise large

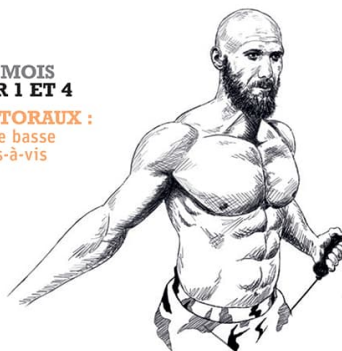


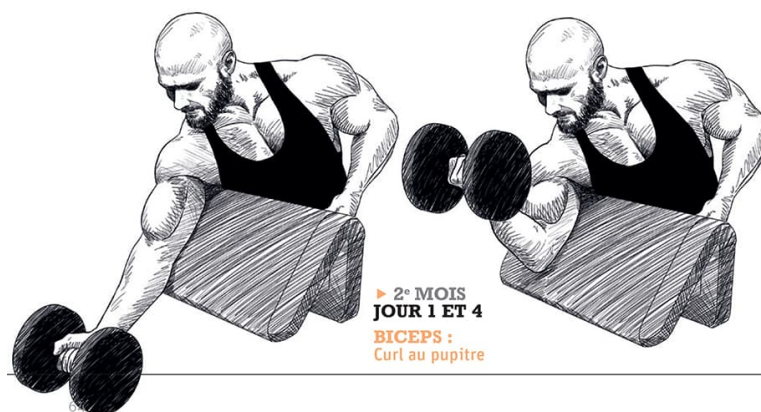
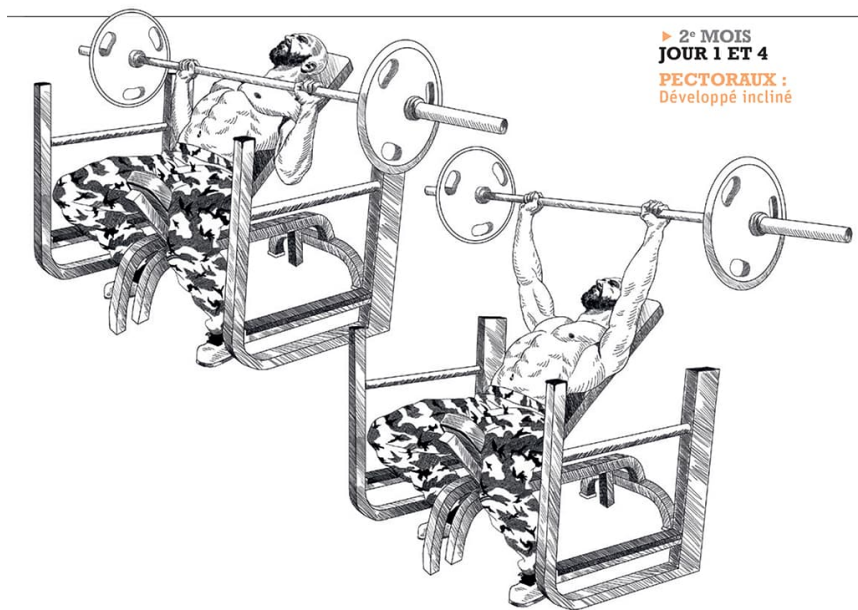
2^e MOIS (4 SEMAINES)
FORCE (RECRUTEMENT
NERVEUX)
(VOIR LEXIQUE)

- 3 séries de 3 répétitions avec une charge de 90 % max. 3 minutes de repos entre chaque série.
- 3 exercices par groupe musculaire.

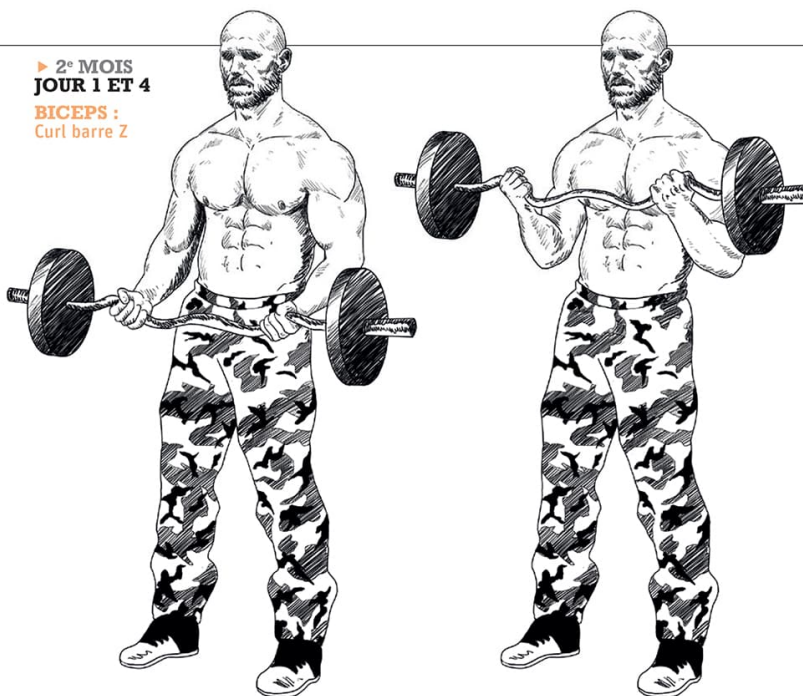
► 2^e MOIS
JOUR 1 ET 4

PECTORAUX :
Poulie basse
en vis-à-vis

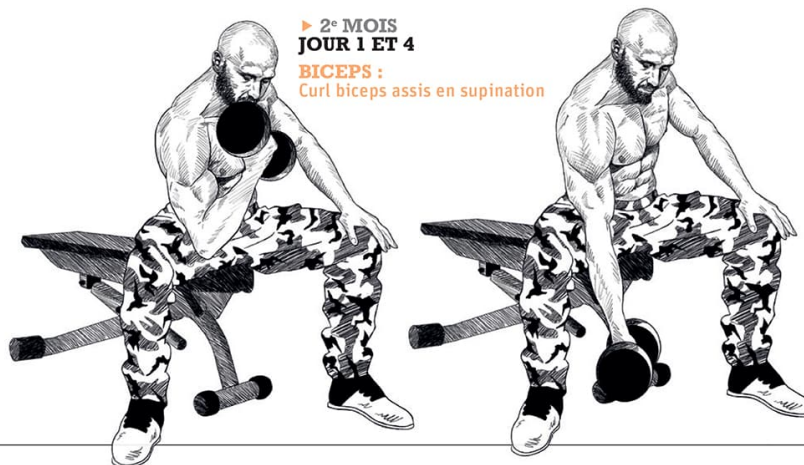


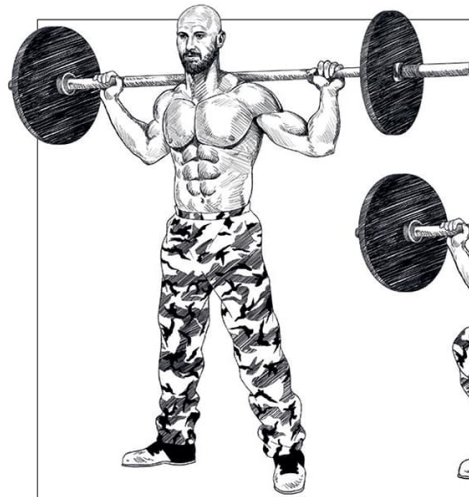


► 2^e MOIS
JOUR 1 ET 4
BICEPS :
Curl barre Z

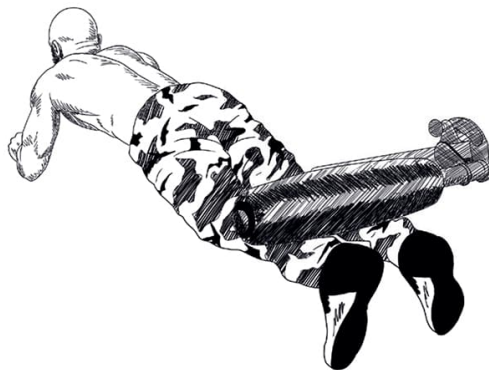


► 2^e MOIS
JOUR 1 ET 4
BICEPS :
Curl biceps assis en supination





► 2^e MOIS
JOUR 2 ET 5
CUISSSES :
Squat nuque

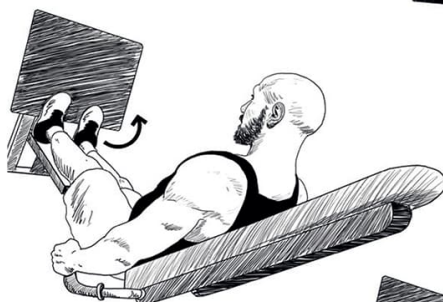
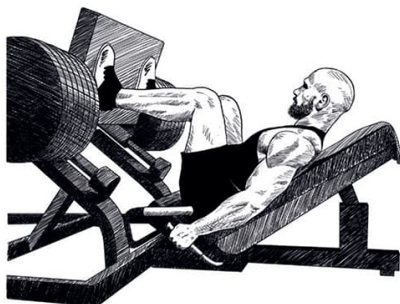


► 2^e MOIS
JOUR 2 ET 5
CUISSSES :
Ischios



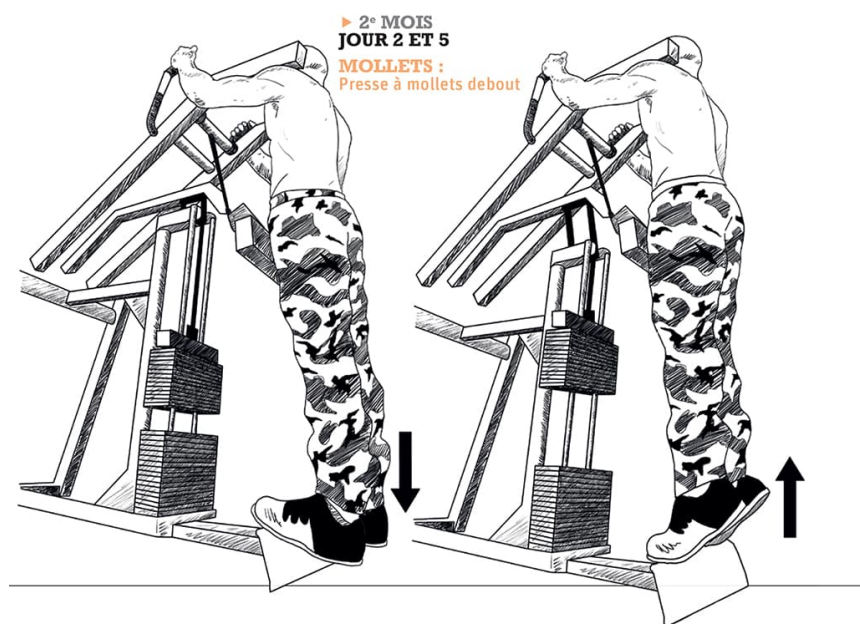
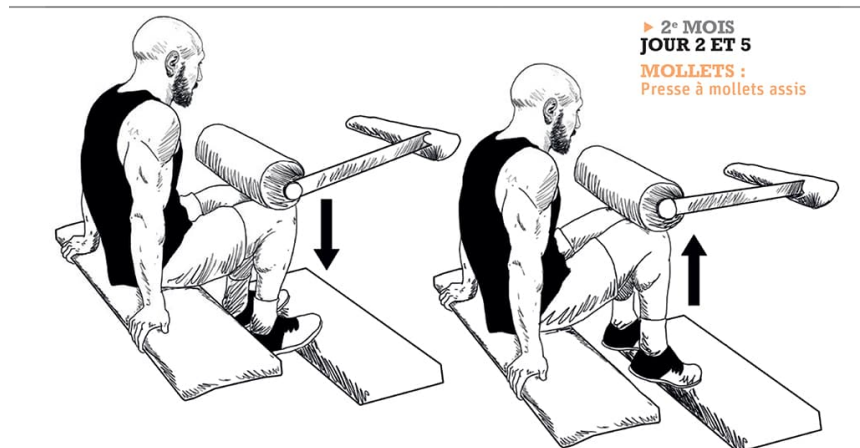
► 2^e MOIS
JOUR 2 ET 5

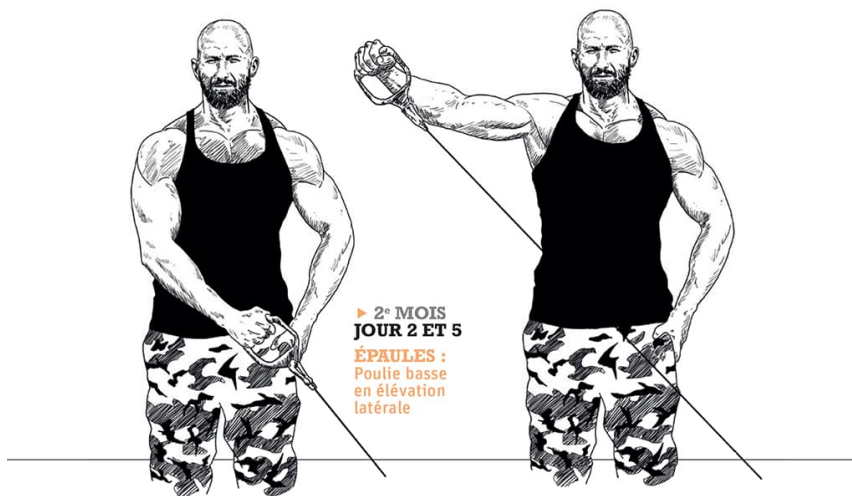
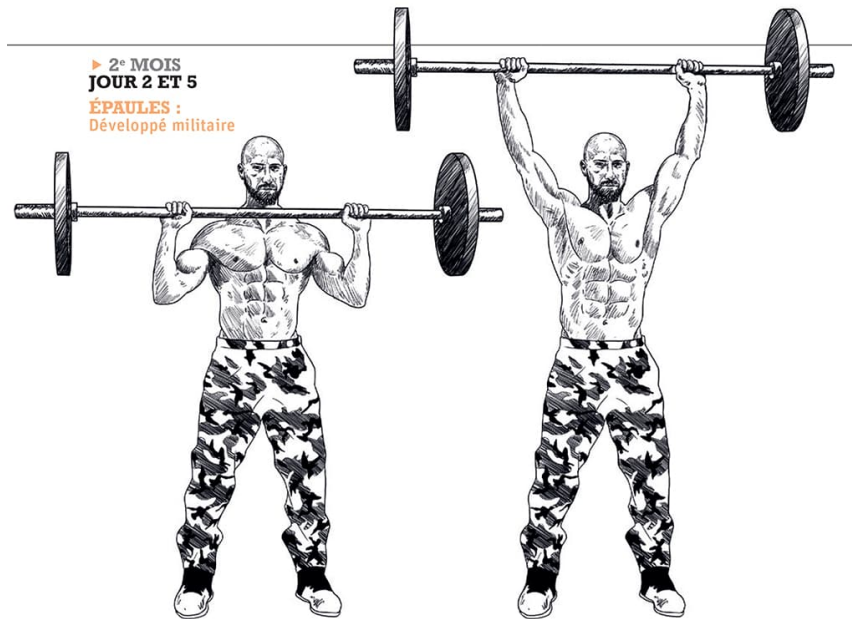
CUISSES :
Presse à cuisses

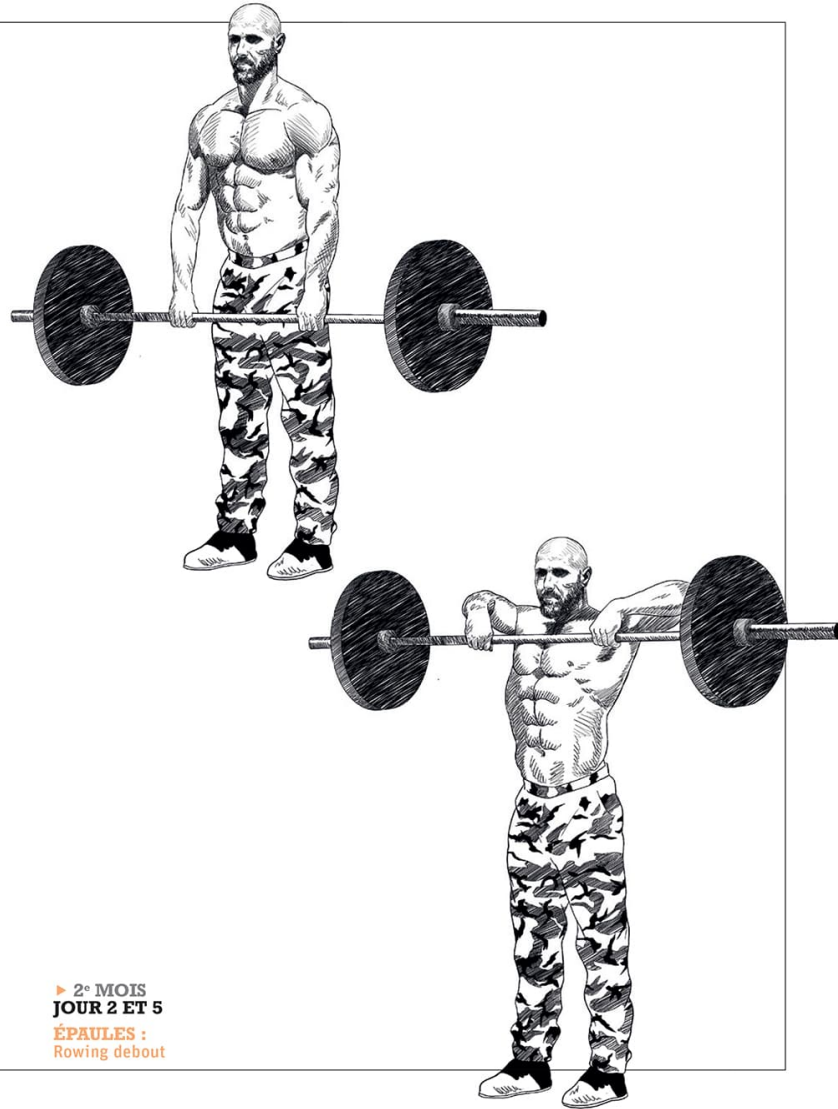


► 2^e MOIS
JOUR 2 ET 5

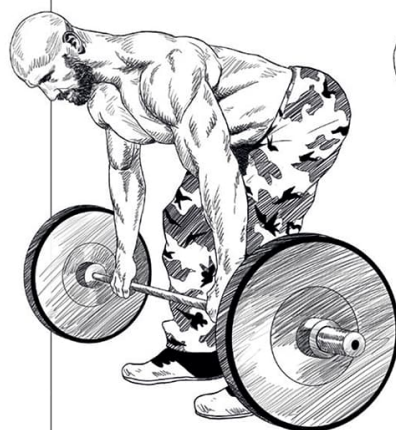
MOLLETS :
Presse à mollets inclinée







► 2^e MOIS
JOUR 2 ET 5
ÉPAULES :
Rowing debout



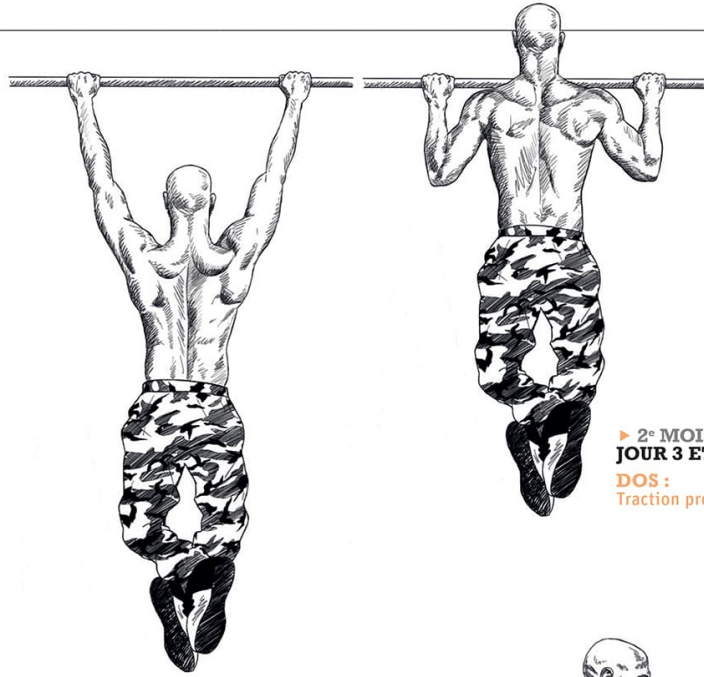
► 2^e MOIS
JOUR 3 ET 6

DOS :
Rowing dos



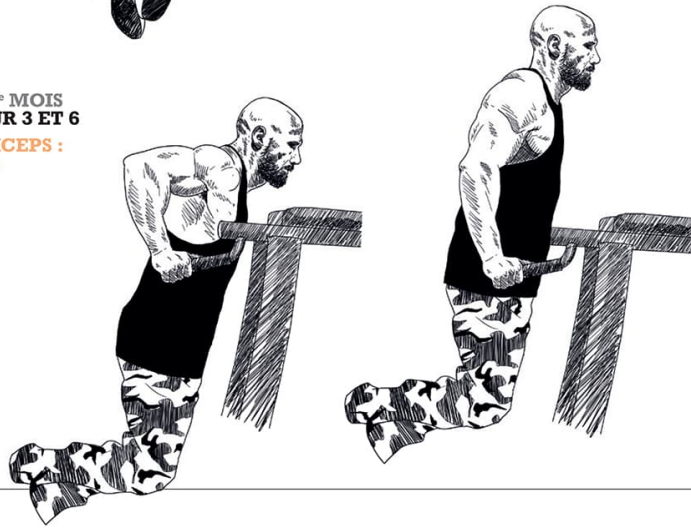
► 2^e MOIS
JOUR 3 ET 6

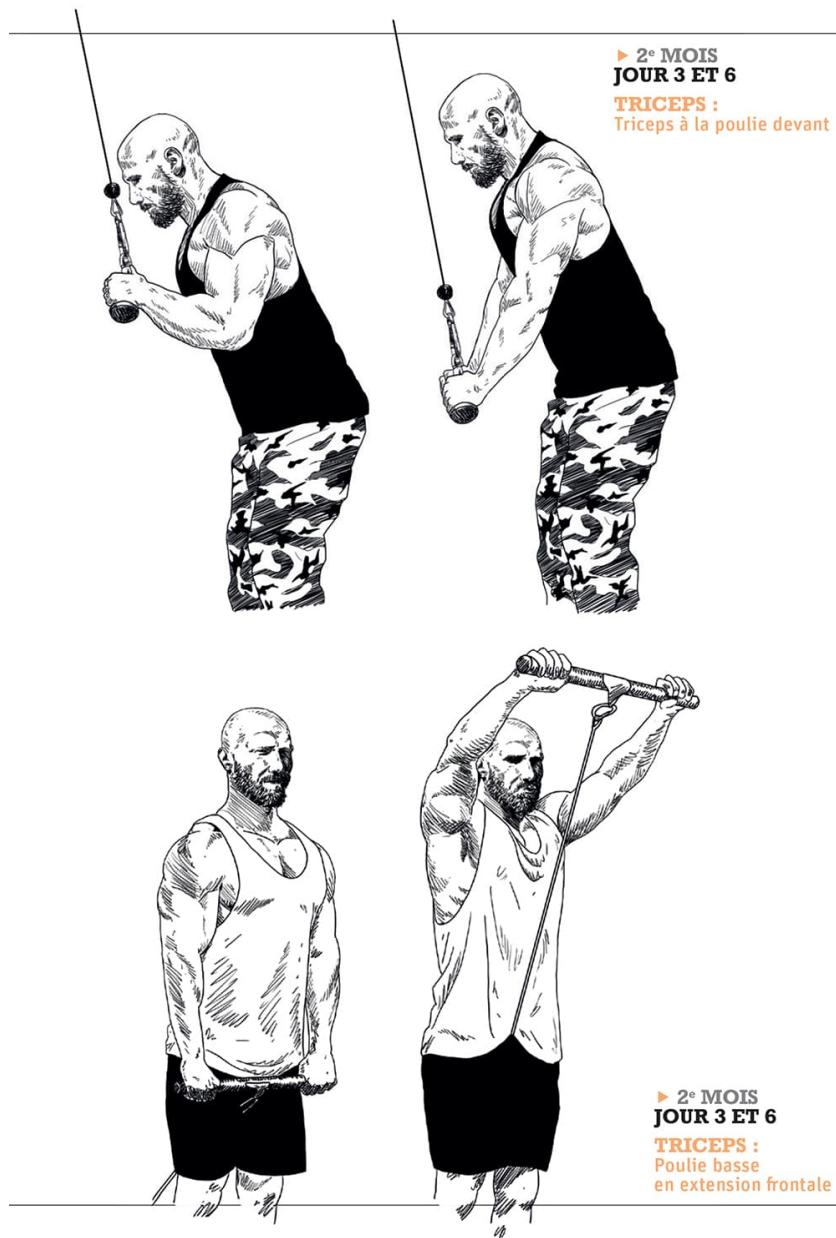
DOS :
Scieur



► 2^e MOIS
JOUR 3 ET 6
DOS :
Traction pronation

► 2^e MOIS
JOUR 3 ET 6
TRICEPS :
Dips







► 3^e MOIS
JOUR 1 ET 4

PECTORAUX :
Développé couché
prise large



3^e MOIS (4 SEMAINES)
HYPERTROPHIE
SARCOPLASMIQUE
(VOIR LEXIQUE)

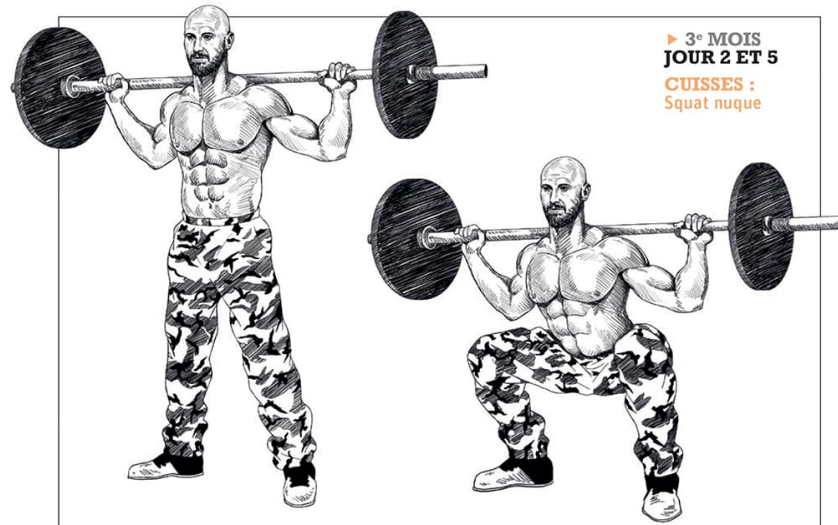
- 10 séries de 10 répétitions avec 60 % de la charge maxi. 2 minutes de repos entre chaque série.
- 1 exercice par groupe musculaire.



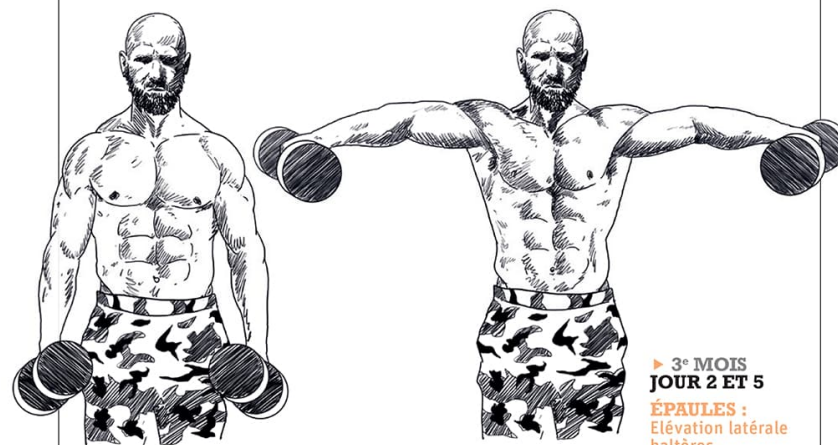
► 3^e MOIS
JOUR 1 ET 4

BICEPS :
Curl haltères assis

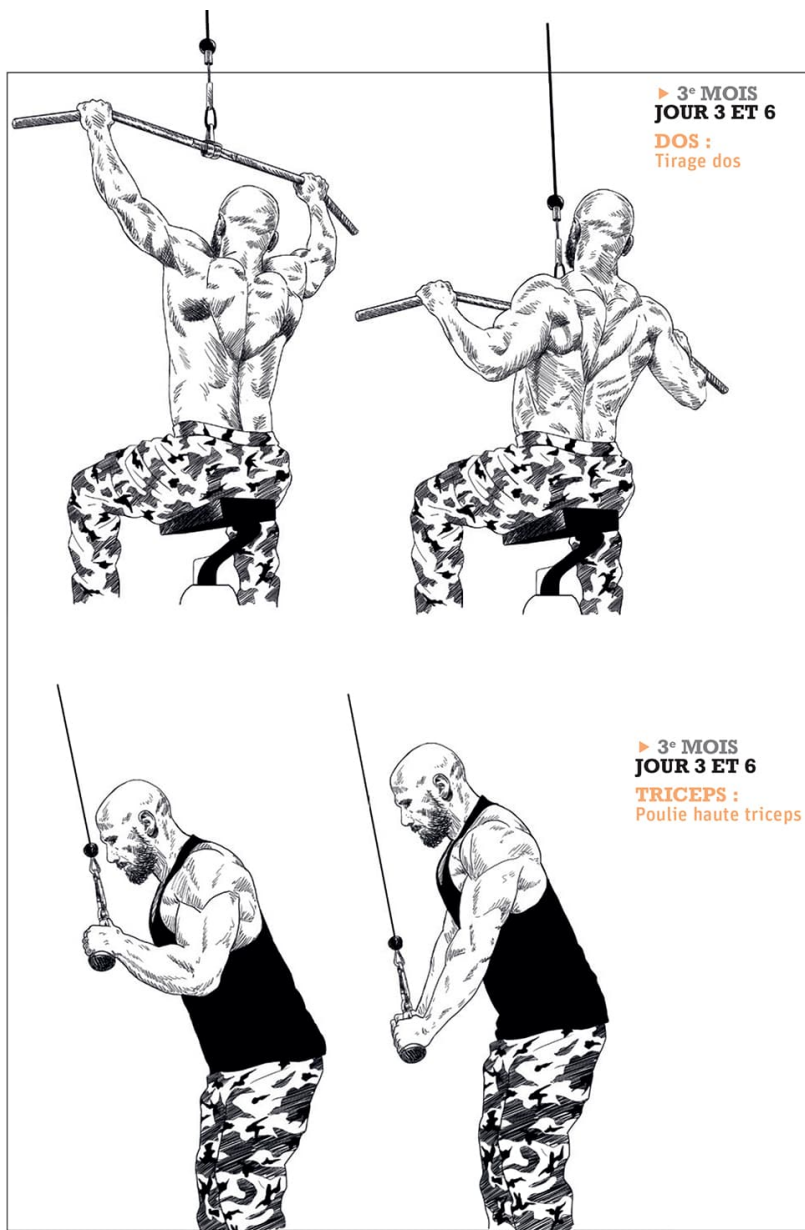




► 3^e MOIS
JOUR 2 ET 5
CUISSES :
Squat nuque



► 3^e MOIS
JOUR 2 ET 5
ÉPAULES :
Elévation latérale
haltères



COMME IL AVAIT RAISON, KARIM ! Bon, j'ai dû changer de taille de chemise, pectoraux et épaules obligeant, mais je suis devenu le « nettoyeur » attitré de la boîte. À tel point que les gendarmes que nous faisons intervenir régulièrement m'ont demandé de me calmer.

« Si tu veux entrer en gendarmerie, il va falloir que tu arrêtes de déjanter les rotules des récalcitrants. Un de ces quatre, tu vas te retrouver avec une plainte aux fesses et là tu pourras dire adieu à la tenue bleue.

– Vous savez bien que ce n'est jamais moi qui commence ! La plupart du temps, ils se battent pour un rien, des histoires de femme, un regard, des conneries, quoi...

– Justement, contente-toi de les sortir de la boîte et arrête de jouer au chevalier blanc ! »

Facile à dire ! Dans ce genre d'endroit, le panel des clients va de ceux qui viennent là pour danser et se détendre aux amateurs de baston. Et pour ceux-là, les portiers sont les premières cibles. Quoi de mieux, en effet, que de se mesurer à un videur pour asseoir une notoriété ! Je décide alors de profiter de mes recherches sur l'anatomie du corps humain pour définir un coup qui calmerait les ardeurs de mes futurs challengers sans entamer leur intégrité physique. J'en parle à Karim, qui profite de l'occasion pour me faire quelques reproches.

« Honnêtement, les gendarmes ont raison, tu vas parfois trop loin. Encore hier soir, tu as distribué une rafale de coups de pied circulaires, mais ça, en boîte, c'est du superflu ! Reste dans la sobriété...

– Qu'est-ce qu'ils ont, mes coups de pied ? Tu as vu le comportement des mecs ? Des agressifs qui ne respectent rien ! Désolé, mais ils le méritaient ! »

C'est alors que nous vient l'idée qui va passer à la postérité, celle de la claque ! Je vous vois venir. Vous allez penser qu'une baffe pour calmer les ardeurs de malfaisants prêts à en découdre, c'est très certainement insuffisant. Détrompez-vous ! Je ne vous parle pas là de gifles pour ados pervers ou de soufflets pour adultes consentants, mais d'une technique particulière propre à assommer un buffle. **Il s'agit de faire bouger le cervelet de l'individu en lui frappant le menton avec la paume de la main.**

Le KO est immédiat et sans danger, à condition de savoir doser la puissance. Le coup, qui peut se porter de bas en haut ou inversement, ne laisse ni traces ni séquelles. Du travail d'orfèvre !

Nous travaillons donc cette claquette tous les deux sur des pattes d'ours², en répétant des centaines de fois le même geste et en nous mettant dans les situations les plus proches de celles que nous avons déjà rencontrées au Bilboquet.

Des années plus tard, je découvrirai au cours d'un stage d'arts martiaux dirigé par Karim qu'elle est enseignée, au grand étonnement des élèves, qui doutent de son efficacité.



« Ça marche, ce truc ? »

Je prends alors la parole en désignant Karim :

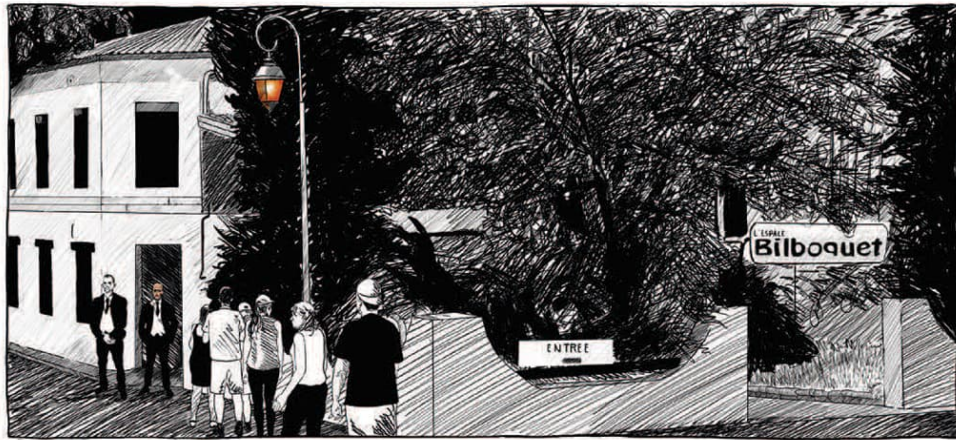
« Bien sûr que ça marche, je l'ai vu coucher je ne sais combien de types avec cette claquette !

– La réciproque est vraie ! », confirme Karim.

Au GIGN, lors de mon intégration en unité opérationnelle, au cours de ma première séance de sports de combat, quand les anciens me

demandront quelle est ma « spéciale », je leur répondrai sans hésiter – et leur montrerai – « la claque » !

La technique est simple, c'est un peu celle du crochet en boxe. Rotation du pied arrière, rotation du bassin et allongement du bras. La main ouverte part soit du bas vers le haut (coup droit au tennis), soit du haut vers le bas en plongeant. On frappe avec le bas de la paume de la main sur la pointe du menton.



DÉSILLUSION : Perte de l'illusion, sentiment de quelqu'un qui constate que la réalité est différente de celle qui était imaginée. Désenchantement, déception, mécompte.

PAS DE NOUVELLE, BONNE NOUVELLE... Mais pas pour moi ! La gendarmerie m'a laissé tomber. Nous sommes au début de l'année 2000 et rien ne vient. Pas la moindre convocation, ni le moindre courrier qui m'expliquerait pourquoi l'Arme ne veut pas de moi. J'ai oublié que cette convocation à l'école des sous-officiers de la gendarmerie dépendait non seulement des résultats au concours, mais aussi d'une enquête de moralité. Et le fait d'avoir défenestré un élève au lycée ne joue pas en ma faveur, loin de là.

Rien n'est pire que l'incertitude. Celle-ci est chronophage si elle n'est pas maîtrisée rapidement. En restant les bras croisés, je risque d'attendre indéfiniment cette convocation, ce qui me priverait d'autres choix qui, même s'ils ne correspondent pas à ma vocation initiale d'entrer au GIGN, répondent à mon but premier : servir !

Je me suis déjà informé sur la Légion étrangère en me disant qu'après y avoir passé quelques années, je pourrais toujours tenter de rejoindre le GIGN. Je laisse donc jusqu'à fin août à la gendarmerie pour se manifester et, parallèlement, je concocte un plan B que je mettrai en œuvre dans le second semestre de l'année 2000 si nécessaire. Mais en attendant cette deadline, il faut manger ! La vie de portier, pour tumultueuse qu'elle puisse être certains soirs, n'est pas suffisamment rémunératrice et nourrit à peine son homme. Le milieu le sait bien, et c'est la raison pour laquelle ses rabatteurs viennent y recruter les hommes de main dont ils peuvent avoir besoin.

L'un d'eux me fait une proposition alléchante. Un travail facile à exécuter, sans trop de risques puisqu'il s'agit de collecter l'argent que des truands ont prêté à d'autres et qu'ils ne voient pas revenir. Je céderai à quelques reprises à cette tentation de l'argent facile mais, lorsque j'en parle à Karim, il n'hésite pas une seconde.

« Tu vas foutre ta vie en l'air ! Si tu rentres là-dedans, tu n'en sortiras pas et tu peux dire adieu au GIGN !

– Je sais, mais je crois que la gendarmerie m'a bel et bien oublié ! »

Notre collaboration au Bilboquet se poursuit donc jusqu'au lundi 12 juin 2000. Ce matin-là, une estafette de gendarmerie stationne devant le domicile de mes parents. Le gendarme qui en descend est un habitué des interventions dans la boîte de nuit où j'exerce mes talents. Et voilà... encore un qui a porté plainte chez les archers du roi pour un bourre-pif qu'il avait mérité ! C'est la première réflexion qui me vient à l'esprit en voyant l'homme en bleu, une enveloppe à la main. Erreur, cette fois-ci il s'agit bien de ma convocation.

À l'annonce de la nouvelle, Karim réagit en coach.

« Il va falloir que tu modifies ta préparation physique, je ne pense pas que ta silhouette de culturiste convienne pour ce qui t'attend.

– Karim, mon objectif n'est pas d'être à niveau pour la gendarmerie, mais pour le GIGN. Si tu as quelques conseils qui peuvent m'aider, je suis preneur.

– J'ai mieux que ça ! Je n'ai jamais douté que tu finirais par y arriver, aussi je t'ai concocté un programme qui va faire de toi un chat maigre et un guerrier ! »

¹. J'ose cette parenthèse cinématographique en référence à mes débuts d'acteur !

². Les pattes d'ours sont essentielles pour acquérir des combinaisons de coups en tant que réflexes. Il s'agit de gants surdimensionnés et de différentes tailles. Il y a des pattes d'ours qui sont simples, un rond de mousse de la taille de la main, mais elles peuvent aussi être un peu plus longues afin de permettre différents coups possibles. Elles sont faites pour le travail de précision et de vitesse de frappe. En full-contact, en boxe, c'est le coach qui les utilise afin de faire travailler l'attaque et l'esquive.

Synthèse du chapitre 4

FAIRE FACE À UNE SITUATION QUI NOUS ÉCHAPPE (DÉSILLUSION). La gendarmerie ne veut pas de moi ? Par son silence, elle me place dans une situation inconfortable qui m'oblige à réagir. Lorsque je dois faire face à une situation dont l'issue m'échappe parce qu'elle dépend d'éléments extérieurs, je ne reste pas dans l'attentisme. Comme le disent les opérateurs des forces spéciales, il faut non seulement un plan A, mais aussi un plan B et un plan de secours. Je n'oublie jamais que c'est ma peau que je joue, même si, en l'occurrence, il s'agit avant tout de mon avenir. Il convient de ne pas se faire dicter le déroulement de sa propre histoire par autrui, mais de toujours en rester l'acteur, quitte à modifier sa trajectoire, qu'elle soit professionnelle ou autre. « L'intelligence, c'est la faculté de s'adapter au changement », affirme l'astrophysicien Stephen Hawking.

SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT À LA MISSION. Je dois admettre que, malgré une pratique intensive de la boxe américaine (full-contact), mon gabarit n'est pas adapté à l'emploi de videur. J'aurais bien sûr pu ignorer les conseils de Karim et faire le job tant bien que mal, mais j'aurais failli à mes principes en agissant ainsi. Quel que soit l'objectif, il convient de se repositionner par rapport à celui-ci. Toujours la même question à se poser : suis-je prêt physiquement et mentalement ? Je vais peut-être vous étonner en vous disant que j'ai vécu cette parenthèse de videur comme un entraînement en vue des futurs tests GIGN. Peut-être est-ce la raison pour laquelle je n'ai jamais hésité à aller à l'affrontement en tant que videur, car je savais que je serais également jugé sur mon agressivité lors de la future sélection. C'est d'ailleurs au cours de ces nuits passées à chasser les indésirables de la boîte de nuit que je me suis rendu compte qu'il y avait loin de la pratique des arts martiaux au combat de rue. La détermination, qui joue un rôle primordial, permet souvent de

compenser une technique approximative. Je reviendrai sur ce sujet lorsque j'aborderai mon entrée au GIGN.

Je considère donc cet emploi de portier de nuit comme une étape intermédiaire qui exige une mentalité et un physique nouveaux. Il me faut me préparer à cet objectif de court terme en changeant radicalement ma façon de m'entraîner afin d'obtenir une modification de mon gabarit. Ce ne sera pas la dernière fois.

Vous aussi, repositionnez-vous immédiatement en cas de plan B. Mental, physique, reconsidérez votre préparation en fonction de ce nouvel objectif. En général, activer un plan B signifie que l'objectif initial est hors d'atteinte pour le moment. Soit pour un motif qui nous incombe soit, au contraire, pour une raison qui nous échappe. Alors, autant éviter un échec en se bougeant les fesses !



OceanofPDF.com



Chapitre 5

PEUR : Sentiment d'angoisse éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, réel ou supposé, ou d'une menace.

LA VIE EN ÉCOLE DE GENDARMERIE est bien différente de celle que j'ai connue au 1^{er} RCP. Ici, nous sommes concurrents car notre classement de sortie est déterminant pour notre affectation future. Bien évidemment, tous les cadres ont rigolé quand je leur ai annoncé que je voulais entrer au GIGN. Ce ne seront pas les derniers à rire lorsque j'évoquerai mon objectif. Qu'importe, rien à foutre du rire des autres, j'avance ! Je suis loin de me douter qu'il y a encore loin de la coupe aux lèvres.

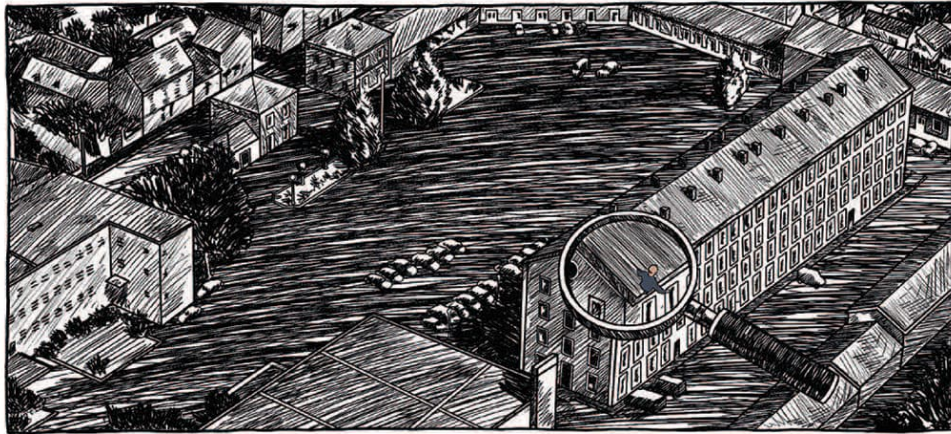
Je sais qu'à la sortie d'école je choisirai la gendarmerie mobile car c'est elle qui fournit le plus gros contingent d'opérationnels au Groupe. Ceci parce qu'elle permet d'avoir un peu plus de temps pour se préparer, contrairement à la brigade territoriale, où le travail administratif est extrêmement chronophage. J'aurais également pu opter pour la Garde républicaine, mais le travail y est trop répétitif et basé sur des horaires fixes. Beaucoup trop ennuyeux à mon goût !

Une bonne partie des tests de sélection concerne l'attitude du candidat face au vide. L'aisance à se mouvoir à grande hauteur sur des espaces restreints est déterminante dans la décision des instructeurs d'intégrer ou non les postulants dans l'unité. Le fait d'avoir servi deux ans chez les parachutistes m'aide, bien sûr, mais ne suffit pas. C'est une chose de sauter d'un avion en « charrette¹ », c'en est une autre de se déplacer sur l'arête d'un toit ou sur une poutre de 20 centimètres de large à 25 mètres de hauteur.

Voilà pourquoi la nuit, je sors ! Tel un chat de gouttière, je monte à l'étage le plus haut du bâtiment dans lequel est logée la compagnie d'élèves « Rouge » de la 295^e promotion de l'école de gendarmerie de Châtellerault et j'enjambe la fenêtre pour faire un tour complet de l'édifice. Avoir le vertige est bien entendu rédhibitoire pour intégrer le Groupe. Avoir peur, en revanche, est un phénomène naturel. Il faut donc savoir apprivoiser sa peur. Dans ce cas précis, celle-ci est synonyme de doute, de manque de confiance en soi. Avant de batifoler au sommet du bâtiment, j'ai commencé par le premier étage ! L'accoutumance au vide s'apprivoise progressivement. Savoir assurer ses prises, se déplacer d'abord latéralement puis face au vide s'acquiert graduellement. Certains, bien sûr, n'ont pas besoin de toutes ces étapes car ils éprouvent une aisance naturelle à grande hauteur. À force de pratiquer ce genre d'exercices, la confiance en soi augmente de façon exponentielle. Il faut donc faire attention à ne pas griller les étapes, tendance qui peut s'installer si l'on n'y prend garde !

Au sujet de cette confiance en soi, j'ajoute que je ne pratique dans la sphère privée que des activités dont je maîtrise parfaitement la technique ou qui sont dirigées par des professionnels certifiés. Quand je saute en parachute, c'est moi qui l'ai plié. Hors de question pour moi d'aller risquer ma peau sur un saut de pont coaché par une association dont le sérieux laisserait à désirer. Là, c'est à la fois la raison et l'instinct de survie qui l'emportent sur l'envie ! Faire confiance à autrui, oui, mais pas à n'importe qui.

Quant à la peur, dans moins de trois ans elle va devenir une fidèle compagne. J'y reviendrai.



(S')ADAPTER : Modifier la pensée, le comportement de quelqu'un pour le mettre en accord avec une situation nouvelle, ou modifier quelque chose pour l'approprier à quelqu'un, le mettre en accord avec quelque chose. Adapter son comportement aux circonstances.

P **ARMI LES INSTRUCTEURS** qui peuplent l'école, il est un adjudant qui détonne. Son nom fleure bon l'Ancien Régime – pensez donc, quand on s'appelle Jeanniard du Dot, on se doit de tenir le haut du pavé. Et là, pas de souci, il le tient bien, même si son côté dégingandé, pas très à cheval sur l'étiquette qui règne à l'école, peut en défriser certains. Tous les matins, il arrive en Vespa, affublé d'un K-Way orange fluo loin du dress-code qu'impose le packaging réglementaire. Mais c'est surtout son style de commandement qui a fait de lui la coqueluche du lieu. Il ne commande pas, non ! Il guide et inspire les élèves de son peloton par son exemple. C'est un chef qui n'élève jamais la voix, qui inspire le respect par sa seule présence. Et puis, il y a son physique. Cinquante ans passés, mais cela ne l'empêche pas d'avaler les obstacles du parcours du combattant avec la facilité d'un champion d'OCR (Obstacle Course Race²). « Technique, les gars, technique », nous dit-il en voyant notre étonnement devant sa façon de franchir les obstacles. Mais c'est quand j'apprends qu'il arrive tout droit du GIGN que mon étonnement se transforme en enthousiasme. Je décide de profiter de la première occasion pour lui confier mon vœu d'intégrer le Groupe et de bénéficier de ses conseils.

Celle-ci se présente à la fin d'une séance de sport. Jeanniard du Dot, que tout le monde ici appelle JDT, m'écoute attentivement exposer les raisons qui feraient de moi un candidat motivé pour intégrer l'unité la plus prestigieuse de la gendarmerie. Il m'adresse alors quelques banalités, puis tourne les talons. Je me sens tout con, déçu, et regagne ma chambre la tête pleine de questions. Pourtant, à partir de cet instant, je me sens observé. Dès

que nous sommes en activités « kaki³ », l'ombre de JDT n'est jamais bien loin. Un matin, il me demande de passer dans son bureau.

L'accueil est chaleureux mais le discours est direct. JDT ne prend pas de gants et ce qu'il va me dire restera gravé dans ma mémoire.

« Il y a un mois, tu es venu me demander des conseils pour entrer au GIGN. Sur un plan physique et technique, il n'y a pas de souci, c'est tout bon !

– Je fais tout pour, mon adjudant...

– Justement non, parce que cela ne suffit pas. Tu te comportes comme si tu détenais la vérité. Je le vois à la façon dont tu t'imposes vis-à-vis de tes camarades, c'est ton point de vue qui compte, point barre ! Au GIGN, ça ne fonctionne pas comme ça !

– Je crois que vous exagérez un peu, là...

– À peine ! Si tu veux réussir, tu dois tenir compte de ton environnement et t'adapter à lui. Au Groupe, on se remet en question en permanence. Quand je dis "on", je parle des autres opérationnels, qui sont sans pitié quand il s'agit de décortiquer une mission.

– Les débriefings ?

– Entre autres. Tu vas évoluer sous le regard impitoyable des ops et de tes chefs. Inutile de leur sortir "ta vérité" ! Surtout que tu vas devoir tout réapprendre. Il va te falloir accepter d'admettre d'autres points de vue que le tien et surtout savoir écouter. D'ailleurs, si tu entres au Groupe, tu vas vite comprendre que le maître mot, c'est l'adaptation. Terrain, techniques, modes opératoires, esprit du Groupe, adapte-toi en permanence !

– Le GIGN, c'est ferme-la et exécute ? J'ai déjà fait deux ans chez les paras et je n'ai pas envie de passer pour un blaireau !

– Qui t'a dit ça ? Ce que j'essaie de t'expliquer, c'est que tu dois évaluer ton environnement en permanence. Au Groupe, tu pourras t'affirmer progressivement et faire valoir tes points de vue, mais si tu arrives avec le comportement que tu as ici, tu es mort ! »

Je pourrais bien sûrement passer par pertes et profits ce conseil d'un ancien en me disant qu'après tout, lorsqu'on arrive dans une unité de ce calibre, il faut savoir marquer son territoire tout de suite. Eh bien non, je retiens la leçon ! Mieux, à Châtellerauld, JDT me sert de modèle. Avec lui, j'ai un aperçu de l'esprit *free fly*⁴, celui qui règne au Groupe et qui permet de garder de la

distance face au danger. À partir de cette rencontre, je vais sans cesse évaluer mon environnement et être en écoute permanente afin de ne prendre la parole qu'à bon escient. En effet, c'est quand celle-ci est rare qu'elle prend de la valeur.



-
- [1.](#) Sauter en charrette signifie sauter les uns à la suite des autres sans marquer de pause au franchissement de la porte, ce qui génère un effet d'entraînement et supprime les hésitations éventuelles.
 - [2.](#) Les OCR (courses d'obstacles) sont directement inspirées du parcours du combattant. Elles comprennent cinq niveaux : vert, bleu, rouge et noir en fonction de leur difficulté. Le niveau blanc concerne les OCR qui se déroulent dans la neige et demandent une préparation spécifique. Les OCR rouge et noir sont un excellent moyen de se tester lors des phases de préparation en vue des tests d'unités spéciales. Plus de 100 courses sont organisées en France chaque année.
 - [3.](#) Formation militaire des élèves gendarmes, qui reçoivent par ailleurs une formation spécialisée gendarmerie.

4. L'esprit free fly est un esprit particulier au GIGN que vous découvrirez en lisant *GIGN, confessions d'un ops* (Nimrod, 2019).

OceanofPDF.com

Synthèse du chapitre 5

Si la nuit je fais le tour de l'un des bâtiments de l'école en équilibre sur la corniche du troisième étage, ce n'est pas pour épater la galerie ! Il est des failles qu'on occulte en se disant qu'il sera toujours temps de voir au moment des tests et qu'avec un peu de chance « ça passera » ! La peur du vide en fait partie. Les candidats travaillent leur musculature, leur souffle et leur endurance, mais très peu se confrontent au vide. C'est une erreur !

L'appréhension des déplacements à grande hauteur est chose normale. En revanche, l'acrophobie¹, mot savant qui désigne l'angoisse du vide, est une maladie dont le traitement relève de la psychothérapie. Pour ceux qui l'éprouvent, hélas, les franchissements à grande hauteur faisant partie du quotidien des forces spéciales, il leur faudra trouver une autre orientation. Ce phénomène doit donc être détecté le plus rapidement possible car il peut se manifester de diverses façons. Durant les quelques mois où j'ai été instructeur au GIGN, j'ai vu des candidats passer des obstacles jusqu'à une hauteur de 5 mètres, mais caler au-dessus ! L'épreuve de la poutre est d'ailleurs révélatrice de ce genre de problème. Se déplacer sur un plan horizontal à 25 mètres de hauteur, sans que les mains puissent toucher le moindre objet, ne laisse aucune chance aux candidats souffrant de cette phobie.

En revanche, l'appréhension des obstacles aériens est chose normale et s'apprivoise progressivement. En ce qui me concerne, je n'ai jamais eu de difficultés à travailler en altitude ou en équilibre instable. Que ceux qui hésitent s'entraînent en augmentant progressivement la hauteur de déplacement. Nous verrons plus loin comment se préparer aux franchissements aériens qui vous attendent aux tests, mais nous verrons aussi que cette phobie n'est pas la seule susceptible de menacer le candidat.

Pour revenir à mon tour d'immeuble nocturne, je vous le déconseille, car il peut être source de conflits avec la hiérarchie. Pour tous ceux qui n'ont

pas l'occasion de pratiquer les pistes d'audace en milieu militaire, il existe aujourd'hui de multiples possibilités de se tester dans le civil (accrobranche, parcours urbain², etc.).

L'IMMERSION DANS UN GROUPE. Lorsque Jeanniard du Dot me demande de m'adapter à mon environnement en écoutant les points de vue des autres avant de faire valoir le mien, son conseil va en réalité bien au-delà. Dans la société, chaque groupe a ses règles, ses usages et ses coutumes. Les forces spéciales ont les leurs, avec chacune ses spécificités. C'est ainsi que les commandos marine cultivent un particularisme différent de celui du 1^{er} RPIMa, du 13^e RDP ou des CPA. En plus de l'étude très fouillée que vous devez mener sur l'histoire de l'unité à laquelle vous postulez, il faudra savoir vous faire accepter. Cela se prépare. Faire « son trou » dans ce type de formation à très fort niveau d'egos individuels demande de la patience, mais surtout de bonnes qualités d'observation et d'adaptation.

Raison pour laquelle, dès ma période de formation en école de gendarmerie, JDT me demande d'être attentif aux arguments des autres, de les prendre en considération. C'est-à-dire de m'adapter à un environnement humain qui, parfois, réserve quelques surprises. C'est ainsi qu'il faut savoir naviguer parmi les « suce-boules », ceux qui seront systématiquement contre vous et vous glisseront sans états d'âme quelques peaux de banane afin de compromettre votre classement et de vous gratter quelques points en « note de gueule ». La nature humaine est ainsi faite et il faut en tenir compte, être en alerte permanente. Si vous n'avez pas cet état d'esprit, votre arrivée dans une unité d'élite risque d'être compliquée.

¹. Le mot « vertige » est un terme impropre. En effet, il désigne un phénomène de sensation de rotation de notre environnement provoquant des malaises dont l'origine n'est pas forcément due à la hauteur.

². Type de parcours créé par David Belle (Parkour).



Chapitre 6

ENTRAÎNEMENT : Ensemble d'exercices physiques variés, mêlés à la pratique régulière du sport lui-même, destinés à préparer méthodiquement quelqu'un à une compétition.

LES « SUCE-BOULES » ONT FRAPPÉ ! Gratifié d'une note de gueule de 7/20, il est incontestable que je ne plais pas à tout le monde. Mais ma détermination et un travail acharné me permettent d'arriver à la quinzième place sur 88 élèves au classement final de l'école de gendarmerie de Châtellerault, de quoi pouvoir postuler pour l'escadron 14/1 de gendarmerie mobile à Satory. Situé à une encablure du Groupe !



Appliquant les conseils de mon mentor, JDT, je m'intègre sans difficulté dans ma nouvelle unité, à tel point que mon commandant d'unité m'affecte au bar du mess sous-officiers afin de me laisser du temps libre pour me préparer aux tests de sélection. Je passe sous silence la violente altercation avec le gérant du mess que j'ai déjà racontée par ailleurs et qui me vaut un retour à mon escadron d'origine, ce qui me permet de rencontrer Yves, un ancien commando marine (Montfort) qui se prépare de son côté aux tests de l'EPIGN¹ – qui sont à peu de choses près identiques à ceux du Groupe.

Nous partageons la même motivation, celle de réussir ! Nous décidons de nous préparer ensemble, sans brûler les étapes. À deux, il est plus facile de se motiver et de se challenger pour repousser les limites.

Mais un pas après l'autre... D'abord les tests de sélection, puis nous aviserons pour le pré-stage et la formation. C'est un point important que beaucoup oublient et qui souvent se rappelle cruellement à eux. Les tests ne sont qu'un simple ticket d'entrée destiné à faire entrer du « volume » entre les mains des instructeurs. C'est au pré-stage que s'effectue la véritable sélection. C'est là que se met en place la machine à éliminer et, croyez-moi, celle-là tourne à plein régime ! Nous verrons cela en détail quand nous y serons. En attendant, en route pour les tests !

Nous étudions soigneusement ce qui nous attend en rassemblant les informations que nous possédons tous les deux. En général, les épreuves changent peu entre deux périodes de sélection, mais vous n'êtes jamais à l'abri des facéties d'un instructeur. Dites-vous bien que dès que vous franchissez la porte d'une unité spéciale, les normes auxquelles vous êtes habitué disparaissent. Ne perdez jamais de vue qu'à partir de ce moment,

tout va être fait pour vous déstabiliser, vous faire douter et vous faire sortir de vos gonds. C'est la raison pour laquelle j'ai insisté précédemment sur la préparation psychologique. Et encore, le meilleur reste à venir. Ce sera pour le pré-stage et nous en sommes encore loin.

Bien, maintenant voici la liste qu'Yves et moi avons établie pour définir notre préparation.

- Cardio : les différentes pistes d'audace et le parcours bras, la marche commando, le 100 mètres nage libre, les 50 mètres en apnée.
- Technique et capacités physiques : le parcours bras, les pistes, la course d'orientation, les 50 mètres pieds poings liés.
- Connaissances : épreuves écrites, topographie.
- Évaluation des phobies : équilibre sur poutre, saut de pont, milieu confiné (gaz lacrymogène), passage de la buse.
- Entretien : capacité à s'intégrer dans un groupe, moralité.

À l'évidence, il nous faut travailler les bras, mais d'une manière adaptée aux tests, durant lesquels une large place est faite aux épreuves de « tirage » des bras. Yves me regarde alors avec une moue de désapprobation. Pas besoin de m'expliquer ! Malgré l'année d'école et la perte de quelques kilos, j'ai gardé mon profil « portier de nuit », et comme cette semaine de tests demande au candidat d'avoir un excellent rapport poids/puissance, je vais une fois de plus devoir faire appel à Karim Clémenceau pour m'aider à récupérer un profil de « chat maigre ».

Yves et moi décidons d'organiser une planification d'activités sportives en dehors des heures de service. Avec son passé de commando marine qui fait de lui un expert en activités aquatiques, Yves prend en charge les séances de piscine, dont le fameux 50 mètres pieds et mains liés. Pour ma part, je prends en compte la préparation à l'épreuve de boxe en l'initiant au full-contact. Avec ce qui nous attend, il vaut mieux savoir encaisser et donner des coups. Croyant que les quelques footings matinaux que nous effectuons avec nos pelotons respectifs suffiront pour l'épreuve de la marche commando, je ne fais aucun effort particulier dans cette discipline. Je vais le regretter...

ADVERSITÉ : État de celui qui éprouve des revers ; malheur, malchance. Rester courageux dans l'adversité.

CONCENTRÉ SUR MA PRÉPARATION tout au long de ce que je considère comme la dernière ligne droite avant le nirvana, je ne vois pas arriver le coup. Au sein de l'escadron 14/1, il y a, comme dans tous les escadrons de « moblots », un peloton d'intervention (PI). Chargé des interpellations de manifestants violents, ces pelotons sont un vivier de candidats pour les diverses unités d'intervention de la gendarmerie. Quoi de plus normal pour moi d'y postuler ? C'est donc confiant et déterminé que je me présente aux tests supervisés par les cadres du PI.



Échec ! Le chef de peloton me précise, en termes choisis, qu'il consent à me prendre comme suppléant mais non comme titulaire ! « Manque de bras, de maturité et trop de familiarité avec la hiérarchie », me dit le lieutenant. Je ne vais pas m'attarder ici sur cet épisode déjà décrit dans mon ouvrage précédent, mais juste, à travers lui, vous mettre en garde contre ce que j'appellerai « l'excès de confiance dans son environnement ». J'ai pour ma part tout simplement oublié d'étudier l'environnement en question ! Ne jamais penser que dans un tel milieu tout n'est qu'empathie et bienveillance...

Chaque corporation est un reflet de la société et on y trouve bien évidemment des méfi ants et des envieux. Ceux-là ont peur que vous ne veniez troubler la douce quiétude dans laquelle ils se sont installés, ou que vous ne possédiez pas les codes du groupe. Il peut aussi arriver que quelques-uns – ce sont les pires – jalourent votre tentative d'accéder à une unité spéciale. Ce sont eux, les parasites du dernier kilomètre de votre marathon. En ce qui me concerne, il y a dans mon rejet une combinaison de tous ces comportements, mais j'ai de mon côté négligé un élément important. Focalisé sur ma préparation en vue d'intégrer le GIGN, je n'ai participé à aucune des activités extra-service organisées par le peloton d'intervention. Ni pots, ni soirées, rien ! Mon temps libre est tout entier consacré à l'entraînement, et certainement pas aux soirées cocktails ! Cette attitude est considérée comme un refus d'intégration de ma part et les responsables du PI jugent préférable de me prendre comme suppléant afin de « m'étudier » quelque temps avant de me titulariser.

Bien évidemment, leurs arguments pour m'évincer ne tiennent pas et j'intègre finalement le peloton d'intervention après une discussion animée. Nul doute qu'une meilleure évaluation du contexte dans lequel évolue le PI, une communauté qui aime se retrouver en dehors du service, et qu'une participation à quelques-unes de leurs festivités m'auraient évité ce hiatus.

Il me reste à acquérir ce fameux profil de « chat maigre », pour cela je vais respecter à la lettre les préconisations qui figurent dans le programme de Karim.



Karim Clémenceau

Professeur de Krav Maga (La Rochelle)

Brevet d'État d'Educateur Sportif HACUMESE
Brevet d'État Karaté Krav Maga
Formation Préparateur physique (BTS) CREPS Toulouse
Préparateur mental (Technicien PNL)

- Double médaillé de bronze aux championnats du monde 2019 en Krav Maga techniques et en individuel combat
- Champion d'Europe de Krav Maga technique 2018 catégorie open
- Champion de France de Krav Maga technique 2018 catégorie open
- Double Champion à l'Open international de Krav Maga 2017 en catégorie élites et open
- 3 fois champion de ligue de Full Contact
- Vainqueur de la coupe Valera (2008) en Karaté Full Contact
- Finaliste du tournoi de MMA de Cognac (free fight)
- 4^e et demi-finaliste des Championnats du monde de JJB catégorie amateur vétérans
- Champion de ligue de Force Athlétique
- 3^e au classement national et classé international en Force Athlétique avec 692 kg 500 g aux 3 mouvements



www.kmkc3.com



@karimclemenceau



@clemenceaukarim



KMKC3

Programme de préparation aux tests GIGN

POUR CE PROGRAMME, toutes les qualités physiques sont indispensables : cardio, puissance, souplesse, vitesse, proprioception et équilibre (*voir lexique*). Le programme sera planifié sur six mois afin d'acquérir un maximum de qualités physiques et mentales. Lors du 4^e mois, on enchaîne avec le programme de Zatsiorsky (*voir lexique*).

► AVERTISSEMENT :

Dans tous les programmes, il est fait référence à la charge. Ce programme de musculation et de cardiotraining constitue une base minimum qui vise à vous donner un corps complet. À lui seul, il est insuffisant pour vous présenter aux tests d'intégration dans une unité spéciale. Il doit impérativement être accompagné d'une préparation sérieuse au parcours d'obstacle, au grimper de corde, à l'escalade, aux épreuves particulières de natation, à l'accoutumance au froid, aux marches de jour et de nuit, etc... Ces épreuves sont décrites dans le livre.

1^{er} MOIS

3 séances par semaine de renforcement musculaire

Circuit training de 12 exercices de 10 à 15 répétitions x 4 blocs avec 2 minutes de repos entre chaque bloc.

Il faut alterner les exercices concernant le haut et le bas du corps sur des exercices poly-articulaires (*voir lexique*)

3 séances par semaine de cardio-training

Course à pied : 1 heure d'intensité moyenne

Stretching : étirements de la chaîne postérieure (arrière du corps) en priorité

2^e MOIS

3 séances par semaine de musculation

Force / 5 séries de 5 répétitions 85 % de la charge max

3 exercices par groupe musculaire

► Jour 1 / Pectoraux, dos

Pectoraux :

Développé couché prise large, développé haltères incliné, vis-à-vis poulie basse

Dos :

Rowing dos, scieur, tirage horizontal

► Jour 2 / Cuisses, mollets

Cuisses :

Soulevé de terre, squat nuque, extension jambes (leg extension)

Mollets :

Mollets, presse à mollets debout, presse à mollets assis

► Jour 3 / Bras, épaules

Bras :

Triceps à la poulie haute, curl haltères assis, développé couché prise serrée

Épaules :

Rowing debout, élévation latérale aux haltères, poulie basse élévation frontale

3 séances par semaine de cardio-training

15 minutes de cardio d'intensité moyenne

20 sprints de 7 secondes d'intensité maximum

Récupération complète entre les sprints

20 minutes de récupération active à basse intensité

Stretching

3^e MOIS

3 séances de musculation par semaine

Programme superset (10 rep + 10 rep x 4 séries) par groupe musculaire (voir lexique)

C'est une technique d'intensification de l'entraînement où il faut effectuer deux exercices consécutifs sans se reposer entre les deux. À vous de les choisir dans les exercices précédents et de faire 10 répétitions de chacun d'eux en alternance. À faire avec 60 % de la charge max.

Exemple : Développé couché – tirage horizontal

Vous allez réaliser ces 10 développés couchés + 10 tirages horizontaux en alternance.

Vous ferez 4 séries de ce programme, avec 2 minutes de repos entre les séries.

3 séances par semaine de cardio-training

20 minutes d'échauffement de moyenne intensité

5 sprints de 45 secondes d'intensité maximale avec 8 minutes de récupération active

20 minutes de récupération active à basse intensité

Stretching

4^e MOIS

3 séances par semaine de musculation

Programme Zatsiorsky (6 + 3 + 9 répétitions) x 4 séries

6 répétitions à 80 % de la charge max

3 répétitions à 90 % de la charge max

9 répétitions à 60 % de la charge max

3 à 5 minutes de repos entre les séries. Attention !, le 6 + 3 + 9 s'enchaînent

1 exercice par groupe musculaire

► Jour 1 / Pectoraux, biceps

Pectoraux :

Développé couché

Biceps :

Curl poulie basse

► **Jour 2 / Cuisses, épaules**

Cuisses :

Squats nuque

Épaules :

Élévation latérale poulie basse

► **Jour 3 / Dos, triceps**

Dos :

Tirage horizontal

Triceps :

Extension triceps poulie haute

3 séances de cardio-training

15 minutes d'échauffement à basse intensité

20 sprints de 15 secondes sur 80 mètres + 15 secondes de récupération active

15 minutes de récupération active

Stretching

5^e MOIS

3 séances par semaine de musculation

Programme de force 3 x 3

3 séries de 3 répétitions

3 exercices par groupe musculaire

► **Jour 1 / Pectoraux, biceps**

Pectoraux :

Développé couché prise large, poulie basse en vis-à-vis, développé incliné

Biceps :

Curls au pupitre, curls barre z, curls biceps assis en supination

► Jour 2 / Cuisses, mollets, épaules

Cuisses :

Squat nuque, ischios, leg press

Mollets :

Presse à mollets incliné, presse à mollets assis, presse à mollets debout

Épaules :

Développé militaire, élévations latérales à la poulie basse, rowing debout

► Jour 3 / Dos, triceps

Dos :

Rowing dos, scieur, traction en pronation

Triceps :

Dips, triceps à la poulie, poulie basse en extension frontale

3 séances par semaine de cardio-training

20 minutes d'échauffement

30 sprints de 5 secondes d'intensité maximale avec récupération complète

20 minutes de récupération active à basse intensité

Stretching

6^e MOIS

Programme force bulgare (force/vitesse)

3 séances par semaine de musculation

(4 répétitions lourdes + 6 répétitions légères) x 4 séries

Répétitions lourdes avec 85 % de la charge max

Répétitions légères avec 30 % de la charge max

2 exercices par groupe musculaire

► Jour 1 / Pectoraux

4 développés couchés + 6 pompes claquées

4 développés couchés inclinés + 6 développés haltères inclinés

4 vis-à-vis poulie basse + 6 pompes pliométriques médecine ball

► **Jour 2 / Cuisses**

4 squats lourds avec 85 % de la charge max + 6 squats jump avec 30 % de la charge max

4 presses à cuisses (Leg press) à 85 % de la charge max + 6 pliométriques en contrebas (depuis une jump box faire un bond pour en descendre et ré-enchaîner un saut aussitôt après avoir touché le sol.)

4 presses à mollets verticales 85 % de la charge max + 6 jumps verticaux jambes tendues

► **Jour 3 / Dos**

4 tirages horizontaux avec 85 % de la charge max + 6 tirages à l'élastique

4 tractions lestées à 85 % de la charge max + 4 tractions pliométriques (en pronation, jambes repliées, il faut contracter le bas du dos et prendre une impulsion vers le haut pour rapprocher puis éloigner vos mains l'une de l'autre)

4 rowings debouts 85 % de la charge max + 6 tirages élastique rowing debout

2 séances par semaine de cardio-training

20 minutes d'échauffement d'intensité moyenne

1 sprint de 100 mètres, 100 mètres de récupération

1 sprint de 200 mètres, 200 mètres de récupération

1 sprint de 300 mètres, 300 mètres de récupération

1 sprint de 400 mètres, 400 mètres de récupération

1 sprint de 300 mètres, 300 mètres de récupération

1 sprint de 200 mètres, 200 mètres de récupération

1 sprint de 100 mètres, 100 mètres de récupération

20 minutes de récupération active à basse intensité

Stretching

[1.](#) En 2001, l'EPIGN était l'unité sœur du GIGN, spécialisée dans l'évacuation des ressortissants français dans les pays menacés et dans la protection des ambassades en zone sensible. En 2007, l'EPIGN rejoindra le GIGN et formera deux de ses composantes : la Force Sécurité Protection et la Force Observation Recherche.

► 1^{er} MOIS



NB : Le « bloc » est l'ensemble des exercices réalisés à la suite. La totalité des blocs représente le circuit training. Les temps de pause se prennent entre chaque bloc.



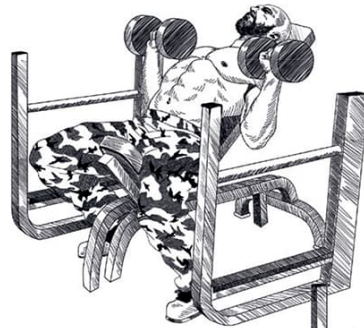
► 2^e MOIS
JOUR 1

PECTORAUX :
Développé couché prise large



2^e MOIS

- 3 séances par semaine de musculation.
- Force : 5 séries de 5 répétitions 85 % de la charge max.
- 3 exercices par groupe musculaire.



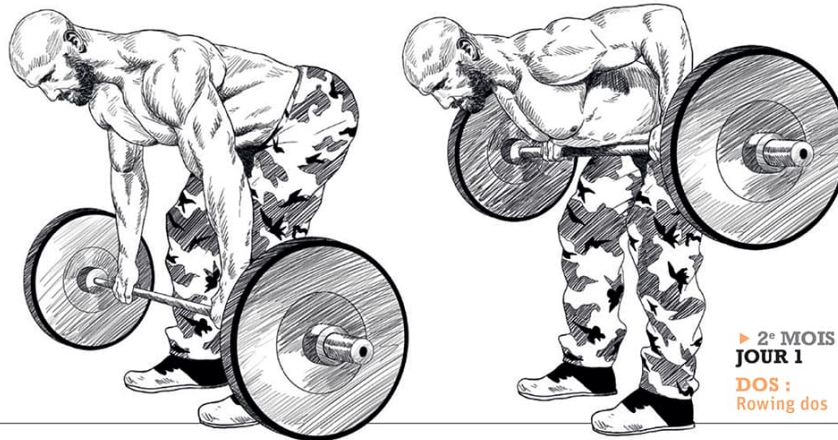
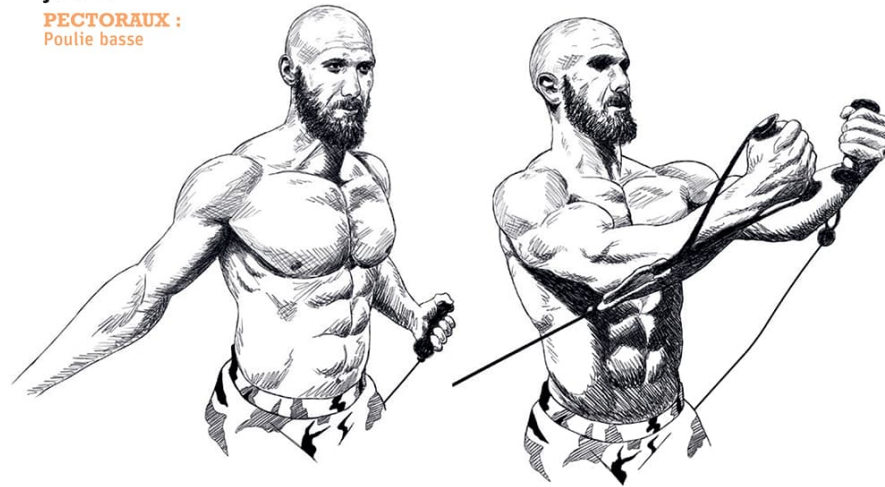
► 2^e MOIS
JOUR 1

PECTORAUX :
Développé haltères incliné

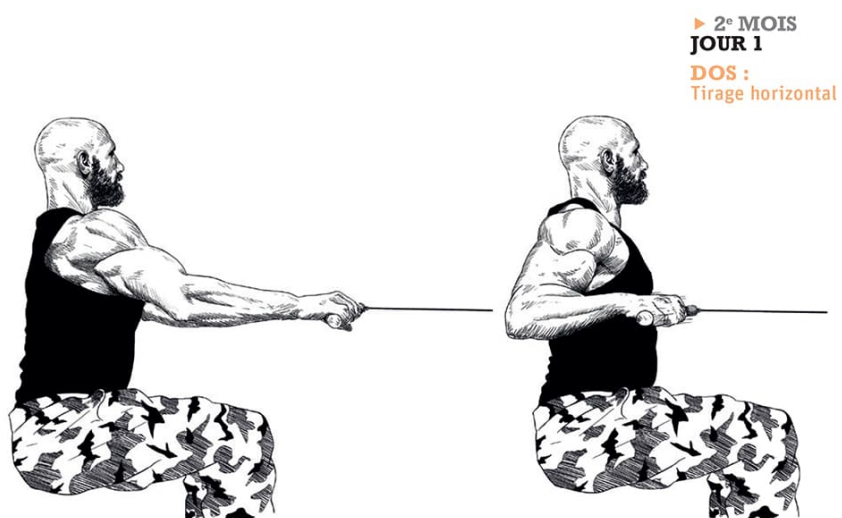
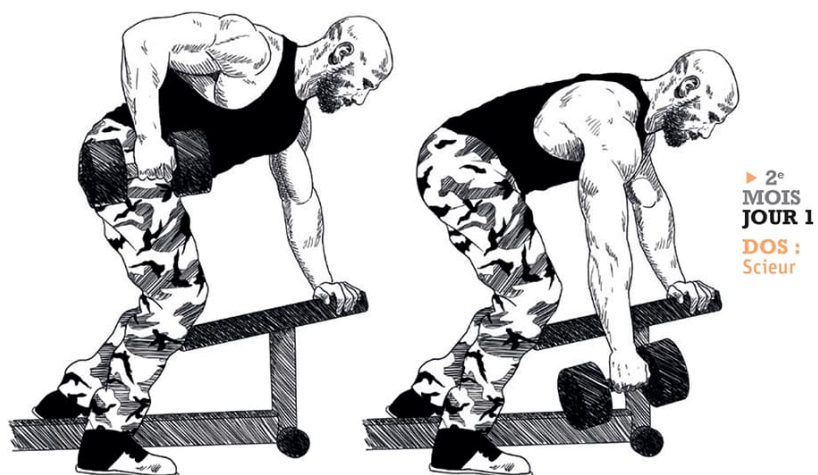


► 2^e MOIS
JOUR 1

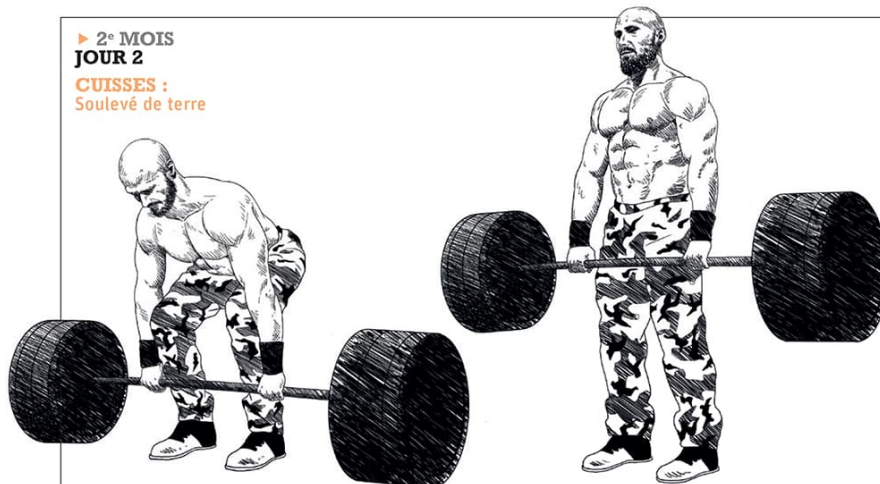
PECTORAUX :
Poulie basse



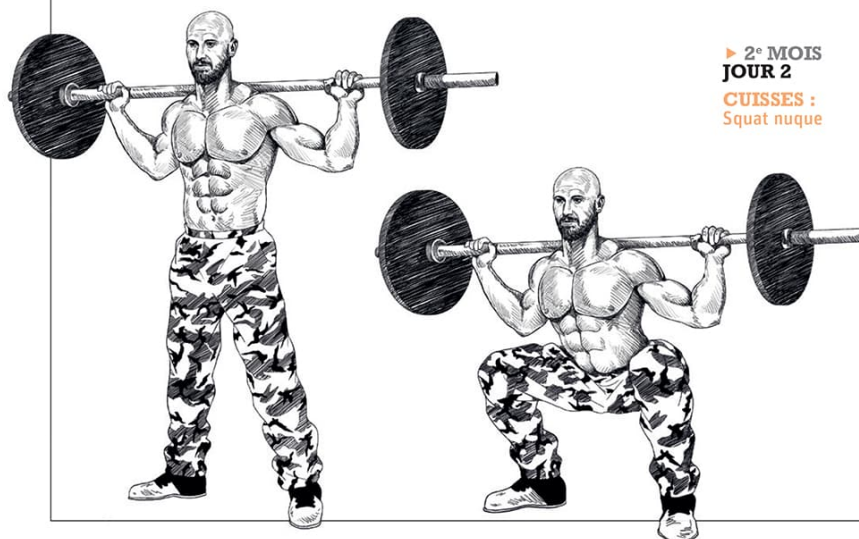
► 2^e MOIS
JOUR 1
DOS :
Rowing dos



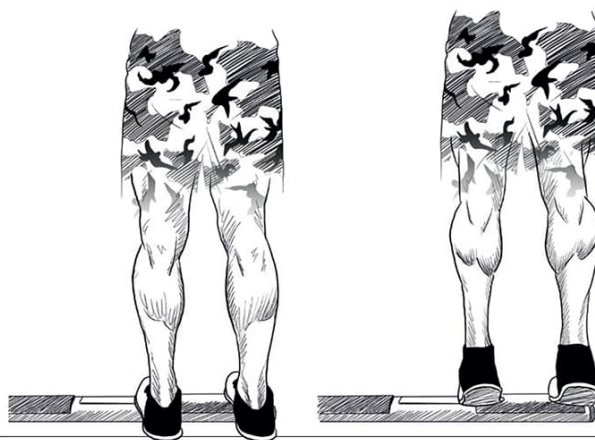
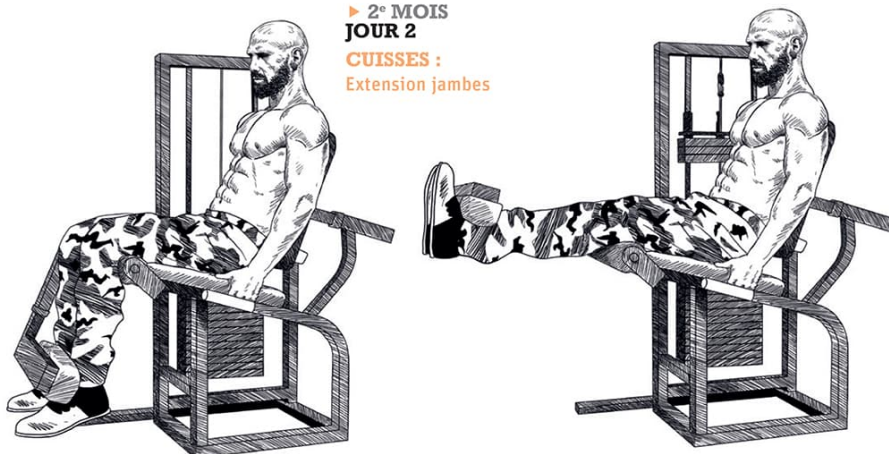
► 2^e MOIS
JOUR 2
CUISSES :
Soulevé de terre



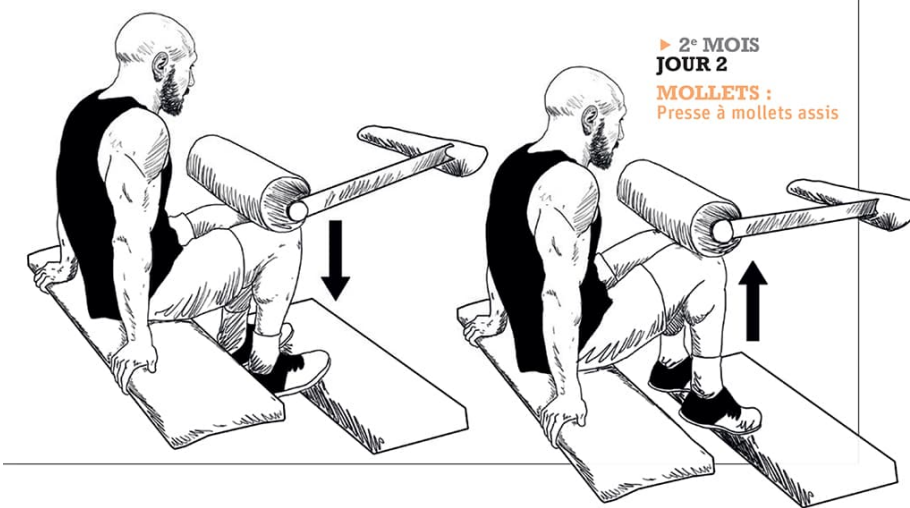
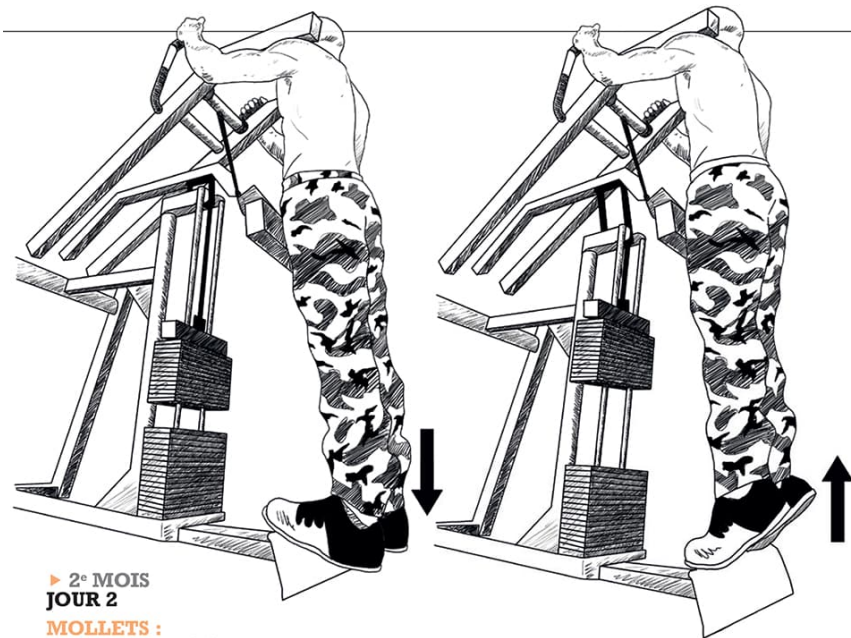
► 2^e MOIS
JOUR 2
CUISSES :
Squat nuque

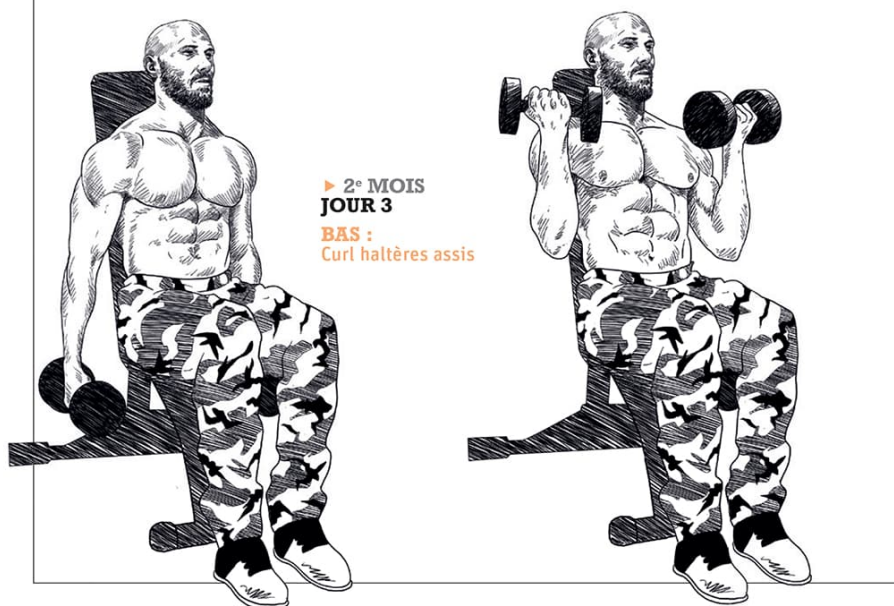
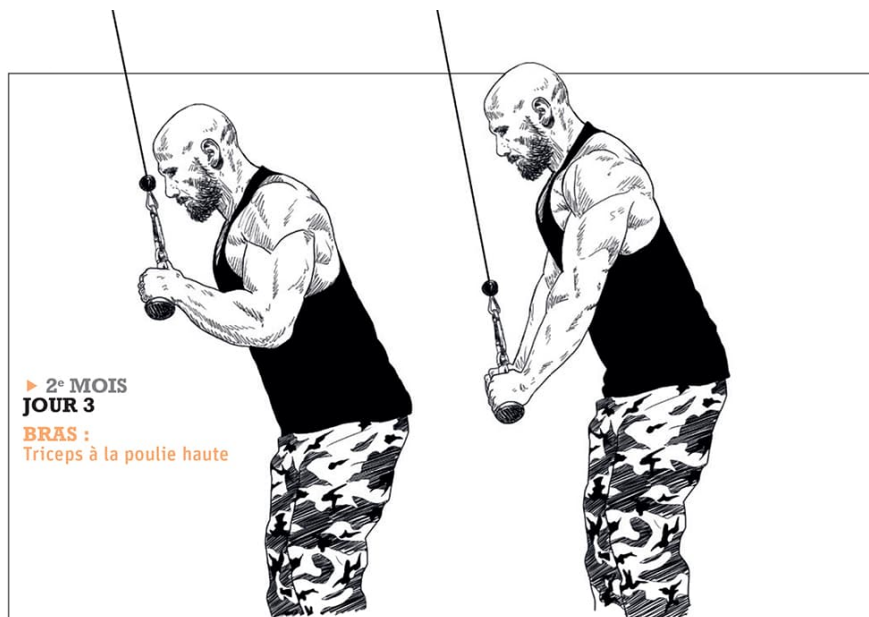


► 2^e MOIS
JOUR 2
CUISSES :
Extension jambes



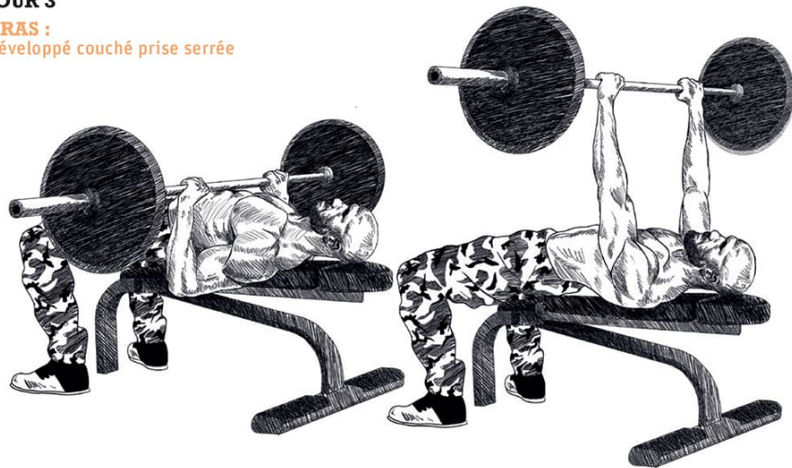
► 2^e MOIS
JOUR 2
MOLLETS :
Mollets





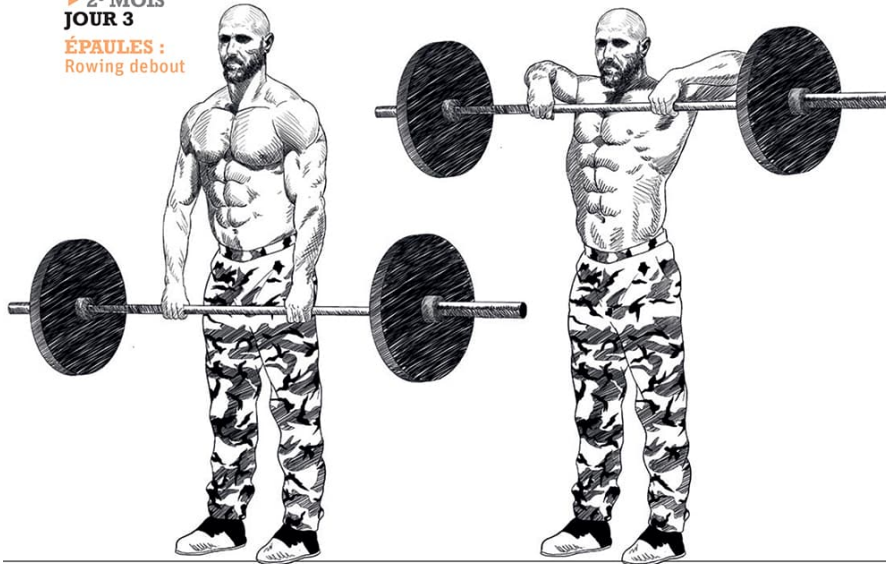
► 2^e MOIS
JOUR 3

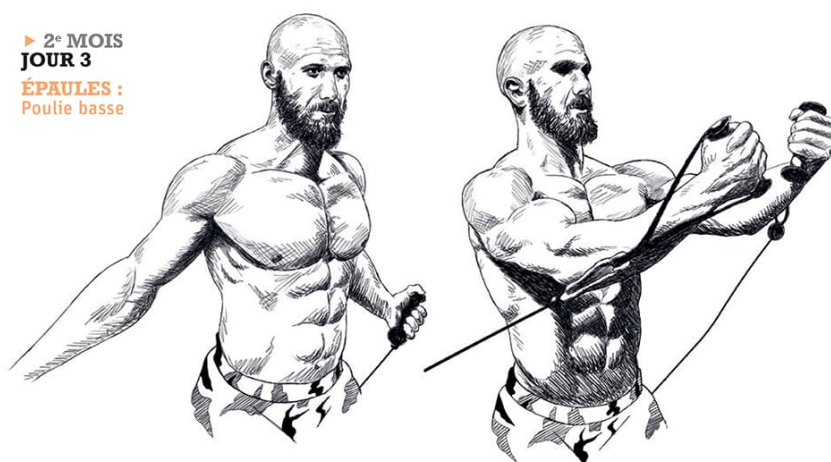
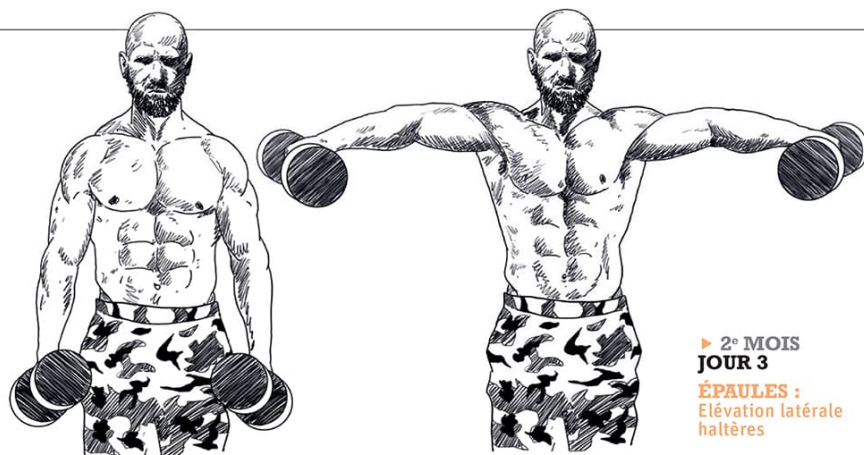
BRAS :
Développé couché prise serrée



► 2^e MOIS
JOUR 3

ÉPAULES :
Rowing debout

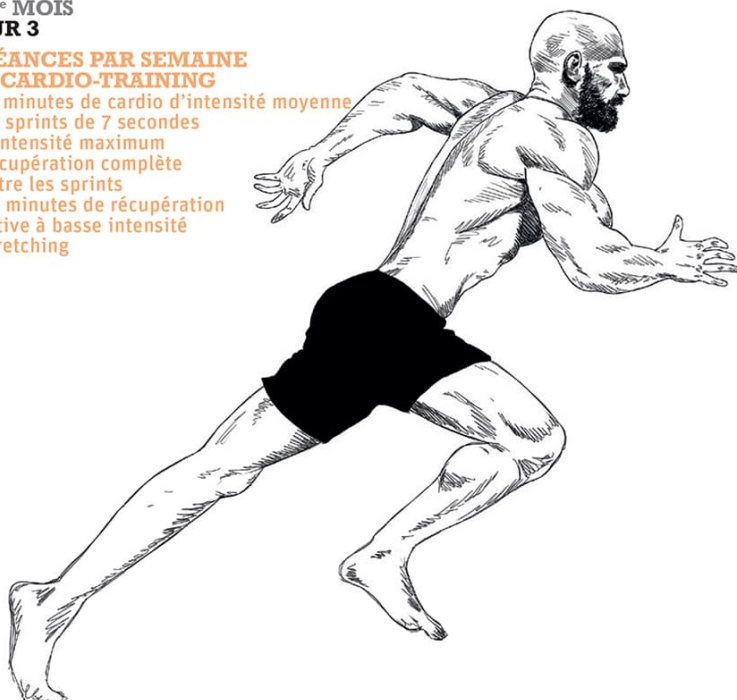


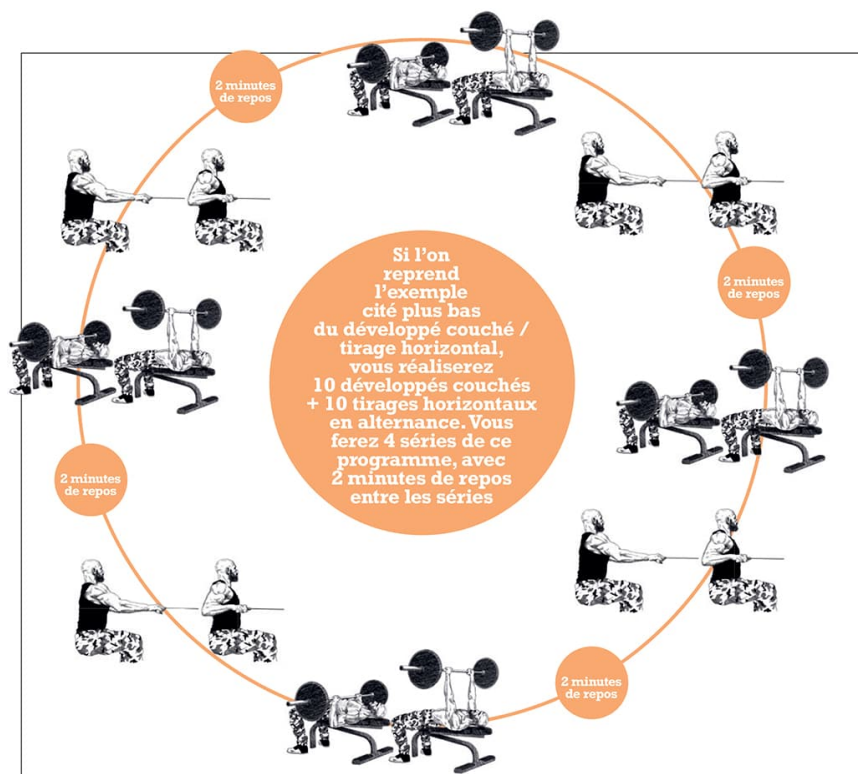


► 2^e MOIS
JOUR 3

**3 SÉANCES PAR SEMAINE
DE CARDIO-TRAINING**

- 15 minutes de cardio d'intensité moyenne
- 20 sprints de 7 secondes d'intensité maximum
- Récupération complète entre les sprints
- 20 minutes de récupération active à basse intensité
- Stretching





3^e MOIS

3 SÉANCES DE MUSCULATION PAR SEMAINE

Il s'agit ici de faire travailler les muscles antagonistes. Ce sont des muscles qui travaillent en synergie : lorsque l'un se contracte, l'autre se détend. Les principaux muscles antagonistes sont :

- Abducteurs / Adducteurs
- Pectoraux / Grand dorsal
- Quadriceps / Ischios
- Biceps / Triceps

Lorsque vous travaillez un muscle, son antagoniste doit être travaillé dans le même axe.

Exemple : Le jour 1 Pectoraux-Dorsaux. Vous choisissez le développé couché pour les pectoraux et le tirage assis pour les dorsaux. Le jour 2 épaules, vous travaillerez les Biceps-Triceps, le jour 3 les cuisses avec des exercices sur les quadriceps et les ischios, etc.

COMMENT ORGANISER CE TRAVAIL ?

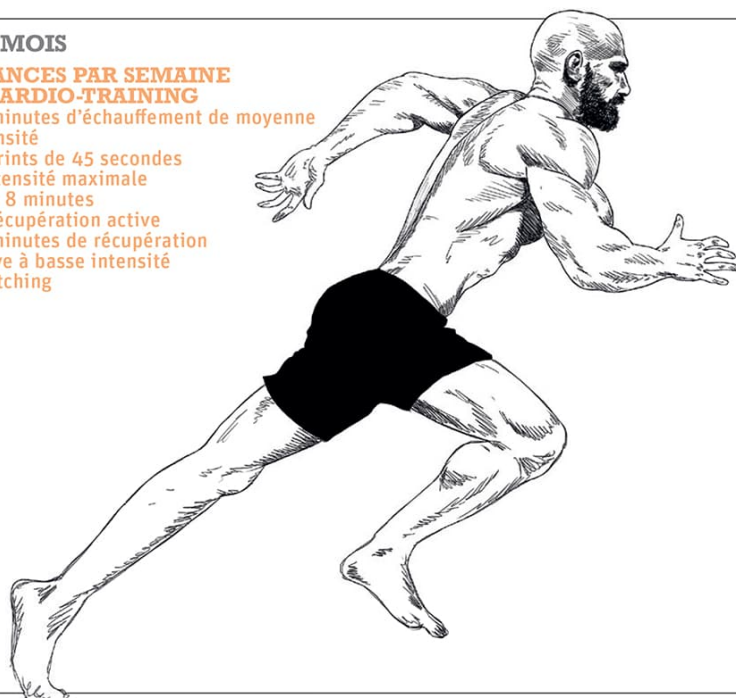
Les muscles antagonistes travaillant en synergie, il est important qu'ils soient entraînés de la même manière. Karim Clémenceau m'avait proposé de travailler selon un programme « superset ». La musculation en superset consiste à alterner deux exercices de groupe musculaire différent sans temps de repos entre les séries. À vous de les choisir dans les exercices précédents et de faire 10 répétitions de chacun d'eux en alternance.

Prévoyez 3 exercices par groupe musculaire (voir lexique) à faire avec 60 % de la charge max.

► **3^e MOIS**

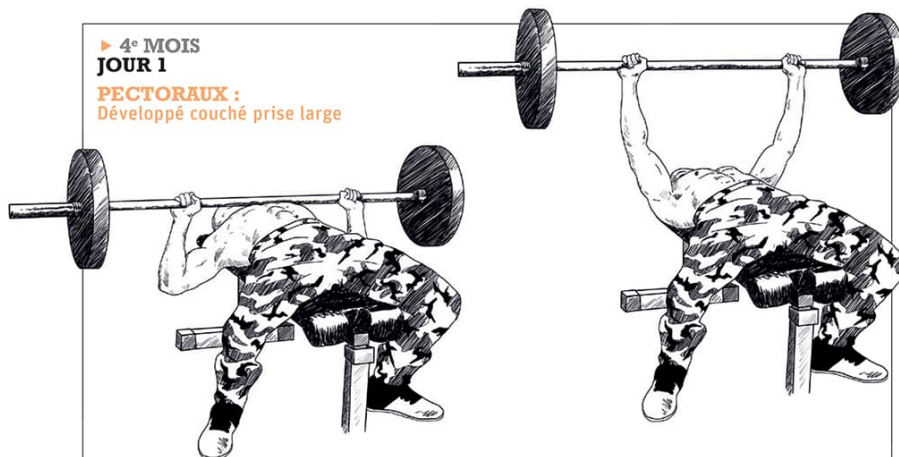
**3 SÉANCES PAR SEMAINE
DE CARDIO-TRAINING**

- 20 minutes d'échauffement de moyenne intensité
- 5 sprints de 45 secondes d'intensité maximale avec 8 minutes de récupération active
- 20 minutes de récupération active à basse intensité
- Stretching



► 4^e MOIS
JOUR 1

PECTORAUX :
Développé couché prise large

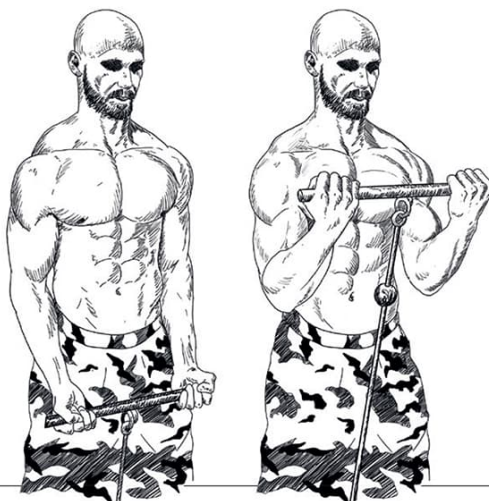


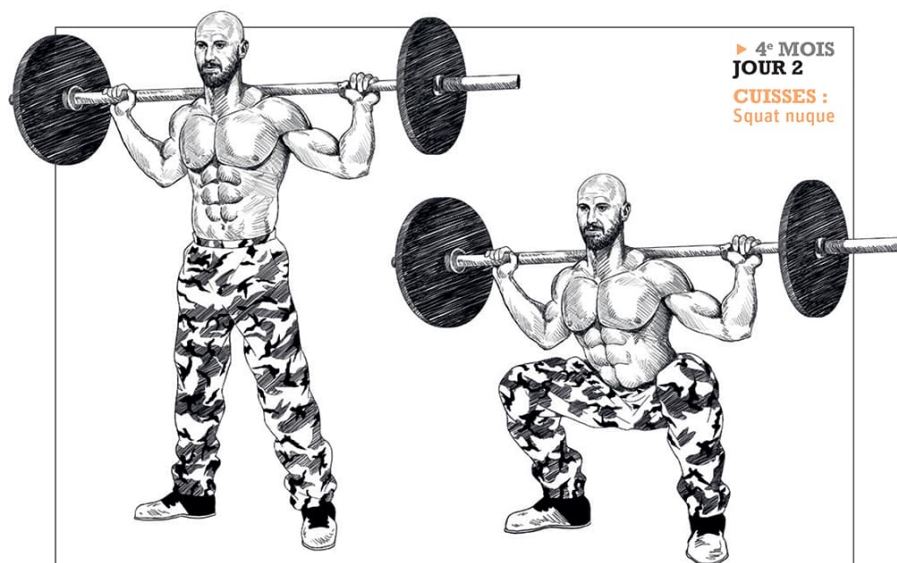
4^e MOIS

- 3 séances par semaine de musculation.
 - Programme Zatsiorsky (6 + 3 + 9 répétitions) x 4 séries
 - 6 répétitions à 80 % de la charge max.
 - 3 répétitions à 90 % de la charge max.
 - 9 répétitions à 60 % de la charge max.
- 3 à 5 minutes de repos entre les séries.
Attention ! Le 6 + 3 + 9 s'enchaînent.

► 4^e MOIS
JOUR 1

BICEPS :
Curl poulie basse





► 4^e MOIS
JOUR 2

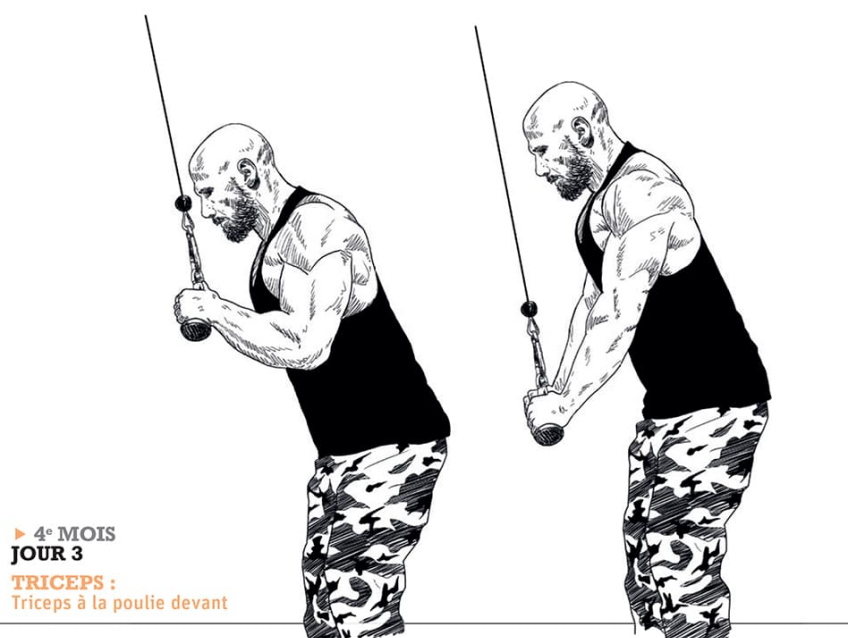
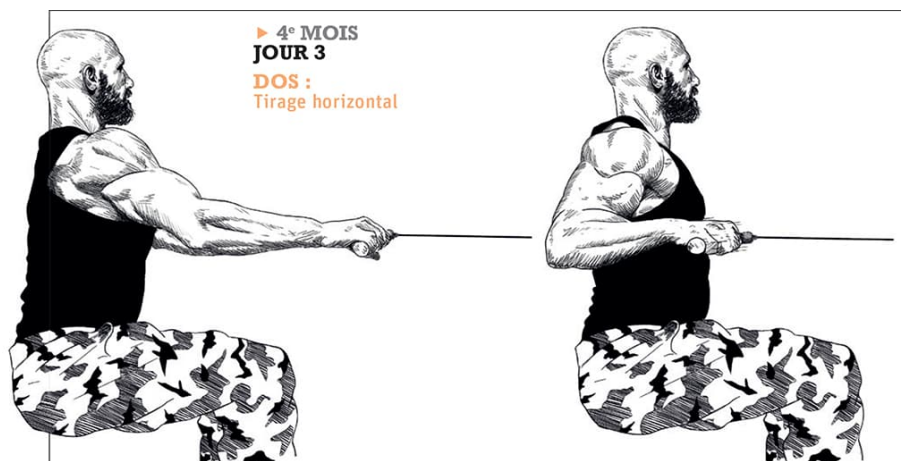
CUISSES :
Squat nuque



► 4^e MOIS
JOUR 2

ÉPAULES :
Élévation latérale
poulie basse

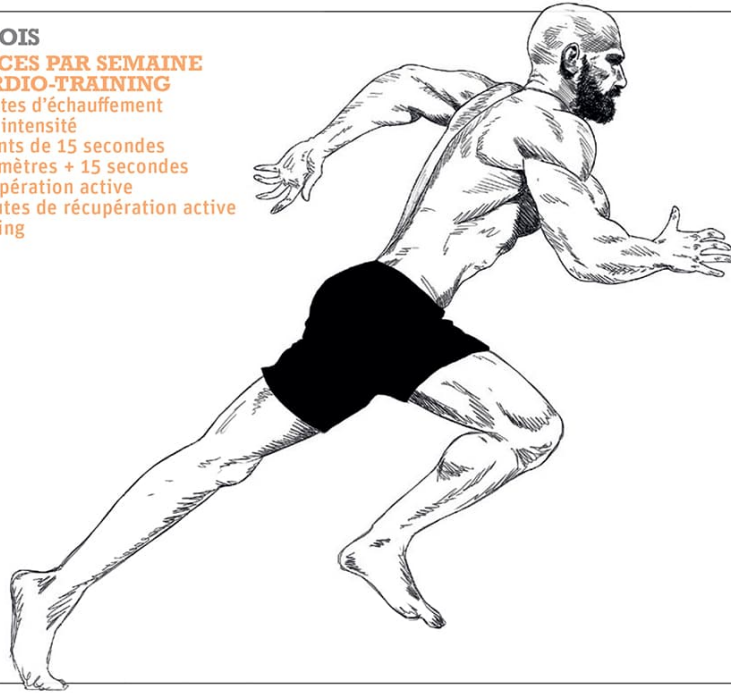


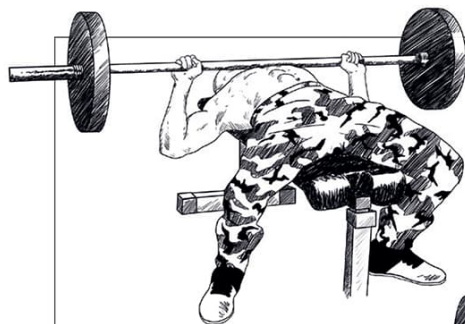


► 4^e MOIS

**3 SÉANCES PAR SEMAINE
DE CARDIO-TRAINING**

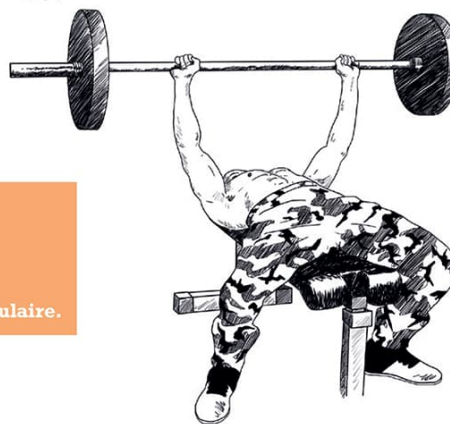
- 15 minutes d'échauffement à basse intensité
- 20 sprints de 15 secondes sur 80 mètres + 15 secondes de récupération active
- 15 minutes de récupération active
- Stretching





► 5^e MOIS
JOUR 1

PECTORAUX :
Développé couché prise large

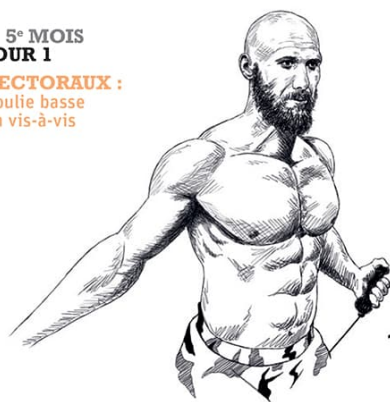


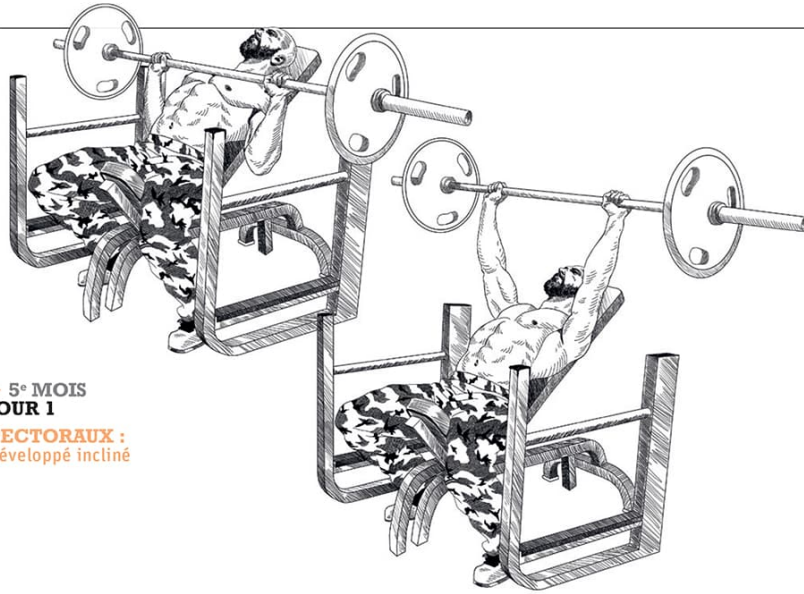
5^e MOIS

- 3 séances par semaine de musculation.
- Programme de force 3 x 3
 - 3 séries de 3 répétitions.
 - 3 exercices par groupe musculaire.

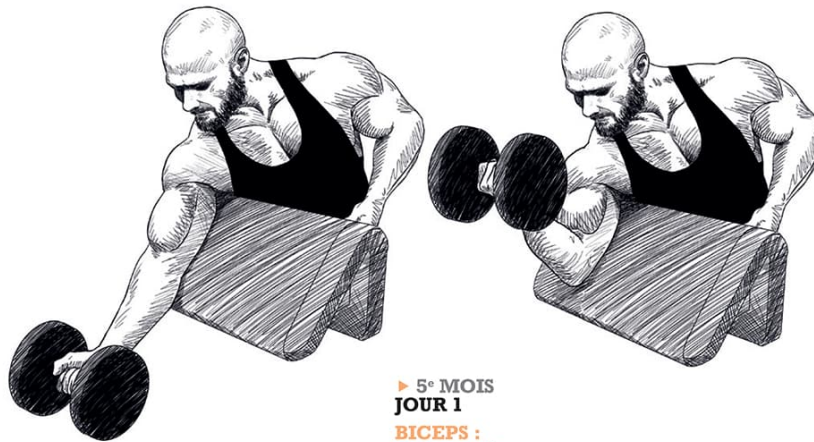
► 5^e MOIS
JOUR 1

PECTORAUX :
Poulie basse
en vis-à-vis





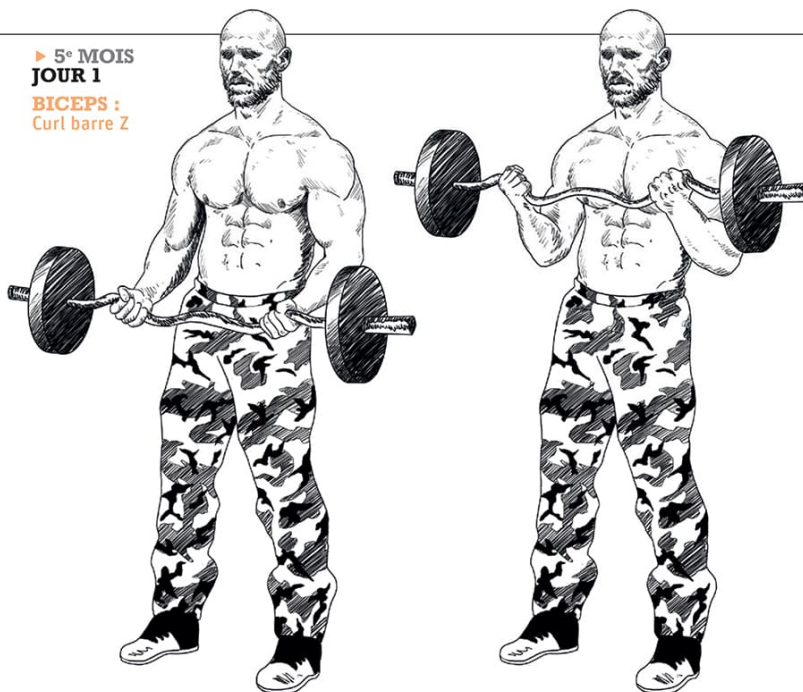
► 5^e MOIS
JOUR 1
PECTORAUX :
Développé incliné



► 5^e MOIS
JOUR 1
BICEPS :
Curl au pupitre

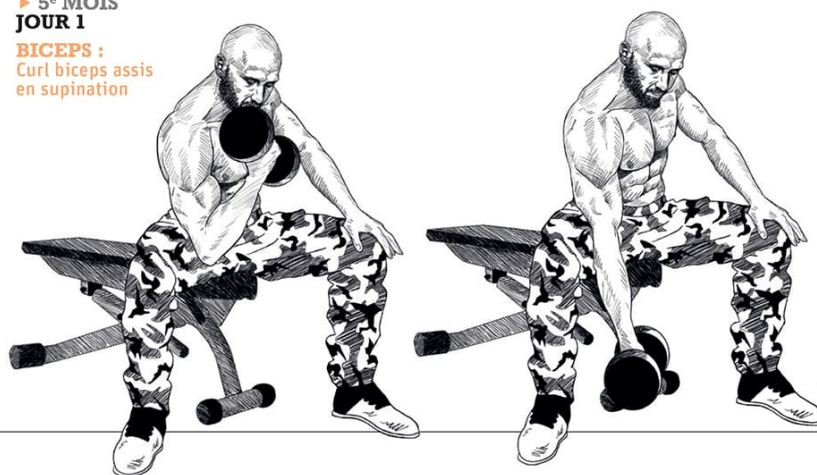
► 5^e MOIS
JOUR 1

BICEPS :
Curl barre Z

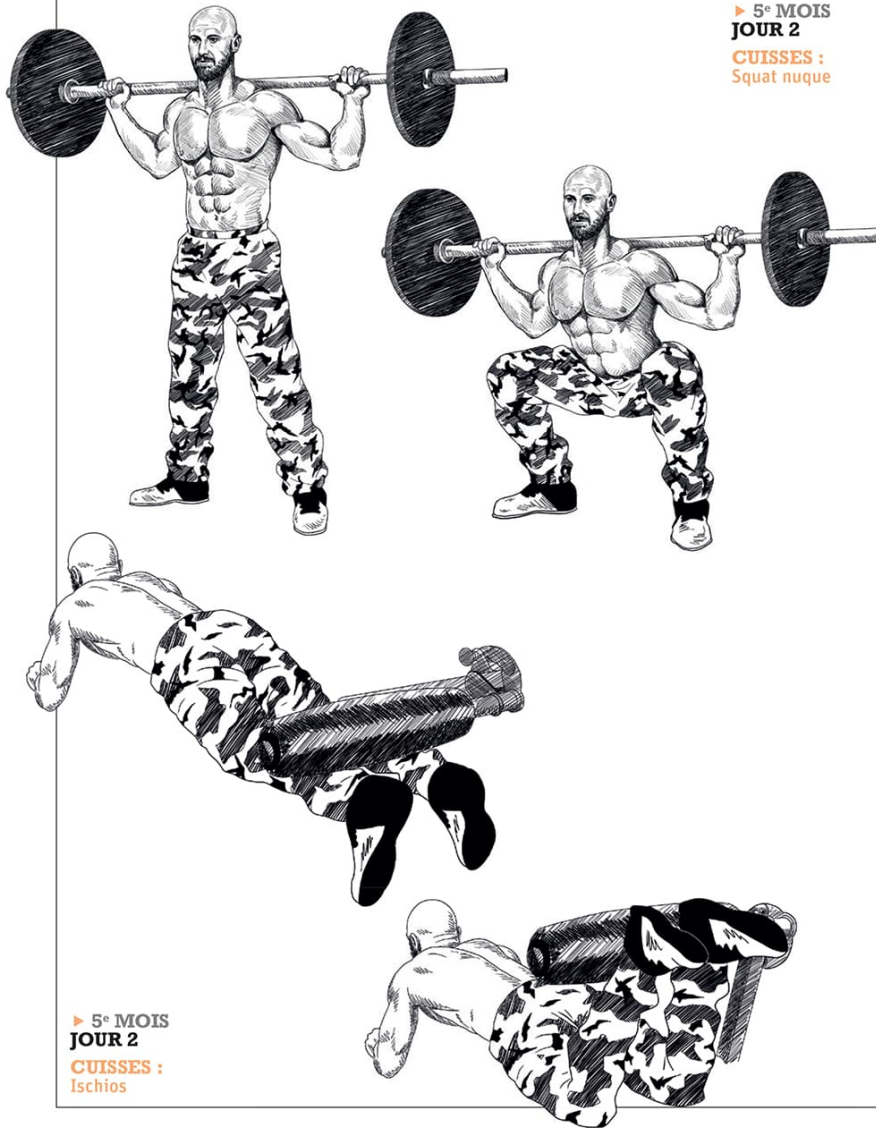


► 5^e MOIS
JOUR 1

BICEPS :
Curl biceps assis
en supination

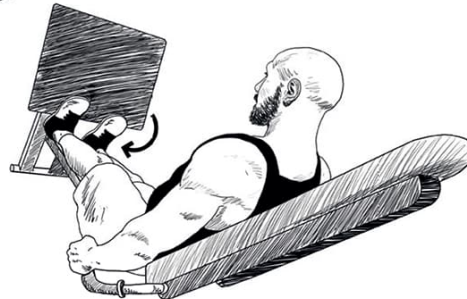
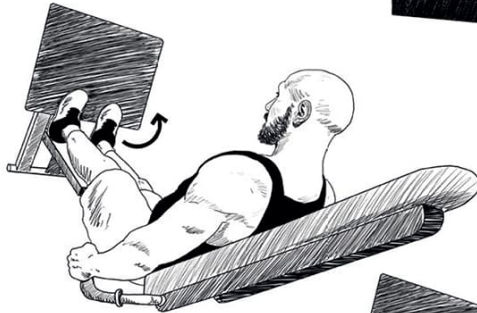
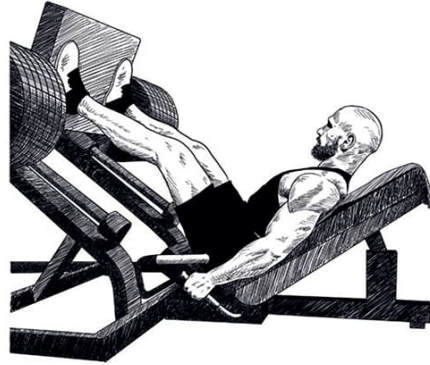
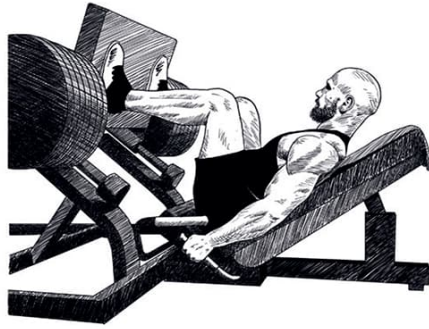


► 5^e MOIS
JOUR 2
CUISSES :
Squat nuque

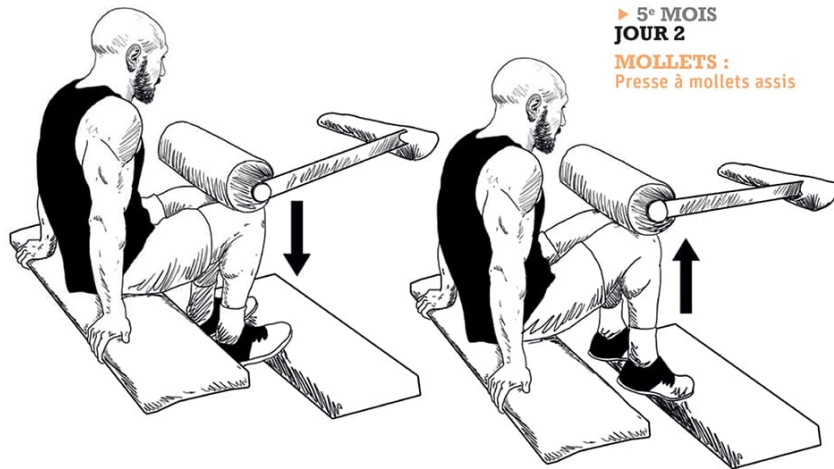


► 5^e MOIS
JOUR 2
CUISSES :
Ischios

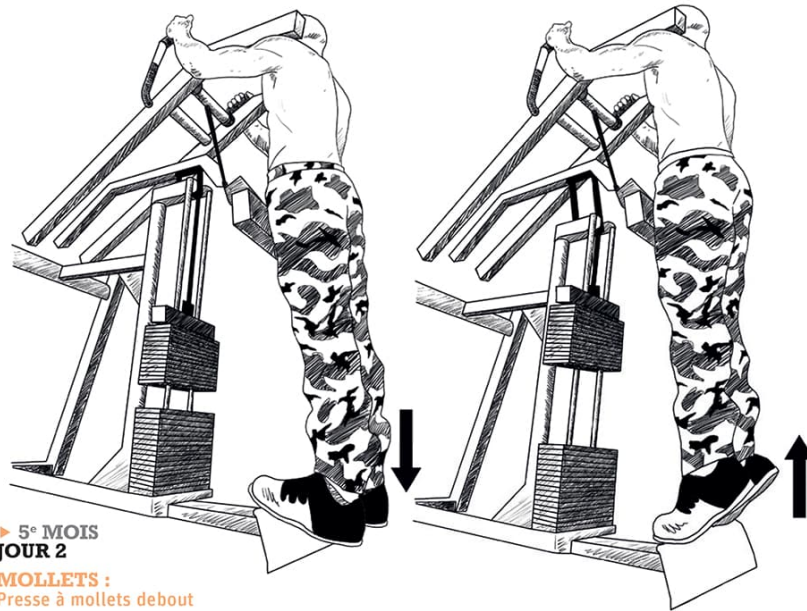
► 5^e MOIS
JOUR 2
CUISSES :
Presse à cuisse



► 5^e MOIS
JOUR 2
MOLLETS :
Presse à mollets inclinée

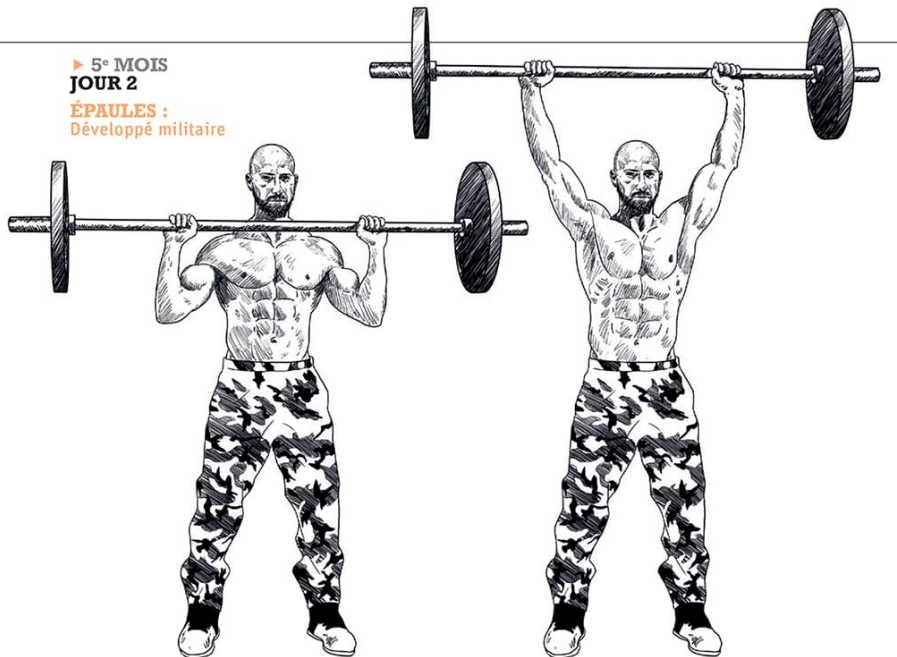


► 5^e MOIS
JOUR 2
MOLLETS :
Presse à mollets assis

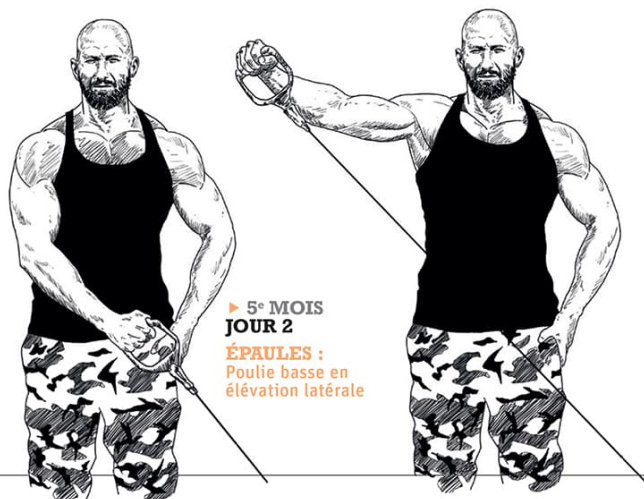


► 5^e MOIS
JOUR 2
MOLLETS :
Presse à mollets debout

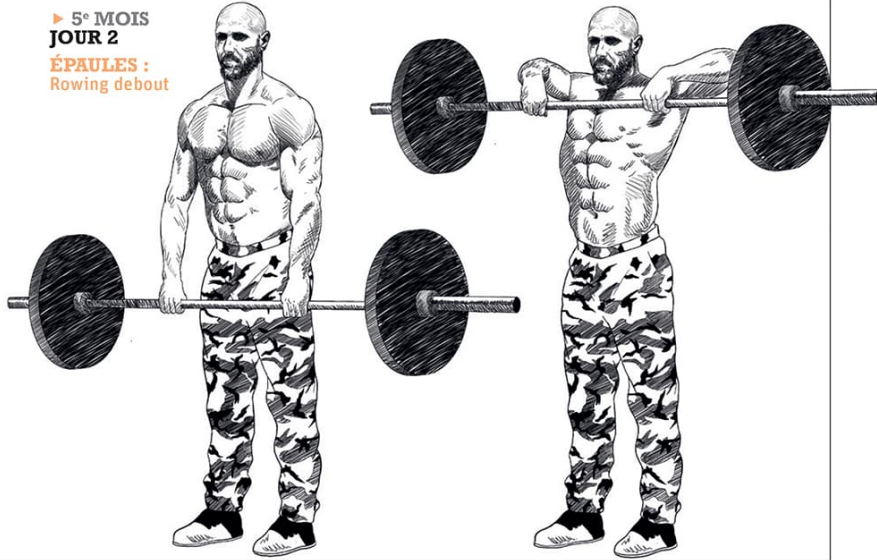
► 5^e MOIS
JOUR 2
ÉPAULES :
Développé militaire



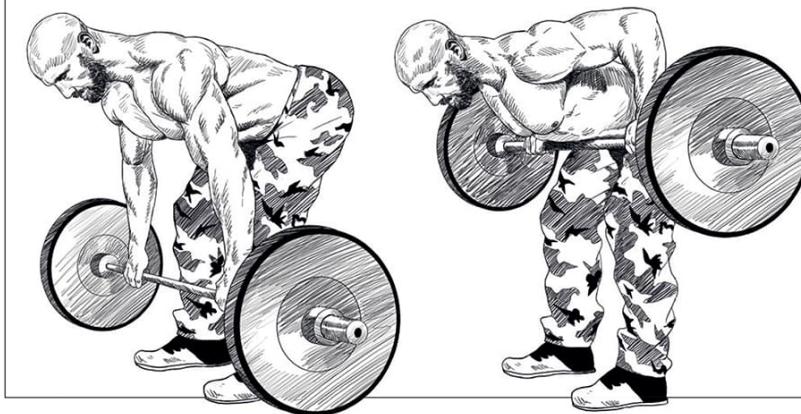
► 5^e MOIS
JOUR 2
ÉPAULES :
Poulie basse en
élévation latérale

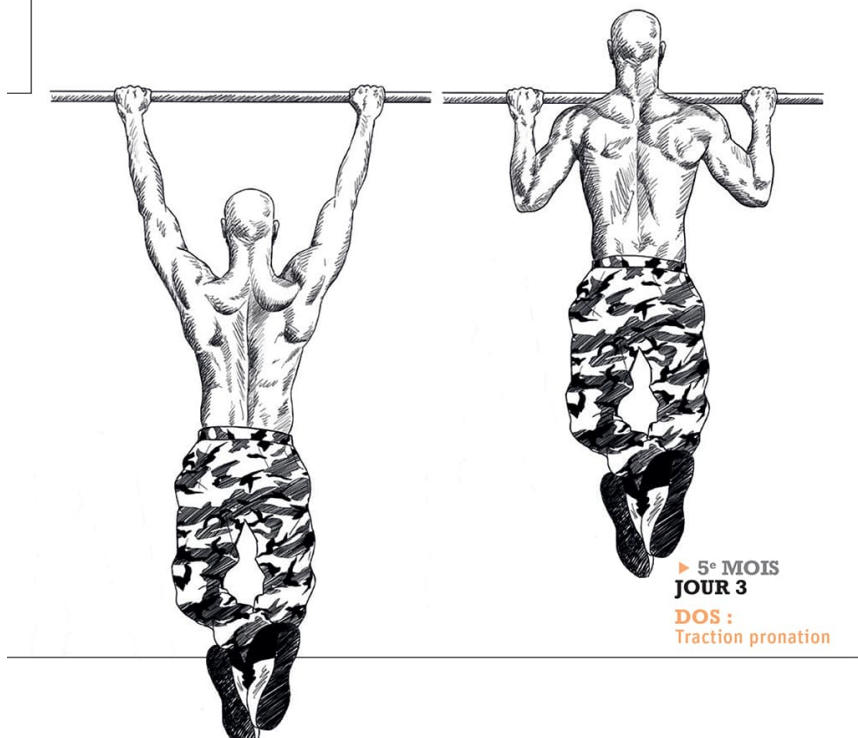
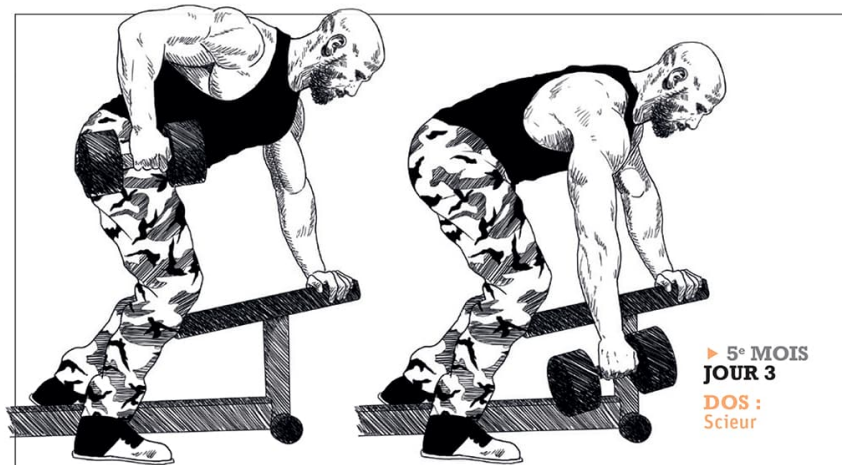


► 5^e MOIS
JOUR 2
ÉPAULES :
Rowing debout



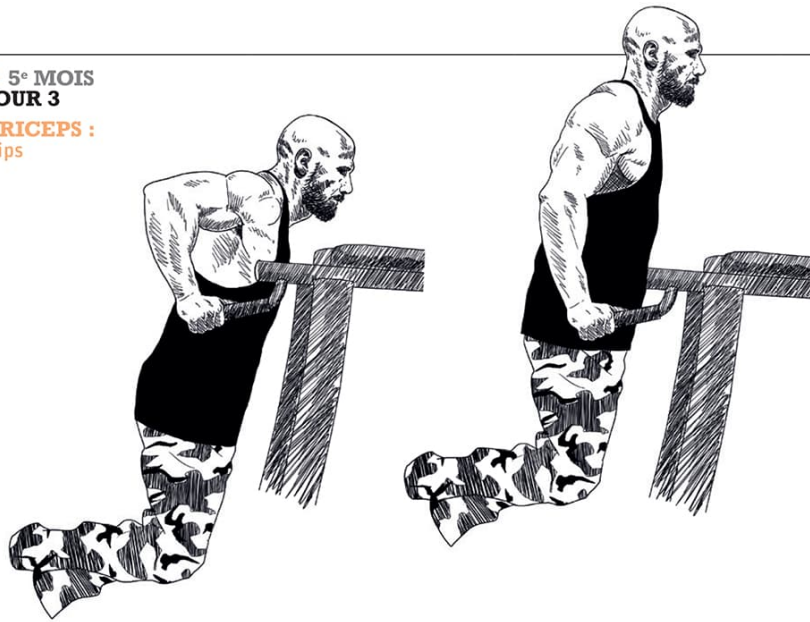
► 5^e MOIS
JOUR 3
DOS :
Rowing dos





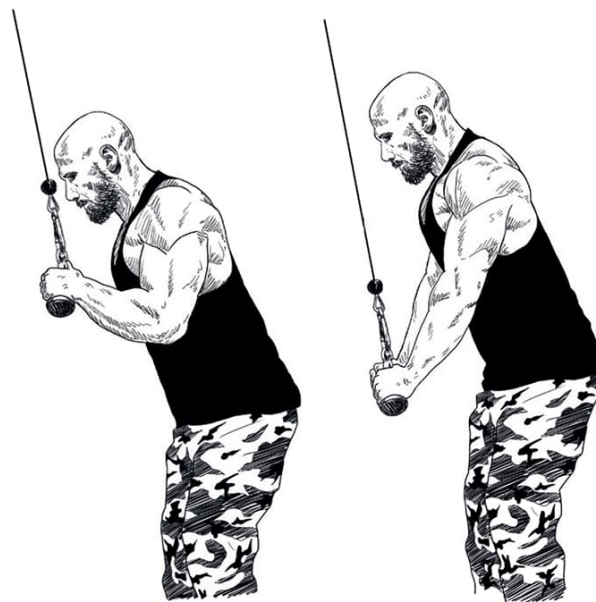
► 5^e MOIS
JOUR 3

TRICEPS :
Dips



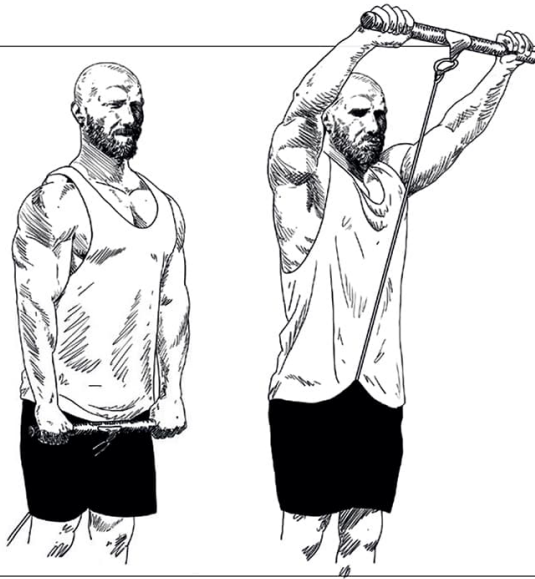
► 5^e MOIS
JOUR 3

TRICEPS :
Triceps à la poulie devant



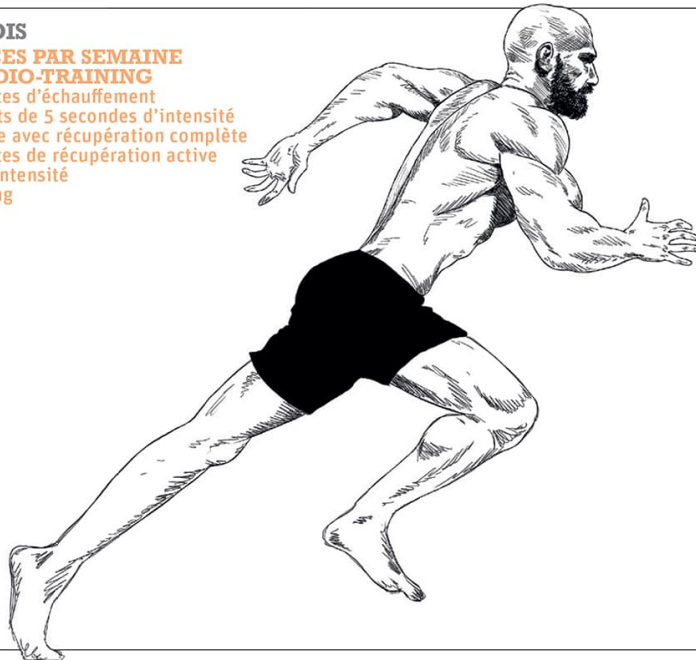
► 5^e MOIS
JOUR 3

TRICEPS :
Poulie basse
en extension frontale



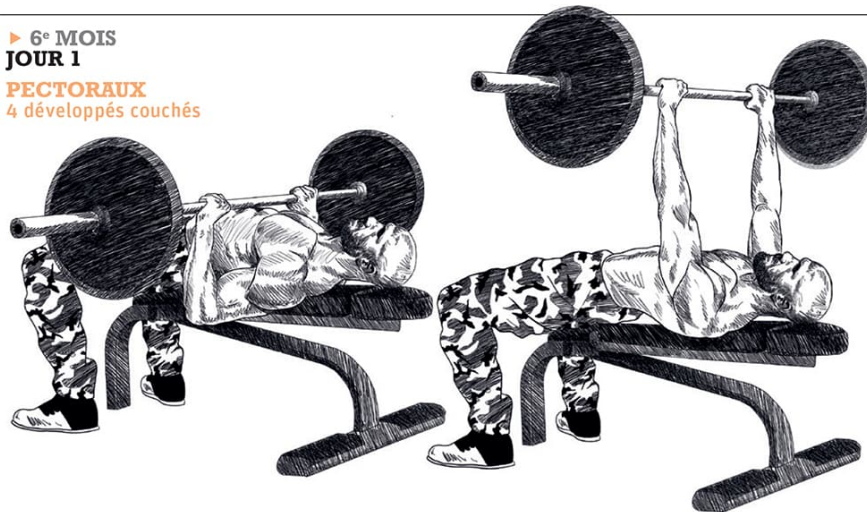
► 5^e MOIS
3 SÉANCES PAR SEMAINE
DE CARDIO-TRAINING

- 20 minutes d'échauffement
- 30 sprints de 5 secondes d'intensité maximale avec récupération complète
- 20 minutes de récupération active à basse intensité
- Stretching



► 6^e MOIS
JOUR 1

PECTORAUX
4 développés couchés



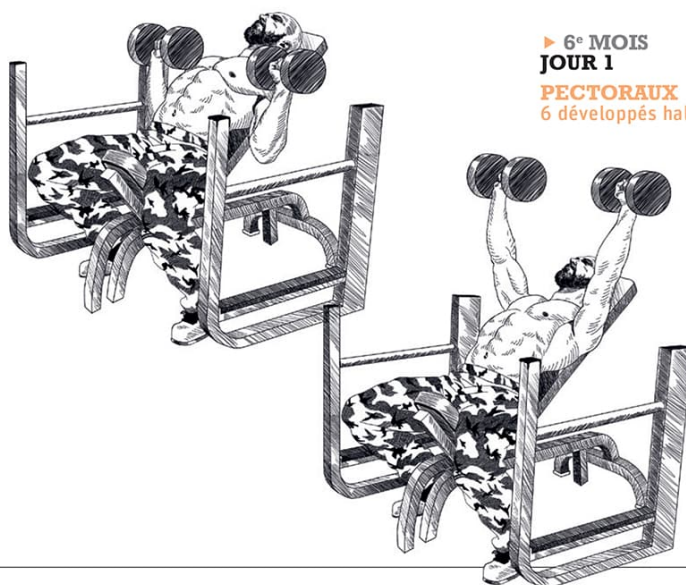
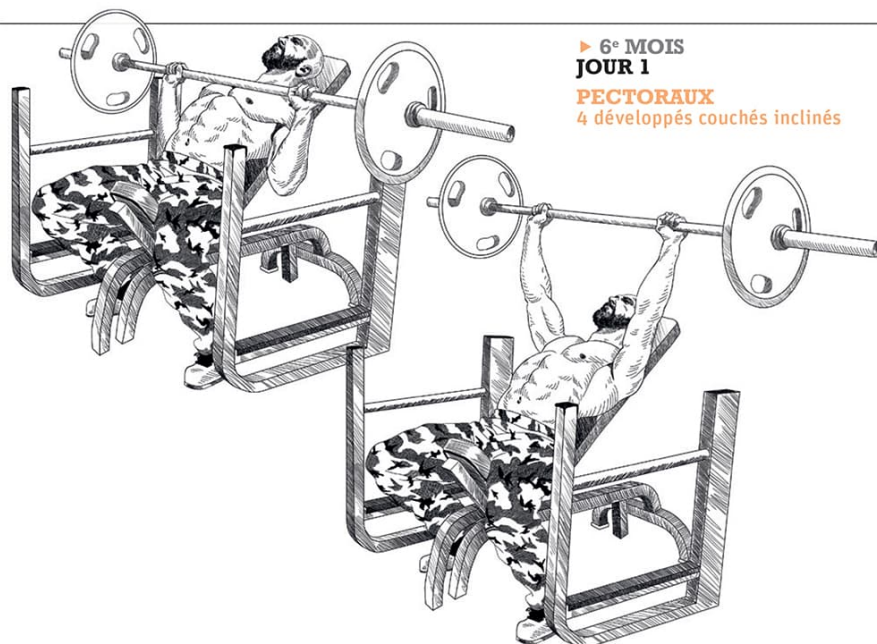
6^e MOIS

- Programme force bulgare (force/vitesse).
- 3 séances par semaine de musculation
 - (4 répétitions lourdes + 6 répétitions légères) x 4 séries.
 - Répétitions lourdes avec 85 % de la charge max.
 - Répétitions légères avec 30 % de la charge max.
- 2 exercices par groupe musculaire.

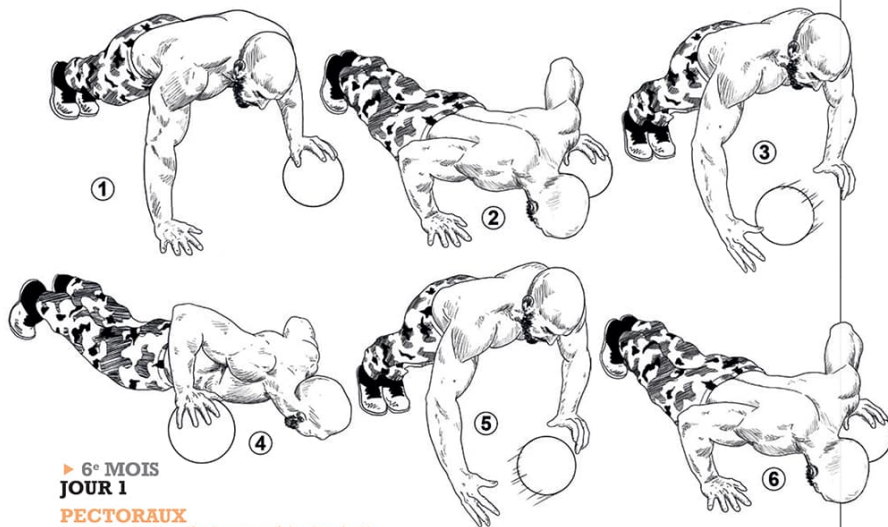
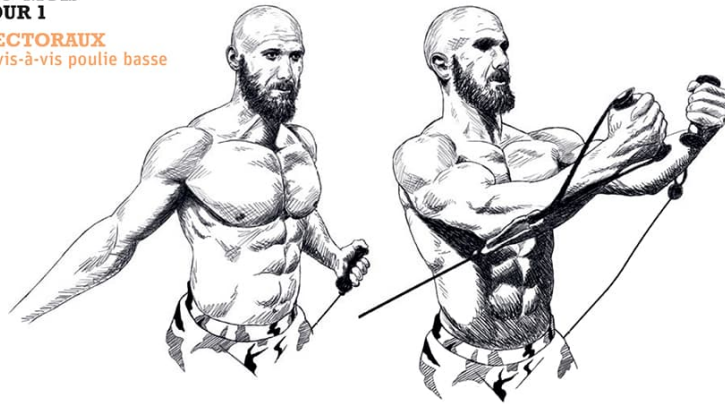


► 6^e MOIS
JOUR 1

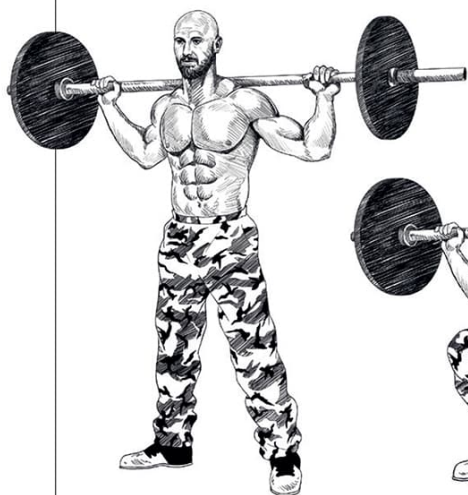
PECTORAUX
6 pompes claquées



► 6^e MOIS
JOUR 1
PECTORAUX
4 vis-à-vis poulie basse



► 6^e MOIS
JOUR 1
PECTORAUX
6 pompes pliométriques médecine ball



► 6^e MOIS
JOUR 2

CUISSES

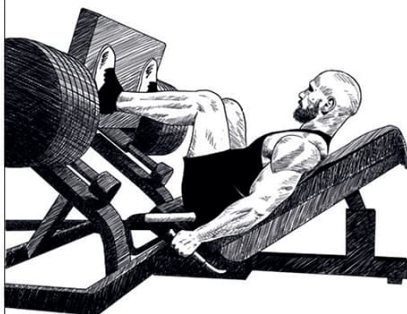
4 squats lourds avec 85 % de la charge max
+ 6 squats jump avec 30 % de la charge max



► 6^e MOIS
JOUR 2

CUISSES

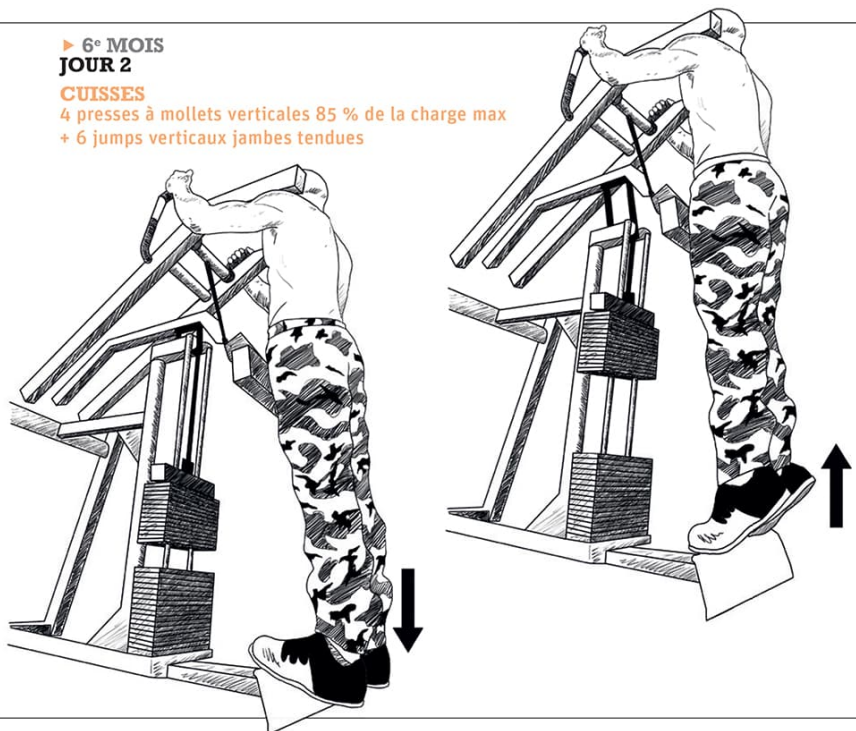
4 presses à cuisses à 85 % de la charge max
+ 6 pliométries en contrebas (depuis une jump box
faire un bond pour en descendre et ré-enchaîner
un saut aussitôt après avoir touché le sol



► 6^e MOIS
JOUR 2

CUISSES

4 presses à mollets verticales 85 % de la charge max
+ 6 jumps verticaux jambes tendues

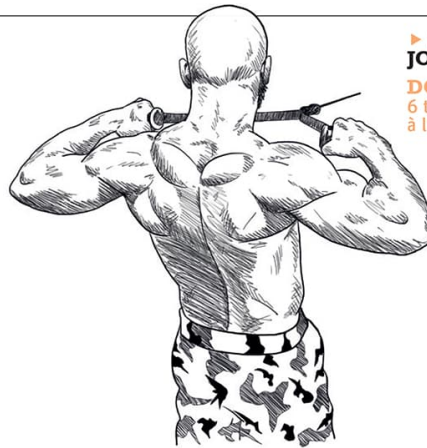


► 6^e MOIS
JOUR 3

DOS

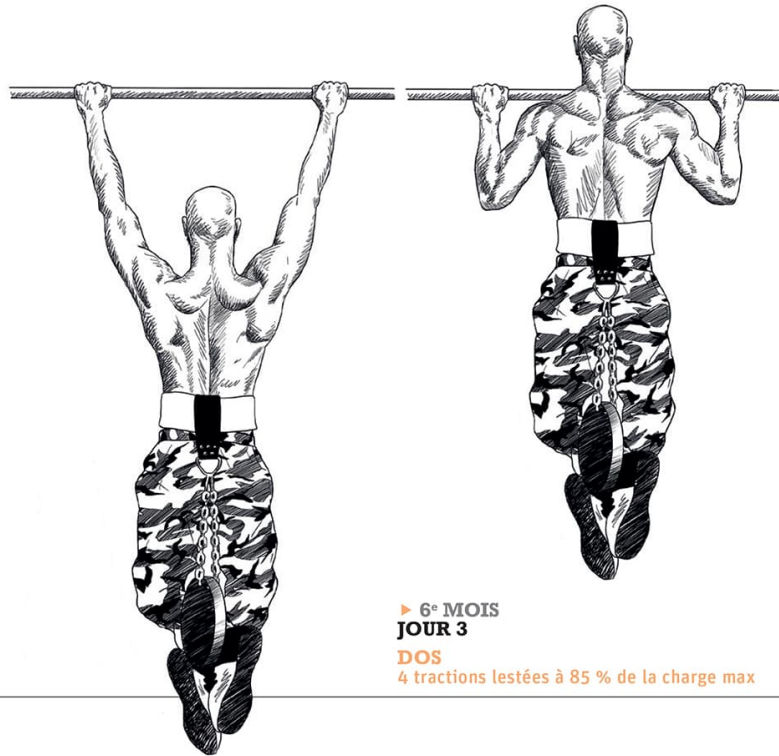
4 tirages horizontaux
avec 85 %
de la charge max





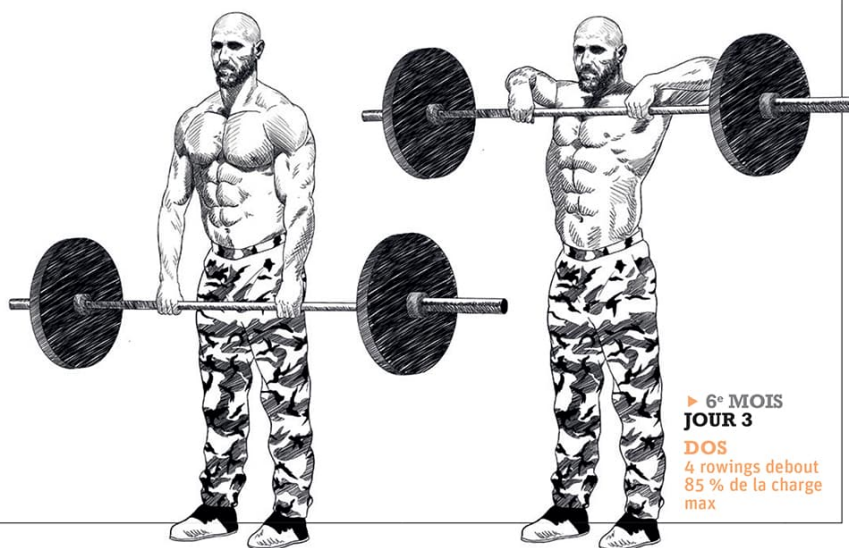
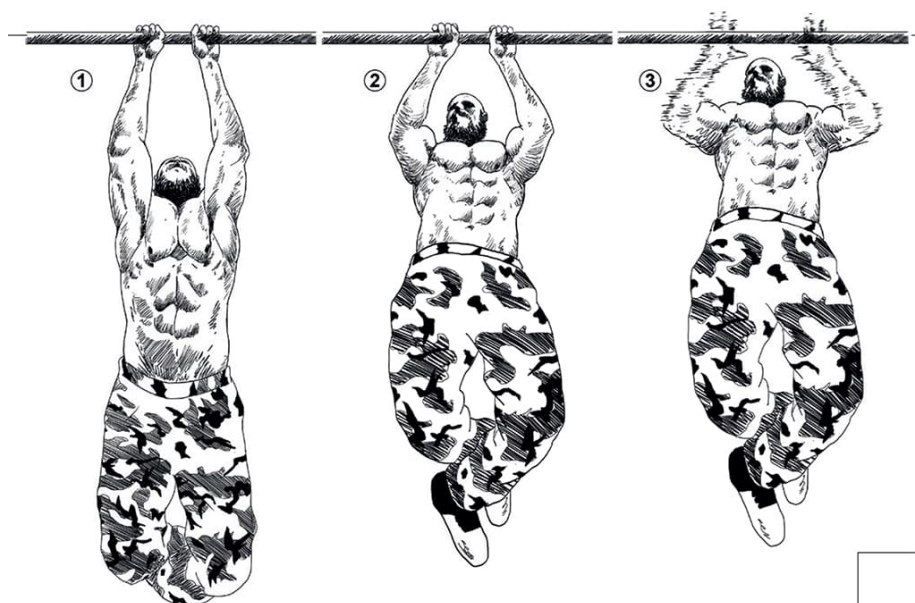
► 6^e MOIS
JOUR 3

DOS
6 tirages
à l'élastique



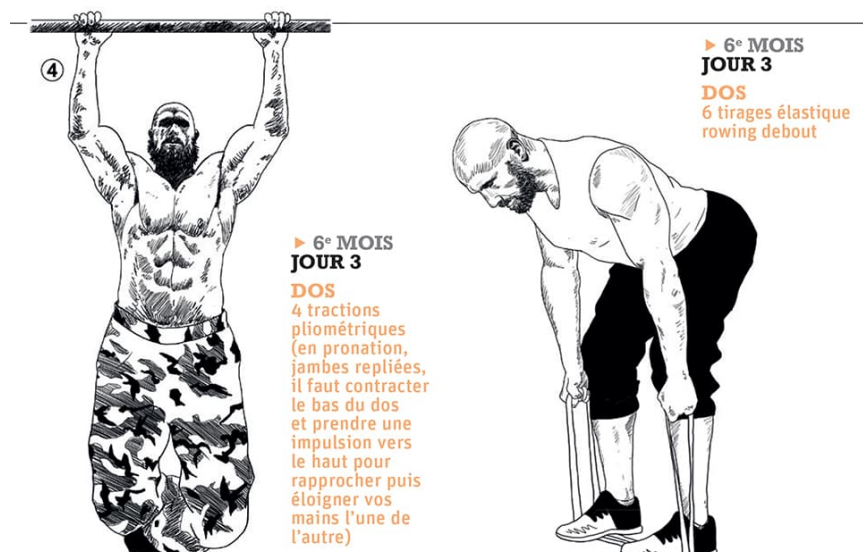
► 6^e MOIS
JOUR 3

DOS
4 tractions lestées à 85 % de la charge max



► 6^e MOIS
JOUR 3

DOS
4 rowings debout
85 % de la charge
max



OceanofPDF.com



Chapitre 7

TESTS : Examens, ou épreuves standardisées et étalonnées, permettant d'évaluer des aptitudes physiques ou psychologiques chez un individu donné.

C E DIMANCHE 7 SEPTEMBRE 2003, à 17 heures, nous sommes trente candidats rassemblés au pied du célèbre bâtiment du GIGN en forme de flèche, prêts à affronter la semaine de tests. Un peu plus tard, installés dans l'amphi, il nous faut rédiger une lettre de motivation répondant à la question « *Pourquoi voulez-vous entrer au GIGN ?* », puis on nous distribue un premier questionnaire sur l'unité. Cela permet de juger le degré de connaissance de chacun sur l'histoire du GIGN. Comment, en effet, postuler si l'on ne connaît pas les opérations qui ont fait la gloire du Groupe, le nom de ses commandants d'unité ou de ses morts ? Tout cela, je l'ai appris en lisant les nombreux livres et revues concernant le Groupe. Incollable ! À mon grand étonnement, ce n'est pas le cas de tout le monde. Vient ensuite un autre questionnaire qui porte sur la géopolitique. À ne pas

sous-estimer ! Ici, on attache une grande importance à la bonne compréhension des principales crises qui agitent le monde.

Fréquemment appelés à se rendre dans des pays hostiles afin d'évacuer nos ressortissants ou d'y protéger le personnel diplomatique, les opérationnels doivent pouvoir se fondre dans la population sans accroître la tension ambiante. Une bonne connaissance des ethnies, de l'économie et de l'environnement politique de la région considérée est indispensable à la réussite de la mission. Je découvrirai plus tard que les ops de la Force Sécurité Protection sont des experts dans ce domaine. Là aussi, j'ai sérieusement bossé le sujet en m'attardant sur les pays du Moyen-Orient et de l'Europe centrale¹, et je rends une copie que j'estime quasi parfaite même si elle n'arrache pas la moindre émotion à l'examineur.

Laisser le candidat dans l'incertitude est d'ailleurs une constante durant les épreuves de sélection. Inutile de guetter la moindre réaction chez des opérationnels aguerris dont le souci est d'évaluer ceux qui affronteront le danger à leurs côtés. Il s'agit pour eux d'un véritable challenge, celui de ne recruter que des candidats auxquels ils auront la certitude de pouvoir accorder leur pleine confiance en opération. Investir sur un gendarme qui se révélerait défaillant à l'épreuve du feu serait un échec. Pour les prétendants, un seul mot d'ordre : il n'y a pas d'épreuve mineure. Il ne faut donc jamais se relâcher !



Moi qui croyais que nous allions subir une semaine d'enfer avec des nuits blanches, pas du tout ! C'est à 8 heures que nous nous retrouvons le lundi matin au gymnase. Même si celui-ci regorge d'appareils de

musculature en tous genres, les tests physiques ne portent que sur le « poids de corps ». Au programme, donc, pompes, tractions, abdominaux et grimper de corde. Là non plus, pas de sophistication, du rustique !

« Tu me fais un max de tractions. Ensuite, tu auras deux minutes pour faire un max d'abdos et ensuite tu me fais un maximum de pompes sans limite de temps. Quand c'est fini, on passe au grimper de corde ! »

Bien avoir en tête cette dernière épreuve !

Beaucoup veulent épater la galerie en explosant le nombre d'abdos ou de pompes qu'ont enchaînés les candidats juste avant eux : ceux-là se retrouvent ensuite tout « secs » en bas de la corde.

Pour ma part, j'enchaîne 30 tractions et 100 abdominaux, puis les pompes. Ces dernières se réalisent en décliné, les pieds posés sur un banc et les mains au sol : l'instructeur m'arrête à 80.

Le grimper de corde est une épreuve technique qui demande un bon apprentissage. L'erreur à ne pas commettre est de faire des brassées trop grandes qui exigent un travail des bras intensif, source de fatigue des tendons. Ne pas oublier que ceux-ci vont être soumis à rude épreuve au cours de la semaine. Enfin, le mouvement des jambes est capital, c'est lui qui donne le rythme et l'impulsion. Il s'effectue dans l'axe de la corde en montant alternativement les genoux le plus haut possible pour détendre aussitôt la jambe vers le bas d'un coup sec. Sept mètres ! Ce sont donc deux mètres de plus que la longueur des cordes de la plupart des gymnases. Le dosage de l'effort est important et quelques candidats n'arrivent pas en haut, faute d'avoir trop forcé sur les bras dans les exercices précédents.

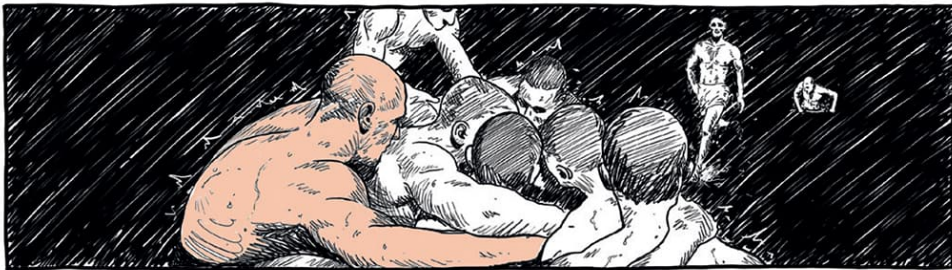
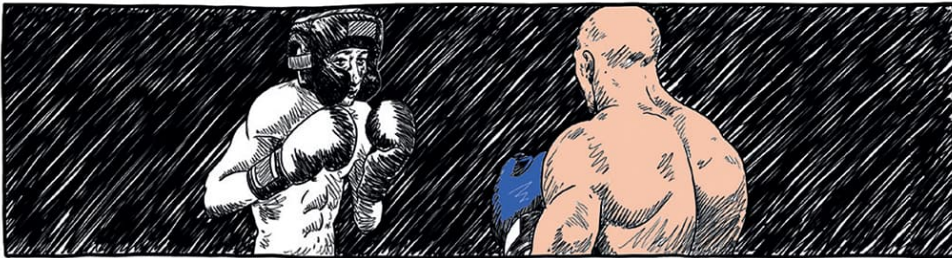
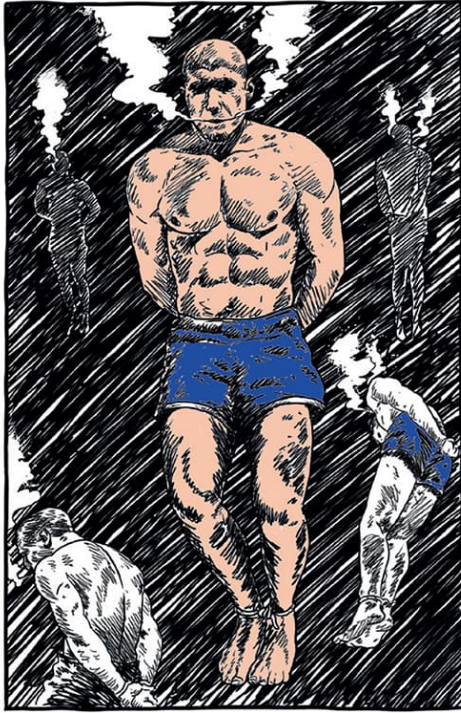
Je suis maintenant au départ d'un incontournable des tests militaires : la marche commando. Pour le coup, il s'agit de boucler non pas 8 kilomètres, comme cela se fait habituellement, mais 10 kilomètres en moins d'une heure, en tenue de combat, le sac lesté à 13 kg. Pour ceux d'entre vous qui s'attendent à trotter sur un parcours plat comme la main, ôtez-vous tout de suite cette idée du crâne.

Ça descend et ça monte (surtout), ce qui oblige le candidat, qui ignore tout du tracé, à adapter sa foulée et sa respiration en permanence. Et là, il y a des bons ! Dès le départ, cinq ou six de mes camarades au profil de marathoniens me laissent sur place. Essayer de suivre leur rythme me mènerait à coup sûr à l'asphyxie. Et ce n'est pas fini ! Car j'en vois encore quelques-uns me griller dans les deux derniers kilomètres. Là, c'en est trop ! Juré, je vais faire appel à un spécialiste pour progresser en course à pied. Seul, je n'y arrive pas. S'entraîner à courir sans les conseils qui vont bien ne mène à rien. Je dois être fin prêt pour le pré-stage !

Je termine dixième. C'est un coup dur pour quelqu'un comme moi qui s'imaginait finir premier des tests ! Dans mon esprit, nous sommes dans un concours où seuls les meilleurs seront retenus, les autres condamnés à retourner dans leur unité d'origine. Je ne sais pas encore que le tri ne se fait pas ici. C'est durant le pré-stage que les affaires se corseront.

La piste d'audace de Mondésir. Je la connais un peu pour m'y être entraîné clandestinement. Eh oui, on se prépare comme on peut ! C'est ici que, plusieurs dimanches de suite, j'ai grimpé des dizaines de fois le long de la gouttière sans assurance, joué à l'équilibriste avec les tyroliennes et rampé dans la buse. Je ne vous conseille pas d'en faire autant, mais de vous y préparer en choisissant des obstacles les plus proches possible de ceux qui vous attendent aux tests. De préférence jamais seul, pour le cas où vous resteriez coincé dans une buse ou une cheminée...

Le programme de préparation de Karim fonctionne à merveille. J'ai un excellent rapport poids/puissance, je soulève en développé couché, deux fois de suite, 170 kg alors que j'en pèse à peine 75 ! Inutile de venir ici si vous n'avez pas travaillé la musculation sérieusement et répété des dizaines de fois les franchissements qui vous attendent. Si vous voulez vraiment être au top pour les épreuves, il va aussi falloir consentir quelques investissements. L'achat d'une corde de rappel d'une longueur de 50 à 60 mètres en 10/11 mm de diamètre et statique, c'est-à-dire qui ne s'allonge pas (on pourra également la transformer en quatre brins, que l'on attachera à deux points fixes avec un nœud de huit et des mousquetons en acier). Prévoyez également l'acquisition d'une échelle spéléo car celle-ci demande une pratique particulière que nous verrons plus loin.



Pour cette piste d'audace, même si vous pensez posséder les pouvoirs de Superman, évitez de jouer au matamore en posant des questions du style : « L'assurance est-elle obligatoire ? », sous peine de vous voir infliger une réponse cinglante de la part de l'examineur qui suit votre parcours. Vous n'avez jamais fait cette piste d'audace, les cadres du GIGN qui vous accompagnent ne connaissent pas vos capacités physiques, alors ne posez aucune question susceptible de faire lever les sourcils des instructeurs. La vie est considérée comme précieuse au GIGN et les cadres ne feront jamais courir aucun risque sur des exercices que le candidat ne maîtrise pas encore.

Lorsque vient mon tour de m'engager sur la piste, je ne montre aucune hésitation. Là aussi, la technique de franchissement joue un grand rôle et permet de ne pas trop tirer sur les bras. Il faut avoir à l'esprit en permanence qu'il est indispensable « d'en garder sous le pied », car le parcours est long. La gouttière peut se révéler redoutable si son franchissement n'a pas été étudié auparavant. Je suis donc attentif à la position de mes pieds, à ne faire que des brassées courtes pour saisir le tuyau et à monter à un rythme continu. À peine franchi la ligne d'arrivée et alors que je me dirige vers le bus qui nous a amenés, un ordre tombe : « Vous restez sur place ! »...

On nous distribue une ration de combat que nous avalons vite fait et nous attendons la tombée de la nuit. Le parcours stress est une épreuve nocturne pour laquelle peu de candidats s'entraînent au prétexte qu'elle ne comporte pas de difficultés physiques. Ce n'est pas tout à fait vrai. Il s'agit essentiellement d'une infiltration individuelle à réaliser après avoir mémorisé un itinéraire. Une fois l'objectif atteint, en général une habitation, il faut l'observer sans se faire détecter, puis revenir au point initial pour y effectuer un compte rendu. Le tout dans une ambiance de stress puisque à chaque pas l'ennemi rôde. Il faut donc progresser en sûreté en évitant les carrefours et réagir avec vivacité si l'on est attaqué. Bien évidemment, c'est ce qui se produit avec chaque candidat et à chaque fois au moment où il s'y attend le moins. Mon agresseur est un spécialiste du judo qui tente de me mettre au sol, tandis que je cherche de mon côté à lui coller une droite !

Quel que soit votre niveau en sport de combat, faites face et ripostez ! C'est en constatant mon agressivité que mon « terroriste » préfère rompre le combat.

Dans cet exercice, le plus important arrive à la fin. Au retour, un examinateur me demande de restituer avec un maximum de précision ce que j'ai vu pendant la phase d'observation. Dans mon cas, il s'agissait d'une habitation dans laquelle deux terroristes complotaient. Il me fallait donc ramener l'image et le son, ce qui imposait de m'approcher au plus près de l'objectif, jusqu'à pouvoir coller mon oreille au bas de la fenêtre ouverte. Quand les voix s'éloignaient, je jetais un regard furtif afin de voir ce qui traînait dans la pièce. J'ai décomposé mon observation en trois secteurs, gauche, centre, droit. À chaque fois, j'imprimais dans mon cerveau la vision des divers éléments que j'apercevais.

La mémoire est un muscle qui s'exerce et je n'avais pas attendu cette nuit pour découvrir cette discipline. Voilà bien longtemps que je m'astreins à exécuter des exercices de restitution d'objets : trente secondes pour observer une table remplie de matériels divers, puis une minute trente pour les décrire sur une feuille de papier. Cette faculté de mémoriser une vision fugitive est un atout considérable pour qui veut intégrer l'unité. Dans un contexte opérationnel, un seul coup d'œil doit suffire à marquer les emplacements des otages et ceux des terroristes. Lors d'une investigation, c'est la mémorisation du plan que l'on a longuement observé qui nous guide à travers un bâtiment.

Je fais un compte rendu complet de ma mission à l'examineur, mais l'épreuve ne s'arrête pas là. Vient ensuite le visionnage d'une vidéo d'une quinzaine de minutes, à la suite duquel on demande à chaque candidat de décrire par écrit le maximum d'éléments qu'il a pu mémoriser de la projection. Il faut donc aller de l'essentiel au secondaire, c'est-à-dire des personnages et de l'armement, s'il y a lieu, à la tasse de café qui traîne dans un coin. Trop de candidats se noient dans des détails secondaires et oublient de reporter sur le papier ce qu'il y avait de capital dans les différentes scènes qui leur ont été présentées. N'oubliez pas que le son y a également son importance. Une chose est certaine : n'interprétez pas ! Tenez-vous en aux faits et à votre observation. Vous n'êtes pas sur un plateau télévisé avec pour objectif d'asséner des jugements péremptaires ou des conclusions hâtives pour faire de l'audimat.

Au GIGN, quel que soit le niveau du candidat comme tireur, on considère que tout est à reprendre à zéro en la matière. Les épreuves de tir ne sont donc là que pour détecter des postulants qui présenteraient des défauts physiques ou psychiques les rendant inaptes au tir. Comme je

voulais « gratter » le maximum de points dans toutes les disciplines, je m'y suis préparé seul. Impossible en effet de bénéficier en unité d'un traitement de faveur qui permettrait de tirer en « open bar » sous prétexte que l'on prépare les tests du GIGN. J'ai donc suivi le conseil des anciens² et acheté, un an plus tôt, un pistolet à plombs ! Croyez-moi, c'est une solide école de tir, à condition d'acquérir la bonne arme. Le poids et les organes de visée sont déterminants dans le choix. Ayant peu de moyens, j'ai opté pour la réplique d'un Smith & Wesson avec lequel je me suis d'abord exercé au tir de précision. Jusqu'au départ du coup, rien ne différencie la réplique de son modèle.357 Magnum. Prise en main, maîtrise de la respiration, position du corps, concentration, action du doigt sur la queue de détente, j'ai pu tout au long de l'année décortiquer mes tirs et repérer mes erreurs, en notant mes résultats et en me filmant au ralenti pour voir mes défauts. N'ayant pas un salon très grand, je tirais dans la diagonale de la pièce afin d'augmenter la distance de tir. J'ai commencé par le tir de précision pour poursuivre avec le tir de riposte. Je sais qu'au GIGN le tir à l'arme de poing se limite à deux cas de figure précis : le tir de riposte, qui doit permettre de riposter à une agression, et le tir de précision, qui, lui, doit permettre de neutraliser un adversaire distant. Mes efforts sont payés de retour. Au tir au pistolet à 15 mètres, j'obtiens les meilleurs résultats !

Mes tirs au fusil à 200 mètres sont corrects, sans être exceptionnels. Pas d'affolement, nous disent les instructeurs, car, à la différence du pistolet (ou du revolver), il faut peu de temps pour former un bon tireur fusil dans un créneau allant de zéro à 200 mètres. C'est une autre affaire dès que l'on allonge la distance.



Mon retour d'expérience me fait dire que pour la majorité des « mauvais tireurs », le problème vient avant tout d'un manque d'équilibre. Le positionnement du corps a une importance capitale. Beaucoup tirent comme s'ils se trouvaient sur un bateau et qu'ils tentaient de toucher une cible stable sur la berge. Travaillez votre équilibre sur un Bosu³ ou un cousin d'équilibre de kiné.

VU À LA TELE ! C'est l'une des épreuves mythiques des tests : les 50 mètres de nage, chevilles et poignets liés. Elle date de la nuit des temps, de 1974 pour être précis. C'est le maréchal des logis-chef Rémy, un ex-commando marine devenu gendarme, qui, pour placer les hommes du GIGN en situation de difficulté, décide au cours d'une séance de piscine de leur attacher les poignets et les chevilles. Il leur demande ensuite de

progresser dans l'eau. Jugée sélective, cette épreuve est depuis inscrite aux tests d'admission.

Je m'y suis entraîné plus d'une trentaine de fois avec Yves, le commando marine. Ici, attention, danger ! Le comportement des candidats est scruté à la loupe par les instructeurs. Un soupçon d'affolement sous l'eau et c'est la fin du rêve. Comment faire ?

Montons un peu le niveau ! Que disait Archimède au sujet de sa célèbre « poussée » ? « Tout corps plongé dans un fluide au repos, entièrement mouillé par celui-ci ou traversant sa surface libre, subit une force verticale, dirigée de bas en haut et opposée au poids du volume de fluide déplacé. » Si l'on applique cela au corps humain, dont la densité s'approche de celle de l'eau, il se produit une sorte d'équilibre. Le corps ne flotte ni ne coule. En inspirant goulûment à chaque sortie de la tête de l'eau afin de remplir ses poumons, on s'assure une bonne flottabilité. Il ne reste plus qu'à onduler afin de se déplacer. CQFD.

Il est donc inutile de s'affoler puisqu'on va finir par remonter ! Du moins, tant qu'on a de l'air dans les poumons, of course !



Un grand bol d'air avant la plongée initiale, et me voilà parti. Je crève l'eau de la piscine de Saint-Germain-en-Laye, les poumons bien remplis, remonte et me mets sur le dos. Là, j'aspire au maximum pendant que mon corps et mes jambes ondulent. Il me suffit de répéter inlassablement les mêmes mouvements pour avancer ! Oh, pas bien vite, mais il est inutile de se presser, car ce qui compte c'est l'accomplissement des 50 mètres, et lui

seul. Je reste calme en veillant à bien garder le rythme, concentré sur ma respiration et mes mouvements. Lorsque je touche le bord du bassin, je vois l'examineur cocher d'une croix mon nom sur sa tablette tout en m'adressant un signe de tête, OK ! La plupart de ceux qui passeront cette épreuve en nageant sur le ventre et les poumons vides seront éliminés.

M AIS VOILÀ LES LACRYMOS ! Objectivement, les candidats venant de la gendarmerie mobile ont ici une longueur d'avance. L'accoutumance aux gaz lacrymogènes se pratique dans les escadrons de moblots. Je conseille aux autres d'y goûter au moins une fois, pour voir ! Le test est d'une simplicité confondante. Un instructeur détaille une série d'opérations à réaliser à l'intérieur d'une maison, rien de plus. Attention, il ne répète pas les choses deux fois, d'où l'intérêt là aussi de bien mémoriser les ordres. Et c'est parti !

Lorsque j'entre, les poumons pleins, l'odeur âcre et caractéristique du CB⁴ me saisit à la gorge. Pas de doute, c'est du lourd, et il est diffusé à haute dose. Je me concentre aussitôt sur les différentes tâches que m'a confiées l'examineur. Fouille de bureau, ouverture de tiroirs, observation des photos et des tableaux accrochés au mur, le tout en expirant lentement. Mais il me faut bien reprendre mon souffle et aspirer un peu de ce bon air vicié. Je n'emplis mes poumons qu'à demi, me déplaçant lentement afin de limiter ma consommation en oxygène ou ce qui y ressemble.

Combien de temps faut-il tenir dans cet enfer ? Dans mon cas, quatre minutes. En ressortant, je restitue fidèlement les découvertes faites au cours de l'exploration de la cambuse pour ensuite aller vomir tripes et boyaux. Il s'agit là encore d'une épreuve réalisée dans une ambiance stressante au cours de laquelle la lucidité du candidat est observée. Être méthodique, appliqué et concentré sur la mission confiée tout en faisant abstraction des facteurs de diversion – ici les lacrymogènes – est gage de réussite.

Le gaz lacrymogène n'est pas toxique, à l'inverse des fumigènes. Vous ne risquez donc rien. Il vous faut simplement accepter le fait d'être gêné au

niveau de la respiration, peut-être même vomir. Plus vous demeurerez calme, moins le gaz aura d'effet sur vous.



VOICI L'ÉPREUVE, la hantise des candidats : le parcours bras, où l'échec est éliminatoire. Comme son nom l'indique, ce sont essentiellement les membres supérieurs qui sont sollicités dans ce parcours. Il est important de s'y préparer soigneusement, car ici les bras seuls ne suffisent pas, la technique joue un grand rôle dans la réussite de cette épreuve.

Je suis retardé dans mon départ par un événement extérieur (la visite d'un scénariste à l'unité) et le temps gris qui régnait jusque-là fait place à une pluie battante. Voici une succession d'échelles, corde et spéléo. Un principe simple : celles qui n'ont pas de point fixe à leur base se franchissent latéralement, sous peine de se voir très vite en position horizontale ! Au détour d'un virage, un moniteur me désigne un trou noir. La buse ! Ce tuyau de 12 mètres de long et de 40 centimètres de large est un obstacle redoutable, car son franchissement exige une grosse dépense musculaire. C'est bien la raison pour laquelle il faut travailler sa technique de reptation. Il y a un monde entre ramper au parcours du combattant et progresser dans un tuyau ! J'avance en allongeant les bras devant moi et en les repliant sous le corps et j'accompagne le mouvement en poussant sur la pointe des pieds et par de petits mouvements d'ondulation verticaux telle

une chenille. En fait, il faut s'arracher ! Il faut sortir de là avec ses tripes, car l'exiguïté de la canalisation ne permet pas d'utiliser toute sa puissance musculaire.

Et puis, il y a le mur... Le mur et sa corde quatre brins, rehaussés pour ma pomme d'un déluge de pluie accompagné d'un glaçage de boue. La corde quatre brins ? Ce sont quatre brins statiques, chacun d'un diamètre de 11 millimètres, tressés ensemble pour en faire une corde fixée au sommet d'un mur de 5 mètres de haut et dont il faut s'aider pour le franchir. C'est à moi d'y aller !

SEUL ! JE SUIS SEUL FACE À CE MUR qui risque bientôt d'être pour moi celui des lamentations. Un mur de 5 mètres de haut qui me surplombe comme une montagne. Sa paroi lisse, fouettée par la pluie froide qui tombe à verse, ressemble à une patinoire. La flotte a transpercé mon treillis, j'ai les bras qui s'ankylosent et le souffle coupé. Devant moi pendent quatre brins de corde censés me faire passer l'obstacle. Regard circulaire. L'instructeur est là, l'air goguenard, qui m'assassine d'une phrase.

« Toi, si tu ne montes pas ce mur maintenant, tu vas retourner d'où tu viens ! »

À cet instant, plié en deux, les mains sur les genoux pour reprendre ma respiration, je sais que je joue ma vie. Deux échecs ! Il me reste une dernière et unique tentative, sinon mon rêve s'arrête ici. Au pied de ce mur. Un candidat qui souffre sur cet obstacle décisif est un mets de choix pour les examinateurs. Il y en avait un, ils sont trois maintenant. Que des ops ! Eux, ce mur, ils l'ont grimpé ! Il faisait beau, il faisait froid, qu'importe ! Ils sont montés au sommet. Là, ils se régalent, car tous connaissent mon côté grande gueule, pour eux c'est du bonheur ! C'est alors que je prends conscience de la raison de mon échec. Ce ne sont pas mes bras qui font faillite, mais mon cerveau ! C'est lui qui disjoncte en m'indiquant qu'il pleut, que ça glisse, que les autres sont passés quand la pluie n'était pas encore tombée, que du négatif. En fait, je me suis conditionné à l'échec. Je reprends alors les choses en main.

Mec ! Le mur est sec, il est quasiment plat et tes chaussures ont des crampons. Ce mur, tu vas le franchir, parce que ta vie en dépend !

Je vide mes poumons à fond tandis que dans mon esprit je me vois déjà en train d'avalier l'obstacle. Je respire un grand coup et c'est parti. Je ne m'arrête pas une seule seconde. Bien en opposition sur le mur, mes bras et mes jambes avancent alternativement jusqu'au sommet, sur lequel je m'assois avant de me laisser tomber du côté des vainqueurs !

« Tu as eu chaud, tu jouais ton élimination sur ce coup-là ! », me lance l'examineur en me voyant franchir la ligne d'arrivée.

Honnêtement, sur le coup je n'ai pas su ce qui m'avait fait franchir ce mur. Ce n'est que plus tard que j'apprendrai ce qu'est l'état d'exception. D'homme, j'étais brusquement devenu une bête, j'avais atteint l'état féral⁵. Ce jour-là, j'aurais été capable de tuer pour arriver en haut de ce foutu mur – parce que ma vie en dépendait. Ce stimulus fait appel à notre cerveau primitif, ou reptilien, qui génère les réflexes nécessaires à la survie et que nous avons oubliés, dorlotés par le confort auquel nous a habitués notre civilisation. Cet état fait surface lorsqu'un danger immédiat et létal nous menace en nous donnant intuition, puissance et rapidité de réaction. Nous adoptons les mêmes réflexes qu'un homme des cavernes face à l'attaque d'un tigre à dents de sabre ! Il arrive, dans certaines opérations où ils sont confrontés à des situations extrêmes, où il s'agit de survivre, que les opérationnels du GIGN retrouvent brusquement cet état féral.

Ce fut le cas ce soir du 23 novembre 2013, alors que nous roulions à fond dans les rues de Tripoli. La ville était en feu, des affrontements entre milices rivales avaient lieu à chaque coin de rue et il nous fallait mettre l'ambassadeur de France en lieu sûr. Je me demande encore comment Steph, notre pilote, a pressenti le danger cette nuit-là. Je conduisais le 4x4 appelé « suiveuse » et je l'ai vu piler devant moi, juste avant le carrefour, sans raison. J'ai écrasé le frein pour ne pas lui rentrer dedans et c'est là que j'ai vu passer les rafales lumineuses de 14.5 devant sa voiture, tirées par une mitrailleuse montée sur un pick-up à 100 mètres de là. S'il s'était engagé 3 mètres plus loin, tous les occupants de son véhicule auraient été tués, ambassadeur compris. Quand nous en avons reparlé, il m'a dit : « Ce n'était plus moi qui conduisais, je ne réfléchissais plus à rien, tout me venait naturellement. »

J E PRENDS UNE PROFONDE INSPIRATION avant de m'élancer sur ce bout de ferraille qui s'avance à 20 mètres au-dessus du vide.

« Avance jusqu'au bout... tout au bout. Maintenant, penche-toi vers l'avant, vas-y, regarde en bas. »

Je m'exécute, sans précipitation ni appréhension. Cette épreuve, je m'y suis préparé en m'entraînant sur l'un des obstacles du parcours santé d'une forêt voisine de Satory. Une simple poutre à section carrée, positionnée à 1,50 mètre du sol, qui m'a permis d'acquérir de l'aisance dans mes déplacements. Ce qui est facile près du sol peut l'être tout autant à 20 mètres à la seule condition, j'y reviens encore une fois et ce sera la dernière, d'avoir vaincu cette appréhension du vide. Ce test éliminatoire figure sous une forme ou sous une autre dans toutes les sélections de personnels prétendant intégrer les forces spéciales.



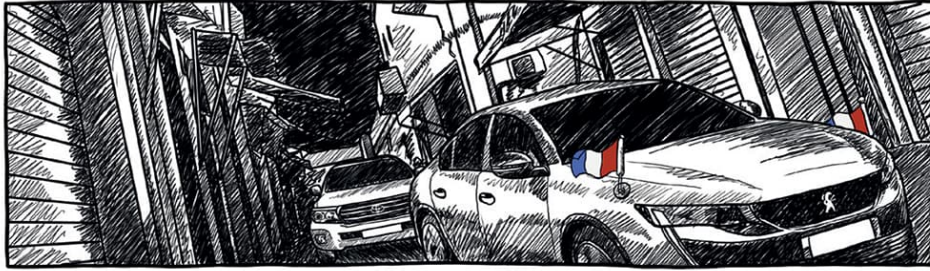
Lorsque viendra mon tour, quelques années plus tard, d'être de l'autre côté de la poutre et de faire passer cette épreuve aux candidats, j'observerai les comportements suivants :

Les fous ! Ceux qui sont prêts à enlever leur assurance et à danser sur la poutre. Dehors ! Le GIGN a besoin d'opérationnels équilibrés et réfléchis.

Les incertains : ils hésitent, avancent lentement et finissent par se tétaniser. Un tremblement les saisit alors et il faut l'intervention de l'examineur pour les sortir de là :

« Baisse-toi un peu, ramène ton centre de gravité vers le bas. OK, tu ne trembles plus... Alors, continue à avancer. » Pas très bon non plus, car ils instillent le doute sur leurs capacités à maîtriser l'appréhension du vide, doute que l'instructeur se voit obligé de lever en les renvoyant une nouvelle fois sur la poutre. Et cette fois, ça ne plaisante pas ! « Mets-toi sur un pied, sur l'autre, reste immobile en regardant en bas ! »

Enfin, il y a ceux qui se sont préparés consciencieusement et pour lesquels cet obstacle ne présente aucune difficulté. Et c'est vrai qu'il n'y en a aucune. Aucun effort physique, simplement la maîtrise de ses émotions. Tout est dans l'esprit. Si vous avez réalisé cette préparation mentale dont je vous ai parlé dans les pages précédentes, si vous êtes concentré sur ce que vous faites et non pas sur ce qui vous entoure, en l'occurrence le vide, vous réussirez. Accommodez votre vue sur la poutre, respirez bien, ne relâchez pas votre attention et restez décontracté, visualisez toujours l'épreuve dans votre esprit à la manière de la Patrouille de France préparant un meeting.



E N FIN DE JOURNÉE, je suis appelé comme tous les autres candidats pour passer un entretien avec les cadres. Sur le bureau trône la lettre de motivation que j'ai écrite durant la première heure de mon arrivée au quartier Pasquier. J'y avais écrit que « *mon ego serait flatté si j'entrais au GIGN* ». Croyez-moi, ça ne leur a pas plu du tout, ils n'ont même retenu que cela ! Et je dois désormais convaincre ces opérationnels et cet officier que je suis l'homme dont ils ont besoin. Ça commence mal ! On me demande d'entrée de jeu de m'expliquer sur ma phrase.

« Je me suis tout simplement mis à votre place en imaginant la fierté que vous avez dû ressentir le jour où l'on vous a remis le brevet !

– Le brevet n'est qu'un début, pas une finalité !, me rétorque l'un des sous-officiers.

– D'accord, mais en être titulaire voudrait dire que j'ai les capacités et les outils pour défendre mon pays ! »

L'échange va durer une bonne demi-heure.

L'officier qui assiste à l'entretien est chargé de vous déstabiliser par des demandes saugrenues et répétées vingt fois du type « T'as pas dix euros ? », « On t'a déjà dit que tu avais une tête bizarre ? » alors que vous êtes en train d'expliquer le tréfonds de votre motivation à vouloir intégrer le GIGN. Je reste concentré sur l'important, les questions qui ont trait à mon engagement, et j'ignore les autres.

Suivra une avalanche de questions sur mon parcours d'étudiant puis au 1^{er} RCP et enfin en gendarmerie. La question principale à laquelle doivent répondre les trois examinateurs est simple : peut-on lui faire confiance ? Lorsque demain j'aurai ce jeune opérationnel derrière moi dans une colonne d'assaut, pourrai-je compter sur lui ? Son choix d'intégration est-il bien réfléchi ?

N'oubliez pas que c'est la lettre de motivation, écrite le premier jour des tests, qui va servir de support à l'entretien, il est donc important pour vous de bien la préparer et d'en mesurer les termes. Les réponses ne doivent pas être calculées, mais au contraire spontanées et franches. Inutile d'essayer de tricher afin de donner une fausse image de soi, le système est ainsi conçu

que votre personnalité est très vite révélée. Surtout avec ce qui vous attend au pré-stage.

IL EST TEMPS À PRESENT de rentrer dans le sanglant, le bestial, ces fameuses six minutes que tous les candidats attendent avec anxiété : le test d'agressivité. Retenez bien ce mot, AGRESSIVITÉ, car c'est bien sur ce critère que vous allez être jugé. Ici, rien d'académique, oubliez le noble art, vous êtes chez les gladiateurs !

Quand je me présente dans la salle, l'officier qui dirige les débats m'affecte un coach ! C'est un spécialiste des sports de combat.

« Moi c'est Rosman, et lui en face tu me le défonces ! »

La tactique de l'homme à la rose peut sembler primitive au premier abord, mais il ne faut pas oublier que votre adversaire est dans la même disposition d'esprit : vous défoncer ! Beaucoup se sont préparés à cette épreuve, mais s'ils savent donner des coups, bien peu savent en recevoir. Et c'est précisément ce qui intéresse les examinateurs. Si votre technique n'est pas parfaite et que votre adversaire vous surclasse, n'ayez pas trop d'inquiétude, sauf si... ! Ce qui va être scruté avec attention, c'est votre comportement dans l'adversité. Mettre un genou à terre et tarder à se relever, c'est ce moment que les instructeurs vont guetter. Rappelez-vous : agressivité ! Il faut se comporter en combattant et repartir à l'assaut à chaque fois que vous irez embrasser le ring !

Mon niveau en sports de combat m'a permis de passer cette épreuve sans souffrir en ayant gagné deux combats. Car là aussi, lorsque le doute gagne les instructeurs, ils demandent au candidat pour lequel ils émettent des réserves de retourner se battre contre un autre de ses camarades, qu'ils choisissent parmi les meilleurs combattants.

Enfin, comme si notre aptitude à affronter le vide n'avait pas été mise en évidence avec le passage de la poutre, on nous offre un saut de pont. Vingt-cinq mètres de haut, un harnais et des cordes. Et, j'allais oublier : ici, pas d'élastique, pas de ces trucs qui ramollissent, non ! C'est de la bonne corde

d'escalade, qui peut vous transformer en eunuque au cas où les « choses de la vie » n'auraient pas été mises en sécurité avant la chute !

Bien entendu, tout est fait pour troubler l'esprit des candidats avant le saut. Je me concentre sur l'action à venir et je fais le vide. Pas question de se laisser influencer par les petites phrases perfides des instructeurs qui guettent la moindre défaillance.

« Vérifie bien tout, surtout les nœuds, on ne sait jamais ! »

Le doute, c'est bien le poison que les « testeurs » essaient d'instiller tout au long de la sélection. Poison mortel s'il en est, car il renvoie, pour celui qui en est victime, à sa vocation initiale : « Suis-je fait pour ce métier ? » C'est bien la raison pour laquelle les premières pages de cet ouvrage y sont consacrées. Même dans les pires moments, fatigue, échec dans une épreuve ou encore en cas de blessure, il ne faut jamais donner l'impression que votre certitude, votre foi dans le but que vous vous êtes fixé sont ébranlées. Comparez vos examinateurs à des requins que la moindre goutte de sang va attirer. Eux savent percevoir la plus petite baisse de régime. Ne perdez donc jamais de vue qu'il vous faudra montrer en permanence que votre détermination est intacte.

Sur ce saut de pont, c'est bien elle qui est jaugée. Les candidats qui tergiversent ou qui ne mettent pas l'impulsion suffisante en se laissant tomber comme un sac de patates ne seront pas éliminés, mais scrutés à la loupe. Et dans le cas d'un classement ex-aequo à la fin des tests, la priorité sera donnée au plus déterminé. Le refus de saut, lui, est interprété comme un refus d'entrer au GIGN. Pensez à maîtriser votre respiration, ne regardez pas le vide mais la ligne d'horizon, et concentrez-vous sur ce que vous faites. Et sautez le plus loin possible ! À la manière d'un plongeur qui ferait le saut de l'ange depuis les falaises d'Acapulco !

Enfin, la dernière épreuve ne peut être préparée, même si elle le mériterait. Il s'agit de l'annonce des résultats. De trente au départ, nous ne sommes plus que six à pouvoir franchir à nouveau, dans quatre mois, le portail de la caserne Pasquier. Beaucoup y avaient cru, la déception pour eux est terrible. Si un jour vous vous retrouvez au beau milieu de l'hiver, sur une esplanade battue par les vents, à attendre qu'un officier supérieur vienne faire l'appel des noms des candidats retenus et que le vôtre n'est pas prononcé, ne baissez pas la tête. Pensez à la citation qui figure au début de ce livre et qui n'est pas là par hasard : « [...] *Le mérite appartient toujours*

à celui qui descend vraiment dans l'arène, dont le visage est couvert de sueur, de poussière et de sang et qui se bat vaillamment, qui se trompe, qui échoue encore et encore – car il n'y a pas d'effort sans erreur et échec [...]. Mais s'il échoue après avoir tout osé, il saura que sa place n'a jamais été parmi les âmes froides et timorées qui ne connaissent ni la victoire ni l'échec. »



-
1. Les grands quotidiens comme *Le Monde* éditent chaque année un dossier complet sur la situation géopolitique mondiale. Cette lecture, ajoutée à celle de magazines comme *Courrier international*, est un minimum pour se préparer à cette épreuve.
 2. En 1973, à la création du GIGN, la dotation en munitions et en armes de poing étant insuffisante, les premiers opérationnels du Groupe se sont entraînés pendant quelques mois avec des pistolets à air comprimé.
 3. Un Bosu se compose de deux parties : une plateforme rigide, et une partie sphérique résistante qui ressemble à un ballon type Swiss Ball coupé en deux. C'est un accessoire qui a été inventé dans les années 90 par l'américain David Weck, pour réaliser des exercices tout en étant instable.
 4. Deux scientifiques du Middlebury College (Vermont, États-Unis), Ben Corson et Roger Stoughton, ont donné leurs initiales au gaz qu'ils ont développé en 1928, l'orthochlorobenzaldéhyde malononitrile (C₁₀H₅ClN₂), qui sera baptisé « gaz CS ». En France, ce gaz lacrymogène sera baptisé « CB ».

5. L'état féral a fait l'objet d'un court métrage au titre éponyme. Nominé pour le prix du Meilleur court métrage aux Oscars en 2014, *Feral* a remporté des prix au Festival d'Annecy en 2013 et à Anima, à Bruxelles. Signé Daniel Sousa, il raconte l'histoire d'un garçon retrouvé dans les bois à l'état sauvage. Élevé par les loups, il va devoir se faire à son nouvel environnement, mais dès qu'un danger surviendra, il mettra en place la même technique de défense que lorsqu'il vivait en forêt.

OceanofPDF.com

Synthèse du chapitre 7

VOUS CROYEZ CONNAÎTRE LES ÉPREUVES PAR CŒUR ? N'oubliez jamais qu'il est un facteur que vous ne maîtrisez pas : les instructeurs. Ne les sous-estimez jamais, car ils sont capables de faire d'une épreuve un enfer. Vous vous en apercevrez dans l'étape suivante : le pré-stage. Si vous les voyez plaisanter entre eux, sembler détendus, ne vous y fiez pas. Ils vous observent sans relâche, guettent le moment où vous baisserez les bras. Leur mission étant d'écarter les « âmes faibles », ils sanctionnent sans pitié le manque de combativité. Inutile de jouer les matamores, même si vos résultats vous le permettent. Dans ce genre d'unité, les grandes gueules n'ont pas leur place et il serait facile pour les examinateurs, si tel était le cas, de vous ramener au niveau zéro.

VOS RÉSULTATS SONT LE FRUIT DE VOTRE PRÉPARATION ET DE VOTRE CONDITION PHYSIQUE DU MOMENT. Vous vous êtes entraîné en fonction des épreuves que nous venons de décrire, vous connaissez votre corps et vous savez détecter les signaux d'alerte qu'il vous envoie quand il souffre, très bien ! Mais encore faut-il que vous soyez en pleine possession de vos moyens le jour des tests. Le moindre rhume, la plus petite élongation peut ruiner des mois de préparation intensive. Soyez vigilant sur votre état physique dans les quinze jours précédant les tests.



SAVOIR SE SURPASSER. Nous avons ouvert ce livre avec mon double échec aux tests à la corde quatre brins. Un marathonien ne court jamais un marathon complet dans sa préparation, c'est la même chose pour les tests d'entrée dans les unités spéciales. Je ne connais personne qui ait fait une répétition générale sur une semaine entière ! Or, les épreuves ne sont pas disposées au hasard, le niveau de fatigue s'inscrit sur une courbe qui va croissant et la difficulté des obstacles suit la même courbe.

Il n'y a que deux solutions pour parvenir au but : se ménager ou se surpasser. Le premier choix s'avère difficile à tenir, car à chaque épreuve les examinateurs vont vous demander de vous engager à fond dans les épreuves. Reste le second : se surpasser.

Je vous ai longuement parlé de l'influence déterminante de l'esprit sur le corps, de la nécessité parfois de se mettre dans un état d'exception. C'est ce que j'ai fait pour venir à bout de cette corde quatre brins. Préparez-vous ! Mettez-vous en situation d'échec et surmontez-le comme si votre vie en dépendait. En fait, c'est votre avenir qui en dépend !

Le principal outil dont disposent les êtres humains pour gérer et dépasser les souffrances est la capacité à envisager une situation donnée sous un autre angle et à lui donner un nouveau sens. Les psychologues appellent cela la « restructuration cognitive ». Nous allons découvrir cela ensemble dans les chapitres suivants.

MAÎTRISEZ LES TECHNIQUES ÉLÉMENTAIRES DE FRANCHISSEMENT. Tyrolienne simple, double ou inclinée ne doivent plus avoir de secrets pour vous, de même que les règles de sécurité à appliquer. C'est le B.A.BA, évitez de faire perdre du temps aux instructeurs en les obligeant à vous apprendre comment on s'assure pour franchir un obstacle. La corde quatre brins est sans conteste l'obstacle le plus difficile. Votre entraînement doit porter sur la poussée des jambes, en évitant de trop tirer sur les bras, exactement comme dans un grimper de corde. Il est donc nécessaire que vos chaussures adhèrent à l'obstacle sur lequel vous effectuez votre appui.

Si je vous conseille d'acheter une échelle spéléo ou au moins de vous entraîner régulièrement sur celle qui est en dotation dans votre unité, c'est que son franchissement nécessite une technique particulière : elle se monte sur le côté, pointes de pied vers l'extérieur. Entraînez-vous avec un sac à dos, la nécessité d'avoir une bonne technique deviendra alors évidente.

SURVEILLEZ VOTRE COMPORTEMENT EN PERMANENCE. Appliquez ce conseil dès le premier jour des tests et durant les deux ans qui suivront votre réussite au stage, ce que je vous souhaite. Il vaut pour le GIGN et pour toutes les unités spéciales dans lesquelles il est très difficile d'être intégré, mais dont il est extrêmement facile de se faire éjecter. Soyez naturel, mais réservé. Surveillez votre langage et votre comportement, car rien ne vous sera pardonné. Les unités d'élite ne sont pas des associations de gros bras incultes. Les missions auxquelles vous aurez à prendre part exigeront que vous vous adaptiez à divers milieux : diplomatique, politique, militaire et autres. Un comportement inapproprié, et c'est la porte ! N'oubliez jamais que les candidats ne manquent pas et qu'il s'en trouvera toujours un pour prendre votre place. Ne vous contentez jamais du minimum !

OceanofPDF.com



Chapitre 8

ENFER : Dans diverses religions, lieu où les damnés reçoivent le châtement éternel. Lieu, situation où l'existence est extrêmement pénible.

L E SOIR DES RÉSULTATS, je n'ai pas fait la fête avec les copains, non ! Je suis allé dîner au restaurant avec ma femme, c'est tout ! Et si demain vous aussi vous réussissez les tests, n'allez pas jouer les gros bras pour autant. Ce que vous venez de décrocher, c'est juste un ticket d'entrée pour l'enfer. Neuf longues semaines de sélection avant d'intégrer une année de formation ! Chez nous, il y a loin de la coupe aux lèvres.

Je sais que ces neuf semaines sont une machine à broyer. Neuf semaines pendant lesquelles il va falloir tenir et se montrer le meilleur. Un temps long, très long, durant lequel j'aurai tout loisir de méditer cette citation de Churchill : « Si tu traverses l'enfer, ne t'arrête pas ! » Ce processus de sélection des hommes des unités spéciales existe partout. Chez les SEAL américains, le stagiaire qui baisse les bras va frapper une cloche pour

signifier son abandon. Au GIGN, pas de cloche, mais c'est pire. Les instructeurs pratiquent l'omerta – pas un mot, pas un signe, pas une indication. Votre échec, vous ne l'apprendrez que le jour des résultats ! Beaucoup parmi vous croiront avoir passé l'obstacle, mais rien ne sera jamais gagné tant que vous n'aurez pas été rassemblés sur ce foutu parking où vous attendra un instructeur qui annoncera froidement les noms de ceux qui restent, et les autres... Alors, en attendant ce jour fatidique, mettez-vous tout de suite dans le crâne que pour cette sélection les règles ont changé. Il ne suffit plus, comme pour les tests, d'avoir le niveau. Ici, seuls les meilleurs prendront le chemin de la formation, à vous d'être au-dessus des autres ! Si ailleurs on se contente, voire on se félicite du minimum, ce n'est pas le cas aux épreuves GIGN.

Revenons à ma préparation pour cette sélection. Comme je n'ai aucun secret pour vous, ou presque, je vous ai avoué que mon point faible était la course à pied, même si je sais que chaque jour je vais devoir courir.



Malgré un entraînement régulier, c'est un domaine dans lequel je ne progresse pas. Je pourrais me contenter de performances moyennes, mais telle n'est pas mon ambition. Je me suis fixé comme objectif de sortir premier de cette sélection et il me faut donc dégoter un sorcier pour m'aider à franchir un cap le plus vite possible. Ce druide du demi-fond, je le trouve en la personne de Jacques Piasenta, celui qui a entraîné Marie-José Pérec, la championne olympique en 1996 aux JO d'Atlanta. Prise de contact. Il me regarde, me jauge comme un maquignon dans une foire aux bestiaux.

« Bon, t'as pas le profil d'un marathonien, peut-être que sur 100 mètres tu pourrais faire quelque chose...

– Ce qui m'attend, ce sont des distances de 5 à 10 kilomètres.

– Toi, coureur de fond ? Là, c'est un miracle que tu me demandes ! Allez, fais-moi quatre tours de stade, que je te voie courir. »

Je m'exécute en m'appliquant. Plusieurs fois, il me demande de changer de foulée en me donnant deux ou trois conseils à chaque passage.

« Allonge ta foulée et cale ta respiration dessus. Tiens-toi droit, monte les bras... Au dernier tour tu accélères... Allez, plus vite, mets-toi dans le rouge ! »

J'ai tout donné dans le dernier 400 mètres, j'ai les mains sur les genoux, je souffle comme une locomotive à vapeur. Piasenta vient se planter devant moi.

« Ton problème, c'est le cardio. C'est ça qui te bloque. Qu'est-ce que tu manges ? »

En lui détaillant mes menus quotidiens, je me rends compte que je suis loin d'avoir une alimentation équilibrée, mais je me rassure en me disant qu'au final, je n'ai pas un poil de graisse. Il m'écoute, les yeux écarquillés. Manifestement, pour lui, je suis loin du régime de l'athlète !

« Ne cherche pas, tout est là ! Ton cœur est cerné par la graisse...

– Enfin, je suis sec comme un coup de trique !

– Que tu crois ! Tu me dis que tu t'enfiles du fromage à chaque repas, autant te faire des injections de saindoux ! Cette graisse, elle n'apparaît pas vu le sport que tu fais, mais elle est bien présente et elle se colle autour du cœur. Et là, tu peux allonger les jambes autant que tu veux, le moteur ne suivra pas ! Donc, changement d'alimentation. »

Je dis donc adieu aux tartines de Nutella le matin, aux frites le midi et à la double portion de brie le soir. Je ne vous cache pas que ce n'est pas facile du tout, mais ma motivation est plus forte que mon appétit. Pas un verre d'alcool quel qu'il soit (sauf pour les grandes occasions), quelques féculents, beaucoup de légumes verts, viandes blanches et poissons maigres. Ma femme, Edwige, fait des miracles culinaires pour rendre le plus appétissant possible un plat d'escalopes de poulet accompagné de riz et de haricots verts. Je prends également quelques compléments alimentaires, des protéines en particulier afin de soutenir ma masse musculaire.

Jacques Piasenta m'a préparé un programme d'entraînement adapté aux neuf semaines d'enfer qui m'attendent. Deux séances de footing quotidien, l'une dédiée au foncier et l'autre au développement cardio. C'est ainsi que, chaque matin, je pars courir une dizaine de kilomètres en surveillant mon cardiofréquencemètre (si ce n'est déjà fait, je vous en recommande l'achat) afin de ne pas dépasser 140 pulsations/ minute. Le soir, ce sont quarante-cinq minutes de fractionné qui m'attendent avec une mise dans le rouge. Pourquoi cela ? Comme je vous l'ai déjà dit, il faut connaître son corps et son mode de fonctionnement. Savez-vous quelle est la différence entre aérobie et anaérobie ? Eh bien, il s'agit de deux modes de fonctionnement différents du corps humain.

Dans le cas qui nous occupe, la course à pied, tel le marathonien vous êtes en aérobie. C'est-à-dire que l'énergie dont vos muscles ont besoin provient de l'oxygène que vous respirez. C'est le mode de fonctionnement des coureurs de fond.

En revanche, lorsque vous faites un effort violent mais court, l'oxygène ne suffit plus. Le muscle fournit sa propre énergie, qu'il remplace par de l'acide lactique. Vous avez dit acide ? Acide, donc toxique ! Ce qui veut dire qu'une fois que les muscles en sont gavés, la machine s'arrête ! C'est le cas des footballeurs qui, après plusieurs courses rapides, sont pris de crampes. Mais tous les efforts ne sont pas logés à la même enseigne. Si vous courez un 100 mètres, vos muscles vont essentiellement utiliser leur propre

énergie, mais celle-ci ne produira pas d'acide lactique car l'effort aura été trop court. Par contre, si vous allez sur le tatami, au bout de cinq minutes de judo intensif, vous y aurez droit !

Il est donc très important pour vous de bien connaître le seuil à partir duquel votre corps, lorsqu'il a besoin d'énergie supplémentaire, va adopter, sans vous prévenir, ce mode de fonctionnement. Pourquoi ? Parce qu'une fois cette limite physiologique atteinte, il ne pourra plus nettoyer les muscles de l'acide lactique et vos performances baisseront rapidement. Mais, bonne nouvelle, faire travailler votre corps à la limite de l'anaérobie¹ va lui permettre progressivement de repousser ce seuil. Il va en effet s'habituer peu à peu à recycler l'acidité musculaire et, pour cela, rien de tel que le fractionné. S'entraîner à la course à pied en faisant du fractionné, c'est faire un effort en anaérobie, c'est-à-dire sans oxygène, pendant un court moment, suivi d'un temps de récupération. C'est cela que m'apprend Jacques Piasenta.

Dans le détail, de quoi s'agit-il ? Le fractionné comprend une période d'effort intensif suivie d'une phase de récupération. Attention, récupérer ne veut pas dire marcher, mais courir à un rythme de footing. En ce qui me concerne, la séance dure 40 minutes, au cours desquelles je dois maintenir un rythme de 170 pulsations par minute pendant 30 secondes, suivies d'une récupération active en footing d'une minute et ainsi de suite. Il est facile de comprendre que le fractionné me permet d'en faire plus sans générer de fatigue supplémentaire. Et puis, j'avoue que, ayant déjà couru le matin, les périodes de récupération me permettent de segmenter mentalement mon effort et de le trouver plus facile à réaliser. Peu à peu, je sens que je peux continuer à courir lorsque je parviens au seuil d'anaérobie, mais sans jamais le franchir, bien sûr.

En route pour l'enfer, j'estime qu'il est inutile de m'épargner et qu'il est grand temps de sortir de ma zone de confort. Stupéfaite, mon épouse me voit partir dès qu'il pleut, mon sac sur le dos, et me diriger vers la forêt. J'y passe la nuit seul, ne rentrant qu'au petit matin pour reprendre

le travail à l'escadron. Je m'entraîne à me protéger de la pluie, du froid, du vent, à me déplacer sans bruit, mais surtout à m'aguerrir.

Au grand désespoir de certains, je voudrais casser un mythe. J'ai souvent entendu dire : « Au GIGN, on apprend à tout supporter, le froid, la faim, la fatigue, etc. » Non, personne ne vous dira : « Tiens, aujourd'hui on va t'apprendre à supporter le froid ! » Tout au plus un ancien charitable – ils ne sont pas légion – dira à la jeune recrue que vous êtes et qui va prendre son poste d'observateur : « Fais gaffe, il gèle. Tu es là pour des heures, alors n'oublie pas que les extrémités sont solidaires. Quand tu as froid aux mains, tu as froid aux pieds ! »

Il en va du froid comme du sommeil, il faut s'adapter au contexte opérationnel. Ainsi, si vous êtes affecté à une mission statique (observation ou appui), vous superposerez plusieurs couches de sous-vêtements chauds à forte capacité thermique et vous prendrez soin de vous isoler du sol. Si au contraire vous êtes affecté à l'investigation et l'assaut, privilégiez les sous-vêtements techniques assurant un bon confort thermique mais possédant également la faculté d'évacuer la transpiration afin d'éviter qu'elle ne stagne et ne se transforme en eau glacée à chaque période d'immobilité.

Il n'y a pas de techniques, juste de l'aguerrissement. Suivez mon conseil, préparez-vous à affronter les éléments le plus tôt possible. Partez marcher la nuit dans la forêt, sachez vous orienter à la boussole, aux étoiles. Testez votre équipement, celui que vous allez emmener pour l'enfer. Vos chaussures doivent être « faites », c'est-à-dire qu'elles doivent avoir déjà avalé des kilomètres et ne doivent plus vous causer aucune blessure. Prévoyez toujours des straps aux points de frottement. Votre sac à dos est-il bien réglé ? Il doit reposer sur vos hanches et non pas tirer sur vos épaules, ce qui ne vous empêchera pas d'avoir des blessures au bas du dos sur les longues marches. Êtes-vous à l'aise dans votre tenue de combat ? Là aussi, pas de frottements, en particulier au niveau des aisselles et de l'aîne. Votre duvet est-il bien adapté ? Comment le savoir si vous n'avez jamais dormi dedans ! Que mettre dans son fond de sac ? Réfléchissez-y, je vous donnerai mes solutions dans la synthèse du chapitre.

Tous ces détails se règlent bien en amont de votre arrivée au pré-stage. Évident, me direz-vous. Pourtant, chaque année, les instructeurs, et j'en ai fait partie, voient débarquer des candidats avec des chaussures neuves, des duvets encore sous cellophane, des sacs à dos mal réglés... Que croyez-

vous que l'on pense de ces garçons ? Que ce sont des amateurs, des négligents, qu'ils ne sont pas motivés ! Voilà comment l'image donnée par ce manque de détermination dans la préparation se traduit dans l'esprit des cadres du GIGN.

Pour vous, un seul mot d'ordre : arriver affûté dans cet antre du diable.

Dans ma préparation, je n'ai pas cessé d'appliquer l'entraînement à la musculation donné par Karim en vue des tests. J'en fais une petite partie au gymnase, en particulier pour les tractions, mais, tel Stallone dans *Rocky*, je pars ensuite dans la forêt. Là, après avoir couru 2 ou 3 kilomètres, j'enchaîne pompes et abdominaux. Un stère de bois au détour d'un sentier ? Me voilà posant une bûche sur mes épaules et, les pieds bien à plat sur le sol, je fais des flexions à cadence accélérée. Puis je reprends ma course pour recommencer un kilomètre plus loin. Que le temps soit à la pluie ou à l'orage, je sors. Au confort d'une salle de sport je préfère l'extérieur afin d'y aguerrir mon corps pour pouvoir me préparer à ce qui sera bientôt mon quotidien : être opérationnel en tout temps et en tout lieu.

« *Tout excès est nuisible, l'excès de la mollesse bien plus que tout autre* », disait Sénèque. Pour la seconde partie de la citation, c'est loin d'être mon cas. Je malmène mon corps – trop ! – et c'est là que l'excès devient nuisible. Il va d'ailleurs se manifester sous la forme d'une douleur persistante au tibia après chaque séance de course. J'ai beau prendre de l'aspirine, le mal réapparaît à chaque reprise de l'entraînement. Cerise sur le gâteau, les articulations des bras commencent à flancher. Qu'est-ce qui se passe ? Je fonce voir le toubib, qui me demande de lui expliquer mon entraînement dans le détail. Le diagnostic tombe : périostite tibiale. Qu'est-ce donc ?

« Ce genre d'inflammation n'arrive pas chez ceux qui pratiquent tranquillement une activité sportive. Le principal facteur déclenchant de la périostite, c'est la pratique intensive d'une activité sportive. Comme vous avez intensifié brutalement vos séances de footing et que vous en avez augmenté la fréquence, ne cherchez pas plus loin, la raison est là. La face interne de votre tibia a une inflammation et ça fait mal, hein !, me dit-il en appuyant dessus. Continuez comme ça et vous irez à votre stage en fauteuil roulant !

– Et pour mes bras ?

– Ben là, c’est le pompon ! 100 pompes par minute, me dites-vous ? Vous allez finir manchot ! Allez, repos complet pendant quinze jours et on se revoit après ! »

Piasenta m’avait dit : « Du fractionné, trois fois par semaine, pas plus ! », j’en fais tous les jours ! La leçon va porter ses fruits. Outre le fait qu’un entraînement trop intensif est générateur de blessures qui peuvent s’avérer handicapantes pour se présenter au pré-stage, il n’améliore en rien les performances. Une erreur dont je dois assumer les conséquences, mais surtout tirer profit pour le futur. Cela faisait longtemps que mon corps me disait stop. Je n’ai rien écouté, au contraire, j’ai multiplié les séances de sport afin d’être, du moins je le croyais, au top dès mon arrivée au GIGN. Je retiendrai la leçon, le trop est l’ennemi du mieux ! Tout est question d’équilibre ; s’aguerrir ne veut pas dire se détruire.

J E PROFITE DE CES QUINZE JOURS de repos forcé pour faire le point sur ma préparation mentale. Je me suis décidé à segmenter mon quotidien en faisant une chose après l’autre. Inutile de se fixer comme objectif la fin de « l’enfer » si je ne suis pas capable de surmonter les difficultés de la journée. « Demain sera un autre jour » va devenir ma devise, tout au moins pour cette période. Je m’interroge aussi sur la disposition d’esprit qui va être la mienne pendant ces neuf semaines. Je vous l’ai dit, au pré-stage nous sommes tous concurrents. En même temps, je sais que nous sommes également jugés sur notre esprit d’équipe et la facilité que nous avons à nous fondre dans un groupe. Gardez bien à l’esprit cette règle : rien n’échappe aux instructeurs. Le moindre geste d’humeur manifesté par un stagiaire est aussitôt décortiqué et analysé, car il témoigne de ce que serait son comportement en situation de stress ou de fatigue intense.

À la veille de partir, je sais que les instructeurs vont me confronter à des situations de plus en plus complexes alors que je serai en manque de sommeil et dans un état de fatigue intense. J’ai entendu dire par quelques anciens de mon escadron qui avaient tenté l’aventure et s’étaient fait refouler au cours des neuf semaines d’enfer qu’il est important de faire

preuve de volontarisme et de bonne humeur, surtout dans les moments difficiles. Moi qui suis par nature un type plutôt cool et agréable à vivre, je vais vite être servi !

Quant à vous qui voulez intégrer une unité spéciale, n'oubliez jamais que votre comportement doit être à la hauteur. Si la marche est haute pour obtenir le brevet, c'est tout simplement parce que vous allez devenir le détenteur de savoirs et de techniques qui vont faire de vous l'une des rares pièces que l'État déplace sur l'échiquier de la lutte antiterroriste. Aussi, nul étonnement à avoir sur les dures conditions de la sélection. Si j'insiste sur ce point, c'est qu'on a souvent du mal à admettre que des types sportifs, parfois de haut niveau, possédant toutes les capacités physiques requises pour intégrer les forces spéciales, jettent l'éponge parce qu'un beau matin, en plein milieu du pré-stage, leur mental ne suit plus et leur dit : « Rentre à la maison, ici il fait froid et t'en baves jour et nuit, allez, on se casse de là ! »

Ceux-là ont perdu le sens initial des épreuves qu'ils subissent.

Ici, le sport n'est pas une finalité mais un moyen, et s'ils n'ont pas la rusticité et cette résilience qui permet de supporter les « bobos » inhérents au rythme du stage, ils ne restent pas et c'est tant mieux ! Mondésir n'est autre que l'équivalent terrestre des quarantièmes rugissants. Mais vous qui êtes rustique et qui avez ancré en vous que ce chemin de souffrance est la voie naturelle pour accéder à l'élite, vous réussirez !

Il est temps à présent d'entrer dans le vif du sujet.



1. Ce que les spécialistes appellent la VMA, la vitesse maximale d'aérobie. La VMA peut être testée à partir d'un temps, entre 4 et 6 minutes, ou d'une distance de course, entre 1 et 2 kilomètres. C'est votre vitesse de déplacement qui correspond à 100 % du débit maximum d'oxygène que vous consommez lors d'un effort. Pour les scientifiques, dont je suis, cela s'appelle le volume maximal d'oxygène (VO2 max). La VMA se mesure sur la piste en kilomètres/ heure. La plupart des plans d'entraînement, que ce soit pour préparer un 10 kilomètres ou un marathon, débutent par un test VMA. Je vous propose un autotest dans la synthèse de ce chapitre.

OceanofPDF.com

Synthèse du chapitre 8

COMMENT FAIRE SON PROPRE TEST VMA. Nous avons vu la nécessité de connaître le moment où, lorsque nous pratiquons un effort, nous entrons en zone rouge, ce qui entraîne pour notre corps une production d'acide lactique. Le remplissage des muscles par cet acide toxique va rapidement nous contraindre à nous mettre en phase de récupération. Mais, bonne surprise, vous savez également que, progressivement et grâce à l'entraînement, vous pourrez repousser cette limite.

Il existe plusieurs tests pour connaître sa propre vitesse maximale d'aérobie. Le test VMA d'Astrand est l'un des plus simples. Il s'agit de réaliser une course de 3 minutes durant laquelle il faut parcourir la plus grande distance possible. Attention, la VMA va être mesurée en ajoutant 30 secondes, c'est-à-dire comme si vous aviez couru 3 minutes 30 secondes. Supposons que votre performance soit de 900 mètres en 3 minutes, votre VMA est égale à : $900 \text{ (mètres)} \div 210 \text{ (secondes ; 3 minutes 30)}$ et multiplié par 3 600 (1 heure), ce qui donne : 15,4 kilomètres/heure. Vous connaissez désormais le seuil à partir duquel vous allez entrer en anaérobie, il vous appartient maintenant de le repousser en réalisant des fractionnés. À titre d'exemple, voici un tableau avec la VMA estimée en fonction du nombre de mètres parcourus en 3 minutes. Ainsi, quand vous courrez en fractionné, vous essaierez d'atteindre progressivement votre VMA et de la maintenir le plus longtemps possible. C'est à ce prix que vos performances s'amélioreront.

VMA MESURÉE SELON LE TEST D'ASTRAND SUR 3 MINUTES

Distance courue en 3 minutes	VMA en km/h
700	12
725	12,7
750	12,9
775	13,3
800	13,7
850	14,6
900	15,4
950	16,3
1000	17,1
1050	18
1250	21,4

FOND DE SAC. Vous devrez être prêt à partir en permanence, et ce sur un coup de sifflet bref. Personne ne viendra vous dire : « Mets ceci ou cela dans ton sac... » Les imprévoyants souffriront des effets causés par l'oubli de tel objet ou vêtement et seront taxés d'amateurisme par les cadres.

Mon fond de sac : sous-vêtements et chaussettes de rechange, lingettes pour se nettoyer, straps et petits pansements avec un désinfectant, gourde pleine – j'insiste, pleine ! –, couteau (je suis devenu célèbre grâce à lui !), barres énergétiques, lampe de poche, boussole (à mettre dans une poche de la tenue de combat), réchaud de type Esbit, car manger chaud l'hiver est un petit luxe qu'il faut savoir s'autoriser. Tout cela est à mettre dans différents sacs étanches. L'hiver, vous ajouterez un sous-vêtement chaud mais respirant. N'oubliez pas le PQ, que vous prendrez soin de placer dans un sac plastique étanche.

Le contenu de votre sac doit vous permettre de faire face à toutes les situations. Et rappelez-vous qu'en survie, comme le dit mon ami Max Wild, il y a six « savoirs » à connaître : s'abriter, faire un feu, purifier l'eau, se nourrir, s'orienter et se soigner.

LA NOURRITURE ET LE SOMMEIL. Pendant l'enfer, aucun répit ne vous sera accordé et il est fort probable que le volume hebdomadaire de sommeil qui

vous sera alloué ne dépassera pas les six heures, soit moins d'une heure par jour. À chaque occasion qui vous sera donnée, dormez et mangez. Entraînez-vous à gérer vos micro-sommeils par tranches de cinq minutes, vous devez vous assoupir très vite et vous réveiller seul au bout de cinq ou dix minutes. Faites-le chez vous avec une alarme, puis sans aucune aide. Votre cerveau va s'y habituer et vous réveillera automatiquement. C'est le seul moyen de garder sa lucidité en toutes circonstances.

Le micro-sommeil se prend le plus souvent assis ou allongé sur le dos, ce qui permet de rester dans un état de vigilance relative. Si vous vous allongez en position fœtale, sachez que vous allez rapidement sombrer dans un sommeil profond. À vous d'adapter votre sommeil à l'environnement opérationnel, comme le fait un navigateur. Apprenez à vous reposer rapidement, à « méditer », ce qui vous permettra de vous régénérer psychologiquement. Le physique suivra !

Procédez de la même façon avec la nourriture. Les pauses repas n'existant pas, vous mangerez en marchant, aussi ayez toujours sur vous une barre quelconque en cas de coup de mou. Ayez une alimentation de sportif en avalant des sucres lents (pâtes) et des protéines (viandes) à chaque fois que vous en aurez la possibilité.

VADE-MECUM. Avant votre départ, passez en revue les connaissances de base qu'il est indispensable de posséder.

LES NŒUDS. Il faut savoir faire quelques nœuds basiques, car il est plus facile ensuite d'apprendre à en réaliser de plus complexes.

Nœuds d'encordement : de huit et de chaise.

Nœuds de jonction (pour assembler deux cordes) : de pêcheur double et de sangle.

Nœuds d'ancrage : de chaise double, jambe de chien.

Enfin le nœud Prusik, un nœud auto-serrant nécessitant une cordelette autobloquante. En escalade, ce nœud permet d'assurer sa descente en rappel auto-assuré.

Apprenez également à réaliser le nœud de cabestan, qui est un nœud de blocage réglable. Il est souvent utilisé pour se longer ou longer une charge.

EXPLOSIFS ET MINES. La chaîne pyrotechnique simple, les différents explosifs, les systèmes d'allumage, la vitesse de combustion de la mèche lente et du cordeau détonant n'ont pas de secret pour vous. Vous savez à quoi ressemble une mine antichar et une mine antipersonnel et vous en connaissez les principes de fonctionnement. Vous n'avez jamais, au grand jamais, réduit à zéro le retard d'explosion d'une grenade, mais si on vous le demandait, vous sauriez le faire !

TOPOGRAPHIE. Commencez par oublier les GPS ! Il est évident que vous maîtrisez la lecture des cartes aux 1/25 000 et 1/50 000, les lignes de crête et les thalwegs vous sautent aux yeux. Vous savez orienter votre carte et faire le point ainsi que tracer un azimuth. Vous avez participé à plusieurs courses d'orientation, vous maîtrisez donc une marche à l'azimut. Dans la journée, la position du soleil vous donne instantanément celle des quatre points cardinaux, et la nuit vous repérez, s'il n'y a pas trop de pollution dans le ciel étoilé, la Grande Ourse, la Petite Ourse et, par conséquent, l'étoile polaire.

ARMEMENT ET MUNITIONS. Vous avez inventorié toutes les armes réglementaires de petit calibre en service dans l'armée française. Vous en connaissez le fonctionnement, les munitions, et vous savez transposer un calibre en pouces (US) en calibre européen. Vous connaissez également le lexique qui s'y rapporte.

Les mots « pouvoir d'arrêt », « pouvoir de perforation » et « vitesse initiale » vous parlent. Vous vous êtes documenté sur la balistique lésionnelle et vous connaissez l'effet des différents calibres et types de balles sur le corps humain.

COMBAT. Révisez le lexique utilisé lors des actes élémentaires du combattant, car il est invariable, tels les sigles DPIF, PMSPCP, FOMEC (FFOMECBLLLOT¹ pour le GIGN) PATRACDR... Vous savez faire un compte rendu (Je suis, je vois, je fais, je demande). Vous avez jeté un coup d'œil sur la MRT (Méthode de Raisonnement Tactique) à l'échelon du chef de groupe, utile pour la préparation des missions : Où, par où, avec qui, avec quoi...

Comme vous le voyez, si ce n'est pas fait, il y a encore du boulot ! Tous ces enseignements se méritent et ne peuvent être divulgués ici...

Et pour finir, la célèbre question qui affinera votre positionnement : Suis-je utile ?, entendez par là : Suis-je en mesure de remplir la mission qui m'a été confiée ?

LES JOURS D'AVANT... Ne vous faites aucune illusion, vous allez souffrir. Préparez-vous sérieusement mais prenez aussi du bon temps, car neuf semaines, c'est long ! Et c'est lorsque tout ira mal que vous vous raccrocherez à ces derniers moments passés avec votre femme, votre copine, qui sais-je encore, ou à la dernière bouffe avec vos potes, bref, aux moments positifs. Et quand vous serez au fond du trou, pensez à ça ! Dites-vous que lorsque vous les reverrez, vous aurez des choses à leur raconter (ce sera la dernière car, après, tout ou presque devient confidentiel...) mais surtout vous pourrez dire : « J'en suis, les gars ! J'ai réussi ! »... Parce que eux, ils croient en vous. Ils font partie de ce petit staff dont nous avons parlé au début de ce livre. Ceux qui vous ont toujours encouragé, et qui sans le savoir vous ont donné une partie d'eux-mêmes pour aller affronter « l'enfer ».

Rappelez-vous bien leurs visages, car lorsque vous rentrerez, ils ne vous regarderont plus comme avant. Mais n'oubliez pas que ce sont eux qui seront là dans les moments difficiles et les moments de doute. Après cette épreuve, vous serez surpris de voir que le mot GIGN vous fera rencontrer beaucoup de monde et vous vaudra de multiples invitations. Attention à ce que vous allez dire... Un opérationnel du GIGN suscite beaucoup de jalousie dans la société civile, on vous invitera à parler, on vous fera mousser pour vous pousser à la faute par excès de confiance. Méfiez-vous de vos interlocuteurs, tous ne sont pas bienveillants et reconnaissants envers l'unité et ses hommes.

[1.](#) Fond, Forme, Ombre, Mouvement, Éclat, Couleur, Bruit, Lumière, Odeur, Traces



OceanofPDF.com



Chapitre 9

DÉSTRUCTURATION : Désorganisation de la personnalité.

UNE PLUIE FROIDE TOMBE sur Satory quand ma femme me dépose à la caserne Pasquier avec tout mon barda. On s'embrasse en se donnant rendez-vous au week-end prochain si mes notes sont bonnes. Pour ceux qui s'attendaient à un amphi d'accueil suivi d'une visite des lieux, c'est la déception. « Embarquez ! », nous dit un grand type en combinaison bleue en nous désignant un car de la même couleur. À l'intérieur, pas un mot. Où va-t-on ? Le chef de bord ne daigne même pas nous regarder tandis que sur les sièges les stagiaires s'observent en chiens de faïence. On se jauge déjà. Celui-là paraît costaud, l'autre a l'air serein comme s'il savait ce qui l'attend... En fait, seuls ceux qui sont de retour après avoir dû abandonner le pré-stage en raison de blessures savent ce qui nous attend. La réponse à nos questions vient de l'un d'entre eux, Pablo. Lui sait. Il a même payé pour savoir. Quatre côtes cassées à quinze jours de la fin. Ce qui lui a permis d'avoir une deuxième chance, mais en repartant de zéro. Trop facile de reprendre l'enfer là où on l'a laissé ! Alors il nous parle, Pablo.

« On va à Mondésir, les gars ! »

Mondésir, mais qui aurait envie d'aller planter sa tente là-bas ? Justement, plantons le décor. La plaine de Beauce, terre agricole s'il en est, va être le centre de nos activités. Battu par les vents, offrant peu de possibilités d'abri, son paysage monotone ne présente pas d'aspect particulier facilitant l'orientation de nuit. Les indigènes répondent au doux nom de Beaucerons. Ils sont, à l'instar du paysage, rugueux, et si par désespoir, une nuit sans lune, alors que vous vous êtes perdu dans la pampa, il vous viendrait à l'idée d'aller toquer au portail d'une ferme afin de quémander de l'aide, un bol de soupe ou l'autorisation de finir la nuit dans la paille de la grange, écoutez mon conseil. Ne comptez pas trop là-dessus. Cela fait plus de quarante ans que ces gens-là voient passer des types hagards au bord de leurs sentiers et, avec le temps, ils ont sympathisé avec leurs persécuteurs. Ceux-ci débarqueraient avant que vous ayez pu avaler la moindre bolée de cidre. Croyez-moi, l'endroit n'a pas été choisi au hasard.

Autre lieu à connaître : la Bièvre. Cette petite rivière (36 kilomètres) prend sa source à Guyancourt, dans les Yvelines, et finit à Paris. Largement suffisant pour vous faire profiter de sa température nocturne, qui n'a rien à envier à celle d'un lac islandais. La Bièvre et les marais de Madame D. : retenez bien ces noms, car vous allez les maudire, ce qui en enfer est bien normal ! Ils vont vite devenir votre pataugeoire préférée, un outil de sélection à nul autre pareil ! C'est dans ces eaux que votre mental va être mis à l'épreuve. J'ai vu des types craquer en pleine nuit et grimper sur la rive après avoir marché plus de quatre heures avec de l'eau jusqu'à la ceinture. C'est bien dans ces instants-là que votre esprit devra prendre le contrôle sur votre corps, car, même si vous vous êtes entraîné à résister au froid, c'est à chaque fois un défi différent. Et en vérité, on ne s'habitue jamais, on résiste juste un peu mieux, c'est tout.

Si tout à l'heure j'ai insisté sur l'importance d'avoir des chaussures « faites », c'est pour la simple raison qu'à peine descendu du car, vous allez marcher. En fait, le mot « marcher » est un peu réducteur car, comme

va vous l'annoncer le chef de stage en guise de préambule, « vous allez en chier ! ». Et vous voilà parti pour l'une des grandes spécialités du GIGN : le footing débile. Arme à la main et sac sur le dos, vous courez jusqu'au moment où vous allez entendre « Placage au sol ! », là vous vous laissez tomber dans la boue, la tête au contact de la terre. « Debout ! », « En position de pompes ! »... Des pompes, vous en avez une vingtaine vite fait avec le sac sur le dos, avant que l'on vous dise de ramper sur une trentaine de mètres. Puis vous reprenez le footing jusqu'à l'arrêt suivant. Comme prise de contact avec vos cadres, il n'y a pas mieux. Eux sont à l'affût, notant celui qui, croyant ne pas être vu, essaie de ne pas trop se fatiguer les bras en « pompant facile ». Je vous ai prévenus, rien ne leur échappe, car l'observation en loucedé des stagiaires est leur passe-temps favori. Ne cherchez pas à vous économiser de cette façon-là, faites les exercices du mieux possible.

Ce footing débile risque de devenir votre quotidien, en particulier si des fautes sont commises par l'un d'entre vous. À Mondésir, une faute individuelle entraîne une punition collective.

Mon premier footing débile a duré quatre heures. C'est une moyenne qui est en principe toujours respectée. S'ensuit alors une revue de sac qui s'accompagne d'un questionnement par les instructeurs sur son contenu. La grande scène du couteau, qui est passée en boucle sur Internet¹ et dont je suis le malheureux héros, est tirée de cette même revue de sac. Mais comme vous aurez soigneusement préparé votre fond de sac, vous serez à l'abri des remarques acerbes des instructeurs.

Quelques règles de base à connaître pour le pré-stage. À partir de la première heure, aucun programme n'est donné. Votre emploi du temps varie d'heure en heure, à chacun d'y faire face. Les ordres sont donnés de manière globale et non dans le détail. Vous devez donc en permanence faire preuve d'esprit d'initiative. Si l'on vous dit : « Demain matin à sept heures, tir à l'arme de poing », c'est à vous, les stagiaires, de tout organiser. Perception des armes et munitions, installation des cibles et du pas de tir, tout repose sur vos épaules. Si ce n'est pas le cas, préparez-vous à un footing débile. Il peut vous arriver de faire une erreur, un oubli de matériel ou toute autre chose perturbant le fonctionnement d'une séance, dans ce cas reconnaissez votre erreur tout de suite. Ne rejetez jamais la faute sur les autres. Soyez volontaire dès qu'on le demandera, pour toutes les missions, surtout les plus ingrates. En toutes circonstances, mesurez vos paroles et

soyez toujours maître de vous, le pétage de plomb étant synonyme d'élimination directe !

Pour maintenir ce rythme infernal, les instructeurs se relaient et vous allez même apercevoir quelques opérationnels appelés en renfort pour des instructions spécialisées. Alors là, méfiance, car ce sont les pires. Ils n'ont qu'un seul but : vous mettre dans un état tel que vous ne saurez plus où vous habitez ! Tel est l'objet de la « déstructuration ». Aussi, ils n'hésitent jamais à pousser les stagiaires dans leurs derniers retranchements, en particulier ceux qu'ils sentent en situation de faiblesse. Si cela vous arrive, c'est votre capacité à affronter l'adversité qui va être mise à l'épreuve. Rappelez-vous le test d'agressivité, c'est exactement la même chose. C'est celui qui est à terre que les instructeurs regardent, car ils attendent de lui qu'il se remette sur ses jambes et reparte au combat. Peu importe si sa technique n'est pas bonne et qu'il prend des coups, il a un an devant lui pour devenir un expert en combat à mains nues. La seule chose qui compte, c'est cette agressivité dont il fera preuve en refusant l'abandon.

Cette adversité, j'ai dû y faire face lors de la dernière semaine de mon pré-stage. Elle s'est manifestée sous la forme d'une blessure aux deux genoux due aux marches répétées. Je pars alors à l'infirmerie, où le médecin me fait des infiltrations en me disant que je dois m'arrêter ! C'est hors de question, je décide de continuer. Une semaine à tenir, je ne vois là rien d'impossible. Sauf que...

Je vous l'ai déjà dit, si les instructeurs ne sont pas compatissants, les opérationnels qui viennent en renfort le sont encore moins. L'un d'eux s'appelait Rosman et ce type-là voulait ma peau, du moins le croyais-je. J'avais l'impression qu'il faisait une fixation sur moi en m'en faisant faire plus qu'aux autres alors qu'il savait que j'étais blessé. Double ration d'escalade, répétition de low-kicks dans le genou à chaque séance de sport de combat, et corde quatre brins à gogo. Je suis allé jusqu'au KO en tombant lors de l'escalade sans assurance d'un pont. Et c'est là que les instructeurs m'attendaient. Je pouvais baisser les bras et rendre les armes,

ou m'accrocher. Et c'est ce que j'ai fait. Ne pouvant pas soigner ma blessure, qui exigeait du repos, j'ai décidé de visualiser l'articulation la plus défaillante afin de rendre la douleur plus acceptable. Pourquoi et comment ?

La visualisation est cette capacité mentale que nous possédons tous et qui permet de se représenter un objet ou une situation. La visualisation peut agir sur notre comportement ou sur un processus physiologique. Dans les hôpitaux, on l'utilise aujourd'hui pour accélérer la guérison et les sportifs font appel à la visualisation pour préparer une épreuve (descente à skis, Formule 1, etc.) en intégrant dans le détail toutes les composantes de leur future performance.

La visualisation m'a servi à la fois pour esquisser ce que serait mon parcours professionnel à long terme, en anticipant sur toutes les surprises et les embûches que réserve un déroulement de carrière, mais surtout lors de ma vie d'opérationnel. Nous y sommes en partie préparés puisque, au cours du briefing qui précède l'action, nous évoquons sur un tableau de gestion de crise les diverses hypothèses et attitudes qu'il conviendra d'adopter pour faire face à celles-ci. Mais il ne s'agit là que du concept général de l'intervention. En plus, chacun doit individuellement anticiper sur les événements imprévus qu'il sera susceptible de rencontrer pendant sa mission.

Placé en tête lors d'une investigation, je visualise le cheminement idéal qui nous conduira jusqu'à la « target » en même temps que j'imagine tous les incidents susceptibles de surgir et qu'il faudra gérer. Je segmente dans mon esprit le parcours qui doit me mener à la cible en me représentant mentalement tous les endroits où je vais pouvoir me poster pour observer le compartiment de terrain suivant, mais aussi pour déterminer quelle devra être ma réaction si un incident se produit au cours de ma progression.

Avant le top action !, je dois être capable de trouver de la sérénité afin de ralentir mon rythme cardiaque et me préparer au stress. Pour cela, j'entre dans une concentration extrême qui m'aide à garder toute ma lucidité et à faire abstraction de la situation ambiante. C'est une sorte de méditation que je qualifierais de positive. Celle-ci doit permettre d'éviter que l'émotion ne vienne perturber la succession des gestes techniques que l'opérationnel devra accomplir pendant sa mission.

C'est à l'image de l'entraînement au tir, où il faut être capable de visualiser à la fois son propre corps pour voir si tous les fondamentaux sont

respectés et la trajectoire que va réaliser la balle jusqu'à sa cible. C'est la raison pour laquelle, avant chaque intervention, je tire à vide pour bien ressentir la pression nécessaire sur la queue de détente de mon arme, celle qui fera partir le coup. Ce rappel sensoriel sur un acte pourtant déjà mille fois répété, mais que l'on peut oublier sous l'effet du stress, évite de laisser la moindre place à une imperfection technique dont les conséquences pourraient être dramatiques.

Regardez les reportages sur la Patrouille de France et vous y verrez les pilotes rassemblés dans une salle, les yeux fermés, visualisant leur prochaine démonstration avec gestes à l'appui. Lors de celle-ci, aucune surprise, car tout a été anticipé mentalement auparavant. Je me suis donc aidé de la visualisation pour, dans les moments difficiles, me représenter mentalement mon articulation. J'avais dans mon cerveau les images de mon genou blessé et je me répétais sans arrêt : « Ça tient, tout va bien... » Durant les rares moments de repos, je faisais de même, allant jusqu'à lui parler : « Tu te régénères, à chaque seconde de pause tu vas mieux et tu vas tenir jusqu'à la fin ! » Mon état psychique fonctionnait comme une sorte d'instinct de survie, comme si ma vie dépendait de ma réussite à ce préstage. Voyant la volonté que je mettais à continuer, Rosman lâcha le morceau et me ficha la paix jusqu'à la fin.

N'ayez donc aucun doute, le psychique intervient bel et bien sur le physique en entraînant un dépassement de soi. Bien des alpinistes ont survécu dans des conditions dantesques, là où d'autres sont morts, parce que leur instinct de survie leur faisait oublier fatigue et blessures. L'un des exemples les plus célèbres et qui a fait date en la matière est celui de Henri Guillaumet le 13 juin 1930. Guillaumet est un pilote de l'Aéropostale qui assure la ligne Argentine-Chili et qui, ce jour-là, pris dans une terrible tempête, ne parvient pas à faire franchir à son avion la cordillère des Andes. Il se pose alors en catastrophe dans un col à 3 250 mètres d'altitude. Là, en combinaison de vol, comprenant que personne ne pourra venir le chercher en raison de la tempête, il part vers l'est. Son seul but est de mourir dans un endroit où l'on pourra retrouver son corps afin que sa femme puisse toucher la prime d'assurance. Guillaumet va marcher encore et encore, franchir plusieurs cols de 4 500 mètres, escalader des parois à pic avec en tout et pour tout quelques rations de l'Aéropostale. Il affrontera des nuits à moins quarante degrés et se fera « des films dans son cerveau » pour tenir le coup. Lorsqu'un jeune berger l'aperçoit sept jours plus tard, il a perdu 15 kg. Ses

premiers mots seront pour Antoine de Saint-Exupéry, venu le récupérer : « Antoine, ce que j'ai fait, aucune bête au monde ne l'aurait fait. »

Cet exploit lui vaudra l'intérêt de l'Académie de médecine qui estimera que, grâce à sa seule volonté, Guillaumet a su résister à « l'envie de dormir, de poser sa carcasse fatiguée et d'attendre la fin ». Ce jour-là, seule sa conscience l'a sauvé.

Aussi, si certains d'entre nous sont capables à la seule force de leur volonté de survivre dans des conditions épouvantables, pensez bien que surmonter une simple blessure au genou est dans le domaine du possible ! Dans le cas de Guillaumet, le « moteur » qui animait sa volonté n'était autre que la volonté que l'on retrouve son corps ; dans le mien, il s'agit d'une volonté de servir, d'une vocation. Le but que je me suis fixé à 16 ans, d'entrer au GIGN afin de servir mon pays, est si ancré en moi et si fort qu'il me permet de me surpasser. Parfois, il m'est arrivé de douter lorsque le chemin choisi me semblait trop difficile. Dans ces moments-là, je repassais dans ma tête les images de l'assaut de Marignane, car il était là, l'exemple à suivre. Alors, il devenait évident que tous les sacrifices et les efforts que j'avais consentis pour en arriver là ne pouvaient être ruinés par une simple blessure à une articulation. C'est pour cette raison que figurent au début de ce livre les questions à vous poser sur votre degré de motivation. Je vous rappelle la principale :

Ai-je la vocation ? J'ai défini mon objectif, mais jusqu'où suis-je prêt à aller pour l'atteindre ? Quel niveau de sacrifice suis-je prêt à consentir pour y arriver : vie de famille, amis, loisirs, confort. Ce niveau est-il en adéquation avec l'objectif que je me suis fixé ?

Sans un but, une vocation, un idéal, quel qu'il soit, jamais vous ne vous dépasserez, sauf peut-être un jour pour sauver votre peau. Mais tout le monde n'est pas Guillaumet...

Cet épisode de mon articulation meurtrie est source d'autres enseignements. Dans cette fameuse dernière semaine, nous voilà

partis pour une marche dans la Bièvre. La Bièvre, je vous le rappelle, n'étant pas un département français, mais une rivière, nous marchons avec de l'eau jusqu'à la ceinture. L'un de nous qui, dès la mise à l'eau, a commencé à fredonner les premières mesures de la célèbre chanson de Graeme Allwright – « On avait de l'eau jusqu'à la ceinture et ce vieux con nous dit d'avancer² » – est vite calmé par le froid sibérien. Après deux heures d'infiltration en milieu humide, selon l'expression consacrée, je commence à boiter. Ma claudication n'échappe pas aux instructeurs.

« Sors de l'eau ! »

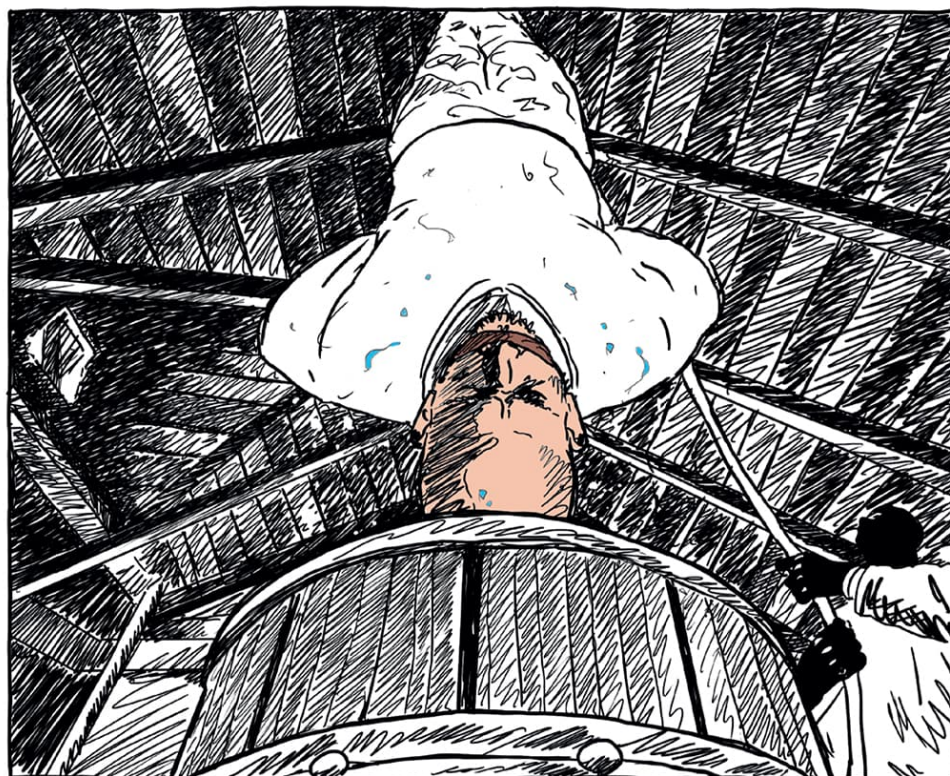
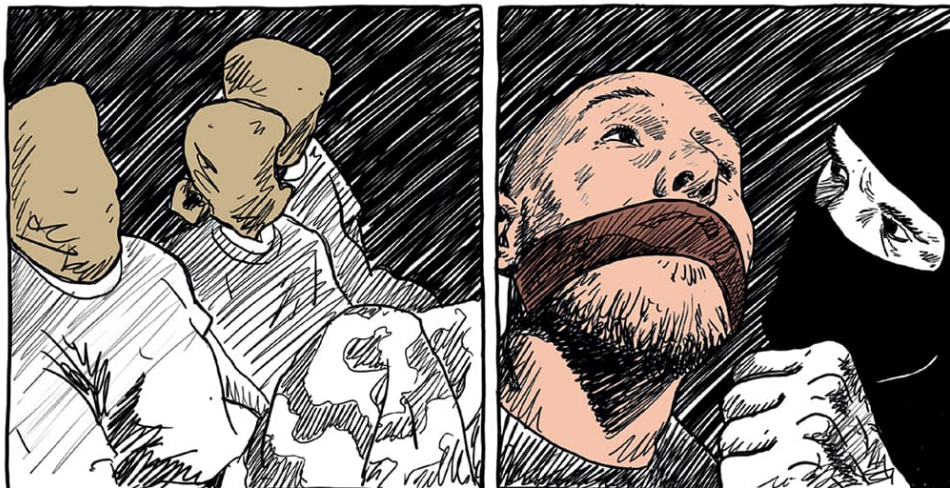
Je ne le souhaite pas mais c'est un ordre, pas une proposition. L'un d'eux prend mon sac et le donne à l'un de mes camarades qui est dans l'eau. Là, je prends un coup au moral. Au bout de dix minutes, alors que nous progressons, moi sur la berge et mes coturnes dans la flotte glacée, je vais voir Gérard, celui qui coache l'exercice.

« Je veux récupérer mon sac et retourner dans l'eau.

– Et pour quoi faire ? Pour te péter le genou définitivement ? On est à la fin du pré-stage et toi on te connaît : le sac des copains, tu l'as déjà porté. Alors cette nuit, c'est toi qui nous sers à tester les autres. »

La leçon est là. Faire partie d'un groupe impose un sens du collectif aiguïlé. Lorsque vous êtes fort, en pleine forme, jetez un œil autour de vous pour voir si l'un de vos camarades n'est pas en difficulté, comme c'était mon cas cette nuit-là. Quand c'est votre tour d'avoir un coup de moins bien, acceptez de vous faire aider en ayant l'intelligence de vous dire : On m'aide pour que je puisse me régénérer et reprendre ma place. Cet état d'esprit fait la force et la cohésion du GIGN, car chez nous, la réussite est attribuée au groupe. Quant à la défaite, on ne sait pas encore comment s'écrit ce mot...

Si les tests ont permis de ne retenir que des candidats dotés d'un excellent potentiel physique, le pré-stage sert principalement à évaluer leur degré de motivation. Il y a toujours, quelle que soit l'unité à laquelle vous postulez, une épreuve conçue pour éprouver votre détermination. Ne croyez surtout pas que ce que vous allez subir au cours de celle-ci soit le fait du hasard. Tout y est calibré jusqu'au moindre détail, n'y voyez donc jamais un acte de « cruauté » délibéré de la part des instructeurs. Il s'agit simplement de tester vos facultés de résistance en situation difficile. Celle du GIGN est appelée par les amateurs avertis le « coxage », quoique à mon avis la lettre « B » remplacerait avantageusement le « C ».



Je ne vais pas revenir en détail sur cette séance que j'ai déjà décrite par ailleurs, mais vous dire simplement qu'elle se présente sous la forme d'un interrogatoire. J'emploie à dessein le mot « forme », car nous ne sommes pas là entre gens de bonne compagnie qui pratiqueraient une causerie au coin du feu ou vous soumettraient à un IPG (interrogatoire des prisonniers de guerre) selon les normes définies par la convention de Genève. Non ! Il s'agit bien d'un interrogatoire poussé qui serait mené par un groupe terroriste ou par des agents des services spéciaux ennemis. Et ça change tout ! Pendant plus d'une dizaine d'heures, vous allez devoir faire face à d'immenses salopards dont le seul but est de vous faire craquer. Leurs atouts : le froid, l'humiliation, la peur et le sentiment de doute permanent sur l'avenir immédiat. Vous serez entravé et traîné dans la boue, dans laquelle vous attendrez des heures sans pouvoir faire un mouvement. Puis on viendra vous chercher et vous serez alors pendu par les pieds et immergé la tête la première dans une citerne. Lorsque l'on vous en sortira, ce sera pour vous donner quelques coups destinés à voir si vous vivez encore. Puis, une heure plus tard, vous aurez droit à un autre tour gratuit, et ainsi de suite jusqu'à ce que l'un des deux cède, l'instructeur ou le stagiaire. Faites en sorte que ce ne soit pas vous. Alors, partant ?

Dites-vous d'abord qu'avec ce traitement de faveur vous allez perdre la notion du temps, de même que vos repères dans l'espace, et beaucoup d'entre vous auront hâte que cela se termine. Pour ceux-là, c'est facile, il suffira de répondre aux questions posées par les instructeurs... Le calvaire s'arrêtera, mais leur nom ne figurera pas sur la liste des sélectionnés pour le stage de formation. Vous ne voulez pas faire partie de ce contingent de capitulards, alors comment réussir ce test ?

Tous ceux qui ont été retenus pour le pré-stage ont les capacités physiques nécessaires pour le réussir. Ce n'est donc pas là-dessus que cela se joue ; c'est le moral qui fait la différence. Il vous faut donc entrer immédiatement dans le jeu de vos tortionnaires d'une nuit. Ceux qui vont vous intercepter pour vous conduire sur le lieu d'interrogatoire vont se présenter comme étant des terroristes, traitez-les comme tels ! Entrez dans la peau de votre personnage, un soldat des forces spéciales qui vient de se faire capturer alors qu'il menait une reconnaissance sur un lieu abritant des djihadistes. Jamais vous ne parlerez, jamais. La vie de vos copains en dépend ! Quand vous serez menotté, que l'on aura collé du rouleau adhésif sur la bouche et que l'on vous aura cagoulé, verrouillez tout ! Détendez vos

muscles à chaque fois que vous en aurez l'occasion, comme lorsque l'on vous emmènera de la cellule à la pièce d'interrogatoire. Faites travailler votre respiration, en particulier lorsque brutalement vous allez vous retrouver pendu par les pieds à une chaîne pour, l'instant d'après, couler à pic dans une citerne ! Tenez au moins trente secondes en apnée, la chaîne remontera puis replongera. Vous allez recevoir des coups, dites-vous que s'ils savaient à quoi vous pensez, ces salauds de terroristes vous noieraient séance tenante. Ne lâchez sur rien, voilà le mot d'ordre.

Ne vous faites pas d'illusions, la séance va durer et se répéter. Gérez le temps, faites comme eux. Ils font le pari de vous faire craquer en vous imposant une succession de phases intenses entrecoupées de périodes d'attente. Celles-ci servent à vous plonger, c'est le cas de le dire, dans une incertitude génératrice d'anxiété parce que vous ne savez jamais ce qui vous attend et qui va être appelé pour la séquence de trapèze. Vos camarades de stage sont là, à côté de vous, tous anonymes. Vous ne connaissez que le numéro que l'on vous a donné quand on vous a entravé. Et à chaque fois que vous allez entendre des bruits de pas, vous vous demanderez : *À qui le tour ? Qu'est-ce que l'on va me faire ?* Restez dans votre trip, celui d'un membre des FS détenu par des terroristes, dites-vous que vous devez les impressionner par votre attitude, quitte à mourir. « *La mort n'est rien, la façon de mourir est tout*³ ! » Sans aller jusque-là, si vous êtes sur le point de céder, pensez à ces résistants, parfois des gamins, torturés par les nazis et qui n'ont pas lâché un seul nom alors qu'ils savaient que le peloton d'exécution les attendait. Plus près de nous, les séparatistes irlandais torturaient les SAS qui tombaient entre leurs mains à coups de perceuse dans les genoux. Ça laisse rêveur...

Si, un an plus tard, après avoir tout surmonté, vous pouvez vous asseoir à la Table Ronde des chevaliers du Groupe, vous saurez que tous les opérationnels qui sont autour de vous sont passés par là et ont, eux aussi, surmonté l'épreuve. Cela vous donne l'assurance que vos frères d'armes sont prêts à aller jusqu'au bout de leur engagement et que vous pouvez mettre votre vie entre leurs mains.

En maintenant le programme de préparation aux tests d'entrée pour affronter le pré-stage, vous ne devriez pas rencontrer de difficultés majeures. Une différence cependant, et de taille ! Les tests sont un sprint sur une semaine, le pré-stage est un marathon. Il vous faut durer, ce qui veut dire que la gestion de l'effort est un souci permanent. Vous n'êtes pas devant votre console en train de faire un score à *Call of Duty* ou *Fortnite*, encore moins une campagne d'air-soft. Ici, on est dans le concret, et les instructeurs guettent le moment où ils vont pouvoir vous piéger.

Exemple : vous terminez une marche de 30 kilomètres suivie d'un « parcours bras ». Généreux comme vous l'êtes, vous donnez tout et finissez en un temps record, mais exténué. Et là, la bouche en cœur, en vous voyant respirer comme un soufflet de forge, votre instructeur préféré se propose de tester votre lucidité face à une situation complexe comme une reconnaissance d'objectif, ou de vous faire réaliser un tir de précision, là tout de suite. Un conseil : à moins que la situation ne l'exige, pensez à en garder sous le pied en vous disant qu'aujourd'hui était une journée facile. Ayez également à l'esprit qu'il ne suffit pas d'avoir des muscles pour intégrer une unité d'élite. Ce que l'on attend de vous, c'est que vous soyez capable au cours d'une mission d'assimiler un grand nombre d'informations et de les restituer fidèlement. Que vous soyez capable de trouver des solutions en ambiance dégradée, lorsque la « quincaillerie » ne fonctionne plus, c'est-à-dire quand un matériel fait défaut. C'est l'une des raisons pour lesquelles la formation « basique » telle que je l'ai décrite dans le chapitre précédent garde toute son importance.

Bien sûr, les tests d'agressivité n'auront pas disparu. Il y aura de nouveaux affrontements organisés entre les stagiaires et parfois les instructeurs viendront mettre leur grain de sel s'ils estiment que l'un des combattants fait montre d'une énergie de comateux. Pensez à ce qui vous a permis de réussir cette épreuve aux tests : l'agressivité. Même si vous n'êtes pas Mohamed Ali, essayez toujours de placer quelques coups en montant sur votre adversaire, surtout ne restez pas passif tel le mouton que l'on mène à l'abattoir. Le conseil vaut en particulier si vous vous retrouvez face à un instructeur. Résistez-lui et il s'en rappellera. Et si vous allez au sol, pas d'hésitation : On y retourne ! Ce sera le meilleur moyen de lui montrer votre détermination.

Peut-on se préparer à un entretien avec des psychologues ? Beaucoup vous répondront par l'affirmative, pas moi ! Tant qu'il s'agit de cocher les cases d'un questionnaire de près de 2 000 questions à remplir en un éclair, et qui est destiné à percer votre personnalité, j'admets bien volontiers que l'on peut s'y entraîner, les exemples fourmillent sur Internet. Mais l'entretien individuel, c'est une autre paire de manches ! Je suis bien placé pour en parler, j'en ai fait les frais. Les psychologues vont disséquer votre comportement et ils disposent pour cela de votre dossier individuel, de votre dossier scolaire dans l'éventualité où vous auriez accompli quelques « faits d'armes » dans votre jeunesse (c'était mon cas) et, bien sûr, de l'enquête de moralité qui a été menée lorsque vous avez postulé pour une unité spéciale. Inutile de biaiser avec eux, ne cherchez surtout pas à dissimuler un trait de votre caractère, répondez franchement en vous disant que là aussi ce sont les opérationnels qui ont la main et que ce sera à eux, en cas d'avis défavorable des psys, de décider si vous êtes apte ou non. Le GIGN est composé de militaires aux profils psychologiques différents, il n'y a donc pas un profil « étalon » auquel il faudrait ressembler pour en faire partie. Alors, que cherchent à détecter les psychologues ? Il s'agit avant tout pour eux d'écarter les candidats au caractère instable et fragiles psychologiquement.

Vous ne serez pas le premier que les longues marches risquent de décourager. Dites-vous bien qu'il en va de même dans toutes les forces spéciales du monde, personne n'ayant trouvé mieux pour l'entraînement et l'aguerrissement. Les SAS en font même leur principal outil de sélection.

Vous en ferez de tous les types, selon un rythme qui ira crescendo, et ce sera à chaque fois l'occasion de vous retrouver face à vous-même. Ces marches seront l'un des reflets de votre degré de préparation physique et

mentale. Pour vous y préparer, un seul conseil : marchez ! Faites-le avec un sac à dos que vous alourdirez au fur et à mesure de l'avancement de votre programme d'entraînement. Commencez avec un lest de 11 kg comme pour une marche commando, puis de 20, avant de terminer à 40 kg. Cela vous semble exagéré ? Dites-vous que c'est bien peu si l'on considère ce qui vous attend dans la phase suivante : la formation. Enfin, pour peu que vous alliez jusque-là...

-
- [1.](#) *Des racines et des ailes*, « À l'épreuve de la sélection », France 3 (2003).
 - [2.](#) *Jusqu'à la ceinture*, chanson de Graeme Allwright, 1970. Version française d'une chanson de Pete Seeger sur l'entraînement des jeunes GI's en Louisiane.
 - [3.](#) *Prière devant la mort impitoyable*, Charles Edgar du Perron, dit Eddy du Perron (1899-1940), journaliste, poète et romancier néerlandais.

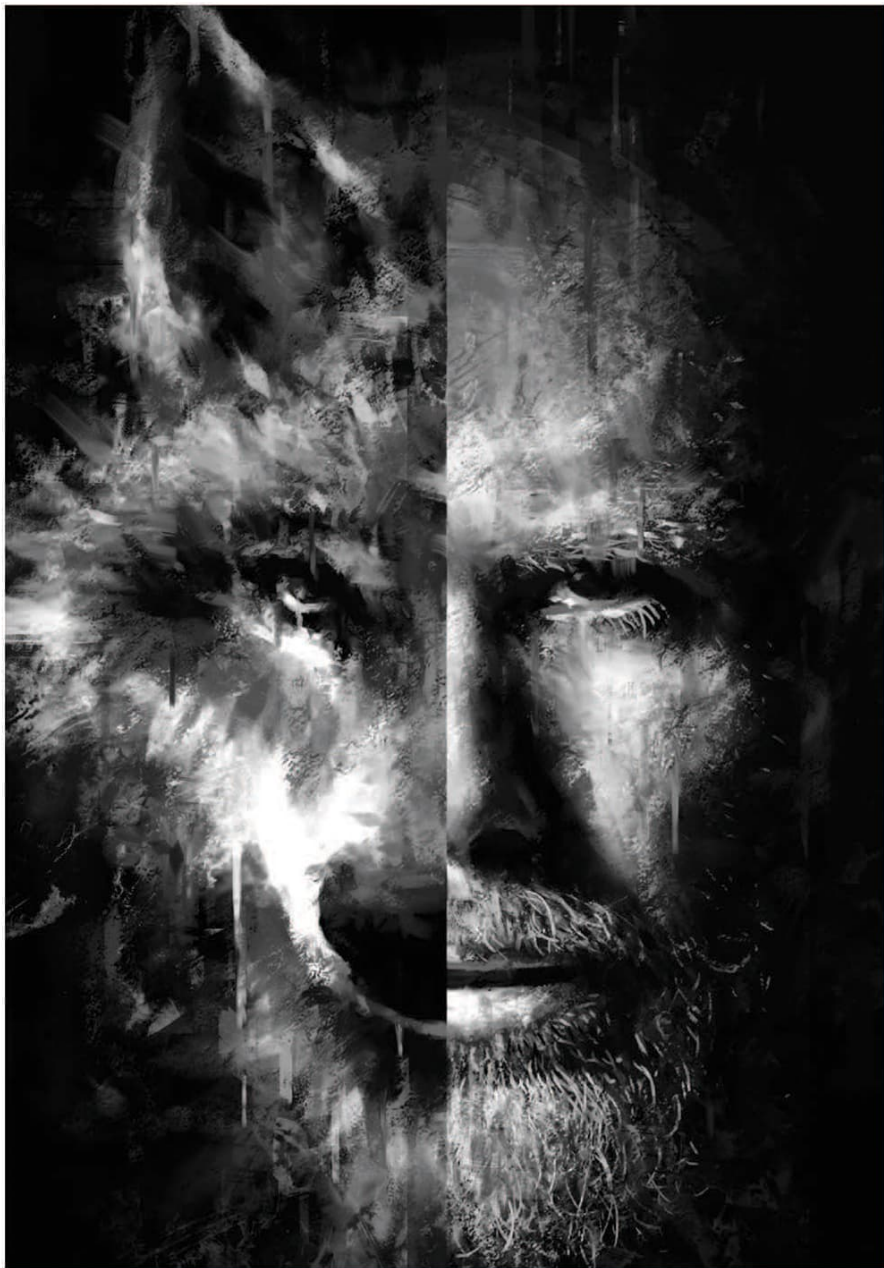
Synthèse du chapitre 9

SE TENIR PRÊT EN PERMANENCE. Vous ignorez tout du programme qui vous est destiné, soyez donc prêt à partir en permanence. N'envisagez jamais le repos après une épreuve, vous seriez déçu et votre moral en prendrait un coup. C'est le cumul d'activités physiques inattendues qui fait céder le moral de certains. Quand il vous semble percevoir un relâchement chez les instructeurs, dites-vous bien que celui-ci annonce un danger imminent... pour vous ! Ceux-ci estiment à juste titre que c'est au moment où la fatigue est poussée à son paroxysme que s'effectue la sélection. N'attendez donc aucun cadeau de leur part. Votre attitude tout au long de ces quinze jours sera disséquée, aussi soyez le plus naturel possible. Si vous cherchez à masquer votre véritable personnalité, vous ne tromperez personne et surtout pas eux. N'oubliez pas que la bonne humeur est appréciée, en particulier lorsque l'on vous confie des tâches ingrates. Acceptez-les le sourire aux lèvres, soyez avare de vos paroles et généreux dans votre comportement. Je l'ai dit et je vous le répète, à compétences égales la priorité est donnée à ceux que l'on juge les plus capables de s'intégrer dans un groupe sans le perturber.

TOUT TESTER. Ne laissez rien au hasard. Tout votre matériel doit avoir été testé plusieurs fois et dans différentes conditions climatiques (pluie, froid). Si par chance une nuit s'annonce pluvieuse, sortez ! Allez marcher dans la forêt et, vers 2 ou 3 heures du matin, arrêtez-vous pour dormir une heure sous la pluie. Vérifiez l'étanchéité de votre abri et le comportement de tous vos accessoires. Il sera trop tard si vous vous apercevez au pré-stage que votre tapis de sol laisse passer l'humidité ou que votre duvet est une éponge.



OceanofPDF.com



Chapitre 10

FÉRAL(E) : Se dit d'une espèce domestique retournée à l'état sauvage.

GARDE-À-VOUS ! Voici la liste des candidats retenus pour suivre la formation. »

Nous attendons stoïquement sous la pluie. Mon nom claque comme un drapeau ! Je suis le mouvement et me place à l'endroit que l'on m'indique. On se retrouve à quatorze, trois officiers et onze sous-officiers, c'est tout. J'échange un regard rapide avec Parmentier, qui fait partie des recalés. Je l'appréciais, moi, Parmentier. Un officier qui aurait pu faire son chemin au Groupe, mais ils ont jugé qu'il n'était pas assez compétitif. « Ils », ce sont les instructeurs qui entourent le patron. Lui, il s'adresse au groupe de Parmentier : « Vous avez tenté, c'est bien, car peu osent ce que vous avez fait... » Et ceux-là, qui ont tenté, vont chercher leur paquetage pour monter dans le car qui va les ramener à la case départ. Cruel, mais on le sait, c'est la règle, seuls les meilleurs restent. Ici, personne ne parle de quotas, d'effectifs à combler, non ! Dans une unité spéciale, on n'abaisse pas le

niveau pour remplir les vides, seule la qualité compte ! Avec du recul, je reste dans l'incompréhension concernant Parmentier...

La mise à nu de votre personnalité va se poursuivre, ne vous faites pas d'illusions, vous ne pourrez rien cacher. Tout est fait pour gratter le vernis qui vous enrobe et vous faire revenir à l'état *féral*, un mot peu utilisé, mais qui prend ici tout son sens. C'est lorsque vous êtes arrivé à cet état « sauvage » que la reconstruction commence. On peut s'interroger sur le pourquoi de cette sélection impitoyable et se dire que l'on pourrait se contenter de quelques tests physiques un peu plus poussés que pour une unité classique. Mais cela ne suffit pas, il vous faut donner votre « âme » aussi. Je reste convaincu que, pour toute unité, structure, organisation, aussi bien pensée et structurée soit-elle, celle-ci ne vaut que par ce que valent les hommes qui la servent. Aussi, c'est au regard de la forte valeur ajoutée des missions qui leur sont confiées que les unités spéciales s'assurent que leurs opérateurs iront, quelles que soient les conditions, jusqu'au bout de leur engagement. C'est la raison pour laquelle, à l'inverse de ce qui se pratique ailleurs, on ne peut se contenter d'une déclaration sur l'honneur dans laquelle le prétendant jurerait, croix de bois, croix de fer, qu'il est prêt au sacrifice suprême. Laissons ces déclarations d'intention aux politiques et consorts...



Ainsi la Bièvre, le « coxage », les nuits de marche, les privations de sommeil n'ont pour but que de vous faire revenir à cet état féral, celui du primitif qui va puiser dans ses ressources les plus profondes l'étincelle qui lui permettra de survivre. Un peu comme si le GIGN pratiquait le survivalisme depuis plus de quarante ans !

Après vous avoir mis à nu, il est maintenant grand temps de passer à la « reconstruction ». Celle-ci consiste, entre autres, à développer chez chaque futur opérateur le goût de l'effort, du risque, et le culte de la mission afin de faire de lui un équipier au mental à toute épreuve, ceci sans jamais attenter à sa personnalité. C'est là le socle indispensable pour réunir dans un collectif de frères d'armes aux destins étroitement liés toutes ces individualités qui se sont forgées dans l'adversité. Ce socle constitue le plancher individuel minimal auquel doit satisfaire tout opérateur des forces spéciales et c'est bien ce qui le distingue des combattants des unités conventionnelles. Viendra plus tard le temps des formations spécialisées, des entraînements de plus en plus complexes qui exigeront la pleine mobilisation des capacités mentales et physiques de chaque opérateur. Telle est bien la finalité des épreuves que vous devez surmonter avant de vous voir attribuer un brevet,

un béret vert ou tout autre signe distinctif à nul autre pareil qui fera de vous un opérateur des forces spéciales.

La sélection se fonde donc sur trois grands critères : le physique, le cognitif (langage, mémoire, raisonnement, décision) et la personnalité (facilité à s'intégrer à un groupe). Le lieutenant Sam Simpson, des SAS australiens¹, écrivait sur le recrutement des personnels des forces spéciales : *« On peut enseigner l'efficacité technique mais les qualités personnelles nécessaires pour mener à bien des opérations risquées, parfois de longue durée, au contact de l'ennemi, font partie du caractère d'un opérateur. Même si elles peuvent être développées avec le temps, elles doivent être apprises dès l'enfance. Ces qualités sont l'esprit d'initiative, l'autodiscipline, l'indépendance d'esprit, la capacité de travailler de façon autonome, la résistance, l'absence de vertige, la patience et le sens de l'humour ! »*

Nous verrons plus tard que cette analyse vaut aussi pour la fonction de chef.

Vous voici donc, vous aussi, admis à suivre la formation. Dites-vous simplement que la porte vient de s'entrouvrir, mais pas plus. Vous commettriez une erreur en vous disant : Ça y est, c'est bon, je fais enfin partie du GIGN ! En fait, rien n'est encore gagné, aucun relâchement n'est toléré et, pour l'avoir oublié, certains ont quitté la période de formation alors qu'ils touchaient au but. Ce préalable étant posé, entrons dans le vif du sujet.

Rappelez-vous bien qu'il n'y a pas de coupure entre le pré-stage et la formation, qui va durer une dizaine de mois. Aucune préparation physique ne peut donc être réalisée pour y faire face de la meilleure façon possible. Vous allez donc être immédiatement plongé dans la découverte de nouvelles disciplines et de techniques dont vous ignoriez tout jusque-là et qui vont faire de vous un opérateur digne de ce nom. Chaque jour qui passe va voir votre niveau technique s'élever, ce qui est plutôt bien, et votre corps s'alourdir, ce qui est nettement moins drôle !

Mon corps s'alourdir ? Eh oui, car apprendre à évoluer en tenue d'intervention ne se fait pas en cinq minutes, mais de façon progressive. Quelques chiffres : un casque avec la visière blindée pèse 6 kg, un gilet pare-balles 25 kg, ajoutez-y la chasuble avec la radio, les grenades, les chargeurs, la trousse de secours, le masque à gaz et bien sûr l'arme de poing ainsi qu'un fusil d'assaut, et l'on atteint les 35 kg pour la panoplie complète. Et je ne vous parle pas du bouclier que tient l'opérateur de tête et que l'on confie systématiquement aux équipiers nouvellement affectés afin d'évaluer leur comportement sous le feu. Surtout, dites-vous bien que ce harnachement ne doit pas être un facteur de ralentissement de la manœuvre, car il vous faudra conserver votre tonicité en toutes circonstances.

C'est la raison pour laquelle l'accoutumance au port de l'équipement individuel va se faire très progressivement. Vous apprendrez à vous équiper intelligemment de façon à n'emporter que ce qui est nécessaire à l'accomplissement de la mission. Cependant, mon expérience au sein du GIGN m'incite à vous proposer de poursuivre le programme de musculation prévu lors de l'entraînement aux tests. Entraînez-vous, soit dans le laps de temps qui sépare les tests du pré-stage, soit juste avant votre affectation en unité opérationnelle. Il est important que votre corps soit accoutumé au port de l'équipement individuel, car tous les opérateurs des forces spéciales peuvent être amenés à se déplacer et à réagir sous le feu avec des charges lourdes (armement collectif, sac pour une nomadisation de plusieurs jours, etc.).

Pensez également que ce matériel, vous allez le « manuter » fréquemment. C'est ici qu'intervient le risque de blessures « hors action », en soulevant les valises d'armes, sacs et autres matériels lourds et volumineux. Ce sont des moments où l'on se relâche et où, préoccupé par la mission, on est moins vigilant sur les gestes à accomplir. Ces blessures touchent principalement le dos et les genoux, et un simple échauffement permet d'éviter ce genre de lésion, qui ne rapporte aucune médaille mais bien plutôt les quolibets des camarades. Il faut donc être particulièrement attentif à la façon dont on soulève les charges lourdes en veillant à s'aider des jambes. C'est pourquoi il faut éviter de s'entraîner comme un trapéziste en privilégiant le haut au détriment du bas.

Il est temps à présent de passer en revue les différentes disciplines qui vont vous être enseignées et la manière de s'y préparer. Commençons par le tir, qui va vite devenir l'une de vos principales activités avec l'investigation.

Au Groupe, le tir se pratique comme un culte, une philosophie, mais surtout il s'effectue de manière transparente. Ainsi, chaque lundi matin, le groupe d'alerte doit réaliser un tir au fusil à 200 mètres afin d'étalonner les munitions dont il se servira en cas d'intervention. Tous les opérateurs sont tireurs d'élite et chacun effectue ce tir à l'Accuracy ou à l'HK 417 sous le regard des autres équipiers. Une note de 100 est obligatoire. Le moindre écart vous attire immédiatement une réflexion du style : « Qu'est-ce qui se passe chez toi ? Comment tu expliques ça ? », et cela vous vaut, dans un premier temps, de ne pas faire partie de l'équipe qui sera chargée des appuis.

À l'arme de poing, le challenge est permanent, en particulier avec les anciens, dont certains sont devenus des légendes dans la discipline. Vous devez donc y accorder une importance capitale, car un tir raté à l'entraînement est considéré comme une erreur professionnelle qui ne peut être renouvelée une seconde fois. C'est aussi ici que commence la différence avec les unités des forces spéciales militaires. Celles-ci n'effectuent, dans la majorité des cas, que des « tirs à tuer ». Au GIGN, unité de gendarmerie qui agit dans le cadre des lois de la République, ce genre de tir peut également être réalisé, mais dans des situations très précises, en particulier lorsqu'il s'agit du seul moyen de libérer un otage ou lorsque l'intégrité physique des opérateurs du Groupe est directement menacée. L'histoire du GIGN comporte de tels exemples : Loyada, Clairvaux, Marignane, Afghanistan, Côte d'Ivoire, Dammartin... C'est la raison pour laquelle, chaque fois que cela est possible, nous pratiquons un « tir de neutralisation ». Comme son nom l'indique, il est destiné à neutraliser un adversaire distant en lui logeant une balle dans l'épaule du bras armé. Nous essayons à chaque fois de préserver la vie de l'hostile tout en sachant que nous ne maîtrisons pas la balistique lésionnelle. Il s'agit là d'un tir de précision qui peut être réalisé à toutes les distances, soit à l'arme de poing soit à l'arme longue. Plusieurs libérations d'otages se sont faites grâce à des tirs à l'arme de poing effectués à très courte distance, comme ce fut le cas à deux reprises dans la prison de Fleury-Mérogis.

Enfin, nous pouvons être amenés à ouvrir le feu à courte distance sur une menace imprévue, mais toujours dans le cadre de la légitime défense. Ce tir, qualifié de « tir de riposte », est en fait un tir de précision à vitesse rapide dont les fondamentaux peuvent être résumés ainsi : les deux yeux sont ouverts, il faut aller chercher la cible avec le corps et les bras qui forment un triangle. Le tir s'effectue d'abord au rythme de la précision puis de plus en plus rapidement.

S'il suffit de deux séances hebdomadaires de deux heures pour faire un tireur d'élite au fusil, c'est une autre affaire en ce qui concerne le tir à l'arme de poing. Je vous propose donc d'acquérir quelques principes de base qui vous permettront de progresser rapidement dans cette discipline.

Le tir opérationnel à l'arme de poing, qui peut être soit de précision soit de riposte, exige à la fois une excellente condition physique et un mental à toute épreuve. Si j'ai pris soin d'ajouter le mot « opérationnel », c'est qu'à la différence d'un tir en stand il s'exécute la plupart du temps dans une ambiance dégradée et dans un espace-temps compressé. Mentalement, il vous faut être maître à la fois du stress généré par la menace que représente l'adversaire (qui bien souvent veut votre peau), de la gestion du temps et enfin de la nécessaire réussite de la première balle tirée. Physiquement, il faut s'adapter à l'emplacement de tir, qui n'est pas forcément celui que l'on souhaite, ainsi qu'aux conditions lumineuses et météorologiques. Rien à voir donc avec une séance en stand civil, où tout est réuni pour que vous puissiez réussir un tir optimum. Au GIGN, les conditions de tir sont poussées à l'extrême afin de se préparer à affronter la réalité du terrain.

Prenons la préparation mentale. Vous avez bien sûr la possibilité de prendre un billet aller-retour pour Bali, où un maître yogi vous fera chanter des mantras qui vous guideront vers le chemin du Soi et de l'équilibre de l'Être afin de vous enseigner la respiration Pranayama. C'est beau comme de l'antique, mais c'est un processus qui est long, aléatoire et surtout beaucoup plus cher. Revenez aux basiques et appuyez-vous sur la force

mentale dont vous avez dû faire preuve pour arriver là où vous en êtes aujourd'hui. Vous êtes en formation pour intégrer une unité prestigieuse et il arrivera fréquemment que vos instructeurs décident de vous mettre dans des conditions difficiles afin de vous faire exécuter un tir de précision. Ne pas réussir ce tir à l'entraînement va les faire douter de vos capacités à le réaliser en situation réelle. Ils vont donc créer une situation tactique proche de la réalité afin de vous mettre la pression physiquement, en faisant en sorte que vous arriviez exténué à l'endroit du tir, mais aussi psychiquement, en la complexifiant de façon à vous perturber. Or, le résultat d'un tir est la conséquence de gestes techniques qui ne doivent en aucun cas être troublés par votre état mental.

Faire le vide mentalement au moment du tir opérationnel exige de l'avoir fait à l'entraînement. Concentration sur l'objectif, précisément sur le point que vous allez viser, sur la position que vous allez prendre et sur la trajectoire de la balle. Nous avons parlé tout à l'heure de visualisation, c'est le moment de passer aux exercices pratiques ! Verrouillez votre esprit et visualisez votre position, votre prise de visée et le trajet que va effectuer le projectile. Vous êtes le maître du jeu et, même si l'instructeur vocifère à côté de vous, c'est vous seul qui décidez du moment où vous allez laisser partir le coup. Cela, un opérationnel ne l'oublie jamais et encore moins au cours d'une intervention. Il est arrivé que d'excellents tireurs déclinent un tir parce qu'aujourd'hui « ils ne le sentent pas » – des soucis, une mauvaise nuit, et il vaut mieux passer son tour que de mettre en danger la vie d'un otage ou de ses frères d'armes. Nous ne sommes que des hommes et il faut savoir rester humble face à la vie et aux aléas du quotidien. On ne peut pas tout maîtriser. Au GIGN, le niveau est tel qu'il se trouvera immédiatement quelqu'un pour assurer le tir.

Pour vous, rien ne peut venir vous perturber, ce n'est plus maintenant qu'une question de technique. Pensez aux fondamentaux : le tir de précision se réalise de profil, l'écart des jambes est égal à la largeur des épaules. Les jambes sont fléchies et vous êtes « assis » dans votre bassin, les épaules relâchées, la main faible dans la poche. Vous « chaussez » la poignée de votre arme dans le creux de la main, sans crispation, votre doigt est le long du pontet et la première phalange de votre index viendra ensuite se positionner sur la queue de détente. Votre visée est conforme et vous contrôlez parfaitement votre souffle. Vous maîtrisez parfaitement la

pression sur la queue de détente et vous devez être surpris par le départ du coup. Entrons dans le détail.

En premier lieu, restez le maître de votre respiration. Pensez à récupérer immédiatement après chaque effort en vidant vos poumons et en inspirant lentement, ce qui va vous permettre de retrouver le plus rapidement possible un rythme cardiaque normal. Si, dans un chapitre précédent, j'ai insisté lourdement sur la différence entre aérobie et anaérobie, ce n'est pas pour rien ! Se mettre dans le rouge à chaque occasion signifie une récupération respiratoire lente et difficile. D'où mon conseil de rester juste sous la limite, sauf cas extrême.

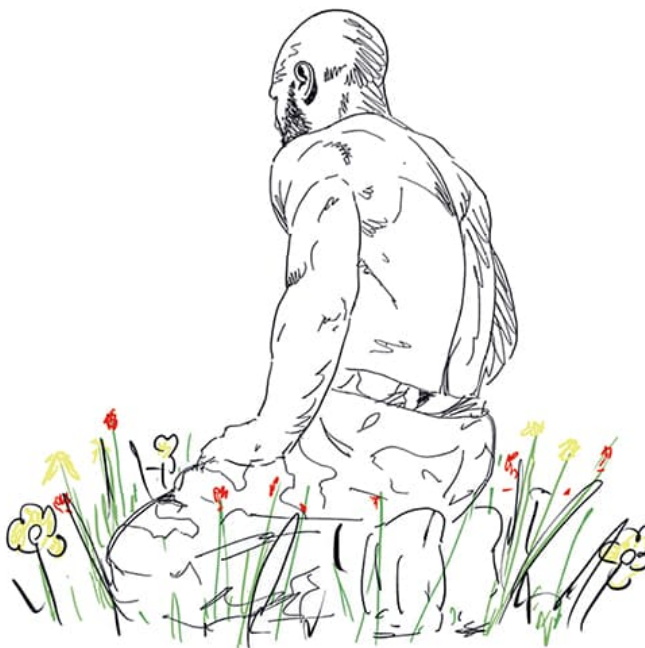
Votre arme vous la possédez, c'est-à-dire qu'en plus d'en connaître chaque pièce vous connaissez de manière inconsciente l'amplitude exacte de la course de la queue de détente et la pression que vous devrez exercer sur elle pour faire basculer le marteau ou le chien afin de déclencher le tir. Ne pas être viscéralement imprégné de ces deux paramètres est la garantie d'un tir raté. Cette maîtrise totale de son arme assure un tir détendu même en intervention. Enfin, une dernière recommandation technique : pas de crispation sur la poignée, ce sont le pouce et le majeur qui assurent la stabilité de l'arme, la première phalange de l'index étant positionnée sur la queue de détente.

Si vous voulez parvenir à cette maîtrise totale et inconsciente, chaque geste se faisant mécaniquement, vous devez vous entraîner sans cesse « à vide ». Certains prétendent que cela fatigue les pièces, je pense l'avoir fait des milliers de fois sans jamais avoir constaté la moindre dégradation de mon MR 73, de mon Glock 19 ou de mon P228. Vous trouverez dans la synthèse de ce chapitre consacré à la formation quelques données sur les munitions et la balistique lésionnelle.

Au GIGN, nos formateurs nous accoutument au feu progressivement et simplement. Un matin, nous apprenons que la séance de tir va se dérouler différemment, chacun de nous devant faire trois passes de cinq cartouches et aller consulter sa cible entre deux passes – sans pour autant que le tireur voisin cesse de tirer. Franchement, la première fois, cela fait bizarre. Regarder tranquillement où se trouvent ses impacts tandis que les balles claquent à moins d'un mètre va à l'encontre de tout ce que nous avons appris auparavant. Dans une unité classique, tous les tireurs cessent le tir et vont aux résultats ensemble. En plus de nous habituer aux coups de feu,

cette nouvelle procédure nous fait brutalement prendre conscience de la confiance que nous devons avoir les uns envers les autres. Ce seront ensuite les exercices à balles réelles dans toutes les positions et dans toutes les situations : à pied, en voiture, à moto, etc., pour finir sur le tir de confiance. Celui-ci est la preuve que nous sommes prêts à intégrer une unité opérationnelle.

Il est d'abord réalisé sur les instructeurs, puis vers la fin de la formation entre les stagiaires, et enfin le jour de la remise du brevet un tireur est désigné par les cadres pour effectuer un tir de confiance au nom de toute la promotion. Ce jour-là, c'est moi, brevet n° 253, qui suis désigné.



UTILE : Qui peut servir à quelqu'un, lui être profitable, lui procurer un avantage.

S I LE TIR est LA discipline d'excellence que chaque prétendant se doit de maîtriser quelles que soient les circonstances, l'investigation, « l'invex » dans le jargon de certains, est son pendant tactique. L'investigation de bâtiments est une science basée sur la discrétion, le placement, la réactivité et la dissuasion.

À notre premier entraînement, le stagiaire responsable de l'équipe d'investigation me charge d'appuyer la progression des équipiers qui explorent une usine désaffectée. Posté à l'angle d'une rue, l'œil rivé dans la lunette de mon Accuracy, je suis leur progression à travers les grandes baies vitrées dont la plupart ont été fracassées par les gamins qui viennent jouer là. Un bruit de pas me fait me retourner. Les mains sur les hanches, Pierrot me regarde avec un petit sourire en coin. Cet ancien légionnaire du 2^e REP devenu plus tard un opérationnel du GIGN est un maître d'armes², un sniper à l'état pur. Devenu réserviste, il vient nous enseigner sa science du tir au fusil à lunette et de l'investigation.

« T'es bien, là ?, me demande-t-il.

– Pas terrible... Mais c'est la position que l'on m'a désignée.

– En tant qu'équipier, tu n'as qu'une seule question à te poser : *Suis-je utile ?* Si ta position ne te permet pas de remplir ta mission correctement, rends compte et bouge ! »

J'aurai cette phrase à l'esprit non seulement pendant la durée de ma formation, mais aussi pendant toute ma vie d'opérationnel. En investigation, nos instructeurs nous demandent sans cesse de faire preuve d'anticipation et de réactivité, en particulier lorsque la progression dans les locaux se heurte à des événements imprévus. Au « *Suis-je utile ?* » de Pierrot viendra se greffer le « *Si j'étais à leur place, où serais-je posté ?* ».

Une situation prend souvent un autre tour que celui qui était prévu. La découverte des lieux nous oblige à modifier dans l'instant notre dispositif

d'un simple geste. Même si bien souvent nous possédons les plans des lieux où nous allons intervenir, ou qu'ils ont été reconnus par notre Force Observation Recherche, je ne peux m'empêcher de penser qu'il y a un monde entre le plan pré-établi dans le confort d'un PC et la réalité du terrain.

Des unités pourtant réputées ont payé très cher l'obligation qui leur a été faite de s'en tenir aux ordres initiaux, c'est la raison pour laquelle l'initiative de la manœuvre doit toujours revenir aux opérateurs de contact. La réactivité de l'équipier face à une situation qui se dégrade ou qui évolue brutalement est donc déterminante pour la réussite de la mission.

Prenons l'exemple de Jeff, un opérationnel du GIGN qui, le 26 décembre 1994 à 17h08, met en route le moteur de la passerelle motorisée qui va emmener douze de ses frères d'armes à l'assaut de la porte avant droite de l'Airbus garé sur le tarmac de l'aéroport de Marseille-Marignane avec 229 otages à bord. Ils sont trois à avoir été désignés pour piloter ces camions munis d'un escalier destiné à l'embarquement des passagers. Ce matin, avec Marcel et Jean-Jacques, ils tentent de caler la hauteur de ces escaliers sur la porte de l'Airbus qu'Air France a mis à leur disposition et qui est le jumeau de l'appareil détourné. Pas facile, car pour apprécier la distance exacte entre le seuil de la porte de l'avion et le sol, il leur faut estimer au plus près le poids des passagers, des bagages en soute et du carburant. L'équation leur paraît quasi insoluble quand un officier, certainement par souci de symétrie, leur dit de régler leurs passerelles sur le bas des portes de l'Airbus jumeau. Point barre ! C'est un ordre, et il n'y a rien besoin de calculer.

Top action ! À 17h15, Jeff, après avoir parcouru les 400 mètres qui les séparent de l'enfer, accoste enfin l'avant droit de l'appareil. Debout sur le frein, il stoppe son véhicule à quelques centimètres de la carlingue. À ce moment, toute son attention est focalisée sur ce qui se passe 4 mètres plus haut. Là, Olivier déverrouille la porte et commence à la faire coulisser sur la droite afin de l'ouvrir. Merde, elle se coince ! Pascal vient immédiatement l'aider, mais rien n'y fait, car elle bute sur la plate-forme qui se trouve en haut de la passerelle motorisée. En bas, Jeff a compris. De ce qu'il va entreprendre maintenant dépend le succès de l'intervention. Il enclenche la marche arrière, mais attention il lui faut taper juste. Reculer d'un mètre serait beaucoup trop, Olivier se retrouverait dans le vide et incapable d'ouvrir la porte. Il embraye et débraye aussitôt, laissant un espace de 50

centimètres. Arc-bouté sur la porte coulissante, Olivier bascule avec elle sur la droite et voit ses camarades s'engouffrer dans l'avion. Douze minutes plus tard, les otages sont tous libérés sains et saufs.

Sans attendre un ordre ou un appel de l'équipe d'assaut, Jeff a réagi instantanément tel qu'il l'avait répété maintes fois à l'entraînement. C'est ce que l'on attend d'un équipier des forces spéciales. Qu'il s'adapte à la réalité du terrain, sans tergiverser, sans attendre d'ordre.

Dans une investigation, chacun au niveau qui est le sien doit faire preuve d'initiative en cours d'action. La colonne se déplace à un rythme bien précis, que chacun doit suivre en s'attachant à ne faire aucun bruit. Raison pour laquelle nous effectuons des « parcours du silence » dont le GIGN a le secret, de jour et de nuit, afin de tester notre furtivité. L'investigation, c'est l'hyper-concentration. Le chef d'élément active l'action des binômes de tête et coordonne leur appui mutuel. Il faut aussi penser à la sûreté arrière, aux pièges, rendre compte lorsque la fouille d'une pièce est terminée, bref on ne chôme pas !

J'apprends à progresser avec le bouclier, 20 kg à ajouter aux 35 que je porte sur moi. Il arrête tout ou presque ! Mais progresser en silence, de nuit, à l'aide de nos JVN ou à la lueur de nos lampes tactiques, ce n'est pas de la tarte. Les autres équipiers sont rangés derrière vous, qui servez de bunker. Vos deux mains sont prises par le bouclier, alors si l'on vous tire dessus, une seule solution : foncer ! Vous n'avez pas le choix, il faut aller aplatis comme une crêpe le malfaisant d'en face. C'est la raison pour laquelle tous les jeunes qui arrivent en section opérationnelle se voient confier le bouclier. Tous leurs anciens sont passés par là pour affronter l'épreuve du feu. Si, au cours de la progression, alors que vous êtes porteur du bouclier et que le danger devient imminent, vous sentez que l'on vous retient, c'est bon signe.

Si au contraire on vous pousse, préparez vos valises...

C'est la première fois que nous sortons de notre camp d'entraînement pour rejoindre un centre de formation spécialisé, en l'occurrence le

Centre de formation à la sécurité routière. Comme son nom ne l'indique pas, c'est là que sont formés tous les motocyclistes de la gendarmerie. Ces gars-là nous attendent de pied ferme. D'emblée, on sait que rien ne va nous être pardonné. Au motif que nous sommes du GIGN, nous devons apprendre vite et bien alors que nombre d'entre nous n'ont jamais posé leurs fesses sur une moto. Mais pour eux cela n'a pas d'importance, au contraire !



« Vous n'avez pas encore pris de mauvaises habitudes, vous allez voir, c'est simple ! N'oubliez pas que votre job, ce n'est pas d'aller faire de la police route mais de la filature, et souvent à très haute vitesse. Pour ça, il n'y a pas de secret, il faut mettre la poignée dans le coin ! »



Et, après deux ou trois conseils techniques, une quinzaine de tours de circuit et de parcours cross, nous voici lancés à la poursuite de nos instructeurs sur les routes encombrées de l'Île-de-France à plus de 150 kilomètres/ heure pour terminer à plus de 200 sur l'autoroute. Nous reviendrons tous plus tard afin de peaufiner nos techniques de poursuite.

Dans la foulée, ce sont les circuits auto, afin de découvrir ce qu'est la conduite offensive à très haute vitesse par tout temps, la percussive d'obstacle et les dégagements à 180 degrés (inversion du sens de la marche sur place). Pas le temps de poser nos sacs que nous voici au centre d'Antibes, là où sont formés les plongeurs de la gendarmerie. Initiation à la plongée, puis nous formons plusieurs palanquées pour descendre à des profondeurs qui augmentent chaque jour un peu plus.

Ne croyez surtout pas que tous ces stages spécialisés ne sont là que pour ajouter une ligne à votre pedigree. Vous êtes sans cesse sous surveillance pour voir si l'on décèle dans votre comportement l'ombre d'une hésitation ou un manque d'engagement dans l'exercice demandé. L'inverse est également rédhibitoire.

Je commets une erreur lors du stage plongée, celle d'oublier les directives imposées exigeant une remontée une fois les 30 mètres de profondeur atteints. Distract, découvrant le milieu sous-marin, perdant tous mes repères visuels, je me retrouve à 50 mètres de profondeur, presque à

court d'oxygène. À la sortie de l'eau, je sais que je ne rejoindrai jamais les plongeurs du Groupe.

Puis vient le stage parachutiste à l'École des troupes aéroportées de Pau. Le brevet para, je l'ai déjà depuis mon service militaire au 1^{er} RCP, mais cela ne compte pas. Il faut sauter à nouveau sous les yeux des instructeurs. Votre passage à la portière est scruté avec attention. Un seul conseil : allez-y franchement ! Pour ceux qui n'ont jamais sauté, il y a parfois une appréhension à mettre sa vie entre les mains d'un dispositif que l'on ne maîtrise pas. Si le doute vous prend, dites-vous que l'armée française applique une procédure sans faille dans la mise en service des parachutes à ouverture automatique. Le risque ne vient pas de là, il vient de vous. La non-application des gestes appris à l'instruction, en particulier lors de la prise de contact avec le sol, est l'une des principales causes des quelques incidents qui surviennent à chaque promotion de nouveaux brevetés. N'improvisez pas, faites simplement ce que l'on vous a appris.

Tout cela ne représente que le tronc commun de la formation de base de l'opérationnel. Les techniques propres à chaque unité seront ensuite approfondies et complétées tout au long d'une carrière. En ce qui me concerne, je garde pour moi celles qui doivent demeurer confidentielles afin de permettre au Groupe de conserver l'avance technologique qui lui assure de rester dans la cour des grands.

Au GIGN, lors d'une mission, il n'est pas question de confier une tâche à un opérateur dont la formation en la matière n'aurait pas été validée. C'est ainsi que l'emploi de chaque arme, explosif, munition particulière, dispositif de franchissement, etc. fait l'objet d'un suivi rigoureux et d'étapes de confirmation afin d'assurer un résultat optimum en intervention.

[1.](#) *Lumières sur les forces de l'ombre*, colonel Bernd Horn, major Tony Balasevicius. Presse de l'Académie canadienne de la défense, 2007.

[2.](#) Ancien tireur d'élite du 2^e REP et du GIGN, Pierre Breuvart est l'auteur de plusieurs ouvrages de référence sur le tir, dont le fameux *Petit Traité du tir*, qui est certainement le livre le plus complet sur le tir au fusil de précision équipé d'une lunette. (Autoédition, 446 pages, janvier 2013, en vente chez l'auteur.)

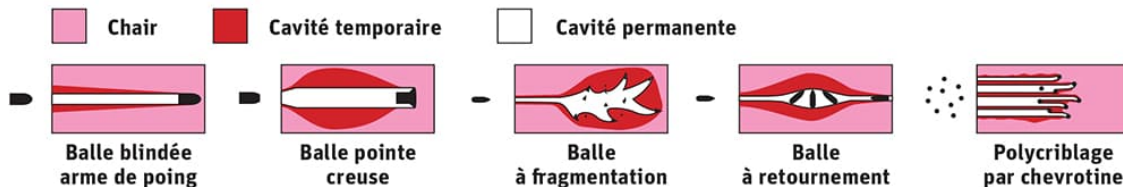


OceanofPDF.com

Synthèse du chapitre 10

NOTIONS DE BALISTIQUE LÉSIONNELLE

Il est important de connaître les effets d'une munition afin d'en obtenir l'efficacité maximale.



Lors de la pénétration, le projectile creuse un tunnel – le « neck » – et provoque une cavité permanente en détruisant tous les tissus sur un diamètre un peu supérieur à son calibre. Se forme simultanément une cavité temporaire due au déplacement des tissus périphériques, qui reviennent théoriquement en place ensuite.

S'il s'agit d'une ogive de type FMJ (Full Metal Jacket), soit le projectile ressort après avoir traversé les tissus, soit il a heurté un os et a amplifié ainsi la cavité temporaire. Dans le cas d'une ogive à pointe creuse de type Gold Dot, juste après la pénétration, la balle champignonne presque immédiatement à l'intérieur du corps, provoquant un effet de neutralisation plus important.

Pour les unités d'intervention, il est donc important de disposer d'une munition à fort pouvoir d'arrêt. En effet, un projectile qui traverse une cible n'utilise pas toute son énergie, son pouvoir d'arrêt est donc moins important, ce qui est précisément le cas du 9 mm parabellum, calibre de la majorité des pistolets des années soixante-dix. Cette munition FMJ, c'est-à-dire entièrement chemisée et que l'on appelle « blindée » en France, pénètre muscles, organes et os sans délivrer tout son potentiel, au risque de provoquer des dégâts collatéraux après avoir traversé sa victime. Ne confondez jamais énergie cinétique et pouvoir d'arrêt.

Il est évident que plus le coefficient de pénétration est élevé, moins la balle « s'expande », et vice-versa.

Dites-vous bien que le projectile idéal n'existe pas.

Un mot sur les balles RIP (Radically Invasive Projectile), dont l'ogive est composée de plusieurs parties qui se séparent à l'impact. Baptisées Cop Killer Bullets (balles tueuses de flics) aux États-Unis, certaines d'entre elles, dont la Black Rhino, peuvent traverser le kevlar des gilets pare-balles et se briser ensuite en milliers de fragments semblables à des lames de rasoir.

Un dernier avis personnel sur les calibres. J'ai toujours estimé que le 5,56 n'était pas adapté à nos missions. On peut penser que ce calibre a d'abord séduit ses utilisateurs par sa vitesse initiale spectaculaire (980 m/s), qui causait de très graves blessures, mais cette vitesse n'est pas constante. Elle décroît très rapidement, précisément après 120 mètres, et ceci d'autant plus que les armes actuelles ont un canon court qui réduit encore la vitesse du projectile à la sortie du canon. Tout est bien en milieu urbain, mais tout devient problématique dès que les distances d'intervention s'allongent.

Là non plus, l'arme idéale n'existe pas, mais bon nombre d'unités spéciales, dont le GIGN, juxtaposent à côté du 5,56 des armes en calibre 7,62.

Pour conclure, voici une classification des zones létales établies par la médecine d'urgence.

- Blessures entraînant une mort instantanée ou une mise hors de combat immédiate : cœur, cerveau, aorte, cervicales.

- Blessures entraînant une mise hors de combat rapide : thorax, rate, foie.

- Blessures entraînant une mort à court terme en l'absence de prise en charge : abdomen, plaies avec hémorragie interne.

Une personne touchée avec le ventre vide aura les tissus beaucoup plus élastiques et donc capables d'absorber les effets créés par la cavitation temporaire. À l'inverse, les dégâts provoqués sur un estomac plein sont irréparables dans la plupart des cas.

Moralité : combattez comme des morts de faim !

PARTICULARITÉS DES DIFFÉRENTS CALIBRES D'ARMES DE POING FRÉQUEMMENT RENCONTRÉS					
Calibre	Balle	Poids de la balle	Vitesse (en m/s)	Énergie (en joules)	Stopping-power (puissance d'arrêt)
38 Spécial	1/2 blindée	10,2 g	266	287	23
357 Magnum	1/2 blindée	10,2 g	445	1010	64
32 ACP (7,65 mm)	blindée	4,7 g	305	215	9
9 mm parabellum	blindée	8 g	340	450	29
45 ACP (11,43 mm)	blindée	15 g	260	500	52
44 Magnum	1/2 blindée	15 g	360	1100	145

CORRESPONDANCE DES PRINCIPAUX CALIBRES D'ARMES D'ÉPAULE FRÉQUEMMENT RENCONTRÉS		
US	Métrique	Observations
	5,7 x 28	Calibre du P.M FN P 90 et du PA FN Five Seven
Sans équivalent	5,45 x 39	Calibre réglementaire russe (AK 74)
223 Remington	5,56 x 45	Calibre réglementaire OTAN
308 OTAN	7,62 x 51	Calibre réglementaire OTAN
308 Winchester	7,62 x 51	Idem que la 308 OTAN mais en version civile
Sans équivalent	7,62 x 39	Calibre réglementaire russe (AK 47)
338 Lapua Magnum	8,6 x 70	Calibre réglementaire de certains fusils de précision
408 Chey Tac (Cheyenne Tactical)	10,36 x 77,21	Calibre de fusils de précision en cours de dotation dans les unités de forces spéciales. Extrêmement puissante, elle est destinée au tir de précision à longue distance. Elle représente une alternative à la 338 Lapua Magnum et à la 12,7 mm
.50	12,7 mm	Idem

CORRESPONDANCE DES PRINCIPAUX CALIBRES D'ARMES DE POING FRÉQUEMMENT RENCONTRÉS		
US	Métrique	Observations
32 ACP 9 mm Parabellum	7,65 mm 9 mm	Calibre des armes de poing réglementaires en service dans les forces de police, de la gendarmerie, de l'administration pénitentiaire et des douanes ainsi que dans l'armée française
38 Spécial	9 mm (dénomination officielle 9 x 29 mm R)	
357 Magnum	9 mm (dénomination officielle 9 x 33 mm R)	Certaines armes peuvent tirer indifféremment la cartouche de 38 Spécial et la 357 Magnum
45 ACP	11,43 mm	

Il faut noter que les munitions correspondant à ces calibres sont assorties de dénominations particulières :

– 38 Spécial Wadcutter : il s'agit d'une balle cylindrique à face plane.

- 9 mm Gold Dot : balle expansive (moins de pénétration, mais plus de pouvoir d'arrêt).
- 9 mm FMJ (Full Metal Jacket) : balle blindée à fort pouvoir de pénétration mais faible pouvoir d'arrêt.

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com



Chapitre 11

« *Humanum paucis vivit genus* »
(*Le genre humain vit grâce à quelques hommes*). Jules César

Je suis enfin de ces quelques hommes dont nous parle ce cher Jules ! Pas tout à fait encore, car l'accueil qui nous est fait à Satory est plutôt réservé. Pour ceux qui s'attendaient à une arrivée en fanfare avec discours de bienvenue, c'est la douche froide. Nos anciens nous ignorent pire, ils nous tirent la gueule ! Le climat est tel qu'au bout de deux jours, nous en arrivons à prendre notre café quand les ops ont fini le leur. Ambiance...

Avec mes copains de promo, on rase les murs et on s'interroge. Le fait d'avoir fait l'objet d'un reportage¹ tout au long de notre cursus initial (tests, et pré-stage) nous a placé en bas de la chaîne alimentaire aux yeux des Ops du Groupe. Le réalisateur a en effet cru bon de mettre principalement en avant les échecs des uns et des autres sur les différentes épreuves et les anciens n'ont retenu que ça !, résultat, ils sont prêts à nous dévorer à la moindre faiblesse. Ils ont d'ailleurs baptisé notre promo « *Des racines et des brêles* ». Mais là n'est qu'une partie de la réponse.

Je vous ai parlé de « féral » tout à l'heure. Je sais, le mot est peu usité, mais apprenez que l'ops est un féral à la demande. Quand on le côtoie dans le quotidien, on s'aperçoit vite qu'il fonctionne à l'instinct et qu'il a une étrange capacité à « switcher » brutalement en se transformant en bête de combat dès que la situation l'exige. Le gentil humain bien domestiqué par des siècles de civilisation, de culture et de progrès est capable de retourner à l'état sauvage quand sa vie en dépend. C'est aussi le cas de bien des forcenés.

Pour nous, jeunes opérationnels du GIGN, notre année de formation nous a contraints à de multiples reprises à aller chercher « la bête » qui sommeille en chacun de nous afin de surmonter les épreuves auxquelles nous étions confrontés. Ceux qui n'y sont pas arrivés n'avaient tout simplement pas leur place.

Une fois admis en section opérationnelle, il faut faire son « faire son trou » parmi les anciens et ce n'est pas chose facile, croyez-moi ! Tout d'abord, parce que leur instinct leur dit de ne pas nous faire confiance, du moins pas encore. Ils attendent l'épreuve du feu, unique unité de mesure à leurs yeux. Peu leur importe notre enthousiasme et nos résultats à l'entraînement sur lesquels ils jettent un œil distrait de temps à autre. Seul comptera notre comportement lors de notre première intervention.

Eux, cela fait déjà un moment qu'ils ont fait leurs preuves face au danger. Il y a parmi eux des « Légendes » du Groupe. Parfois, lorsque l'on essaie d'en savoir un peu plus en discutant avec les mécanos ou les gendarmes chargés de l'appui logistique, les phrases « blessé lors de l'évacuation de ressortissants dans un pays en guerre », « a désarmé un forcené à mains nues », « recherche de Karadzic² en Serbie... », surgissent au hasard des conversations. C'est l'occasion pour nous de découvrir qu'il existe aussi des missions confidentielles dont nul n'entendra parler. Quant aux anciens de Marignane, là c'est le haut du pavé. Bizarrement, ce sont les plus sympas avec nous, tel Karlito et son « Patience les jeunes, votre tour viendra » qu'il nous lance à chaque fois que nous le croisons. Lui a eu un doigt sectionné lors de l'assaut de l'Airbus, ce qui ne l'empêche pas d'être l'un des chuteurs opérationnels les plus chevronnés du Groupe.



En attendant le jour prochain, où je pourrai enfin leur prouver ce que je vau^x, je m'approprie les matériels qui viennent de m'être confiés. C'est bien là la grande force des unités spéciales. Armement, munitions, optiques de jour et de nuit, tout est là, à portée de main. Chaque jour, dès que l'entraînement collectif est terminé, je vais au stand de tir souterrain où je brûle une centaine de cartouches dans toutes les positions – debout, assis, couché, en déplacement. Aucune limite ne nous est imposée, seulement une exigence : être prêts à remplir la mission en tout temps et en tous lieux.

Mon chef d'équipe, Toto, est d'une rigueur implacable et ne laisse rien passer. Sa réputation de compter parmi les sous-officiers les plus durs du Groupe n'est pas usurpée, mais c'est aussi le plus « Free-fly ». Il sera grièvement blessé par une Brenneke (cartouche à balle pour sanglier) lors d'une intervention à Gensac, là même où Fred Mortier perdra la vie. À force de courage et de persévérance, Toto reviendra au Groupe comme réserviste après avoir subi plusieurs greffes. En septembre 2019, il a participé à l'Ultra Ops, un défi lancé par des vétérans blessés de l'armée française : la traversée de la Death Valley aux États-Unis (270 kms à parcourir en 13 jours).

Toto ne veut que des ops affutés avec lui et comme au Groupe chacun est responsable de sa condition physique et de son niveau au tir, il multiplie les contrôles. Et là, je vais de surprise en surprise. J'ai même l'impression d'être encore en formation tant le rythme est élevé. L'emploi du temps est tel qu'il ne reste guère que le soir pour nous maintenir en forme.

À cela il faut ajouter les instructions spécialisées : chuteurs opérationnels, plongeurs d'intervention, K9 (maître-chien), le travail des cellules : effraction, tir longue distance, sports de combat etc. Autant vous le dire tout de suite, la vie de famille en prend un coup ! J'y reviendrai plus tard.

Au fil des missions, la confiance s'établit entre les deux générations d'Ops. À force de ténacité, de rigueur dans l'entraînement et d'abnégation, nous démontrons à nos anciens que nous sommes des leurs et que l'on peut maintenant s'asseoir à leur table. Jusqu'au jour où vient mon tour de porter le bouclier.

Premier de la colonne d'assaut. *Le choix du premier, pour un chef, est toujours difficile. Ça tourne entre les ops. Et quand vient ton tour, la fierté t'envahit. Tu es prêt à donner le meilleur de toi même et jusqu'au bout. Le groupe est avec toi, c'est ta force. C'est inexplicable et tellement fort. Une poignée de main ferme, un regard qui en dit long. Nul besoin de paroles... Aton.*

Tenir pour la première fois cette place de tête de colonne demande du cran et de la puissance physique. Si c'est votre cas un jour, ne jouez pas les bravaches, mais encore moins les timorés. Vous êtes là dans la quintessence de votre métier, vous matérialisez votre vocation. Dans cette colonne qui vous suit, tous vous regardent. Votre mission est de les amener au contact de l'adversaire tout en les protégeant pendant la progression, ce qui fait de vous l'unique cible. Le risque est réel, mais il concrétise votre engagement et lui donne sens. Si des unités comme la nôtre n'existaient pas, il ne resterait alors que la neutralisation brutale et sans appel de tous ceux qui à un moment de leur vie « pètent un plomb ».

Mais être le premier de la colonne ne signifie pas seulement être celui qui va prendre les premiers coups. C'est être aussi le premier à découvrir l'horreur et la misère humaine. Scènes atroces et de désolation pour lesquelles rien ne nous prépare, si ce n'est la répétition des missions.

En voici quelques-unes qui sont restées gravées dans ma mémoire.

Ici réside Daniel Jésus !, c'est ce qui est écrit sur le fronton de cette maison.

Nous sommes en avril 2005 et le GIGN est alors sollicité pour toutes les interventions³ dépassant les capacités de la gendarmerie locale. C'est le fils de Jésus qui a donné l'alerte ! Son père, certainement par mimétisme du patronyme, a tendance à s'identifier à Jésus, le fils de Dieu (vous suivez ?).



« Mon père est un illuminé qui me traite comme un moins que rien », a-t-il dit aux gendarmes.

Mais aujourd'hui, c'est sur lui-même qu'il a fait retomber la fureur divine. Il vient de se planter un couteau dans chaque cuisse, rien que ça ! Non pas pour les besoins d'une reconstitution de la crucifixion du Christ au Golgotha, mais parce qu'il est en colère grave à la suite d'un différend familial ! Il aurait pu régler cela directement avec son rejeton, mais il est comme ça Jésus, il prend sur lui les conneries des autres.

Le fiston lui, s'en lave les mains de la colère céleste et il appelle illico les pompiers qui se font tirer dessus dès leur arrivée, ce qui motive notre présence ici.

Une fois sur place, nous apprenons que Jésus est paraplégique et qu'il ne ressent aucune douleur sur les membres inférieurs, ce qui amoindrit le miracle. Lorsque nous nous étonnons que le problème ne soit pas encore résolu, le chef de la brigade de gendarmerie nous répond :

« Il est imprévisible et dangereux. Il a des armes et personne à part son fils n'a jamais pu entrer chez lui. »

On décide d'agir immédiatement. Pendant que le négociateur essaie d'entamer un dialogue avec le forcené, nous peaufinons notre mode d'action. Je suis « effrac », celui qui ouvre la brèche et à ce titre, c'est à moi de venir à bout de la porte. C'est une lourde responsabilité car il est exigé une obligation de résultat immédiat au GIGN, et moi je fais mes débuts dans cette spécialité. De plus, nous pratiquons depuis peu l'effraction fine comme moyen initial d'ouverture avec le recours aux explosifs en cas d'échec. L'effraction fine c'est le mot savant pour « crochetage de serrure », le Groupe a donc formé des opérationnels aux techniques de la serrurerie en les envoyant en stage aux endroits appropriés et qui se font les dents à chaque intervention.

Etonné que Jésus ne donne aucun signe de vie, Seb sort ses outils et commence à travailler la serrure dans un silence absolu. Mais celle-ci est un modèle très compliqué et il nous fait rapidement savoir qu'il lui faudrait du temps pour en venir à bout. C'est donc à moi de jouer.

Jeff, l'adjoint au chef de section, m'indique de prendre le bélier et d'enfoncer la porte. Or s'il est une discipline qui n'est pas une science exacte, c'est bien celle-là ! Ouvrir au bélier, c'est aléatoire. C'est une sorte de gros tube d'une trentaine de kilos munis de deux poignées avec lequel on

vient frapper la porte après avoir pris un peu d'élan. Pas évident avec un casque d'intervention et un gilet pare-balle, d'autant plus que beaucoup de facteurs entrent en jeu : type et résistance du matériau, endroit où est donné le coup, etc.

Là, c'est un portail monumental composé de deux grands battants pleins dont le bois paraît extrêmement solide. Je vise un point sous la serrure et je propulse mon bélier avec toute la force et détermination dont je suis capable. Insuffisant ! Je remets ça et la porte cède enfin. Redoutant une ouverture du feu dès le passage de la porte, Jeff n'a désigné que des anciens pour former le trinôme de tête. Fred entre donc, suivi par Didier et Chris.

Daniel Jésus est assis là, sur son lit, un couteau planté dans chaque cuisse, l'arme posée à côté de lui. Il s'en saisit et, au moment où il s'apprête à tirer sur la colonne, Fred⁴ saisit le fusil par le canon et désarme le forcené qui est aussitôt immobilisé et remis aux médecins. D'un signe, Jeff nous indique ensuite à Didier et à moi d'effectuer la fouille de la maison.

C'est une mission qui revient aux « effracs », car il s'agit de vérifier qu'aucun piège n'a été posé et que les gendarmes locaux pourront faire leurs constatations en toute sécurité. Nous sortons donc de là pour commencer notre investigation et c'est à cet instant que nous réalisons que nous venons d'entrer dans une séquence du film *Seven*⁵. Les murs et le carrelage sont constellés de flaques de sang. Des bocal d'hémoglobine sont posés sur des étagères et nous découvrons même dans une pièce des casseroles pleines de sang qui jonchent le sol. Dans la salle de bain, c'est l'apothéose. La baignoire est à moitié remplie d'une eau putride dans laquelle macère un linge complètement moisi. Là aussi du sang partout ! Des compresses et des pansements nous font comprendre que Jésus se pratiquait des saignées et qu'il se garrotait ensuite afin de stocker son propre plasma ! Peut-être croyait-il qu'il avait une valeur marchande ou spirituelle. Pensez donc, le sang de Jésus !

C'est la première fois qu'au GIGN je suis confronté à la misère humaine. Dans ce délire qui aurait pu très mal se terminer, Daniel Jésus n'a heureusement tué personne. Mais que s'est-il passé dans son existence pour qu'il en arrive là ?

Rien ne prépare à supporter ce genre de scènes et si, dans l'intervention sur Daniel Jésus, j'étais encore un jeune opérationnel, je suis par contre un

équipier parfaitement aguerri lorsqu'en février 2010, dans un petit village de l'Est de la France, je fais face à l'horreur.

Là aussi nous intervenons parce qu'un forcené tire sur tout ce qui bouge depuis le premier étage de sa maison. Il est seul, il n'a pas d'otage et il dispose de beaucoup d'armes. Voilà tout ce que nous savons lorsque nous prenons la situation en compte en fin d'après-midi.

Profitant de l'obscurité, Stan, le chef de groupe m'envoie réaliser une brèche dans la clôture du jardin afin de pouvoir s'approcher au plus près de la bâtisse. Muni de ma pince Gerber, je découpe un panneau de grillage, puis les ops du groupe pénètrent en rampant jusqu'à la façade. Rien ne filtre depuis l'intérieur et il nous est impossible, faute de mouvement, de situer avec précision l'endroit où se trouve le forcené. On lui balance des lacrymos par la fenêtre... Rien n'y fait.

On entre avec peu d'espoir de le retrouver vivant ! Je suis en tête, le Glock à la main, et nous fouillons chaque pièce dans un silence absolu. Partout des mini-barricades ont été érigées avec des meurtrières dans lesquelles est à chaque fois placée une arme.

Rien en bas !

La colonne monte l'escalier derrière moi et, sur le palier, alors que je fais une ouverture d'angle afin d'améliorer ma vision des lieux, je vois du sang au sol et sur les murs. Je continue d'ouvrir l'angle et je l'aperçois. D'abord, ses pieds posés à plat sur le parquet et ses deux jambes encadrant un fusil puis, poursuivant mon mouvement, son corps allongé sur le lit et gisant dans une mare de sang. Et pour cause !

La balle qu'il s'est tirée lui a arraché la tête qui est allée rebondir contre le plafond. Des morceaux de cervelles, d'os et autres débris humains jonchent la chambre.

« Tu fouilles la pièce », me dit Stan.

Me voilà marchant dans l'hémoglobine et sur les fragments corporels de ce malheureux. Il règne une odeur épouvantable. Chaque pas que je fais entraîne des crissements effroyables et, au détour du lit, je découvre ce qu'il reste de la tête dont le visage a été complètement décollé. Mon estomac se tord, mais je reste curieux. J'observe attentivement car c'est la vision à laquelle il faut impérativement s'accoutumer. C'est cela aussi la mission.

La vie d'un ops n'est pas faite que de libérations d'otages ou d'assauts contre des terroristes ; il y a surtout la triste réalité du quotidien.

Quand un type au bout du rouleau décide de tirer le rideau et que vous êtes le témoin impuissant de son suicide, soyez prêt à y faire face car certaines images ne sont pas près de s'effacer de votre mémoire. C'est un passage obligé, il faut savoir soutenir ces visions sanglantes car, demain, c'est à vous que le medic demandera de tenir une perfusion pendant qu'il est en train de clamber⁶ votre frère d'armes gisant là, le ventre ouvert.

Alors, si la vue du sang vous effraie, faites l'effort de vous y accoutumer ou changez de métier. Cependant, ayez à l'esprit que certaines images particulièrement violentes hanteront vos nuits et c'est bien là que résidera la difficulté psychologique. Dans le feu de l'action, un opérationnel entraîné est capable de supporter les pires scènes d'horreur mais, quoiqu'il fasse, quelle que soit la manière dont il le vive, ce qu'il a vu restera imprimé dans sa mémoire et pourra donner naissance à un véritable traumatisme psychique.

Bien souvent, personne n'ose en parler en raison du regard des autres et de la crainte d'être assimilé à un faible. C'est une erreur. Aujourd'hui, la majeure partie des unités de forces spéciales disposent d'un psychologue qui leur est attaché et auprès duquel les opérateurs en souffrance psychique peuvent se faire aider.

Décembre 2005, me revoilà dans l'Est de la France. Un froid de gueux, un petit village dans lequel un homme a tiré sur des passants depuis son domicile. Presque toujours le même scénario. Les gendarmes du coin nous informent qu'il possède entre autres armes un fusil de chasse de calibre 7,62 mm et ça c'est très dangereux, d'autant qu'il s'en sert bigrement bien. C'est l'une des plus fines détentes de la région. Et là non plus, pas de négociation possible. Il ne répond à aucune des sollicitations de notre négociateur.

Désigné comme porteur du bouclier, me voilà avec Manu et DVD, prêt pour un assaut d'urgence. Le forcené ne répondant toujours pas, nous recevons l'ordre de pénétrer à l'intérieur. Une colonne d'explosifs ayant été positionnée sur la porte d'entrée, nous faisons sauter celle-ci et en avant le

robot éclaireur ! Mais les meubles et les objets qui jonchent le sol stoppent très vite sa progression. Pas le choix, on entre à l'aveugle !

Rien ! Aucune âme qui vive au rez-de-chaussée. Par contre, des bruits venant du plafond attirent notre attention vers une échelle posée dans l'angle d'une petite pièce. Elle mène à une trappe qui semble donner sur un grenier.

C'est David, le plus grand d'entre nous, qui s'y colle et commence à gravir les barreaux. Avec précaution, en raison de la présence de la 7.62 dont l'effet est dévastateur, il lève la trappe et continue sa progression, éclairé par le faisceau de la lampe fixée sur son Glock. Lentement, il pénètre dans le grenier et, brusquement, d'un signe, il nous indique qu'il a la visu sur le forcené qui est assis et lui tourne le dos. Sa lumière fait alors fuir une nuée de chat et de chiens qui semblent vivre là tant l'endroit paraît rempli de déjections. C'est un tel bric-à-brac que David aperçoit à peine le torse de l'individu auquel il commence à s'adresser. Pas de réponse... Les bruits entendus tout à l'heure devaient être générés par les animaux habitant ce vaste grenier. David, tout en continuant à lui parler, s'approche avant de se rendre soudainement compte que le forcené est assis sur une bouteille de gaz !

Il revient vers nous et nous fait le signe, Danger ! Là, on réfléchit très vite. S'il a piégé la bouteille et décider d'en finir en emmenant avec lui quelques gendarmes, il n'est pas loin d'avoir atteint son but. On passe une lampe de forte puissance à David, et c'est en la mettant en action qu'il voit enfin la corde accrochée à une poutre. L'homme s'est pendu assis sur sa bouteille de gaz. C'est fini, on replie tout.

C'est alors que Toto, notre chef d'équipe, me demande de fouiller la maison. Je m'exécute aussitôt et, dans la dernière pièce, j'aperçois une nouvelle trappe. Saisissant l'échelle que nous avons utilisée plus tôt, je pousse prudemment sur le carré de bois. Brusquement, un objet vient se bloquer dans l'ouverture... Une grenade quadrillée !

« Toto, il y a un souci. Une quadrillée là, sur la trappe.

– OK, je fais évacuer la maison et toi tu regardes ! C'est toi, l'effrac ! »

Je continue à pousser prudemment tout en examinant la grenade. Pas de fil piège relié à la goupille. D'ailleurs, elle est où cette goupille ? Je fais pivoter l'objet et... merde !

« Toto, c'est un briquet ! »

La ressemblance est frappante et je m'y suis laissé prendre.
« Tournée générale », me répond-il au milieu des éclats de rire.

Tout individu en état féral développe un instinct de survie insoupçonné qui se manifeste par une amplification de ses perceptions sensorielles, de ses capacités physiques et par une résistance aux agressions de toutes sortes. Cette dernière faculté n'est pas sans poser quelques problèmes lorsqu'il s'agit d'un individu en état d'exception.

Le 27 juin 2012, nous descendons à Marcillac en Gironde. Ce n'est pas un stage d'œnologie qui nous attend dans cette petite commune viticole de 1 200 habitants, mais un forcené qui s'est lui aussi mis à tirer sur les passants ayant eu le malheur d'aller faire leurs courses ce matin-là. L'homme est un chasseur surarmé, irascible et vindicatif. Les gendarmes locaux nous donnent les quelques éléments en leur possession et nous postons les appuis. Il s'agit d'arme courte, PM HK MP5 et fusils à pompe étant donné l'exiguïté du jardin. Je suis équipier dans le trinôme d'assaut d'urgence pour le cas où notre homme sortirait.

Il ne répond à aucune des sollicitations du négociateur aussi se décide-t-on à envoyer un robot dans la maison. Il s'agit d'un appareil de chez ReconRobotics® composé d'un tube avec une roue à chaque extrémité. L'effrac met en place une colonne d'explosif pour faire sauter la porte et, aucune présence ne se manifestant après l'explosion, la section des moyens spéciaux commence l'investigation à l'aide du robot. Les images qu'il renvoie sont hallucinantes. À l'intérieur, c'est Beyrouth aux pires heures de la guerre ! Tout est sens dessus dessous. Des chaises sont disposées pour empêcher quiconque d'avancer. D'ailleurs, le robot ne peut plus progresser dans ce foutoir. Et toujours aucune âme qui vive.



Il nous faut à tout prix faire bouger le forcené. Après avoir pratiqué une nouvelle brèche en faisant sauter une fenêtre, nous lui balançons une grenade qui devrait le secouer un peu. Est-il mort ? C'est la question que nous nous posons tous. Aucun otage n'étant retenu à l'intérieur, notre chef décide de saturer les pièces avec du gaz lacrymogène. Dans les cinq minutes qui suivent, la concentration de lacrymo est telle que même à l'extérieur nous devons mettre les masques à gaz. Mais il ne se passe toujours rien. Cette fois-ci pas de doute, l'homme est mort ! Car n'importe quel individu se serait enfui de là à toutes jambes ou tousserait à s'en décrocher les poumons. Quelque chose nous intrigue pourtant. Personne n'a entendu de coup de depuis que nous avons été appelés à la rescousse.

On entre ! Nous nous approchons avec précaution, car on en a vu plus d'un qui nous attendait planqué avec un fusil chargé à chevrotines, mais la fumée nous empêche de voir l'intérieur des lieux. Tout à coup, une silhouette fantomatique vient vers nous. L'homme s'avance tranquille, pas une larme ne coule sur son visage, il n'a même pas l'œil rougi ! On a pourtant déversé dans sa cambuse un stock de gaz lacrymogène qui aurait décimé sans coup férir un bataillon de blacks-bloc. Mais il est là, frais comme un gardon sur le pas de sa porte ! Il se campe dans l'entrée, mains sur les hanches et s'adresse à nous.

« Messieurs, puis-je vous demander ce que vous faites chez moi ? »

C'est ça, la classe ! Savoir garder sa prestance alors que tout s'écroule autour de vous. Masques à gaz sur le groin, nous nous regardons, étonnés par la performance de ce forcené. On l'arrête aussitôt pour le confier à la gendarmerie locale et nous passons à la fouille de la maison. Et là, impossible d'ôter le masque sans risquer de tousser et d'avoir les yeux larmoyants. Comment a-t-il fait ?

Un incident, probablement une altercation avec un voisin, a fait passer cet homme de « l'autre côté ». La vox populi dira « il a disjoncté ! » Non, il s'est tout simplement retrouvé en état d'exception en raison d'une colère qui lui a enlevé tous ses repères habituels. Incapable de gérer cet état, car il n'y était pas entraîné, il a défouraillé à tout va et aurait pu mener une sorte de baroud d'honneur jusqu'à ce qu'on le neutralise. Devenu une bête qui luttait pour survivre, il a su organiser en très peu de temps un véritable camp retranché dans son habitation. En édifiant des barricades à l'aide de meubles dont la masse est telle qu'il n'aurait pas pu les bouger d'un seul centimètre s'il avait été dans son état normal. Celles-ci n'ont pas manqué d'entraver notre progression, comme elles l'ont fait pour notre robot, d'autant plus qu'il avait disposé des armes prêtes à l'emploi dans chaque pièce. Enfin, et ce sera le principal sujet de notre RETEX, il a su résister à une concentration de gaz qui aurait mis KO en moins de trente seconde un vétéran des gilets jaunes.

Ce n'est qu'une fois sorti de cet état de bête traquée que ces sens sont redevenus ce qu'ils étaient. Quel est l'élément qui l'a fait revenir sur terre ? Je n'ai jamais eu la réponse.

C'est un constat fréquent que nous faisons chez les forcenés dont le passage à l'acte est provoqué bien souvent par une séparation, un différend familial ou de voisinage, ou encore ce qu'ils estiment être une injustice. Ils se mettent alors à faire feu sur leurs antagonistes, puis sur tout ce qui passe à portée de fusil, et enfin sur les pompiers et les forces de l'ordre. Leur comportement devient alors celui d'une bête traquée. Cet état féral qui peut durer plusieurs heures va s'accompagner de phases dépressives durant lesquelles le sujet pourra avoir des pulsions suicidaires. C'est au cours de ces périodes que s'effectue le plus souvent son retour à l'état normal.

Tel n'est pas le cas de l'Amok auquel vous serez peut-être un jour confronté. Ce terme vient du mot malais « Amuk » qui signifie « rage incontrôlable ». Traduit en langage des forces de l'ordre, il indique que l'on se retrouve en présence d'un tireur fou capable d'une tuerie de masse. En voici quelques exemples :

1966, Austin (Texas) : un homme armé d'un fusil tue 15 personnes et en blesse 31 dans un stade de foot. Deux shérifs en repos interviennent et neutralisent le criminel. Ce drame sera à l'origine de la création des SWAT aux États-Unis.

1984, San Isidro (Californie) : un ex-policier au chômage tue 20 personnes et en blesse 16 autres dans un McDonald's. Les forces de police arrivent rapidement sur les lieux, bouclent le secteur et attendent l'arrivée du SWAT planquées derrière leur voiture. Le tueur fou sera abattu par un sniper.

1999, Colombine (Colorado) : deux lycéens abattent de sang-froid une quinzaine de leurs camarades. L'armement et artifices utilisés : trois fusils de chasse, un PA 9mm, 45 bombes artisanales. Ce fait divers dramatique a inspiré un réalisateur de cinéma, mais aussi un logiciel de jeu vidéo. La pratique intensive de celui-ci donnera l'idée à un jeune homme de commettre une tuerie au collège Dawson à Montréal en septembre 2006 (1 mort, 16 blessés).

Plus près de nous à Nanterre en 2002 : au cours d'un conseil municipal, Richard Durn tue huit personnes, et en blesse 19 avec une arme à feu avant d'être maîtrisé par sept courageux élus. En garde à vue à la Brigade criminelle au 36 quai des Orfèvres, il se défenestre du 4^e étage quelques heures plus tard.

On ne compte plus le nombre de ces tueries de masses qui surviennent aux États-Unis. La plus importante ayant eu lieu en Europe est celle d'Utoya en Norvège, le 22 juillet 2011. Anders Behring Breivik fait exploser une bombe à Oslo tuant huit personnes, puis il rejoint l'île d'Utoya où il attaque à l'arme automatique un camp de la ligue des jeunes du parti travailliste de Norvège, faisant 69 morts, des adolescents pour la plupart.

Le profil de ces individus est différent de celui des forcenés puisqu'il s'agit dans la majorité des cas d'un homme perturbé, solitaire, asocial, dépressif et bien souvent mis à l'écart par ses collègues. C'est un

narcissique qui se surestime et sous-estime les autres. Il méprise l'autorité et manifeste des tendances suicidaires.

Enfin, l'Amok², qui est un être fasciné par la violence en générale et par les armes et les explosifs en particulier, appartient bien souvent à une association ou à un groupuscule dont il porte la tenue le jour du passage à l'acte. Il commet ses méfaits dans des lieux qu'il connaît très bien et son mode d'action est simple : il consiste à tirer sur toute « cible » qu'il découvre. Sa folie meurtrière est de courte durée, moins d'une heure, et se termine par sa mort par suicide ou par les forces de sécurité. Cet homme n'a aucune envie d'arrêter le massacre dans lequel il s'est engagé et n'a pas l'intention de fuir. Il est là pour mourir. Pour les forces de l'ordre confronté à ce type d'attaque, un seul objectif : le neutraliser au plus vite.

Ce comportement de tueur fou est à rapprocher des modes opératoires des attentats terroristes d'aujourd'hui. Le début des années 2000 a marqué la fin des prises d'otages classiques et des négociations qui s'ensuivaient pour obtenir une libération de prisonniers ou une rançon. Si cette dernière revendication perdure encore pour quelques actes de piraterie maritime, c'est bien à une tuerie de masse à laquelle il faudra faire face si des attentats devaient à nouveau être commis sur le territoire national.

Toutes les interventions sur les forcenés dont je vous ai parlé auparavant sont aussi là pour s'entraîner à un tel scénario de tuerie de masse. Il n'y a pas de « petites missions », chacune d'elles nous fait acquérir des actes réflexes et des techniques. Elles nous préparent à affronter des scènes de carnage auxquelles vous serez peut-être un jour exposé et elles nous font gagner en humilité et en prudence. Le jour venu, engagez-vous à fond !

C'est bien là le sens de la vocation que nous avons exprimé ensemble au début de ce livre.

1. Des racines et des ailes, *À l'épreuve de la sélection* (FR3, 2003)

2. Radovan Karadzic premier président de la République serbe de Bosnie. Recherché comme criminel de guerre par le tribunal pénal international de La Haye.

3. Les unités d'intervention de premier niveau appelées à l'époque PI2G et qui sont devenues aujourd'hui des Antennes du GIGN, étaient alors en phase d'expérimentation. Un seul PI2G existait

en 2005, celui de Toulouse. Il y a aujourd'hui 13 antennes du GIGN dont 6 en métropole.

4. Fred Mortier sera tué le 19 janvier 2007 lors d'une intervention similaire sur un forcené, victime d'un ricochet de chevrotines.

5. *Seven* est un film dans lequel un serial-killer tue ses victimes selon un rituel bien particulier. Il se réfère en effet aux sept péchés capitaux que sont la gourmandise, l'avarice, la paresse, l'orgueil, la luxure, l'envie et la colère. Ce thriller se déroule dans une ambiance glauque et oppressante.

6. Clamper : interrompre la circulation du sang avec une pince chirurgicale pendant une intervention.

7. Le film *Chute libre* (1993) avec Michael Douglas, reflète bien le comportement Amok. Il s'agit d'un ancien salarié de l'industrie de la défense qui craque soudainement et part pour une randonnée sanglante à travers Los Angeles.

OceanofPDF.com

Les experts

EXPÉRIENCE : L'expérience est la seule école où les imbéciles apprennent quelque chose, mais les leçons y coûtent très chères ! Illustre inconnu, mais certainement un militaire¹.

Lorsqu'un nouvel équipier intègre la Force Intervention du GIGN, on lui demande de se spécialiser. Trois spécialités principales co-existent : maître-chien d'intervention, chuteur opérationnel et plongeur d'intervention. Mais d'autres possibilités s'offrent au jeune opérationnel : négociateur, tireur longue distance, explosifs, NRBC, Silent Team, etc. Ces cellules animées sont animées par des opérationnels chevronnés qui sont des maîtres dans la discipline qu'ils enseignent ? Ce sont les experts.



Dans ce milieu, rares sont les ops loquaces. Aussi quand les experts² se mettent à parler, tendez l'oreille ! Leurs conseils vous feront gagner un temps précieux. C'est ce que j'ai fait au lieu de tracer seul mon chemin en répétant des erreurs déjà commises par d'autres il y a bien longtemps. Les anciens sont les héritiers d'un patrimoine virtuel qui a été transmis de génération en génération d'opérationnels. Dans bien des domaines, les unités spéciales progressent de manière empirique, en essayant encore et encore de nouvelles techniques même les plus iconoclastes. Inutile pour vous de perdre du temps à vouloir réinventer l'eau chaude ! J'ai écouté ce que l'on m'a dit et je l'ai appliqué. Plus tard, à mon tour je ferai profiter l'unité d'innovations dans le domaine des sports de combat en y insufflant le MMA par exemple.

Dans le livre précédent, je vous ai parlé du Yunnan Baiho, une poudre qui ne figure pas dans le packaging, mais que tous les ops portent sur eux. J'ai été bien inspiré de suivre ce conseil, le fait d'en avoir sur moi en Irak m'a permis de cicatriser plus vite lorsque j'ai été blessé. De la façon de s'équiper, du type de matériels à emmener en fonction des interventions aux astuces en matière de franchissement, tout est bon à prendre. Écoutez vos anciens afin de devenir l'un des dépositaires des « secrets de fabrication » de votre unité, secrets qu'à votre tour vous transmettez aux jeunes générations quand le moment viendra. Parmi ces anciens, quelques-uns sont des références dans des spécialités extrêmement pointues.

Lors de la formation, je me débrouille plutôt bien en utilisation des explosifs, à tel point que mon chef de section me propose de suivre la formation « Effraction chaude », la froide concernant les virtuoses du passe-partout. En fait, j'ai toujours eu une attirance pour les artifices. Gamin, je m'amusais à faire exploser des pétards Mammouth sur les pas de portes des professeurs qui avaient pris un malin plaisir à me ridiculiser en classe. La prof d'allemand, dont j'étais le martyr, avait droit à un traitement de faveur, le Mammouth dans la boîte aux lettres ! Voilà qui m'a donné quelques dispositions pour cette discipline !



Au GIGN, les opérateurs doivent être capables de pratiquer des ouvertures là où on le leur demande. Le mot « ouverture » a ici un sens large puisque cela va de la simple ouverture de porte, blindée ou non, jusqu'à la confection de charges spéciales pour pratiquer des brèches dans un mur, un plafond, une carlingue d'avion ou encore une structure industrielle, etc. Le tout en ne provoquant aucun dégât collatéral et en réalisant une ouverture conforme à la demande. Et c'est là que tout se complique, car pour réaliser ce genre de performances, l'explosif ne suffit pas. « Il y a autre chose », comme disaient les Tontons flingueurs !

Ce niveau d'expertise en la matière que possède aujourd'hui le GIGN est le fruit d'études empiriques et d'expériences réalisées en compagnie d'ingénieurs et de chimistes. Nous sommes tous des militaires et, à ce titre, nous avons une culture de base des explosifs qu'il nous suffit ensuite de

maîtriser, d'affiner, pour atteindre l'objectif demandé sans dégât collatéral. Ceux qui ont fait le chemin en partant pratiquement de zéro ont eu beaucoup plus de mal à y arriver. Les opérationnels du Groupe qui ont ouvert la voie en la matière y ont souvent laissé des plumes. L'un d'eux a perdu quelques doigts en testant des grenades dont l'une d'elles avait un défaut d'allumeur. C'est en écoutant ces passionnés et en appliquant leurs méthodes que j'obtiendrai 100 % de réussite sur les ouvertures de portes à l'explosif en mission.

Parmi ces experts en explos, il y a les dépiégeurs d'assaut. C'est une spécialité qui a été initiée par les Israéliens afin de répondre à la problématique de l'intervention dans un site piégé. Dans une investigation, si l'on sait que l'adversaire peut posséder des explosifs, ce sont ces spécialistes qui sont en tête. Le regard fixé sur le sol, ils avancent repliés sur eux-mêmes afin de voir ce que nous ne voyons pas. Rien ne leur échappe. Au pire, ils nous balisent le terrain pour éviter de ralentir notre progression, au mieux ils neutralisent tous les pièges susceptibles d'avoir été déposés sur l'itinéraire. Il ne peut être question ici d'expliquer l'entraînement très particulier qu'exige une telle qualification. La formation qui dure 24 semaines débute par un cycle sur la neutralisation des colis piégés, et se poursuit par les munitions conventionnelles et radiologiques, biologiques et chimiques. Mais il ne s'agit ici que du déminage défensif, traditionnel, réalisé sans contrainte de temps. Le futur dépiégeur doit être capable de pratiquer le dépiégeage offensif, c'est-à-dire de déceler les pièges et de les désamorcer au rythme de progression de la colonne d'assaut. Sinon, ils le balisent selon un code connu de tous les militaires du GIGN.

Pour en arriver là, c'est un nouveau cycle d'instruction interne, ponctué de stages dans des unités spécialisées (17^e RGP, École du Génie, etc.) Ils sont ensuite de tous les symposiums consacrés aux explosifs organisés en France et à l'étranger, car la mise à niveau des connaissances est permanente. Parmi eux, Jérémy, le chef de la cellule dépiégeage d'assaut qui est titulaire du diplôme de « Master EOD³ », le plus haut degré de qualification internationale interarmées en matière de déminage.

La maîtrise des explosifs est à mon sens l'un des basiques que doit posséder tout bon opérateur. Au GIGN, j'ai pu tester, sans aucune restriction, pendant des semaines entières, tous les explosifs en les alliant avec d'autres matières. Nous avons pu ainsi réduire les effets collatéraux

des charges et diminuer la quantité d'explosif nécessaire pour obtenir un résultat parfaitement contrôlé. Ce sont là des secrets de fabrication « Made in GIGN » que je ne peux vous dévoiler ici, mais sachez qu'ils font l'envie de beaucoup de nos homologues en France et à l'étranger.

K 9

En France, on adore les anglicismes et l'armée n'y échappe pas. Pour le non-initié, K9 se prononce Kay-nine, soit « Canine » qui signifie canin en anglais. Toutes les unités canines des États-Unis sont appelées K9 Teams. L'expression a maintenant gagné le monde entier et, lorsque K9 est prononcé, tous les cynophiles savent de quoi l'on parle. Au GIGN les teams K9, sont en recherche perpétuelle.

Chaque section d'intervention – il y en a 4 – possède son binôme cynophile. Ce sont les « croque-dur », car chez eux c'est le mordant qui prime. Leurs maîtres, qui sont des opérationnels, sont responsables de l'instruction et de l'entraînement de leurs malinois. Pas facile, car si l'action se limite à quelques secondes, l'attente dure souvent plusieurs heures pendant lesquelles le chien ne doit ni bouger ni aboyer.



Il existe au sein du GIGN une section d'appui cynophile spécialisée essentiellement dans la recherche d'explosifs. Il ne se passe pas un jour sans que leurs maîtres-chiens ne fassent de nouveaux tests qui vont du guidage des chiens par laser ou par radio. Pour les endroits exigus comme les faux-

plafonds des chiens de petite taille ont été formés à la détection des matières explosives.

La Silent Team

Il s'agit là d'une équipe mythique dont le nom a été évoqué pour la première fois dans le livre *Le GIGN par le GIGN*⁴. Cette « équipe du silence » est un peu à l'image du jeu vidéo *Splinter Cell*. Approche, infiltration, investigation, intervention, le tout dans un silence total. Aucun étranger au Groupe n'a pu voir son entraînement, ni les moyens dont cette équipe dispose. Vous pensez donc bien que ce n'est pas ici que je vais trahir quelques secrets de fabrication propres à l'unité. Je vais donc me contenter d'effleurer le sujet, et c'est déjà beaucoup !

Les membres de la Silent Team, encore appelée DAR⁵ au Groupe, sont des opérationnels provenant des quatre sections de la Force Intervention et que l'on réunit lorsque la mission l'exige. Une arrestation nocturne compliquée parce qu'elle exige un effet de surprise total, un étage à infiltrer par l'extérieur ou bien une investigation dans un endroit peu favorable au silence des déplacements (graviers, planchers, etc.)... Ce sont quelques-unes des situations où il est fait appel à cette équipe.

Ces opérateurs ont en commun d'avoir un profil de « chat maigre » et de s'être soumis à un entraînement extrêmement rigoureux afin de maîtriser l'art du déplacement. Les mouvements doivent être d'un silence absolu, à la façon des Yamakasis. L'étude des différents terrains, le choix du cheminement, le mode de progression et bien d'autres choses encore font partie des apprentissages auxquels se livrent régulièrement les équipiers DAR. L'intervention de La Crau le 18 novembre 2006 illustre parfaitement le degré de technicité atteint par cette équipe. Celle-ci a déjà fait l'objet d'un récit dans *GIGN : Confessions d'un Ops*, mais l'action de la Silent Team n'y avait été qu'effleurée.

Dans cette petite ville du Var, un père de famille qui n'a jamais fait parler de lui apprend brutalement que sa femme le trompe et que ses beaux-parents sont au courant. Si une telle nouvelle a de quoi déstabiliser le plus solide d'entre nous, elle déclenche chez lui le retour de la bête ! Nous l'avons vu, l'état féral n'est pas réservé qu'aux opérationnels, ce serait trop facile. Le commun des mortels peut y prétendre. La différence réside dans le fait que les premiers provoquent et maîtrisent cet état alors que l'inverse

se produit pour les seconds. Là, c'est la bête qui se met à dominer l'homme, faisant de lui un forcené.

Christian Borghetto, c'est son nom, est maintenant un fauve. Les yeux exorbités, prononçant des paroles incompréhensibles, il débarque chez les beaux-parents, tue le beau-père, blesse la belle-mère et se lance à la poursuite de son épouse. Il la rattrape sur la route alors qu'elle vient d'arrêter une voiture et s'apprête à y monter. En la voyant transie de peur, rigole Borghetto et lui hurle :

« Prends ça, salope !

Bam !, la balle de 9m/m du pistolet de Borghetto va se ficher en plein dans la cuisse de la jeune femme. Des automobilistes stoppent et, alertés par le coup de feu, des gens sortent dans la rue pour voir Borghetto aller se réfugier dans la maison de ses beaux-parents. Dans la cour, un Rottweiler excité par les cris et les tirs tourne sans arrêt prêt à mordre tout ce qui se présente. Au rez-de-chaussée, Borghetto court d'une pièce à l'autre. Il est seul, du moins le pense-t-il. Si la belle-mère blessée a réussi à se traîner en dehors du domicile, il reste au premier étage la petite amie de son fils. Voyant le coup de folie de son futur beau-père, elle s'est réfugiée dans un réduit à l'étage et a alerté les gendarmes locaux en envoyant un SMS. Depuis, elle est là, prostrée, guettant les pas de l'assassin dans l'escalier.

Voilà la situation que nous découvrons lorsque le GIGN arrive sur place.

La négociation aussitôt entamée ne donnant pas grand-chose, il est décidé d'extraire la jeune fille. Immédiatement, la Silent Team se constitue. Quatre opérateurs, spécialement formés aux techniques silencieuses de déplacement s'équipent rapidement de leur matériel spécial, en ne conservant sur eux que leurs armes de poing. Ces quatre-là ont le même profil, ils sont minces avec les muscles tout en longueur, tous excellents varappeurs.

La nuit est tombée depuis une heure quand le premier s'élance vers le toit en escaladant la gouttière située à l'opposé de la pièce où se tient le forcené. Il progresse lentement, pas un son ne vient troubler son ascension. Il se rétablit sur le toit, écoute et observe quelques secondes avant de faire un signe de la main. Aussitôt le second commence à monter avec la même souplesse dans les mouvements. Dans le silence nocturne, les bruits portent beaucoup plus loin que le jour et l'attention de Borghetto pourrait être attirée par le moindre frottement ou le déplacement d'une tuile. Les deux

opérateurs marchant sur le faîte de la toiture se dirigent à présent à son extrémité, au plus près de l'endroit où la jeune femme a été localisée.

C'est maintenant au tour des deux derniers du team de s'élancer vers le toit. Ceux-là seront chargés de l'évacuation à l'aide d'un rappel.

Afin de parer à toute éventualité, nous mettons en place un assaut d'urgence. Vite ! Un breacher fixe une charge explosive sur la porte tandis qu'un autre agit à l'identique sur les fenêtres dont les volets sont fermés.

Mais nos « chats maigres » sont des pros et Borghetto n'entendra rien, occupé qu'il est à discuter avec notre négociateur.

Les « spidermen » marchent sur le sommet du toit, enlèvent quelques tuiles et pénètrent dans le grenier. La jeune femme se terre dans un petit cagibi à l'extrémité d'un couloir. Les escaliers sont en bois et les couloirs en plancher, mais la Silent Team sait faire. Chaque pas est réfléchi, calculé selon une technique là aussi répétée lors de multiples exercices et qui est adaptée au revêtement à franchir.

Ils descendent à présent les marches qui mènent au premier étage. Ils entendent parfaitement Borghetto qui, au rez-de-chaussée, discute au téléphone avec le négociateur et menace « de tuer le premier flic qui se pointe ! ». Ils pourraient surgir en force et le neutraliser d'un tir, facile ! Ce n'est pas leur mission, leur job c'est d'extraire la fille que nous considérons comme une otage. Viendra ensuite la reddition du forcené qui devra être amené non pas au cimetière, mais devant la justice.

Alors que deux équipiers sont en garde face à l'escalier d'où pourrait jaillir Borghetto, le chef d'équipe envoie un court SMS à la jeune femme : « On est à votre porte ». Il faut impérativement éviter qu'elle crie. Rien ne filtre de l'autre côté, preuve qu'elle a passé son portable en mode silencieux. Il attend une dizaine de secondes puis ouvre lentement le battant, un doigt sur les lèvres. D'un geste, il lui fait signe d'ôter ses chaussures et de les suivre. Ils se dirigent vers la fenêtre la plus éloignée de l'endroit où se trouve le forcené, un étage plus bas.

À partir de maintenant, si Borghetto alerté par un bruit se pointe l'arme à la main, il faudra le neutraliser dans la seconde car la vie de la jeune femme serait alors menacée. Or, le sang a déjà suffisamment coulé pour ne pas en rajouter, fût-ce celui de l'assassin.

Un opérateur ouvre la fenêtre tandis que la jeune femme enfle le harnais que lui tend l'un des équipiers. Ce n'est pas bien haut, un peu plus de huit

mètres, mais il serait idiot de lui faire courir un risque. Un rappel est monté et elle descend, sanglée dans le dos de l'un des hommes de la Silent Team. Deux minutes plus tard, tout le monde est là. L'opération n'a pas duré plus de quinze minutes.

Assaut ! On rentre. Il tire une balle qui me frôle le visage, je ne riposte pas. Chez les forcenés, il arrive fréquemment que l'état dépressif succède à celui de féral. C'est le cas de Borghetto qui vient de prendre conscience de ses actes. Il attend maintenant la mort, mais il n'a pas les couilles de se la donner : il braque son arme vers lui, tire, mais retourne sa tête au moment même où son index appuie sur la queue de détente. On a connu des suicidaires plus déterminés. Lui, il veut que nous soyons ses exécuteurs.

Tu te trompes, Borghetto ! Nous ne sommes pas là pour rendre la justice, juste pour t'organiser un rendez-vous avec elle.

Le premier de la colonne lui fonce dessus avec son bouclier et l'aplatit au sol. Pour lui ôter toute velléité de reprendre la castagne, je l'immobilise d'un coup de pied dans les côtes qui lui fait perdre connaissance. C'est fini. Borghetto prendra 18 ans fermes aux assises.

Voici ce qu'est la Silent Team. Un groupe d'hommes spécialement formés pour s'infiltrer de nuit et dans le silence le plus absolu. Cet exemple authentique sur un forcené est le seul me permettant de vous décrire cette équipe sans trop entrer dans les détails tactiques et techniques et sans dévoiler des missions plus pointues et confidentielles.

Mais retenez que ceci fait appel à une préparation physique et mentale intense. Chaque geste devant être contrôlé au millimètre, les hommes de la Silent Team sont eux aussi en état d'exception afin d'augmenter leurs sens de perception (vue, ouïe) et de développer une hyperconcentration qui favorise leurs techniques de déplacement.



Enfin pour clore sur l'état féral, sachez que nous ne faisons pas uniquement appel à lui pour améliorer nos performances en intervention, mais aussi pour « doper » nos capacités de résistance.

Ce 19 juillet 2006, une vague de chaleur frappe la France depuis une dizaine de jours. À Marseille, la mer atteint 30 degrés ; à Paris la température est de 38 degrés. Lorsque cette canicule sera passée, on s'apercevra qu'elle aura entraîné une surmortalité de plus de 2 000 décès en France, selon Météo-France/Inserm.

Ce jour-là, je suis à Villeparisis pas très loin du Crédit Agricole, enfermé avec Chris et Steph dans un fourgon en tôle. Nous sommes là parce qu'un renseignement venu de la section de recherches de Versailles nous annonce qu'un braquage va être réalisé sur le véhicule de transport de fonds chargé de réapprovisionner le distributeur en billets. Les types sont des violents qui ne vont pas hésiter à tirer en cas de grabuge, d'où notre gros dispositif composé de plusieurs voitures banalisées et de deux sous-marins.

Le plan prévoit que nous déclenchions l'arrivée du fourgon peu de temps après l'apparition des braqueurs. L'équipage de la Brink's est constitué de deux équipiers du GIGN, Victor et Yoann, le MR 73 à la ceinture, prêts à accueillir la bande de malfaiteurs comme il se doit. Fred, le patron du Groupe est lui-même posté dans un bâtiment depuis lequel il a des vues sur l'endroit où le transport de fonds doit s'arrêter.

À bord de notre fourgon, nous lorgnons sur l'unique pack d'eau qui nous a été généreusement octroyé en espérant que l'attente ne va pas durer trop longtemps. Car la température monte : on dépasse maintenant les 45 ° dans notre étuve métallique et nous ne sommes pas en tenue de plage. Casque sur la tête, gilet pare-balle lourd et bouclier pour moi. Les types d'en face arrosent à la Kalach, il vaut mieux être prudent !

Dans une rue adjacente, Mathieu, un Réunionnais tient le rôle de piéton-observateur. Vous connaissez Snoop Dog, ce vieux rappeur américain qui a son étoile sur le Walk of Fame d'Hollywood Boulevard ? Eh bien, Mathieu, c'est une copie conforme en plus jeune ! Il est à la veille de partir en vacances, mais aussi parce que c'est la mode, il s'est fait tresser et coller les cheveux sur le crâne, comme Snoop Dog, à la grande satisfaction de l'état-major du GIGN !! Dire que son occiput souffre de la chaleur est un doux euphémisme, mais lui, à qui on reprochait hier cette coupe trop éloignée des

standards gendarmiques, se fond aujourd'hui dans la foule avec une aisance déconcertante.

Deux heures plus tard, aucun des malfrats n'a pointé le bout de son nez et il fait cinquante degrés dans le sauna. Nous qui avons tablé sur trois heures d'attente au maximum, soit un litre d'eau par heure et par personne, on a tout faux. Et de l'eau maintenant, il n'y en a plus.

« On pourrait peut-être enlever le casque, suggère Steph.

– Impossible ! rétorque Chris, si on doit sortir fissa, on doit être prêt ». Puis se ravissant : « Allez, mais pas plus de cinq minutes ! On ne prendra pas le bouclier. Tel que l'on est, on est cuit ! On se mettra face à eux et s'ils nous braquent, on tire ! »

Nous avons prévu qu'ils soient équipés de gilets pare-balles, c'est donc un tir à la tête que nous nous devrions réaliser s'ils devaient pointer leurs armes sur nous.

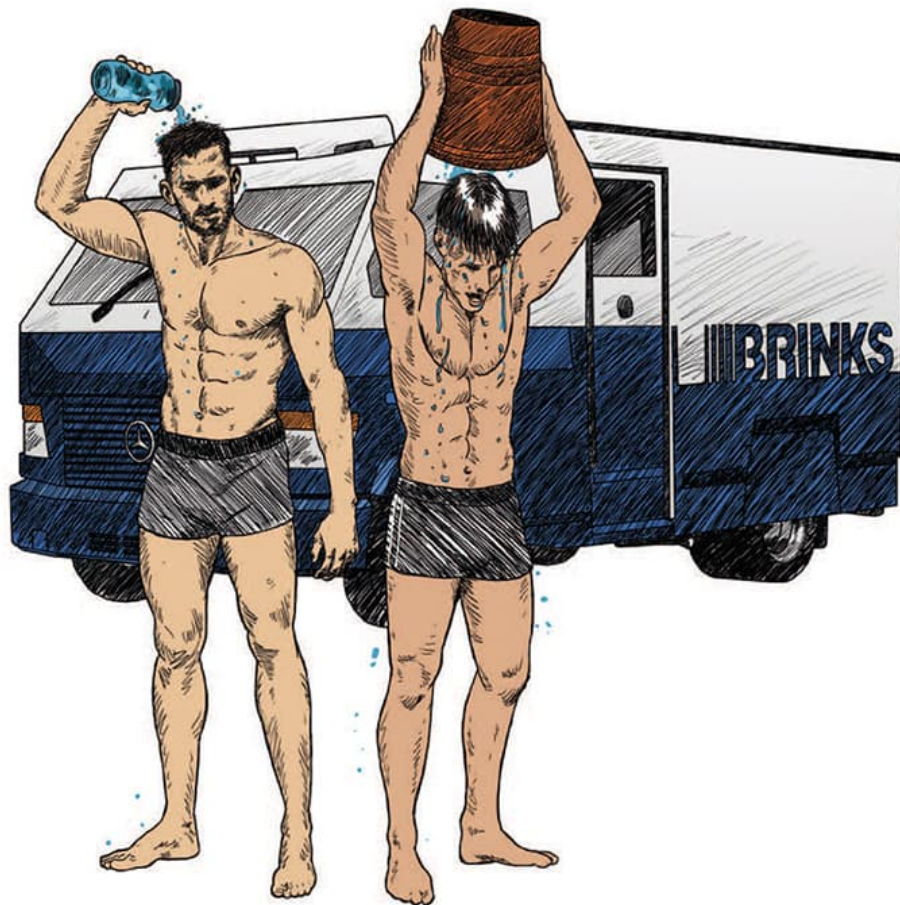
Mon casque dégouline de sueur, la combi est à tordre, on est rouge comme des coquelicots, et pourtant nous restons cinq heures dans cette fournaise, cinq heures ! À force de transpirer, je passe tout ce temps sans pisser. Mes deux potes eux, urinent dans une canule aménagée dans le sous-marin. La bouche et la gorge sèche, la sueur qui coule de nos fronts fait picoter nos yeux, et toujours pas de braqueurs... Où allons-nous chercher la résistance qui nous permettra de tenir jusqu'à l'arrivée du premier truand ?

Alerte générale, les voilà, devant nous à une centaine de mètres. L'Audi grise qui nous a été signalée arrive et se gare sur un parking à une dizaine de mètres du distributeur. L'un des malfrats en descend et vient s'asseoir sur le trottoir tout près de la banque. Il observe, on le sent peser et soupeser la situation, c'est un méfiant. Son acolyte quitte la voiture à son tour, mais reste à proximité. Chez nous, l'adrénaline a remplacé la transpiration ! Allez vite, envoyez les billets ! Fred, notre patron, fait démarrer le camion blindé, c'est bon les gars, braquez que l'on sorte de cet enfer ! Eh bien non !

Les malfrats ont un sixième sens. Ils regardent Yoann et Victor effectuer les opérations de remplissage du DAB sans bouger un cil. Nos deux ops font cela comme des pros, c'est vrai qu'ils ont été coachés par les gens de la Brink's pour jouer le rôle des convoyeurs de fonds. Le fourgon parti, l'Audi ne quitte pas le parking. Et nous non plus ! Il nous faudra encore patienter un long moment avant de les voir abandonner les lieux, filés par des ops à motos. Nous nous retrouvons tous dans la cour de la Brink's où le spectacle

de Chris et Steph en slip, en train de s'arroser d'eau froide, restera dans les mémoires.

Beaucoup des opérationnels présents ce jour sont de ma promo, la célèbre « Des racines et des brêles ». Aucun d'eux ne s'est plaint, tous ont tenu et étaient prêts à intervenir malgré six heures à attendre sous une chaleur caniculaire. L'histoire ne s'arrête pas là. Quelques jours plus tard, nouvelle alerte. Nos deux braqueurs veulent passer à l'action au même endroit et sur le même objectif. La vague de chaleur est toujours présente et c'est avec soulagement que je vois que notre sous-marin est... un camion frigorifique ! Un vrai luxe, d'autant plus qu'il est équipé de caméras, d'écrans et de moyens d'observation. Ce sont justement ces moyens qui nous permettent de constater que nous ne sommes pas les seuls sur le coup ! Ordre nous est donné aussitôt de replier les gaules afin d'éviter une bavure éventuelle. Sage décision, car ce jour-là non plus, ils ne passeront pas à l'acte.



Eux aussi avaient détronché les policiers.

Nous les arrêterons un peu plus tard, à six heures du matin lors d'une intervention domiciliaire.

Air-Marshall

La lutte contre la piraterie aérienne est l'un des domaines d'excellence du GIGN. Dès 1976, sous l'impulsion de son chef Christian Prouteau, le groupe va réaliser des entraînements réguliers au contre-terrorisme aérien sur tous les types d'aéronefs. Un Boeing 707 interdit de vol sera même mis à la disposition des gendarmes par Air France afin de tester armes et explosifs pouvant être employés lors d'interventions sur des avions. Les enseignements importants tirés de cette phase d'expérimentation serviront à définir les procédures et les moyens techniques à utiliser pour pénétrer dans un appareil et le genre de munitions permettant d'effectuer des tirs efficaces sur les vitres de cockpits.

Cette expertise, patiemment acquise, donnera toute sa mesure lors de l'assaut de l'Airbus de Marignane le 26 décembre 1994. Depuis cette date, le GIGN travaille d'arrache-pied à identifier les différentes menaces aériennes et à mettre au point différents plans de sécurité dont celui qui prévoit la présence d'équipiers armés sur certains vols à risques. C'est auprès des unités étrangères, et en premier lieu des Américains, que les opérationnels du GIGN vont se former sur cette mission particulière.

Les air-Marshals américains sont des agents de la Federal Air Marshal Service qui est un service dépendant de la TSA (transportation Security Administration), lui-même sous la tutelle de la Sécurité intérieure des États-Unis. Quand on sait que ce service a été créé au début des années soixante, on mesure l'importance de leur expertise dans ce domaine. Notons en passant que les Américains n'étaient pas les seuls précurseurs.

En Europe, suite au détournement et à l'explosion d'un appareil de la Swissair en Jordanie, les Suisses ont ouvert la voie dès 1970 en mettant sur pied une unité spécialement dédiée à cette mission. L'Autriche leur a immédiatement emboité le pas en se joignant aux Helvètes pour la formation de ses air-marshals. Quant à Israël, depuis les JO de Munich en 1972, la plupart des avions d'El Al bénéficient à chaque vol d'une présence de gardes armés.

Jusqu'au début des années 2000, les air-marshals US étaient à peine plus d'une trentaine. Les attentats du 11 septembre 2001 ont changé la donne, non seulement aux États-Unis, mais dans le monde entier. C'est donc tout naturellement auprès de ces unités étrangères que le GIGN va compléter la formation des opérationnels qui seront chargés d'assurer cette mission. Plus tard, le Groupe développera son propre réseau de formateurs « Air Marshall ».

Comme les autres, j'ai suivi ce cycle d'instruction qui commence par une présentation détaillée des avions par les deux principaux constructeurs : Airbus et Boeing. Les appareils sont disséqués centimètre par centimètre carré. Rien ne doit nous échapper, trappes secrètes, ouvertures des portes, des soutes, etc. Vient ensuite l'apprentissage de l'ensemble des procédures en usage à bord des vols des différentes compagnies françaises. À partir de là sera élaborée une stratégie qui aboutit à un protocole à appliquer pour chaque vol. La position des air-marshalls dans l'appareil, leur dotation en armement et les techniques d'intervention à bord font l'objet de mises en situation très poussées. Bien sûr, tout ceci est théorique et tous nos chefs d'équipe air-marshals ont pleine liberté pour s'adapter aux événements qui se présentent.

Lorsque je suis arrivé au Groupe, cette mission était en place depuis quelques années. Une fois ma formation de « shérif de l'air » terminée, j'ai pris le tour opérationnel comme tous ceux qui avaient suivi ce cursus. Pas facile ! Il était hors de question pour la gendarmerie de nous envoyer à l'étranger pour y passer ne serait-ce qu'une journée de repos. Pensez donc ! Très rapidement on a donné le nom de « Touch and go » à ces missions, à l'image des pilotes qui atterrissent et remettent les gaz les roues à peine posées. En effet, nous repartions avec le même avion sitôt nettoyé et les nouveaux passagers embarqués ainsi que leurs valises. Les valises, c'est sous les yeux que nous les avions ! Il nous fallait rester près de 48 heures en hyper concentration avec juste le droit d'aller faire un tour dans les boutiques duty-free une fois arrivé à destination.

Avec le décalage horaire des vols transatlantiques qu'accompagne le manque de sommeil, nos performances opérationnelles s'amenuisaient au fil des heures du retour qui s'effectuait dans la foulée de celui de l'aller. Or, cette mission exige une vigilance de tous les instants et une discrétion totale de façon à ne pas se faire détroncher par d'éventuels terroristes, ni par les passagers d'ailleurs afin de ne pas créer un climat d'anxiété dans l'appareil.

Mais surtout, en cas de pépin, il fallait être capable de « switcher » dans la seconde. C'est-à-dire de passer d'un état qui, aux yeux des autres voyageurs, pouvait sembler être de la léthargie à celui d'un fauve parfaitement maîtrisé.

La gendarmerie, sensibilisée par nos chefs, nous accordera parfois une journée de repos à l'escale. Ce n'était pas volé, car intervenir dans un avion est l'une des choses les plus compliquées qui soient. C'est exigü, les passagers sont nombreux et leurs réactions imprévisibles, mais surtout s'il y a lieu de tirer, la première balle doit être déterminante. Il faut donc être en pleine possession de ses moyens. Effectifs, armes, tactiques, lignes et compagnies, tout est strictement confidentiel, mais on peut lire ici ou là de soi-disant témoignages portant sur le sujet. Ne croyez pas tout ce qui est dit à propos des air-marshals, en particulier sur l'armement. Notre collaboration avec les transporteurs aériens et les constructeurs ont fait tomber quelques principes qui prévalent toujours dans la croyance populaire.

J'ai accompli plusieurs de ces missions, dont l'une d'elles est restée gravée dans ma mémoire parce que, ce jour-là, nous avons volé avec deux « Targets » potentiels à bord.

Désigné comme chef d'équipe pour un vol long-courrier, je me présente avec mes équipiers deux heures avant l'embarquement pour prendre contact avec l'équipage. Nous faisons une inspection détaillée de l'avion et prenons quelques repères avant de rejoindre la file des passagers pour embarquer avec eux. Nos places ont été soigneusement réservées afin d'assurer une observation complète de tous les passagers et une protection des zones stratégiques de l'appareil.

Tout se passe normalement et l'avion se prépare à quitter le parking quand une info arrive tout droit du ministère de l'Intérieur : « Vous avez à bord deux passagers susceptibles de provoquer un crash ». Suit alors une description des deux hommes avec les identités d'emprunt sous lesquelles ils voyagent et l'information selon laquelle un comité d'accueil sera positionné à l'arrivée pour les cueillir. Mais on n'en est pas là ! 7 000 kilomètres nous séparent de notre destination, le temps risque de nous sembler long !



Nous disposons d'oreillettes à port discret – même votre voisin ne peut entendre la conversation –, je peux donc passer l'info à mes équipiers et établir un plan de surveillance afin de nous tenir prêts à intervenir. Notre positionnement dans l'avion est excellent, car sans que nous ayons à nous déplacer, les deux types sont sous notre observation permanente. Lorsque l'appareil arrive à son altitude de croisière, l'hôtesse distribue des plaids aux passagers pour les protéger du froid. Heureuse initiative ! Sitôt dépliés sur nos genoux, nous sortons nos armes de leurs étuis et les gardons à la main, la couverture posée dessus. Une longue attente commence.

À chaque fois que l'un d'eux se lève pour aller soulager sa prostate, c'est l'alerte ! Agir avant qu'ils aient entamé le moindre geste faisant penser à un passage à l'acte ferait courir un risque sérieux aux passagers sans préjuger des suites judiciaires. Si à la fouille, rien n'est trouvé sur eux, les autorités du pays d'arrivée nous le reprocheront. Dans la diffusion du renseignement par les services du Ministère de l'intérieur, c'est bien le mot « susceptible » qui a été employé et non celui de « certitude ».

Nous voici en approche de l'aéroport, c'est le moment qu'ils choisissent pour se lever et aller tripoter leur coffre à bagages. Nous sommes prêts ! La répartition des cibles est faite, s'ils bougent une oreille, ils sont morts ! Je les vois faire un tour d'horizon de la cabine, toujours debout alors que l'hôtesse leur dit de se rasseoir, ce qu'ils finissent par faire. À proximité du parking, j'aperçois depuis le hublot, planqué dans le recoin d'un bâtiment, des vans noirs aux vitres fumées qui stationnent derrière des tracteurs de pistes. Pas de doute, ils sont là pour eux. Le pistard gare l'avion au plus près de la passerelle, le couloir télescopique se déplie et la porte s'ouvre aussitôt. D'habitude cette opération prend un temps fou, là tout s'accélère.

Les premiers passagers quittent l'appareil et, après qu'une bonne moitié soit descendue, les suspects se lèvent pour suivre la colonne de voyageurs se dirigeant vers les contrôles douaniers et de sécurité. Quelques cris et deux minutes plus tard, depuis mon hublot, je vois des hommes en combinaisons d'intervention encadrer les deux individus et disparaître avec eux dans les vans noirs.

Qui étaient-ils ? Nous ne l'apprendrons qu'à notre retour, mais cela c'est une autre histoire...

Pour conclure sur ce chapitre air-Marshall, voici un extrait du rapport de Messieurs les députés Christophe Lejeune et Jean-Jacques Ferrara sur l'action aérospatiale de l'État en date du 17 juillet 2019 :

« En outre, en cas de menace pré-identifiée, le déploiement de gardes armés à bord des aéronefs, le plus souvent issus du groupe d'intervention de la gendarmerie nationale (GIGN), peut être décidé sur certains vols. De tels déploiements ont lieu à la demande du Ministère de l'Europe et des affaires étrangères, qui identifie des vols « sensibles ». Depuis 2015, autour de 80 avions ont ainsi fait l'objet d'une surveillance en vol, pour beaucoup en provenance de Turquie. En Europe, ce dispositif repose sur le Traité de Prüm du 27 mai 2005. Pour les vols transatlantiques, une convention existe avec les États-Unis afin de protéger juridiquement les agents de la gendarmerie nationale en cas d'intervention armée. Le recours aux personnels du GIGN s'explique par l'extrême délicatesse d'un éventuel tir en altitude, au sein d'une cabine pressurisée. Au final, la posture permanente de sûreté aérienne est l'outil ultime ».

Le contrat opérationnel.

Si vous intégrez le GIGN, vous aurez entre autres obligation de satisfaire à un contrat opérationnel individuel et collectif. Vous devez être capable d'y répondre en tout temps et en tous lieux. Prenons l'exemple du tir. À l'arme longue, c'est-à-dire au fusil, tous les opérationnels doivent être en mesure de toucher une demi-tête à 200 mètres et d'effectuer un tir de précision à 400 mètres. Au-delà de cette distance, le relai est pris par la cellule de tirs spéciaux dont les experts peuvent atteindre des objectifs jusqu'à 2 000 mètres. Notons en passant que la libération d'otages obtenue par un tir de tireurs d'élite a été réalisée par le GIGN en 1976 à Loyada (Djibouti) à une distance de 183 mètres.

À ma connaissance, aucune unité française ou étrangère n'a effectué une telle opération par ce moyen ni tiré à une portée supérieure lors d'une intervention. Ce type de tir, appelé tir coordonné, est constamment répété à l'unité, car il fait partie du contrat opérationnel du GIGN. Il faut en effet que toutes les cibles soient atteintes simultanément sous peine de voir un terroriste ou un forcené se retourner vers ses otages. Mis au point en 1975, la technique a été sans cesse améliorée depuis.

À l'arme de poing, le contrat opérationnel exige que chaque opérateur soit capable de mettre 9 cartouches sur 10 dans le centre de la cible à 25 mètres. Le tir de riposte à 15 mètres réalisé sur une cible se dévoilant devant nous doit être effectué en moins de 2 secondes, toutes les balles tirées devant toucher un endroit précis de la cible.

De plus, dans chaque spécialité, il nous faut remplir un contrat opérationnel individuel pour lequel nous sommes régulièrement et sévèrement contrôlés. De même, les groupes et les sections sont également testés tant sur le plan tactique que sur l'utilisation des moyens techniques. C'est aujourd'hui l'une des exigences des opérationnels du Groupe que de voir l'ensemble des unités qui composent les forces d'intervention du Ministère de l'intérieur, soumises aux mêmes procédures de contrôle opérationnel.

Ces pages sont le reflet de mon parcours au GIGN et je vous encourage, si votre destin vous amène à rejoindre les rangs d'une unité spéciale, quelle qu'elle soit, à adopter le comportement qui a été le mien pour cette période.

Humilité, rigueur et abnégation, voilà ce que vos chefs attendent de vous la première année. Vous aurez ensuite tout le loisir de faire valoir votre point de vue lorsque vous aurez gagné vos galons d'opérationnel. Pendant cette période d'acclimatation, les anciens auront l'œil sur vous, aussi ne les décevez pas, car en retour ils vous donneront beaucoup.

Les occasions de faire vos preuves ne manqueront pas et vous saurez à l'attitude qu'ils adoptent à votre égard, s'ils vous considèrent comme un des

leurs.

[1.](#) En fait, cette citation est dérivée de celle écrite par Benjamin Franklin : l'expérience est une école onéreuse, mais les sots ne s'instruisent que là ! B. Franklin, *L'Almanach du pauvre Richard* (Etats-Unis, XVIII^e siècle).

[2.](#) Lors de la Seconde Guerre mondiale, à partir de 1942, les pilotes allemands de la Luftwaffe qui avaient survécus étaient appelés les « Experten », les experts. C'est auprès d'eux que les jeunes chasseurs venaient s'informer des astuces du combat aérien. La durée de vie au front de ces jeunes pilotes à peine formés ne dépassant guère plus de 15 jours, c'est donc peu dire qu'ils tendaient l'oreille quand leurs aînés leur prodiguaient avis et suggestions. Futurs ops, profitez des conseils de vos anciens !

[3.](#) EOD : Explosive Ordnance Disposal (élément opérationnel de déminage et de dépollution)

[4.](#) Editions LBM (2013)

[5.](#) DAR : Discrétion, Action, Renseignement.



OceanofPDF.com



Chapitre 12

*« Quand les talons claquent, l'esprit se vide ! »
Du rôle social de l'officier, Maréchal Lyautey, 1891*

Votre serez chef un jour. Si vous en êtes là, pas de doute, cela veut dire que vous vous en êtes donné les moyens c'est-à-dire que vous avez décroché les diplômes qui vous permettent de prétendre à commander. Mais cela ne fait pas de vous un leader, loin s'en faut !, car si vous croyez que les quelques cours dispensés lors de stages ou de formations diverses suffisent à faire de vous un « patron », je vous conseille de passer par Lourdes avant de prendre un commandement ! Vous n'y apprendrez que des techniques et des méthodes qui ne feront pas de vous le début du commencement de ce que doit être un chef.

Vous allez commander des êtres humains faits de chair et de sang, aux caractères différents et souvent complexes, mais surtout bien trempés. Vous avez déjà vu la gueule des opérateurs de FS ? Avec eux, et surtout s'ils ne

vous connaissent pas, je vous conseille le profil bas. Ne jouez pas les cadors, ils n'attendent que ça pour vous tomber dessus.

C'est un horsain comme disent les Normands, un pas de chez nous ! Un qui n'a pas son brevet et qui veut commander ! C'est ce que déclarent, sans se cacher, les opérationnels du GIGN lorsque le capitaine Denis Favier débarque à l'unité un lundi de septembre 1992. Quand il a fallu désigner un successeur à Lionel Chesneau, le patron du GIGN, tous les regards se sont tournés vers un officier du Groupe. C'est en effet la tradition que d'être commandé par un cadre de la maison, breveté GIGN. Mais cette fois, la Direction de la Gendarmerie en a décidé autrement en choisissant un officier qui n'est pas du sérail. Il arrive tout droit de la compagnie de gendarmerie départementale de Saint-Gaudens. La note de service qui le nommait officiellement n'avait pas encore quitté le bureau du directeur que la nouvelle s'était déjà propagée jusqu'au plateau de Satory provoquant une bronca qui s'est répandue dans la presse.

La mutinerie est proche et les chapeaux à plumes de la rue Saint-Didier, siège de la direction à cette époque, s'agitent. L'élite se révolte ? Croient-ils que c'est à eux de désigner leur chef ? Rien à faire, la nomination est officialisée et Denis Favier se présente ce lundi à 8 heures au portail d'entrée du Groupe. Celui-ci reste fermé ! Au bout de dix minutes, il descend de voiture et vient sonner. Il va attendre dix autres minutes avant qu'on ne lui ouvre le pont-levis. Et encore, l'ouverture est si juste qu'il en manque de rayer son véhicule. Mais tout ceci, ce ne sont que des babioles à côté de ce qui l'attend. Un bureau vide avec une chaise et une table d'écolier, une moquette arrachée et la tapisserie déchirée. Le signal est clair : DÉGAGE !

C'est donc seul qu'il le remet son local en ordre et décide de s'aventurer dans les couloirs. Il tente bien de fraterniser, mais tous les opérationnels lui tournent le dos et refusent de lui serrer la main. Ce type-là vient d'un milieu où tout est normé, formaté et où les ordres sont reçus au garde-à-vous. Lui, n'est manifestement pas habitué à ce que l'on discute le fondement de l'ordre donné. À sa décharge, il faut préciser qu'il n'a jamais demandé de servir au GIGN, il a été désigné par des gens qui ne lui ont pas expliqué le mode d'emploi de la maison.

Pris en tenaille entre les opérationnels qui ne veulent pas de lui et une direction qui, elle, veut le voir s'imposer, Denis Favier cherche sa voie.

Toutes ses tentatives pour créer du lien avec ses subordonnés sont vouées à l'échec. Lorsqu'il demande qu'on lui enseigne le tir au revolver, c'est avec un éclat de rire qu'il s'entend répondre : « C'est vous le patron, alors au stand et débrouillez-vous ! » À ce régime, plus d'un aurait jeté l'éponge et serait parti, pas lui. Pourtant, il souffre, il a littéralement « décollé », accusant une perte de plusieurs kilos, l'entraînement et les missions se passent sans lui. Aucun groupe ne veut l'emmener avec lui, son incompétence dans le domaine de l'intervention est soulignée à chaque réunion. Mais quand va-t-il plier les gaules ? Les ops comptent les jours, car l'échéance ne devrait pas être lointaine. Mais Denis s'accroche, il faut lui envoyer un coup de semonce qui ne laisse pas la place à l'interprétation. Les ops, s'improvisant maçon, investissent dans l'achat d'une vingtaine de parpaings et, en pleine nuit, se mettent à manier la truelle afin de murer son bureau. Lorsque Denis Favier arrive au petit matin, le choc est rude. Le signal est on ne peut plus clair, la sortie c'est par là. Pour autant, il n'y a pas d'animosité vis-à-vis de l'homme, seulement contre l'officier qui a accepté un poste pour lequel il n'est apparemment pas taillé et contre l'institution qui veut imposer son choix au mépris des us et coutumes de la maison. Le coup a porté, l'effet parpaing le décide à réunir tous les opérationnels et à leur parler.

C'est une réunion qui fait date, car ce jour-là Denis Favier expose non seulement sa situation, il n'a pas demandé le GIGN, mais aussi son mal-être. Mais cela ne suffit pas et la conclusion est terrible. « Quand signez-vous votre lettre de démission ? », le coup est rude pour l'officier. Mais la rue Saint-Didier se met alors à cogner. On convoque les sous-officiers, non pas pour leur poser quelques questions sur leur attitude vis-à-vis de leur chef, mais pour connaître l'origine des fuites dans la presse. Franchement, décevant de croire que des hommes de cette trempe, tous décorés, vont s'allonger et balancer quelques noms alors qu'ils sont en guerre contre l'institution qui foule aux pieds leurs traditions. En attendant, Denis Favier s'enfonce. Lors d'une intervention dont les ops, à dessein, lui ont confié la responsabilité, il raisonne en termes militaires, appliquant les principes appris en école de gendarmerie. Tous le regardent et personne ne l'aide. C'est au moment que l'échec se profile que le chef de groupe reprend la situation en main. Personne ne voit ce qui le pourrait le sauver.

Vient le 24 décembre 1994. C'est au cours de cet événement dramatique que Denis Favier va se révéler et montrer à ses hommes qu'il est un chef

d'une trempe exceptionnelle. Bloqué à Palma de Majorque, c'est lui, et lui seul, qui décide de faire décoller pour Marseille l'avion dans lequel il se trouve avec les ops. Cette décision, il la prend contre l'ordre du Ministère de l'intérieur qui a activé son unité d'intervention, le Raid, qui se tient en stand-by sur la base d'Évreux.

Favier prévient ses hommes : « J'assume mon ordre, mais en cas d'échec, le Groupe disparaîtra. Me suivez-vous ? ». C'est un « oui » unanime poussé par tous qui retentit dans l'appareil. Tous ceux qui étaient avec lui connaissent maintenant son engagement et pour eux, avoir un chef qui résiste et qui s'impose au politique mérite qu'on lui accorde notre confiance, la technique nous lui enseignerons ensuite. Denis Favier venait de gagner ses galons de patron du Groupe.

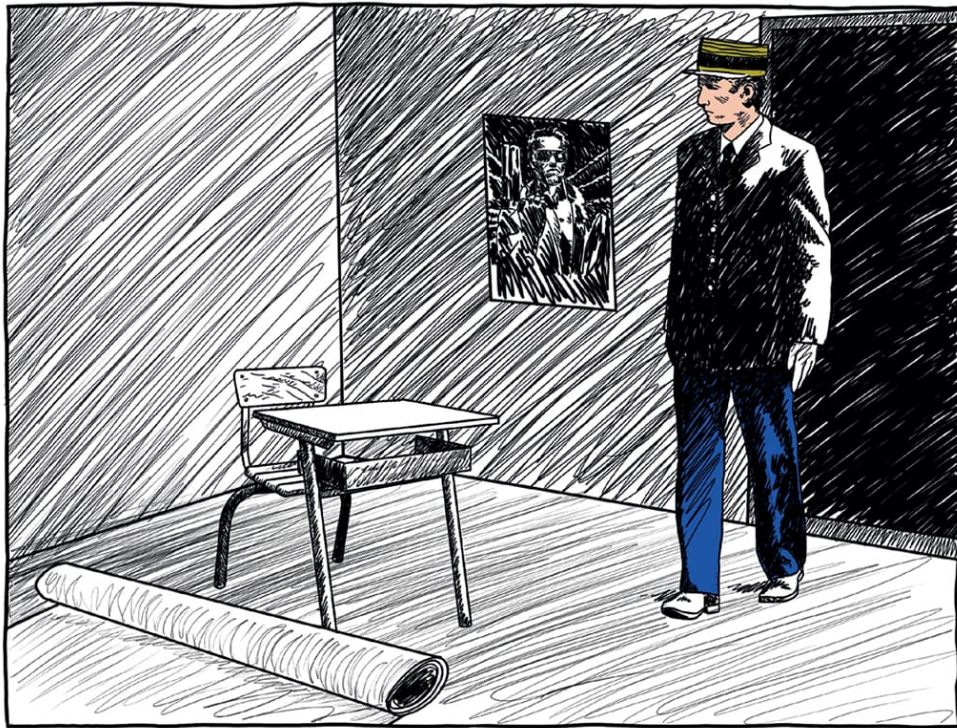
Si dans une unité comme le GIGN, vous vous adossez au règlement de discipline général pour exercer votre commandement, laissez-moi vous dire que vous allez au-devant de grandes désillusions. Quand un chef arrive, on l'observe avec l'œil du chat vis-à-vis de la souris. Si vous commencez par emmerder le monde en faisant des réflexions sur les coupes de cheveux ou la tenue, vous êtes mal parti ! Cela viendra après, soyez patient ! Eux, c'est sur le terrain qu'ils vous attendent, pas pour voir s'ils ont les chaussures cirées ! Mais surtout, ils possèdent une arme terrible à laquelle je ne vous souhaite pas d'être confronté un jour : l'inertie. Si vous n'arrivez pas à établir très vite un rapport de confiance avec vos équipiers et à leur démontrer vos compétences, votre sens de l'humain, votre engagement, alors vous aurez face à vous des opérationnels qui ne prendront aucune initiative et attendront vos ordres. Vous lirez sur leurs visages la question à laquelle il vous faudra répondre au plus vite « *Mais qui es-tu toi, qui veut m'envoyer du point A au point B avec le risque de me faire trouer la peau ?* ».

Ceci étant posé, je vous fais part à présent de ma propre expérience dans ce domaine.

Prendre la tête, « le lead », est quelque chose d'inné ou qui, pour le moins, s'est développé lors de l'adolescence. Je n'ai pas la prétention d'affirmer qu'au sortir du berceau je me sentais l'âme d'un chef, mais cela m'est venu progressivement dès mon entrée au lycée. Il est évident que mon appétence pour les arts martiaux a contribué à ce que j'ai de l'ascendant sur mes camarades, mais autant que je me souviens, je me suis toujours

imposé avec bienveillance, souvent pour aider les autres et combattre les injustices. Mon côté idéaliste en quelque sorte. C'est vous dire que je suis tombé de haut lors de mon service militaire.

Naïf, je pensais que l'exercice du commandement se scindait en deux parties : le terrain et le reste. J'imaginais que commander au combat demandait une poigne ferme et exigeante à laquelle devait répondre une exécution immédiate. Pour le reste, il me semblait que la création d'un fort esprit de cohésion devait suffire pour que la discipline soit acceptée par tous.



Eh bien, cela ne s'est pas du tout passé comme cela ! J'ai découvert en tant qu'appelé au 1^{er} RCP qu'hélas, l'attribution de galons favorisait l'apparition de quelques tyranneaux de quartier, incompetents, et dont l'autorité ne reposait que sur la terreur qu'ils font régner envers leurs subordonnés. Il s'agissait le plus souvent de cadres de contact auxquels le grade avait tourné la tête. Les rares fois où je me suis plaint au commandement des agissements d'un apprenti dictateur, je me suis vu renvoyer dans mes buts. Sauf à ce qu'il mette le feu à la caserne, le système désavoue rarement votre chef direct. Devant ce mur d'incompréhension, j'ai dû me résoudre à déboiter quelques mâchoires afin de faire respecter mon bon droit ! Mais peut-on affubler ces sinistres personnages du titre de chef ? Et surtout qu'attend-on de lui ?

Ce que l'on attend d'un chef, c'est qu'il sache entraîner ses équipiers à dépasser le simple devoir d'obéissance afin qu'en allant bien au-delà de leurs potentiels respectifs, ils s'engagent à fond pour la réussite de la mission. Faites d'eux des loups, avec cet état féral dont nous avons parlé pour qu'ils se surpassent lorsque la situation l'exige.

Mais pour en arriver là, encore faut-il qu'ils vous reconnaissent pour chef !

1997 1^{er} RCP

Je suis caporal depuis à peine quelques jours que déjà je ressens les difficultés qu'entraîne le port des deux chevrons. La semaine dernière, j'étais encore comme tous les appelés de mon contingent, exécutant les travaux d'intérêts généraux et voilà qu'aujourd'hui c'est moi qui les surveille. Ils ont tous le regard en coin comme si j'étais devenu celui dont il fallait se méfier, l'œil de Moscou du commandement. Celui-ci d'ailleurs sous-estime fréquemment le rôle que jouent les gradés du rang dans l'équilibre d'un groupe. Positionné entre le marteau qu'est la hiérarchie et l'enclume que sont ses camarades avec lesquels il vit au quotidien, on attend de lui qu'il fasse remonter le moindre écart de l'un d'eux et qu'il applique strictement les ordres qu'on lui transmet. C'est le principe de la

verticalité militaire qui laisse peu de place aux initiatives qui n'entrent pas dans ces deux cas de figure.

Seulement, les hauts et les bas d'un groupe exigent parfois que l'on sorte du schéma imposé. C'est ce qui se passe lorsque je m'aperçois que le moral de la section décline à la vitesse grand V et que les hommes n'hésitent pas à critiquer sous le manteau leur chef. Lui, c'est un jeune lieutenant, plein de bonne volonté, mais insuffisamment préparé au commandement. Il se contente d'appliquer l'emploi du temps programmé par le commandant de compagnie sans aller plus loin. De plus, par timidité, je ne vois pas d'autre explication, il redoute le face à face avec ses cadres et ses hommes. Résultat, il ne les connaît pas et ceux-ci pensent qu'il ne s'intéresse pas à eux.

Et pourtant, la connaissance de ses subordonnés est l'acte fondateur qui permet d'asseoir son autorité, quel que soit le milieu ou on l'exerce. Notez en passant que le concept n'est pas né d'aujourd'hui. Certains chefs éclairés, en parlent aujourd'hui comme étant l'alpha et l'oméga du métier de chef. Je les renvoie en 1891, précisément au maréchal Lyautey qui en parlant des soldats, écrivait : *« En témoignant à ses hommes, cette sollicitude, en leur prouvant l'intérêt personnel qu'il leur porte, non par des discours, mais par des preuves directes tirées de la connaissance de leurs personnes et de leurs intérêts l'officier acquiert forcément leur affection et leur confiance »*. Il faut bien évidemment transposer le propos à l'époque d'aujourd'hui, mais ce texte, écrit au moment du passage au service universel, n'a pas perdu son sens originel. Rédigé à destination des officiers, il s'adresse aujourd'hui à tous ceux, quel que soit leurs positionnements hiérarchiques, qui veulent exercer la fonction de chef. Le grade n'étant qu'un signe extérieur de richesse, il vous faut donc gagner la confiance de vos équipiers. Pour cela vous devez commander par l'exemple, le respect et la connaissance de chacun de vos subordonnés. J'omets là volontairement, le socle de la compétence, car il est bien évident que vous l'êtes, compétent !

Dans ce qui me semble être une action de bon sens, car il m'était devenu insupportable de voir flotter la section, je demande donc un entretien à mon chef pour lui expliquer ce qui selon moi, ne va pas. On peut s'étonner qu'aucun sous-officier ne l'ait fait auparavant, mais il y a à cela deux raisons. Tout d'abord, la compagnie est en sous-effectif chronique d'encadrement et il n'est pas rare de voir le rôle d'adjoint au chef de section

tenu par un sergent appelé du contingent. Ceux-ci, voulant faire un service militaire sans ennui, hésitent à attirer l'attention sur ce qui ne va pas. Mais il y a surtout cette fameuse « verticalité » dont je vous parlais à l'instant et dont le fonctionnement suit un ordre hiérarchique parfait et immuable. Il est parfaitement inconcevable qu'un gradé, militaire du rang de surcroît, vienne court-circuiter ce mécanisme surtout s'il n'a pas été sollicité. Le système tourne donc en boucle puisqu'à la question « Pas de problème chez vous ? » posée par le commandant d'unité, celui-ci s'entend automatiquement répondre « RAS ». Tout va toujours bien dans le meilleur des mondes. Qui irait dire, à moins d'être suicidaire, « C'est le bordel dans ma boutique ! »

J'explique donc sans grand espoir à mon chef de section, ce qui manque à mon sens pour qu'il reprenne la main et fasse de ce groupe une cohorte de guerriers motivés à la cohésion sans faille.

« Vous devez les recevoir tous afin de les connaître, vous intéresser à eux et leur montrer de la considération. Il faut aussi que les gars soient occupés à plein temps, ils doivent avoir le nez dans le guidon et pour ça, il faut programmer des exercices de nuit, par tous les temps parce que c'est dans la difficulté qu'ils vont se souder. »

J'étais sincère et je ne demandais qu'à l'aider. Je n'aurais pas dû. Les autres caporaux m'avaient prévenu « Tu vas ramasser ! ». Ils avaient raison. J'ai pris le service de semaine¹ pendant un mois d'affilé ! Pour lui, j'avais dépassé et de loin mes prérogatives, telles qu'on les entend dans le milieu militaire où trop souvent il est d'usage que l'intelligence vienne du haut et se propage vers le bas. Cependant, l'incident est remonté au commandant d'unité qui m'a changé de section et m'a envoyé au peloton de sous-officier. Une fois nommé sergent, j'appliquerai mes principes. Je recevrai chacun de mes hommes pour définir ensemble des objectifs individuels et pour mieux les connaître : vie familiale, problèmes médicaux, etc. En faisant cela, j'ai tissé le premier fil du lien de confiance qui allait peu à peu se développer entre mes parachutistes et moi. Celle-ci est indispensable si vous voulez fédérer vos subordonnés à l'esprit et à la réussite de la mission, quelle qu'elle soit.

Comme à Sedzère en 1998.

« Sergent, avec votre groupe vous partez assurer la sécurité du dépôt de munitions de Sedzère pendant une semaine », m'annonce le commandant de compagnie.

Situé à l'ouest de Tarbes, Sedzère est un petit village de 400 âmes qui peut s'enorgueillir de posséder sur le territoire de la commune l'un des dépôts les plus importants de France. Derrière ses multiples grillages et barbelés, le Groupement de munitions de Sedzère abrite sur 57 hectares plusieurs tonnes de balles, grenades, obus et missiles antichars. Alors que nous sommes en route, voilà qu'à la sortie de Pau, nous passons devant un concessionnaire Harley Davidson que je connais. Même si je n'ai jamais rien acheté chez lui, nous avons sympathisé et chaque visite est prétexte à d'interminables discussions. Or dans mon groupe, beaucoup sont titulaires du permis moto et tous rêvent d'enfourcher une de ces belles américaines, ne serait-ce que pour une balade de quelques minutes.

« Soyez exemplaires pendant toute la durée de la mission et au retour, je vous offre un quartier libre chez Harley ! »

Arrivé à Sedzère, j'ai juste le temps de poser mon sac que le colonel commandant le Groupement me convoque dans son bureau.

« Dites-moi sergent, vous avez quel âge ?

– 20 ans, mon colonel !

– Ça ne va pas, ça ne va pas du tout ! Moi, je vous parle de la sécurité d'un dépôt de munitions ! Et pas n'importe lequel, le mien ! Un dépôt de munitions, vous savez ce que c'est ? Non ? Alors vous remontez dans votre camion et vous retournez dans votre régiment !

– Mais pour quelles raisons, mon colonel ?

– Pourquoi ? Mais vous êtes trop jeune, beaucoup trop jeune pour cette mission ! D'ailleurs, j'appelle votre patron », m'informe l'angoissé.

Ni une ni deux il tombe directement sur le lieutenant-colonel Leclerc, commandant le 1^{er} RCP, dont je reconnais la voix.

« Salut Leclerc ! Dis-moi le sergent que tu m'as envoyé pour la garde du dépôt, c'est hors de question !

– Et pourquoi donc ?

– C'est un appelé, tu te rends compte, un gamin de 20 ans ! Tu rigoles ou quoi ?

– Tu peux lui faire confiance pour remplir la mission parce que c'est un bon et puis je n'ai personne d'autre, c'est ça ou rien ! »

Le désespéré raccroche et là son visage prend un air mauvais.

« Sergent, vous restez, mais à la première connerie, vous rentrez sur Souge avec un rapport aux fesses ! »

Si cette promesse venait à se réaliser, pas de doute que cela améliorerait mon dossier pour mon entrée future en gendarmerie ! Je réunis ma troupe illico.

« Il ne va pas nous lâcher de toute la semaine. C'est un torturé qui doit flipper à la première porte qui claque, donc on assure ! Nous serons irréprochables et nous ferons honneur au régiment ! »

Mes prédictions étaient bonnes. Pendant trois jours il nous balance des « alertes-exercice » à tout-va, de jour, de nuit, à l'aube blême, au crépuscule romantique, à croire qu'il ne dort jamais ! Le mot exercice a ici son importance, en effet s'il n'est pas prononcé à l'occasion de la diffusion de l'alerte qui se fait par haut-parleurs, il s'agit alors d'une véritable intrusion. C'est ce qu'il se passe dans la nuit du quatrième jour.

Allongés sur nos lits en rangers et treillis, nous attendons. Sedzère, c'est un peu notre Désert des Tartares à nous... À une heure du matin, le hurlement de la sirène retentit entrecoupé du cri « Alerte ! ».

« Il n'a pas dit « Exercice » ? j'interroge ma troupe.

– Non, pas entendu...

– C'est pour du vrai ! Faites sauter le plombage des chargeurs, engagez une balle dans le canon et mettez la sureté, on y va ! »

Mes hommes connaissent la musique par cœur, ils la répètent plusieurs fois par jour et je sais que même l'esprit embrumé par un réveil brutal, ils feront les bons gestes mécaniquement et en toute sécurité. C'est parti !

Nous prenons la route périmétrale qui longe les igloos dans lesquels sont stockées les munitions pour arriver sur les lieux de l'intrusion. Mise en place rapide des appuis et début de fouille. Le colonel apparaît alors. Sublime dans le halo d'un projecteur, tel l'Empereur inspectant la disposition des troupes à la veille d'Austerlitz, faisant fi de la menace, il nous contemple du haut d'une butte. Soucieux et garant de son intégrité physique, je lui crie :

« Mon colonel, couchez-vous, vous allez en prendre une !

– De quoi ? », répond l'impétueux.

Je m'époumone à lui répéter

« Couchez-vous, ce n'est pas un exercice !

– Mais si, c’est un ! », hurle le cinq galons.

On m’aurait donc menti ! Nouvelle mission, éviter la mort d’un colonel !

« Pour tous c’est un exercice ! Direction non dangereuse, mesures de sécurité, enlevez les chargeurs, inspection des armes. »

Saisi d’un doute en entendant les claquements de culasses, le colonel s’adresse au sous-officier de permanence.

« Heu, je n’ai pas dit que c’était un exercice ?

– Non, non, vous ne l’avez pas dit !

– Au temps pour moi ! »

Voulant sauver la face, il ne se décourage pas pour autant.

« Au fait sergent, avez-vous trouvé l’intrus ? »

L’intrus, c’est un caporal-chef qui joue le rôle du méchant qui s’infiltré. Nous poursuivons la fouille. Cinq minutes plus tard, l’un de mes parachutistes le débusque alors qu’il s’escrime avec les multiples serrures de l’un des igloos. Énervé par la mauvaise foi du colonel, je m’en charge en le plaquant brutalement au sol et en le tirant sur plusieurs mètres afin de lui râper le museau sur le bitume. On a les vengeance que l’on peut.

« Sergent, vous êtes un peu violent !, s’exclame-t-il en voyant le balafre !

– Non, non mon colonel... Vous vouliez voir, je vous montre ! »

Il accuse le coup, mais ne dit rien. On ne le verra plus jusqu’à la fin de la mission, mais il n’aura pas un comportement d’ingrat.

Au grand étonnement de mes hommes, je tiens parole. Au retour, nous nous arrêtons pendant trois heures à la concession Harley et, grâce à la complicité du concessionnaire, mes gars peuvent avoir quelques instants de rêve en chevauchant ces motos mythiques. Mais je devrai assumer notre retard lors du retour au quartier, ce qui se traduira par une engueulade mémorable. Mais qu’est-ce qu’une « soufflante » en regard de la confiance qu’avaient mes hommes en ma parole.

Quelques jours plus tard, le commandant de compagnie me convoque pour m’annoncer qu’une lettre de félicitations signée par le colonel du dépôt de Sedzère a été mise dans mon dossier. Cette lettre, chacun de mes hommes aurait dû la recevoir. Aussi, lorsque je leur en fais part, je ne peux m’empêcher de leur expliquer qu’il est fréquent de se voir récompenser dans la personne de ses chefs !

À la Force Intervention du GIGN, nous avons tous suivi le même parcours, aussi lorsqu'un chef, quel que soit son grade et sa fonction, vous donne un ordre, cet ordre il l'a déjà exécuté bien avant vous. Il en connaît donc les risques et les contraintes et c'est justement pour ces raisons qu'il vous a donné cet ordre à vous ! Il n'ignore rien de votre niveau de formation et de votre forme physique, il sait qu'aucun nuage dans votre vie privée ne viendra vous contrarier et que vous serez uniquement préoccupé par la réussite de la mission. Ceci résume le premier principe de commandement que nous venons de voir précédemment, la connaissance de vos hommes.

Des vies humaines sont en jeu chaque fois qu'intervient l'unité. Il ne peut être question d'à peu près, d'hésitation quelconque et c'est précisément là que le lien unissant le chef et ses ops joue un rôle capital.

Cette connaissance des hommes, facteur de confiance, est le ciment de la réussite opérationnelle sur le terrain. Je ne vais vous dévoiler ici que ce qui peut l'être, raison pour laquelle j'ai choisi un exemple de droit commun pour illustrer mon propos.

Seppois le Haut, dimanche 23 septembre 2012.

C'est une petite bourgade tranquille de 500 âmes au sud de l'Alsace, juste à côté de la frontière suisse. René, celui que les autorités locales nous ont présenté comme un forcené, tire sur tout ce qui passe à sa portée. Arrivés en hélicoptère, nous nous installons dans la salle des fêtes communale vers 18 heures. Je tiens alors le rôle de chef de groupe tactique, responsable des tireurs.

Devant moi, un tableau sur lequel est dessinée la maison. Par radio, je communique le baptême terrain à mes appuis avec missions pour chacun d'eux de se positionner pour être en mesure d'observer et d'appliquer des tirs sur chaque ouverture des quatre façades. Les comptes rendus arrivent très vite :

« Alpha 1.2.3 m'annonce le premier, ce qui signifie qu'il est en mesure de traiter les 3 fenêtres du rez-de-chaussée.

– Alpha 101, 102, 103, me dit celui qui est en charge du 1^{er} étage.

– Bravo, je ne suis pas mesure de remplir la mission, je cherche une position ! », murmure dans son micro, celui qui est affecté à la façade Bravo.

Très vite, en utilisant la désignation horaire, je sais précisément, sans avoir besoin de quitter cette salle, où sont positionnés mes tireurs, ce qu'ils voient et surtout ce qu'ils sont en mesure de faire.

« Fenêtres 101 à mes 10 heures, 102 à midi et 103 à 1 heure ».



Pour en arriver là, il y a bien sûr l'entraînement, car cette séquence nous la répétons des dizaines et des dizaines de fois sur nos bases de Mondésir ou de Beynes, mais d'abord et surtout il y a la confiance qui nous unit les uns aux autres. Nous sommes tous impliqués au plus haut degré dans la mission et chacun, lorsqu'il fait un compte rendu, ne travestit jamais la réalité du terrain. Ainsi donc, en très peu de temps, je peux ordonner s'il en était besoin un tir depuis la salle des fêtes, à l'image de ce que faisait Christian Prouteau qui pouvait déclencher un tir commandé sans voir aucune cible.

Quel que soit le type d'intervention, le GIGN est prêt. Je n'ai pas besoin d'aller vérifier si mes tireurs sont bien en place, si leurs angles de tir sont les bons, s'ils sont bien en capacité de réaliser ce qu'ils m'annoncent à la radio, non ! La confiance entre le chef et les équipiers est totale, il ne peut en être autrement.

Quant à René, notre négociateur en était arrivé à la conclusion qu'à la moindre action de notre part, il se suiciderait. Un ordre stupide venu des autorités civiles, en plein milieu de la nuit, décida l'intervention. Dès qu'il se rendit compte de notre présence, René se tira une balle sous le menton qui lui arracha la tête. La colère fut grande dans nos rangs tant nous avions pensé pouvoir le sauver.

Au GIGN, l'entraînement difficile que nous poussons au plus proche de la réalité nous prépare au pire. Il nous faut donc accepter d'emblée l'hypothèse que la mission va rarement se dérouler comme prévu. Cette réflexion nous amène à un second principe, celui de la compétence. Vos équipiers ne vous demanderont pas d'être excellent dans tous les domaines, mais simplement dans ceux qui concernent votre fonction de chef. Or celles-ci ne se limitent pas à de simples gestes techniques, ce serait trop facile !

Savoir commander, c'est savoir décider dans un environnement dégradé et dans une situation complexe où la prise de risques est nécessaire. Ces risques, vous devez bien sûr les calculer et éventuellement les assumer, car vos ordres vont exposer des vies, celles de vos hommes. Les années d'entraînement sont là pour vous y préparer.

Le troisième principe, c'est celui de la responsabilité. Ne la fuyez jamais, dans ce métier vous êtes responsable... de tout ! Nous avons vu qu'au GIGN, il existe un contrat opérationnel individuel et collectif. Si vous devez faire confiance à vos équipiers pour assurer leur préparation (physique, tirs) afin d'y répondre, le contrôle est indispensable parce que vous êtes le garant de la préparation collective. Soyez inflexible sur la mise en condition opérationnelle de vos hommes et leur niveau d'engagement, c'est le meilleur service à leur rendre, car il y va de leur vie et c'est à ce prix que vous remplirez avec succès les missions que l'on vous confiera. L'intervention de Fleury-Mérogis en est la parfaite illustration.

Fleury-Mérogis 1^{er} septembre 2008.

« J'ai confiance en toi. Quoiqu'il se passe, c'est moi qui en assumerai les conséquences ».

Franck Chaix, chef de la Force Intervention du GIGN vient de me confier la mission de neutraliser le preneur d'otage. Je n'agis évidemment pas seul, c'est tout le Groupe qui va jouer sa partition : négociateur, appuis, diversion, mais je serai le tireur. Aujourd'hui encore les mots de Franck résonnent à mes oreilles « J'ai confiance en toi et j'assumerai quoiqu'il arrive ! ». Pour celui que l'on a chargé d'une action individuelle qui peut se traduire par une mort d'homme, rien n'est plus important que de savoir que le chef assume ! Donner la mort n'est pas un acte anodin, il n'est pas dans les gênes du GIGN puisque nous retardons cette échéance le plus loin possible, parfois en mettant en danger notre propre vie.

Ce jour-là à Fleury, j'avais besoin pour accomplir ce geste, de savoir que celui qui me confiait cette mission m'assurait qu'il en porterait la responsabilité. Cela validait tout d'abord le fait que cette décision était bien la seule qui s'imposait. Mais cette phrase effaçait aussi dans mon esprit, la moindre hésitation sur mes capacités à réussir ce tir, « *Je n'ai pas à douter, mon chef à confiance en moi* ».

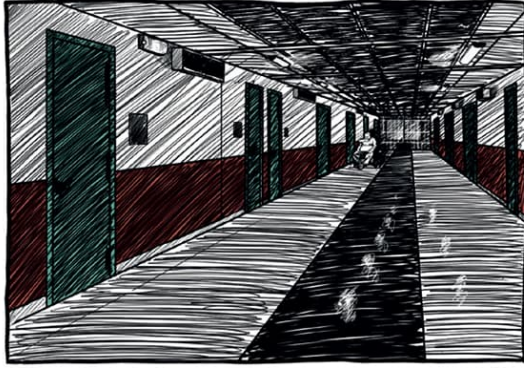
Là est l'art du commandement dans une unité comme la nôtre. Choisir la bonne personne pour une mission donnée, et pour cela il faut connaître chacun de ses opérateurs, parfois mieux qu'ils ne se connaissent eux-mêmes. Huit jours plus tard, peut-être que Franck ne m'aurait pas désigné comme tireur parce qu'il aurait détecté une contrariété, un coup de moins bien que je n'aurais peut-être pas avoué ou simplement décelé de moi-même !

Je vous ai déjà parlé de la nécessité de garder, en tant qu'opérationnel, votre lucidité quel que soient les situations et votre degré de fatigue. Cette exigence s'applique encore davantage pour le chef. Vous serez confronté à des complications tactiques où vous devrez faire preuve d'un esprit de décision immédiat et ce sont votre clairvoyance et votre expérience qui vous permettront de réussir la mission. Il est indispensable que vous y soyez préparé, et pour cela il faudra vous entraîner à gérer des cas complexes en ambiance dégradée où le pire sera simulé : blessés, obstruction, adversaire jusqu'au-boutiste, « quinquallerie » (Radio, GPS, etc.) qui tombe en rade et vous oblige à manœuvrer à l'ancienne.

Être un chef ne se décrète pas, c'est un long et difficile apprentissage qui exige, je vous l'ai dit, des prédispositions. Si vous n'avez pas cette âme de leader attentif à ses hommes, soucieux de ne les engager qu'à bon escient, alors ne tentez pas le challenge, le résultat risque d'être cruel. Aucune honte à cela, j'ai croisé des opérationnels qui ont fait une carrière remarquable dans leurs spécialités parce qu'ils n'avaient pas la « fibre » du commandement.

Il vous faudra également faire preuve de reconnaissance envers vos équipiers. N'attendez pas celle qui vient des échelons stratosphériques sous forme de médailles ou autres lettres de félicitations. Mais vous, en tant que chef, vous devez exprimer votre satisfaction au jour le jour. Ne faites pas partie de ceux qui patiemment accumulent les bévues du quotidien et qui au moment de la notation annuelle, sortent un « gros dossier » pour « asmathier » leur subordonné. Ce qui se traduit le plus souvent par la phrase « Tenez-vous à carreau, on a de quoi vous carboniser ! ».

Purgez les fautes immédiatement, et ce, dans l'intimité d'un bureau. Si pour des raisons de cohésion, la punition collective est pratiquée lors des périodes de formation, ne punissez jamais l'ensemble de vos hommes pour une erreur individuelle, car ce comportement sera interprété comme une faiblesse. Celle de vous retrouver seul face à un ops au caractère bien trempé qui ne va pas se gêner pour vous donner son avis sur votre style de commandement. N'hésitez pas, dès que les choses ne vont pas, à crever l'abcès sans tarder. Vous aurez d'autant plus de facilités à les dire si vous avez auparavant pris soin d'exprimer votre satisfaction quand vos ops le méritaient.



Avec le recul, je pense qu'il n'y a pas meilleure récompense pour un chef que la reconnaissance de ceux qu'il mène au feu. Si j'ai moi aussi commandé, j'ai bien sûr été un subordonné et de mes vingt années passées dans l'institution militaire, je ne veux garder le souvenir que de patrons investis de leur mission de meneurs d'hommes. Il m'a été parfois difficile d'en entendre quelques-uns, ils sont rares, mais ils existent, parler de « Pim's » en désignant les sous-officiers. Le « Pim » étant un Personnel à Intelligence Modérée, ces quelques exceptions estimaient qu'ils n'avaient que faire de ce fameux « rôle social » du chef, qu'il était l'apanage de structures extérieures comme les psychologues, les assistantes sociales, le bureau du personnel, etc. Au siècle de Lyautey, ils auraient été capables de réciter par cœur le nom de tous les chevaux de leur escadron, mais aucun de celui de leurs hommes. Ceux-là font une erreur. Le commandement est un tout indissociable dont les principaux piliers sont la considération et le respect porté aux équipiers sous ses ordres.

Un dernier point, sachez qu'il vous sera demandé beaucoup et que vous recevrez peu. Vous apprendrez la solitude du chef, en particulier les soirs d'échec (cela arrive même aux meilleurs) aussi, n'oubliez jamais cet adage « Si la victoire a cent pères, la défaite est orpheline » (John Kennedy).

[1.](#) Service de semaine : un sous-officier et un gradé du rang assurent pendant une semaine 24/24 la discipline générale de l'unité (rassemblements, transmissions des ordres, suivi des malades et des blessés, repas, etc.)



OceanofPDF.com



Chapitre 13

« Ce que l'on attend de l'être avec qui l'on vit, c'est qu'il vous maintienne au niveau le plus élevé de vous-même. »

La Traversée des apparences, Virginia Woolf

Il n'y a pas de guerre facile, même et surtout pour l'opérateur bien entraîné. C'est donc un privilège rare de sortir indemne physiquement et moralement de plus de quinze ans de service dans ce type d'unité. Rien ne peut nous préparer à souffrir dans notre chair et notre esprit. L'esprit ? Oui, parce qu'il n'y a pas que les lésions corporelles qui vont laisser des traces, il y a les blessures invisibles, les plus surnoises d'ailleurs, parce que nous avons souvent du mal à les expliquer. Et les autres ont parfois des difficultés à les comprendre. Pourtant ces blessures, quelles qu'elles soient, peuvent aller jusqu'à mettre en péril le maintien au sein de l'unité.

Sur ce sujet, j'ai suffisamment donné pour me permettre d'en parler et de vous donner quelques conseils car la possibilité d'être foudroyé, on n'y pense jamais. Cela n'arrive qu'aux autres, bien sûr !

À Mondésir, ce matin de novembre 2007, l'exercice prévoit que mon groupe interviendra à partir d'un Swatec sur l'étage d'un bâtiment. Le Swatec, c'est un gros 4X4 Chevrolet blindé avec une plate-forme prolongée par une échelle télescopique utilisée pour lancer des assauts en hauteur. Il s'agit de déterminer précisément l'endroit le plus approprié pour pénétrer dans le bâtiment en tenant compte du nombre de terroristes et de leurs positions, ainsi que des otages. Tout doit être parfait : soudaineté de l'action, coordination entre les équipes et investigation des lieux, rien n'est laissé au hasard. C'est la raison pour laquelle nous répétons cet exercice pour la quatrième fois.

Il est maintenant décidé d'entrer simultanément par une fenêtre du premier étage et par une petite porte du rez-de-chaussée, en créant de multiples diversions à l'aide d'explosifs et de moyens variés.



Au top action, le Swatec s'ébranle et fonce vers la bâtisse. Je suis en haut et à l'avant du véhicule blindé puisqu'on m'a chargé du bouclier. Tous se tiennent solidement aux barres des échelles télescopiques, car nous savons que Steph, le pilote, va freiner brusquement pour nous amener pile à cette

fenêtre. Au moment où il semble que l'engin va percuter le mur qui nous fait face, il s'immobilise net. On y est ! Perché sur le toit du Swatec, je m'élance, j'entends les explosions de diversion sur plusieurs façades du bâtiment. Tout est OK ! Gonflé par l'adrénaline, je redeviens une bête et, tenant mon bouclier devant moi, je fonce vers la fenêtre. J'ai juste le temps de la voir s'éclater sous l'impact que je plonge dans un trou noir. Si le haut du bouclier est bien passé au ras de l'encadrement, ce n'est pas le cas du sommet de mon casque qui m'a arrêté net. Chargé comme je le suis, une quarantaine de kilos, cet arrêt brutal s'est transformé en déséquilibre, puis en chute. Je pars à la renverse avant de me rétablir trois mètres plus bas, mais ma nuque encaisse le choc en même temps que le poids de mon casque balistique. S'il est des blessures vicieuses, celle-ci en est une.

Pendant trois ans, je vais souffrir d'atroces douleurs aux cervicales alors que les radios ne montrent rien d'inquiétant. Je me tairai et ferai le job, comme si de rien n'était. Trop peur de me voir déclaré inapte, ne serait-ce que temporaire. Il faudra attendre le mois d'août 2010 pour que cette blessure affiche son vrai visage. Tétraplégique pendant plus de deux heures ! En pleines vacances ! Rapatriement d'urgence à l'hôpital militaire du Val-de-Grâce, IRM débouchant sur un diagnostic pessimiste du spécialiste.

« Soit je vous opère en rognant sur la partie de la cervicale qui a été touchée, soit je vous mets un implant. Dans le premier cas, si l'opération tourne mal, vous resterez tétraplégique, pas pour deux heures comme la première fois, mais à vie. Dans le second, vous serez définitivement inapte pour le GIGN. Choisissez !

– Dans le premier cas, si l'intervention se passe bien...

– Vous gagnez peut-être cinq ans d'aptitude ! Réfléchissez et revenez me voir avant la fin de la semaine. »

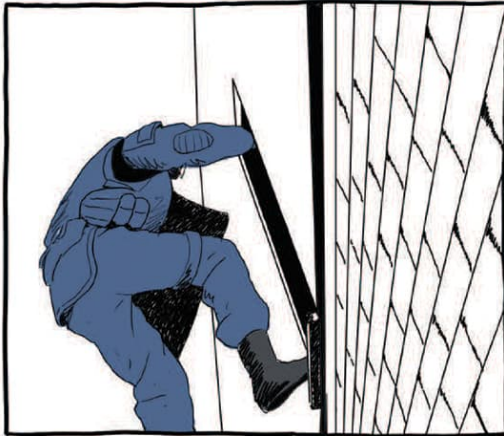
Réfléchir ! Il en a de bonnes, le toubib ! Il me demande de choisir entre la peste et le choléra ! C'est pourtant bien ce que je fais. Voilà sept ans que je suis au Groupe et je sais que je ne suis pas encore allé au bout de ma

vocation. M'arrêter maintenant serait un déni. J'ai la foi dans ce que je fais, j'y consacre toute mon énergie et mon temps au détriment de ma vie de famille. Mais dois-je décider seul ? Si je me retrouve cloué sur un fauteuil roulant, qui va prendre soin de moi ? Qui va supporter mes sautes d'humeur, provoquées par un état auquel je ne m'habituerai jamais ? Ces pensées arrivent instantanément dans ma tête, car j'ai vu les ravages que peut engendrer une blessure grave chez un opérationnel.

« Il n'est de services si grands qu'ils ne peuvent être payés que d'ingratitude », disait Alexandre Dumas.

C'est vrai ! Combien de camarades foudroyés et dont la vie s'est délitée, restés seuls, oubliés de tous et survivant d'une pension misérable que leur octroie avec peine un État ingrat. Marié, père de deux enfants, je dois en parler avec mon épouse.

Ensemble, nous évaluons ce que sera notre relation dans l'hypothèse la plus pessimiste. À cet instant, je mesure la chance d'avoir à mes côtés une femme exceptionnelle. Si au début de ce livre j'ai pris le temps de vous expliquer longuement les raisons pour lesquelles il faut apporter un soin particulier à la qualité de votre entourage, ce n'est pas pour rien. Celle qui va partager votre destin doit savoir dès le départ qu'elle ne va pas avoir le quotidien d'une épouse ordinaire. Le sien ressemblera davantage à celui d'une femme de marin qu'à celui d'une épouse d'employé de banque. Ce n'est pas facile tous les jours, mais ça l'est encore moins quand la foudre vient frapper son opérationnel de mari. Personne n'est préparé à cela. Mais si votre femme accepte de subir les aléas que lui fait supporter votre vie professionnelle, il n'est pas sûr du tout qu'elle consente à vivre avec un homme diminué par une blessure causée par un métier qu'elle n'apprécie que moyennement. Elle n'aura vécu que des périodes d'angoisse et d'absence et maintenant que vous êtes condamné à rester à la maison, c'est elle qui aura le privilège de changer votre poche et de pousser votre fauteuil roulant. Pour surmonter ces coups durs, il est indispensable que cette éventualité soit abordée dès les débuts de la relation. C'est ce que nous avons fait avec Edwige, mon épouse, mais pas suffisamment. À présent, on y est, il faut trancher !



Le fameux « instinct féminin » existe vraiment. Inutile de leur cacher la vérité, les femmes « sentent » les choses bien avant qu'elles n'arrivent. Il en découle une capacité naturelle d'analyse qui les aide dans la prise de décision. Et pour Edwige, c'est clair : intervention et reprise du taf ! En cas d'échec, elle me dit qu'elle assurera : « On fait équipe, pour les bons comme pour les mauvais jours ! » Le vendredi suivant, à 18 heures, je suis dans le bureau du docteur Goasguen, le chirurgien.

« Alors, qu'est-ce qu'on fait ?

– On y va pour l'opération !

– Laquelle, la pose d'un implant...

– Non, l'autre !

– OK, mais j'ai des papiers à vous faire signer...

– Et moi des dispositions à prendre. J'ai besoin de trois semaines avant l'intervention.

– Vous les avez ! On se revoit le 20 septembre. »

Ma femme est à côté de moi quand je signe trois documents attestant que je ne me retournerai ni contre le médecin ni contre l'hôpital en cas d'échec de l'opération. Je certifie avoir été mis au courant des risques découlant de cet échec. Là, pour le corps médical, c'est ceinture et bretelles ! Mais quoi de plus normal : Goasguen me l'a dit, il va intervenir avec une marge d'erreur inférieure au millimètre. J'ai beau être décidé, la lecture de ces documents fait froid dans le dos. Je jette un coup d'œil à Edwige, qui me serre le bras avec un signe d'assentiment, et je signe. Le lendemain, quand j'en parle aux médecins du GIGN, c'est la consternation.



« Bon ! Quoi que tu fasses, pour toi, le GIGN, c'est mort ! »

Je l'aime bien, Seb, notre médecin-chef, mais là, ce qu'il me raconte, je m'en fous ! Je m'accroche à ce que m'a dit le spécialiste : « Vous gagnez au moins cinq ans d'aptitude. » Je m'interroge : suis-je en train de satisfaire un souhait totalement égoïste, dois-je aller jusqu'au bout de ma vocation en restant coûte que coûte au Groupe au risque de sacrifier toute ma vie de famille ? Ou n'ai-je pas plutôt le sentiment que j'abandonne au milieu du gué mes frères d'armes et l'unité qui m'a tant apporté ? Encore une fois c'est Edwige qui me donne la réponse.

« Cela fait des années que tu vis sur le fil du rasoir, si tu t'arrêtes maintenant alors que tu sais qu'une autre voie est possible, tu n'auras que des regrets et tu deviendras très vite insupportable. Le GIGN c'est ton chemin, ta piste ! Suis-la, jusqu'au bout ! Et puis moi j'ai confiance en Goasguen... »

Au sortir de l'intervention, chirurgicale celle-là, le docteur Goasguen passe me voir. « C'est une réussite parfaite ! », me dit-il. Naïvement, à ce moment-là, je pense que le plus dur est fait. Je me trompe lourdement, car c'est le début d'une descente aux enfers au cours de laquelle personne ne sera épargné. Ni moi, le principal concerné, ni ma famille, ni mes frères d'armes. Quand j'entame ma convalescence, je n'ai que deux préoccupations en tête : retrouver au plus vite toute mon intégrité physique et revenir au GIGN.

Je vais apprendre que la récupération après une blessure grave exige du temps, donc de la patience, et moi, je n'en ai pas ! En voulant brûler les étapes, j'accélère inconsciemment une sorte de processus de « décomposition » qui épuise mon mental et le peu de forces qui me restent.

Retenez la leçon.

Si le destin vous frappe de cette façon, suivez attentivement les conseils des médecins et reprenez pied de manière progressive, car mon impatience a failli tout gâcher. Le patron du GIGN a même dû me faire ramener chez moi un jour où, pris d'une espèce de bouffée délirante provoquée par les médicaments que j'absorbais, j'étais venu au Groupe lui annoncer que j'allais reprendre le job ! Avec le recul, je pense que j'ai perdu beaucoup de temps et d'énergie à vouloir lutter contre une situation que je n'admettais pas, mais vis-à-vis de laquelle toute résistance était inutile. Alors qu'il m'aurait fallu attendre paisiblement et positiver sur chaque amélioration physique constatée, j'essayais chaque jour de me convaincre que cette fois-ci j'étais prêt, quand bien même je n'arrivais plus à soulever un pack d'eau. Peu à peu mon caractère s'en ressentait et je devenais difficile à vivre.

Les potes qui passaient à la maison tentaient bien de me remonter le moral, mais en prenant des précautions oratoires. Aucun ne me disait : « C'est bon, bientôt tu seras avec nous ! », c'était plutôt : « Tu auras fait les plus belles missions, ce n'est pas un drame si tu ne reviens pas au Groupe... » Moi, j'analysais chaque mot et je déprimais un peu plus à chaque visite. Ma femme, elle, y croyait. Sans arrêt elle me demandait de prendre le temps de la convalescence, mais je ne l'écoutais pas, pas plus elle que les autres.

Résultat, il m'a fallu sept mois pour enfin commencer à remonter la pente. Rappelez-vous : « *L'expérience est la seule école où les imbéciles apprennent quelque chose* »...

Je suis devant ma glace et l'image qu'elle me renvoie est à vomir. Ma masse musculaire a disparu, mes traits sont ravagés, aucune unité ne voudrait de moi, même comme cuistot ! Le dilemme est simple. Soit j'écoute la vox populi, qui suggère : « Laisse tomber, tu en as fait assez », soit j'écoute ma voix intérieure et celle de ceux qui me sont proches, qui me dit de remonter en selle. Quand je suis passé saluer les ops à la salle de muscu, nul besoin de paroles, leurs regards ont parlé pour eux. « Cette fois, il est cuit ! »

Le monde des opérationnels peut vous sembler cruel. C'est en effet un milieu dans lequel on ne s'épargne pas et où bienveillance et compassion se distillent au compte-gouttes. Et c'est bien ainsi ! Nous sommes interdépendants, tous ! Or, accepter de confier sa vie lors d'une intervention à un équipier que l'on sait diminué physiquement et mentalement équivaut à jouer à la roulette russe. Les risques sont déjà suffisamment grands pour éviter d'en rajouter une couche.

J'ai beau être « dans le coltard » à cause des médicaments que j'absorbe, je me rends bien compte de la hauteur de la marche à gravir. Il me faut convaincre les médecins, ceux de l'hôpital et ceux du GIGN, et enfin les opérationnels du Groupe, de mon aptitude à reprendre mon poste. Ce n'est pas gagné et, sincèrement, je suis tenté de baisser les bras. Puis, à force de réflexion, une petite musique se met à tourner dans ma tête : *Cette fois encore tu joues la survie de ta meute. Qu'advient-il des tiens, si tu t'arrêtes sans avoir essayé ? Alors, redeviens la bête que tu étais, comme avant...*

Me voici revenu à mon point de départ, exactement comme aux premières pages de ce livre. Je m'assois à une table et je prends un crayon, comme je l'ai fait à 16 ans pour déterminer le parcours qui me conduirait au GIGN. Je transmets mes documents médicaux à Karim Clémenceau en lui demandant de m'aider à établir un programme de remise en condition et, pour la première fois depuis que nous nous connaissons, je le vois tiquer.

« Sans toi, je n'y arriverai pas, Karim...

– D'accord, mais tu ne brûles pas les étapes et tu consultes ton spécialiste régulièrement. »

Et, devant moi, il élabore le plan suivant, véritable programme de reconstruction.

« Sois à l'écoute de ton corps si tu veux qu'il t'emmène le plus loin possible. Là, c'est sensible ! On ne parle pas d'élongation musculaire, mais de vertèbres. Il faut que ta récupération soit suivie au plus près par le médecin, car je ne pense pas que tu auras droit à un deuxième tour gratuit. Une seule erreur peut te coûter très cher. Pour ta préparation post-opération du cou, ne travaille pas sur la douleur et respecte bien les indications sans jamais dépasser l'intensité de la programmation. Tu dois d'abord retrouver une partie de ta mobilité et de ton amplitude articulaire, et ensuite il faudra renforcer tes muscles profonds afin de stabiliser l'ossature du cou pour finir par raffermir les muscles superficiels. »

Chaque matin j'effectue donc en guise d'échauffement des exercices de contraction musculaire. C'est tout bête, mais redoutablement efficace. J'appuie simplement la main sur le front et je résiste une dizaine de secondes. Puis, progressivement, je fais des mouvements de la tête afin de renforcer les muscles antérieurs et latéraux du cou, qui ont fondu depuis que je ne pratique plus aucun sport.

Viennent ensuite des mouvements de renforcement musculaire, en soulevant jusqu'au cou une barre posée à la hauteur de mon bassin. D'abord lestée de charges légères, elle sera progressivement alourdie.

Tout y passe, méthodiquement. Cuisses, mollets, fessiers, lombaires, à chaque muscle son exercice. Peu à peu je commence à enchaîner les squats afin de raffermir cuisses et fessiers.

Plus tard, j'ajouterai une barre sur mes épaules avec là aussi des poids de plus en plus lourds.

En salle, sous la surveillance du kiné, j'intensifie les exercices sur le banc de musculation. Je travaille mes pectoraux en faisant du tirage, là aussi sans charge additionnelle au début. Ce travail de longue haleine, agrémenté tout d'abord de footing léger, puis sur des distances de plus en plus longues, va payer.

Mais l'aide de Karim ne suffira pas. Tombé au fond du trou, je me suis laissé aller. Je n'imaginais pas les dégâts que peut faire sur un corps une alimentation anarchique. Je ne suis pas difficile, plutôt du genre « bon vivant », et je ne me suis jamais trop préoccupé de ce que je mangeais. Et pourquoi aurais-je dû m'en préoccuper ? L'activité physique au GIGN est telle que vous pouvez avaler à peu près tout ce que vous voulez. Mais si vous levez le pied sur le sport, alors ayez la fourchette légère ! C'est ce que

je n'ai pas fait. Mon épouse a sincèrement cru bien faire en me concoctant de bons petits plats pour me retaper et je me suis resservi à chaque fois. Résultat, la graisse a remplacé les muscles ! C'est Edwige qui va se charger de reprendre en main mon alimentation. Elle potasse sur Internet tous les régimes destinés aux sportifs, en fait une synthèse et m'établit une liste de menus que je vais devoir suivre au gramme près.

La remontada va demander trois mois. Imaginez : la première fois que je me remets à faire des pompes, je m'écroule au bout de dix et je ne dépasse pas les trois tractions à la barre fixe, avec, en plus, le sentiment que ma tête va éclater ! Il me faut retrouver cet état féral qui permet de se surpasser et de s'affranchir de la douleur. Or, pour cela il faut un stimulus, comme disent les experts. Lorsqu'on est à l'avant d'une colonne d'assaut, le stimulus vient facilement. On joue sa peau et l'hyperconcentration arrive aussitôt, les sens se développent à l'extrême, on entend tout, et notre vision se focalise sur l'endroit d'où peut surgir le danger. On ne sent plus le poids du bouclier car notre force se décuple, et, quand enfin on voit la cible, rien ne peut plus nous arrêter. On se précipite sur elle sans prêter attention aux tirs et aux balles qui viennent frapper le bouclier, avec pour seul objectif celui de la mettre à terre. Une fois l'hostile immobilisé, l'état féral nous abandonne et nous redevenons nous-mêmes. Jusqu'à la prochaine fois.

Là, je suis dans le doute. C'est certainement le fait d'habiter à proximité de la caserne Pasquier, la base du GIGN, et d'apercevoir la tour d'escalade et les bâtiments quand je me rends chez le kiné, qui a déclenché ce retour de la bête. Je n'en ai pas fini avec le Groupe, notre histoire n'est pas terminée. C'est moi qui dois être à l'origine de la rupture, lorsque j'estimerai avoir donné le meilleur de moi-même et être allé jusqu'au bout de mon engagement, le moment où mon corps dira stop. Mais ce moment n'est pas encore venu. Aussi je reprends la musculation et le footing quotidien.

Je fais cela chez moi ou dans une salle des environs, mais, alors qu'il m'aurait été facile d'y accéder, je ne remets plus les pieds au gymnase du GIGN. Trop dur d'y afficher mon corps et je pense que j'aurais été touché par les commentaires de certains sur mon état physique. Rien ne doit me distraire de mon objectif ni affaiblir ma détermination en instillant le doute sur ma capacité à y arriver. Quand je m'estimerai prêt, et seulement à ce moment-là, je ferai mon retour.

Edwige a pris en main mon alimentation et ça ne rigole plus. J'avale 50 % de mes besoins alimentaires au repas de midi, c'est donc plutôt léger matin et soir. Bien évidemment, l'alcool n'a pas sa place dans ce régime, qui me semble établi par un moine de Shaolin. Fini, le pain et la tonne de féculents du temps où j'étais un ops, mais ma rage est telle que j'accepte tout sans discuter. Je veux revenir ! Le travail paie et, au fil des semaines, je sens la forme qui pointe son nez. C'est très progressif, mais le nombre de pompes et de tractions augmente régulièrement. La remise en condition physique n'est pas qu'une affaire de perception, elle est aussi visuelle. Devant ma glace, je vois réapparaître abdos et muscles qui avaient fondu comme neige au soleil. Les premiers résultats visibles attisent ma rage d'y arriver.

J'ai failli à un moment tomber dans la passivité, la facilité. Me laisser aller, croire ceux qui m'annonçaient que mon temps au GIGN était terminé et que je n'avais pas à rougir, que ma carrière était magnifique, car j'avais participé à de belles missions. « *Prenez plutôt les conseils que les louanges* », disait Boileau, aussi désormais je n'écoute plus personne en dehors de mon épouse et de mes amis du premier cercle.

Le soir venu, j'enfourche mon vélo et je pars seul sur les routes de la vallée de Chevreuse. J'augmente régulièrement la distance, le rythme et les difficultés. Le cyclisme, comme la course à pied, c'est l'effort solitaire, c'est là que la tentation est grande de ralentir, de choisir un itinéraire plus facile (les côtes sont redoutables en vallée de Chevreuse), c'est là que l'on se retrouve face à soi-même et à ce que l'on vaut vraiment. J'ai pris soin de segmenter mes objectifs – de 10 je passe à 40 kilomètres et je souffre de moins en moins face aux difficultés.

En musculation, chaque jour me voit augmenter mes pompes et tractions. Oh, pas de beaucoup, une ou deux, mais cela suffit à mon bonheur. Je vois mon corps changer, peu à peu mes muscles reprennent du volume, les pectoraux se dessinent puis apparaissent enfin les abdos. Cela peut sembler puéril, mais la transformation de la morphologie est l'un des moteurs de la volonté lorsque l'on sort d'une grave blessure. Chaque effort consenti se perçoit et encourage à persévérer. C'est ce que je fais une fois par semaine. À poil devant la glace, je peux évaluer ma reconstruction physique. Trois mois ! Trois mois d'entraînement et de privations, je n'imaginais pas que ce serait aussi long. Si la chute est rapide, la reconquête est longue et difficile. Puis vient le jour où...

J'y vais ! Cela fait une semaine que l'idée me trotte dans la tête, aujourd'hui je concrétise. Ce mardi 3 mai 2011, il est 8h30 lorsque je franchis la porte du gymnase du Groupe. Tous mes frères d'armes sont présents, mais je sais que je ne fais plus partie du cercle. Ici on ne confond pas amitié et job.

« Je suis toujours ton ami, mais tu ne peux plus participer aux interventions avec moi » : personne ne m'a dit cela, mais il n'est pas nécessaire qu'ils le formulent pour que je le comprenne.

À peine le seuil franchi, j'essuie quelques sourires narquois ou compatissants, mais qui tous signifient la même chose : « Qu'est-ce que tu viens foutre là ? » Je claque une bise à droite à gauche, serre la main d'un officier et enlève mon T-shirt.

« Je suis reparti, les gars, et il va falloir vous y faire ! »

Mon ami Olivier arrive :

« Je ne le crois pas, tu es redevenu comme avant !

– Miracle de la science, mon pote ! »

Mais il y a loin de la coupe aux lèvres. J'ai décrit dans le précédent ouvrage le long chemin parcouru avant de retrouver ma place de chef de groupe tactique. Thierry Orosco, l'adjoint au patron du GIGN, qui est à la veille d'en prendre le commandement, m'a prévenu :

« Ici il n'y a pas de demi-mesure, on est apte ou pas. On ne te fera aucun cadeau, c'est dans l'intérêt du GIGN et dans le tien. »

Il me faudra donc attendre septembre, après cinq mois passés à la Force Appui Opérationnel, à refaire toutes mes gammes de breacher, pour reprendre enfin le rythme d'enfer qui était le mien un an auparavant.

L'unité d'élite n'est composée que d'un nombre restreint de personnels, c'est ce qui lui vaut d'ailleurs le qualificatif d'« élite », car ceux-là sont ce qu'il y a de meilleur pour remplir une mission exigeant des techniques rares ne pouvant être enseignées à tous. Il est donc indispensable que tous les opérationnels de ces unités soient au sommet de leur forme.

J'ai connu des ops qui cherchaient à dissimuler leurs blessures physiques ou leurs souffrances morales par peur d'être exclus du groupe auquel ils

appartenaient. C'est une erreur. Chez nous, il est impossible de faire semblant. La densité de l'entraînement et des missions est telle que vous serez très vite percé à jour. Il faut donc savoir lâcher prise pour mieux se reconstruire et revenir plus fort. Ayez à l'esprit que votre vocation va vous amener à privilégier votre métier d'opérationnel au détriment de votre santé. Il y a là un équilibre à trouver car dans ce genre d'activité l'usure vient vite !



La prédiction du docteur Goasguen se réalisera. Cinq ans plus tard, après avoir accompli de nombreuses missions dont celle de Dammartin, je serai de nouveau placé au pied du mur. Une nouvelle opération s'imposera, avec cette fois la pose d'une prothèse cervicale s'accompagnant d'une inaptitude à toute activité militaire. Je serai réformé. En d'autres termes, inapte au service.

Je vais suivre un tout autre chemin. Je le savais, l'issue ne pouvait pas être différente, aussi je me suis préparé. Durant ces cinq dernières années, je me suis fixé un nouvel objectif, une nouvelle ambition, avec un process

pour y parvenir. Encore une fois, je ne vais m'épargner sur rien. D'autant qu'il va me falloir tout rebâtir car le challenge qui m'attend ne repose plus sur les concepts qui prévalaient lors de ma préparation pour intégrer le GIGN, mais sur tout autre chose.

Je pourrais bien sûr accepter le poste de responsable de la sécurité pour VIP que l'on me propose, mais non ! Il me faut réaliser mon rêve d'enfant : je serai acteur !

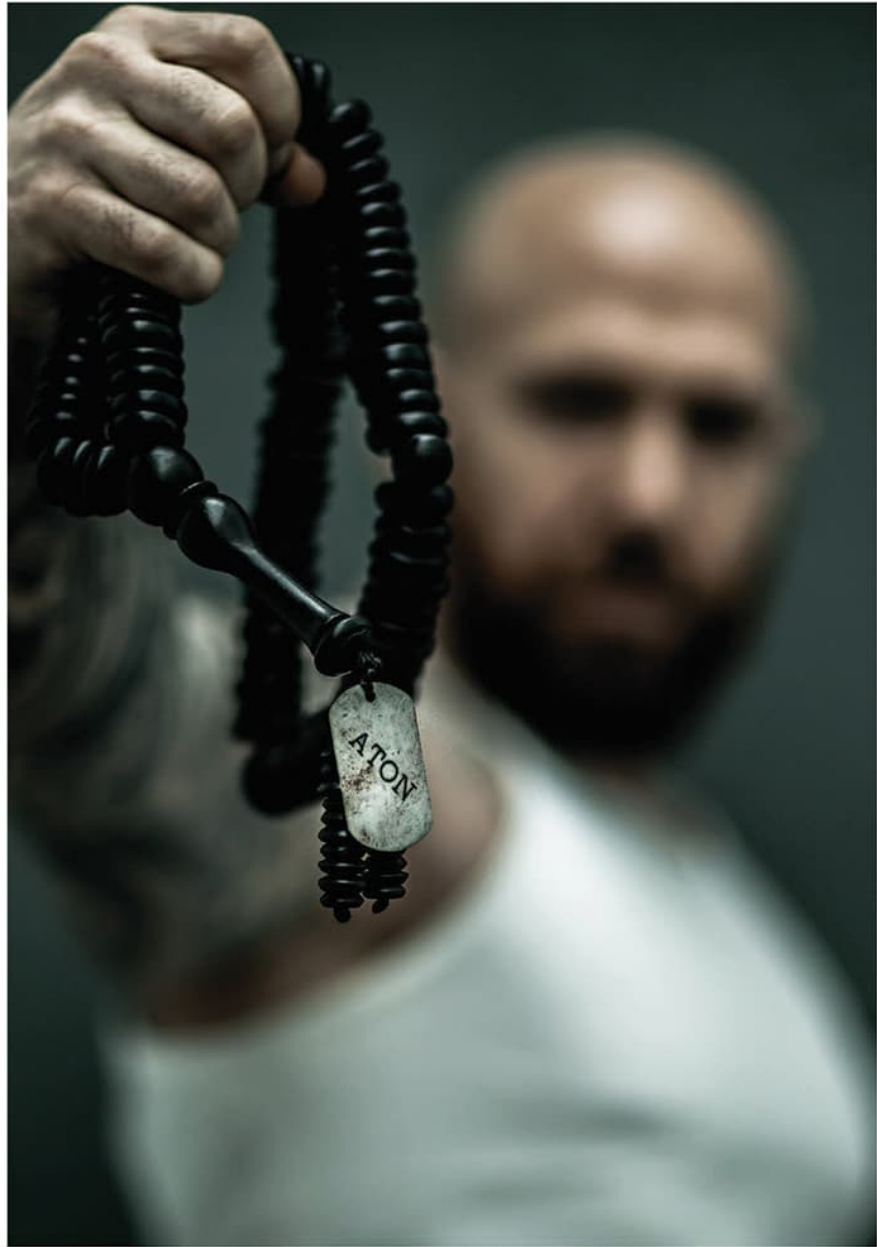
OceanofPDF.com



Partie 3

Ma vie d'après

OceanofPDF.com



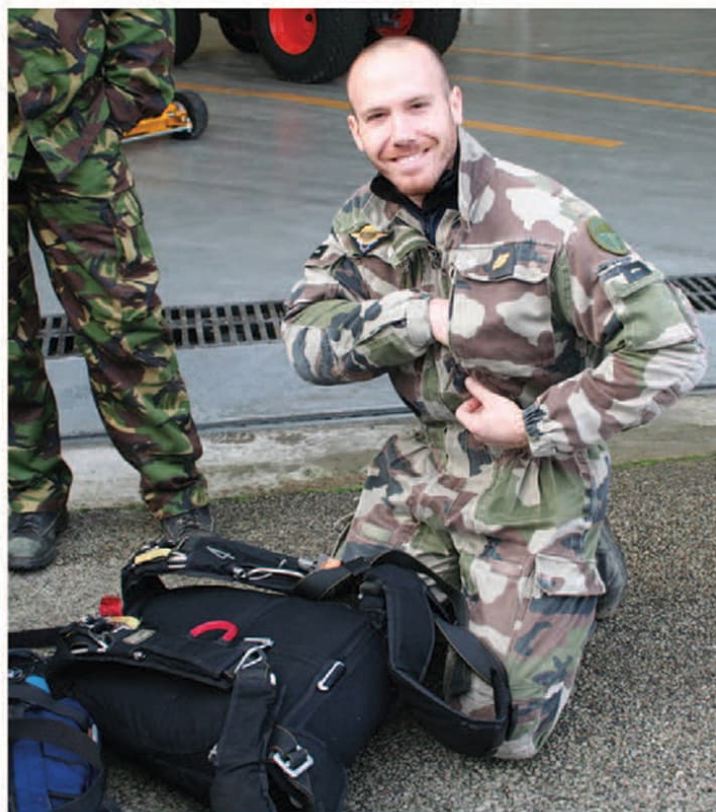
Chapitre 14

« Vis ! Ce qui est vraiment bon, c'est de se battre avec persuasion, embrasser la vie et vivre avec passion, perdre avec classe et vaincre en osant parce que le monde appartient à celui qui ose ! La vie est beaucoup trop belle pour être insignifiante ! »

Charlie Chaplin

J e dissimule et je simule. Après mon opération aux cervicales, je mens en disant que tout va bien et en essayant de faire comme si rien n'était jamais arrivé, mais j'avale quantité de médicaments pour atténuer les douleurs qui surgissent à l'improviste. Les médecins du Groupe ne sont pas dupes mais, alors qu'ils auraient pu exiger visites et contre-visites, ils décident de suivre l'avis du spécialiste parisien qui m'a déclaré « *apte avec un retour très progressif à l'emploi opérationnel* ». Seule obligation qu'ils m'imposent : celle de porter à l'entraînement un casque un peu plus léger que les autres.

À la rue il y a un an, je suis maintenant revenu dans le peloton de tête et mes performances s'améliorent de jour en jour. Si j'en suis là, c'est grâce au GIGN, qui m'a aidé à me reconstruire sans jamais me mettre la pression. Je profite intensément de chaque jour passé avec les hommes en bleu, je me donne à fond dans chaque mission, car le décompte a déjà commencé. Je vais vivre pleinement ces cinq ans au cours desquels les interventions se succéderont à un rythme effréné, entrecoupées de missions dans des pays à risques, Irak – où je serai blessé – et Libye¹. Je continue à sauter en parachute avec le groupe de chuteurs opérationnels, redoutant à chaque fois les chocs à l'ouverture et à l'arrivée au sol. Chez nous, la majorité des exercices aéroportés se font avec des charges lourdes et passer en cinq secondes de 200 à 20 kilomètres/heure avec 60 kg de matériels n'est pas vraiment recommandé pour des cervicales en mousse comme les miennes !



Au GIGN, les aptitudes acquises ne sont jamais définitives. Vous devez sans cesse montrer que vous êtes toujours au top dans toutes les activités qui font le quotidien des ops de l'unité. Aérocordage, explosifs, franchissement, cent fois j'ai titillé l'extrême limite avec la crainte d'une

blessure. Mais pendant ces cinq années, le dieu des guerriers a veillé sur moi pour ne m'abandonner qu'une seule fois en Irak, mais c'était mérité !

Revenir au meilleur niveau opérationnel et y rester n'est plus mon unique objectif. Je dois préparer le coup d'après, celui où je passerai pour la dernière fois la porte de la caserne Pasquier et me retrouverai face au vide de l'existence. La reconversion d'un ops peut être problématique, voire carrément casse-gueule. Retourner au quotidien d'une brigade territoriale ou à celui d'un escadron de gendarmerie mobile n'est pas le choix de la très grande majorité d'entre nous. La sélection, notre formation et notre vécu ont fait de nous des êtres à part dont le commandement s'apparente à de la microchirurgie. Notez que certains s'accommodent très bien d'un retour aux sources, mais ils restent le nombre epsilon de la statistique.

Une affectation dans une antenne GIGN est certes beaucoup plus motivante, mais après des années passées au GIGN, le vrai !, ce n'est pas la majorité des choix non plus. Pour beaucoup, c'est en général une nouvelle carrière dans une vie civilo-militaire puisque nos compétences sont prisées et recherchées dans le vaste monde de la sécurité de haut niveau et de la protection. J'ai d'ailleurs été contacté dès l'annonce de mon intention de quitter le GIGN afin d'intégrer un groupe de dimension internationale pour y occuper un poste à l'étranger. Mais là n'était pas mon chemin.

Je me suis alors retourné vers mon carré de fidèles, ceux qui me suivent depuis le début et qui m'ont accompagné dans les bons et les mauvais moments. Ils sont toujours présents, les Ben, mes compagnons d'enfance Julien et Karim Clémenceau, pour eux aucun doute, mon choix est le bon. À ces amis du premier cercle s'ajoutent quelques frères d'armes du GIGN. Quand je leur fais part de mon projet, c'est l'incrédulité totale.

« Phil, t'es pas sérieux, là ? »

J'ai beau tenter de les convaincre, la mayonnaise ne prend pas. Essayez donc d'annoncer à vos amis que vous voulez être acteur ! Vous verrez qu'il y a de fortes chances pour que vous essuyiez une franche rigolade en guise de réponse. C'est à ce moment-là que le tri se fait entre les déterminés et les autres. Accorder de l'importance à ceux qui vous prédisent l'échec vous y mène tout droit. Leur réaction est cependant compréhensible, rien ne relie le GIGN au métier d'acteur – du moins au premier abord... Je décide alors de tout leur dévoiler.

« J'ai déjà commencé ! Cela fait six ans que j'y pense sérieusement, depuis 2011 ! »

C'est vrai. Se lancer dans cette carrière peut sembler fou, il s'agit pourtant d'un acte mûrement réfléchi auquel j'apporte autant de soin dans sa préparation que je l'ai fait pour passer les tests du GIGN. Être acteur, c'était mon rêve d'enfant. Bruce Lee, Schwarzenegger, Belmondo et bien d'autres sont les idoles de mon adolescence. Au GIGN, j'avais d'ailleurs une bande patronymique (celle que l'on accroche sur le treillis) au nom de Josselin Beaumont, le personnage joué par Belmondo dans *Le Professionnel* ! Cela avait été mon choix spontané quand, à la sortie de la période de formation, nos chefs nous avaient demandé de ne jamais afficher nos véritables noms sur nos tenues. Pour autant il me reste du chemin à parcourir pour réaliser ce rêve.

Cette vocation, car pour moi c'en est bien une, exige une remise en cause totale. Je décide donc d'appliquer le même processus que celui qui m'a conduit à intégrer le Groupe. Mais les critères ne sont plus les mêmes. Aujourd'hui, j'ai deux enfants et ma famille est installée. Mon choix les entraîne dans l'aventure, mon échec serait aussi le leur et pourrait mettre mon couple en péril et ma famille à la rue ! Ma situation financière est très loin d'être bonne, en raison de mauvais choix immobiliers. Je dois m'évaluer de la manière la plus objective possible, comme je l'ai fait pour me préparer au GIGN. Je dois savoir si ma détermination à atteindre ce nouveau but est bien réelle, si je ne suis pas en train de m'enflammer pour une chimère pour laquelle je n'ai aucune disposition. Mon épouse, comme elle l'a fait pour mon entrée au GIGN, est la première à m'encourager dans cette nouvelle voie. Elle l'a fait dès le début, dès 2011, en m'incitant à profiter de chaque opportunité pour rencontrer ce milieu du cinéma qui m'attire tant. J'ai suivi son conseil, prenant quelques contacts quand l'occasion se présentait, pour me « frotter » à ce monde dont je ne connaissais rien.

À cette époque, chaque week-end où je suis libre ou lors de mes permissions, je fréquente les plateaux de tournage. Cela me vaudra un petit rôle dans le film *Forces spéciales*, un rôle de figuration bien sûr, mais cela me permet de mettre un pied dans la porte et d'observer d'un peu plus près « la grande famille du cinéma ».

Pas terrible !

En fait de famille, j'ai plutôt l'impression d'assister à un assemblage de circonstance de plusieurs individualités dont certaines me semblent avoir un ego nettement surdimensionné ! Même si c'est quelque chose que j'ai déjà vu ailleurs que sur un plateau de tournage, il règne dans ce milieu une ambiance de « chacun pour soi » exacerbée, mais quoi de plus normal pour un métier où le comédien « joue sa peau » à chaque casting ? C'est la sélection la plus impitoyable qui soit. Vedettes *bankable* exceptées, tout le monde y passe. Combien en ai-je fait, de ces maudits castings ? Jusqu'à l'écriture de ce livre, plus d'une centaine pour, au final, n'être retenu que cinq ou six fois ! C'est un moment où il faut savoir accepter la désillusion, elle fait partie du job. Parmi ceux que j'ai réussis à mes débuts, celui de *Détective* pour M6 et une figuration dans *Arès*, une série reprise ensuite par Netflix. Mais ces petits succès n'occultent pas les manques qu'il me faut combler si je veux progresser.

Quand je procède à mon évaluation, il me faut bien admettre qu'hormis ces quelques expériences, je ne peux pas encore cocher la case « apprentissage ». Avoir une bonne tête et venir du GIGN ne suffit évidemment pas à faire de moi un acteur, il me faut travailler d'arrache-pied si je veux pouvoir lutter à armes égales avec mes concurrents. C'est un métier où la gestuelle du corps et la maîtrise de la voix sont essentiels. Aussi, les soirs où je ne suis pas d'alerte au GIGN, je file aux studios Pygmalion à Montrouge pour assister aux cours du stage « Face à la caméra ». De nombreuses vedettes du cinéma ont suivi ce même chemin : Sophie Marceau, François Cluzet, Marion Cotillard et bien d'autres. Philippe Bonnier est un cadreur-scénariste expérimenté qui a été le directeur photo de *La Mentale*.

Avec lui, j'apprends la grammaire cinématographique, le placement devant la caméra, le mouvement, l'intensité du jeu, le regard, l'influx, la concentration, etc. Je suis le premier étonné de voir que les années passées au Groupe m'aident énormément. Au GIGN, j'ai appris à mémoriser, à ne pas me déconcentrer dans des situations tendues et à hiérarchiser les urgences. Pour être complet sur ce sujet, je dois ajouter que je sais aussi me

contenter de peu et ce dernier point aura son importance plus tard car, dans ce métier, le réalisateur et son staff passent une bonne partie de leur temps à gérer les caprices de divas. Et ce sont souvent les jeunes acteurs qui se révèlent les plus pénibles !

Partout où j'irai, j'appliquerai ce qui était mon quotidien au Groupe. On se salue tous, on s'écoute et on se respecte. Peu à peu j'arrive à maîtriser mon placement devant une caméra et à jouer avec l'objectif tout en récitant du texte. Un soir vient ma récompense. Alors que nous sommes tous les deux en train de regarder les scènes tournées dans la journée, Philippe Bonnier me dit, en voyant mon visage à l'écran :

« Ça, c'est une gueule de cinéma... »

Pas grand-chose, me direz-vous, mais ces mots me boostent. Et j'en ai bien besoin, car je suis en pleine période de doute. Eh oui, cela m'arrive aussi ! Je prends des cours à chaque fois que je le peux et j'ai énormément de mal à me projeter dans cette nouvelle vie. Plus j'avance et plus il m'apparaît que l'objectif s'éloigne, tant tout y est aléatoire. Les camarades que je croise aux studios Pygmalion courent le cachet, ne sachant trop de quoi demain sera fait. J'ai besoin de faire le point et d'être rassuré sur mon choix.

Pour entrer au GIGN, il faut passer des tests et suivre la formation, le cinéma c'est beaucoup plus nébuleux et je n'aime pas ça. Je m'accroche en suivant un nouveau stage avec Philippe Bonnier. Les rencontres avec les acteurs professionnels se multiplient et me permettent de me jauger. En fait, même si je me sens de plus en plus à l'aise dans ce milieu, l'avenir m'inquiète.

En 2015, je suis remarqué par plusieurs agences de modèles tels Wanted, Dynamite, Alter Ego, qui me font travailler pour des campagnes publicitaires. Je participe à quelques castings, mais sans grand succès. Ne pouvant tourner que lors de mes périodes de congés, l'offre est forcément restreinte ! Mais je continue à y croire et à aucun moment je ne baisse les bras. Les professionnels qui m'entourent chez Pygmalion m'encouragent en m'assurant que j'ai ma place dans ce métier, à condition de savoir quoi y faire.

« Postule pour des rôles qui te conviennent, et ce ne sera pas nécessairement le côté brute épaisse ! », me disent-ils.

Gonflé à bloc, je repars de plus belle en préparant un plan d'action pour l'année qui va suivre mon départ du Groupe. En attendant, Paul Périé me remarque et me fait jouer dans un court et dans un long métrage, Une sale mort et Museum Créatures (titre provisoire). Avec lui, j'en apprend beaucoup sur ce que doit être le jeu de l'acteur et l'investissement que celui-ci doit mettre dans la préparation du personnage qu'il va interpréter.



On me demandera un jour de prendre 15 kg et d'avoir un ventre flasque et rebondi juste pour un teaser de film ! Deux mois et demi de transformation physique pour deux journées de tournage. Vous ne soupçonnez pas la quantité astronomique de hamburgers dont je me suis goinfré pour parvenir à ce résultat. Il m'a fallu deux autres mois pour les perdre, avec un régime à base de viande blanche (poulet, dinde) et de haricot vert uniquement !

Mais c'est la règle dans ce métier, l'acteur, quel qu'il soit, doit se plier aux exigences du réalisateur. Quand vous pensez que pour jouer le Joker dans le film de Todd Phillips, Joaquin Phoenix a perdu 23 kg ! Et qu'il a étudié assidûment tous les médicaments pris par le personnage pour en

connaître les effets secondaires afin d'adapter son interprétation au plus juste. C'est là aussi une question à se poser lors de l'évaluation : *Jusqu'où suis-je prêt à aller pour incarner un personnage ?* Il y a dans ce métier un sens de l'engagement, différent bien sûr de celui que l'on peut trouver dans une unité spéciale, mais qui a sa propre échelle de valeurs. Quand vous, spectateur, vous vous enthousiasmez pour un film ou pour une série, c'est parce que vous jugez que les acteurs ont été « crédibles » et qu'ils se sont investis à fond dans leur personnage.

Certains vont parfois trop loin. Si l'on reprend l'exemple du Joker – je le cite volontiers, car tout le monde a vu au moins une fois un Batman dans sa vie –, l'une des vedettes du rôle, Heath Ledger, s'y est perdu. Pour préparer le film *The Dark Knight*, il tenait un journal très détaillé dans lequel il notait tous les éléments qui l'inspiraient pour jouer ce rôle, comme des images et des sons d'hyènes dont il étudiait le cri pour le rire du Joker. Juste avant le tournage, il s'est enfermé dans une chambre d'hôtel pendant un mois, ne dormant que deux heures par nuit et s'entraînant sans relâche pour trouver la gestuelle exacte correspondant au personnage tel qu'il l'imaginait. « *J'ai fini par atterrir dans l'univers d'un psychopathe, qui n'avait pas conscience de ses actes. Un sociopathe absolu, un clown au sang froid et un tueur de masse... Rien ne l'intimide, et tout est une grosse blague pour lui* », disait-il. Sans que l'on puisse établir un lien de cause à effet avec son interprétation jusqu'au-boutiste du Joker, on le retrouvera mort dans son appartement en raison d'une surdose médicamenteuse, le corps entouré de reliques du film.

Décédé avant même la sortie officielle de celui-ci, c'est sa famille qui ira récupérer l'Oscar posthume gagné avec *The Dark Knight*.

Je suis très loin de ces préoccupations sur ce que doit être le métier d'acteur quand je rencontre Alain Figlarz. C'est un chorégraphe de scènes d'action et un acteur talentueux, célèbre pour sa série *L'Insider* qui a fait découvrir au grand public les forces spéciales du monde entier. Cela se fait lors de la première édition du « Fittest Cop », une compétition de fitness

organisée par des policiers bénévoles, destinée à lever des fonds au profit de l'enfant du couple de policiers assassiné à Magnanville. Entre nous, le courant passe immédiatement et il me présente à Luc Besson, qui prépare le casting de son prochain film, *Anna*. Me voilà engagé, une nouvelle aventure commence. Bien sûr il ne s'agit là que d'une apparition, mais c'est à chaque fois une marche de franchise.

C'est aussi un grand monsieur du cinéma aujourd'hui disparu, Jean-Pierre Mocky, qui s'intéresse à moi et me fait tourner dans deux de ses longs métrages, *Vénéneuses* et *Votez pour moi !* J'arrive à ma dernière année de présence au GIGN et le saut dans l'inconnu se profile. On m'a souvent demandé s'il était difficile de quitter une telle unité. La réponse est double, c'est effectivement compliqué sentimentalement, car on ne sort pas indemne de toutes ces années. Les épreuves passées ensemble ont forgé, malgré nos différences, une communauté de frères d'armes. Leur dire adieu est un déchirement, mais l'objectivité m'amène à conclure que la chose est inéluctable.

Vient alors le passage au bureau « Reconversion » de la gendarmerie. C'est une des spécificités de l'Arme que d'aider ceux qui la quittent à se réinsérer dans la vie civile au moyen d'une aide financière destinée à payer les frais de formation de votre futur emploi. Et je sais qu'avec ma seule retraite et mes crédits à rembourser, j'aurai du mal à financer la dizaine de cours qu'il me reste à suivre. Après un passage chez l'assistante sociale devant laquelle j'expose ma situation financière, c'est la démarche assurée que je me présente devant deux charmantes dames auxquelles j'explique, le sourire aux lèvres, que ma destinée prochaine, c'est d'être acteur. Pensez donc, acteur ! Et pourquoi pas astronaute ? C'est bien aussi, astronaute ! Les yeux de mes interlocutrices s'écarquillent tandis qu'elles cherchant en vain cette profession dans le catalogue des postes pouvant prétendre à une aide à la reconversion.

« Je l'ai pas, acteur... Je l'ai pas... Ce n'est pas référencé... Tu l'as, toi ?

– Non plus... Ah ! J'ai trouvé !

– Quelle référence ? », demande celle qui traduit l'avenir des personnels en nomenclature. L'autre balance un chiffre qui la fait plonger tête la première sur son écran :

« Ah, mais ce n'est pas acteur, ça ! Ce n'est pas loin, mais ce n'est pas acteur !, s'exclame-t-elle.

– Non, mais conseiller technique, c’est bien aussi ! », annonce, triomphante, la découvreuse de talents.

Je les arrête tout de suite. Ce métier est certes intéressant, mais pas ici, pas en France. Je le sais parce qu’on me l’a déjà proposé. En creusant un peu, j’ai vite vu qu’à la différence de leurs homologues américains les réalisateurs français ne prennent pas la peine de préparer leurs acteurs aux scènes d’action. Inutile de leur expliquer que l’à-peu-près qui y prévaut nuit à la crédibilité du film, la plupart s’en moquent. Sur un plateau le temps presse toujours, aussi, bien souvent, l’équipe technique n’exige pas la perfection nécessaire à un rendu parfait des séquences violentes ou techniques.

Quand je leur soutiens mordicus que je veux vraiment être acteur, c’est le désarroi général.

« Alors on ne peut pas vous aider...

– C’est-à-dire ? Pas de cours d’acteur ?

– Non, comme il n’y a pas de stage prévu vous ne pouvez pas prétendre à une subvention pour votre reconversion. »

Je n’espérais certes pas grand-chose, mais là, j’ai droit à du rab. Pour finir, celle qui semble cheffer la cambuse m’assène : « Votre projet n’est pas viable ! »

Fermez le ban ! On n’investit pas sur vous. J’avoue quand même qu’après plus de vingt ans au service de la Nation, dont plus de quinze dans une unité où l’on expose sa vie, crédule, je m’attendais à un traitement différent. Peut-être qu’avec une carrière de gérant de la bibliothèque du cercle de garnison derrière moi et l’ambition d’une reconversion au rayon surgelés de Leclerc, j’aurais eu ma chance. Mais là, non ! J’encaisse la claque sans mot dire – que dire, d’ailleurs ? – mais avec la ferme intention de ne pas tendre l’autre joue à l’étape suivante.

Je ne peux donc compter que sur moi-même pour assurer la partie financière de ma reconversion et nous sommes déjà à la fin de l’année 2017. Il n’y a pas le feu au lac, mais presque, car si je veux être prêt à entamer une carrière d’acteur lors de mon retour à la vie civile en décembre 2018, il faut que je puisse me perfectionner dès maintenant et prendre des contacts. Pour cela j’ai besoin de temps, et ce n’est pas moi qui suis le maître des horloges, ce sont mes chefs. Me voici donc frappant à la porte des services administratifs du GIGN pour voir si, à tout hasard, j’aurais un

reliquat de quelques jours de permission. Le gendarme fouille mon dossier et m'annonce, avec un sourire en coin :

« 180 !

– Quoi, 180 ?

– Tu as 180 jours de perm à prendre ! Une demi-année ! » J'avais complètement oublié le rythme de travail au Groupe, les congés et les week-ends à l'étranger et en intervention. Le temps passé sur le terrain n'est pas rémunéré en heures supplémentaires, nous sommes des soldats, mais les permissions non prises doivent l'être dans un délai de deux ans, c'est la règle.

Je vais donc les mettre à profit pour me former et préparer mon avenir, encore faut-il que je puisse les utiliser à ma guise. C'est ce qui va se passer, mes chefs au GIGN vont me laisser une totale liberté pour gérer ces journées en fonction des impératifs que sont mes cours et les castings auxquels je me présente. Je les en remercie.

Ma toute petite notoriété aidant, je suis alors approché par un agent, l'un de ceux que l'on appelle « 10 % », comme la série du même nom. Ces gens-là coachent des dizaines d'acteurs, qu'ils envoient participer à des castings auxquels ils ont, selon eux, de grandes chances d'être retenus pour tourner dans un long métrage en préparation. Si c'est le cas, ils empochent 10 % sur ses gains. Elle, c'est une femme, me dit avoir vu la totalité du peu de films dans lesquels j'apparais et, pas de doute, je suis fait pour ça, m'assure-t-elle. L'idylle ne va pas durer bien longtemps. Quelques mois et dix castings plus tard, 10 % m'appelle :

« Voilà, Philippe, il vaut mieux pour tous les deux que nous en restions là. Ton métier au GIGN t'a enlevé toute spontanéité et ça, c'est 90 % du talent de l'acteur. Désolée, mais on arrête ! »

J'accuse le coup. Je n'avais pas besoin de ça. Tout défile dans ma tête, les échecs que n'arrivent pas à compenser les petits succès, la concurrence, qui est impitoyable, et mon manque de réseau dans ce milieu. Et si elle avait raison ? Si je n'étais pas fait pour ce métier ? Le coup de blues passé, j'appelle mon premier cercle et notamment Alain Figlarz, qui est une personnalité « brut de décoffrage ». Si je n'ai aucun avenir dans le cinéma, il me le dira sans hésitation. Sa réponse est immédiate.

« Des conneries ! Je t'ai vu plusieurs fois, tu as du talent, mon pote ! Faut que tu bosses, c'est sûr, mais le foncier est là ! Vas-y ! »

Même son de cloche chez mes profs de Pygmalion et les réalisateurs pour lesquels j'ai tourné, ainsi que du côté de Julien Seri et Tomer Sisley. Je fais alors une analyse des quelques mois passés avec elle pour m'apercevoir que la madone des castings m'a bien souvent envoyé au casse-pipe. En fait d'analyse, il s'agit plutôt d'une évaluation. C'est un exercice que je vous recommande, en particulier quand tout va bien. Cela prend peu de temps et aide à se positionner face aux réalités. Le succès, quelle que soit votre profession, a un effet grisant qui a tôt fait de vous enlever toute objectivité. Il est donc bon de temps à autre de s'auto-évaluer afin de redescendre sur terre. Je l'avais fait au GIGN à une époque où, tout jeune opérationnel, tout me souriait et où mes frères d'armes me portaient aux nues. Je me voyais trop beau. Un bref appel à mes intimes du premier cercle, Julien et Karim Clémenceau en l'occurrence, m'avait vite fait retrouver le sens des réalités et la modestie. Alors, quand tout va mal, s'évaluer est le moins que l'on puisse faire !

Je réfléchis donc aux castings auxquels mon agent m'a fait participer. À chaque fois, il s'agissait de trouver un acteur censé jouer dans un film où le muscle et le côté militaire sont assimilés à des brutes épaisses. C'est exactement ce que je combats depuis toujours ! Le cinéma est ainsi fait qu'il vous met très souvent dans une case en raison de votre apparence, de votre physique ou de votre passé, et une fois rangé dans cette case, il est très difficile d'en sortir. En fait, depuis le début, je sais ce que je veux. Je rêve d'une carrière à la Stallone entremêlée de rôles à la Brad Pitt, Di Caprio ou encore Tom Hardy. Rêvons, cela ne coûte rien !

Prétentieux, me direz-vous ! Mais si je me fixe comme ligne d'horizon la participation à une figuration dans une suite éventuelle des Visiteurs, je finis dans une pub pour des poissons panés ! Voir loin et haut ! Pourquoi Stallone ? Cela peut en surprendre plus d'un, puisque je viens de vous parler du côté brute épaisse que j'exècre. Mais c'est justement parce que Stallone, ce n'est pas ça. C'est en voyant qu'on veut le cantonner à des personnages de second plan qu'il écrit le scénario de *Rocky*. Quand il le présente aux producteurs, il leur dit que sa seule exigence est de tenir le rôle-titre. Immédiatement séduits par le film, ils lui font des ponts d'or pour le lui acheter tout en expliquant qu'il faut impérativement une vedette confirmée pour jouer Rocky. Des noms circulent alors, Robert Redford, James Caan et bien d'autres, rien à faire, Stallone refuse : c'est lui ou rien ! Il faudra deux ans avant qu'ils lui fassent enfin confiance. Rocky

remportera trois Oscars ! Avec Rambo, Stallone s'attaquera bien avant tout le monde au syndrome post-traumatique, mais surtout, outre les multiples récompenses remportées par le film, les Américains retrouveront grâce à lui une fierté perdue depuis l'échec du borbier vietnamien.

Aucune raison donc de baisser les bras, bien au contraire, mais mon manque de réseau me laisse dans l'ombre, aucun appel. Pour parodier Michel Audiard, je me rends très vite compte qu'il en est de ma notoriété comme de la Sainte Vierge, si on ne la voit pas de temps en temps, le doute s'installe... Et brusquement – ces choses-là arrivent souvent au moment où on s'y attend le moins – le téléphone sonne. Julien Seri, un scénariste réalisateur (*Scorpion*, *Yamakasi*, etc.), m'appelle afin de me faire participer à un casting pour une série sur Arte. Il s'agit d'un rôle de preneur d'otages ! J'ai toujours été face à eux dans la vraie vie, mais il y a un début à tout !

Le jour des essais, je décide de mettre le paquet. Et c'est là, devant Bastien, le directeur de casting, que j'entre en état féral ! À force d'en fréquenter, des preneurs d'otages, j'ai eu le temps de les observer, et ces gens-là ne font ni dans la tendresse ni dans la compassion.

Bastien s'avance vers moi pour m'expliquer la séquence.

« On tourne le plan où le type que tu vas prendre en otage est devant toi et ne se doute de rien. Il doit passer de la sérénité totale à la peur la plus absolue.

– OK, qui joue l'otage ?

– Moi ! »

Il vient de le faire huit fois de suite avec d'autres candidats et cela s'est déroulé presque tranquillement. Beaucoup trop, à mon goût.



Dans ma tête, je suis déjà parti chercher mes émotions d'ops, mais cette fois, c'est moi le terroriste. Il me suffit d'inverser la machine et de libérer tout. L'envie peut nous prendre en intervention de tuer le type d'en face parce que c'est la pire des ordures, mais cela ne se passe jamais comme cela. Nous avons été structurés et formatés pour amener des gens devant la justice, pas pour la rendre. Cependant, aujourd'hui, pas de retenue ! C'est moi, le salaud, et je lâche tout ! Ils ne me voient pas, j'ai tourné le dos à toute l'équipe, mais je suis la bête, je suis capable de défoncer le premier qui viendrait à s'interposer.

« Moteur, action ! »

Quand je me retourne, Bastien prend peur. Il me le dira plus tard : « Je ne t'ai pas reconnu ! » Je sors un pistolet automatique que je lui plante sous la gorge et, de l'autre main, je le soulève pour le plaquer violemment contre un mur.

« Ferme ta gueule ou je te crève ! »

Il ouvre la bouche pour protester parce que je lui fais mal, mais je n'en ai rien à foutre, je joue la scène jusqu'à la fin. Dans ma tête, une petite musique résonne pour me dire que moi aussi je joue ma peau sur ce coup-là, qu'il me faut faire mes preuves pour décrocher enfin un beau second rôle. J'y vais donc à fond.

« À genoux ! »

Il ne comprend pas, le « dir cast » (comme on dit dans le milieu), car personne ne lui a demandé ça les fois précédentes. Un coup sec derrière les genoux le plie en deux. Alors que je commence à lui indiquer en quelques mots ce que j'attends de lui, j'entends : « Coupez ! »

Je relâche lentement Bastien tout en inspirant profondément pour quitter cet état féral et retrouver mon enveloppe à moi, celle d'Aton.

Quand je regarde le staff technique, c'est le silence total et la stupéfaction dans la pièce. Je réalise alors que je suis allé trop loin. Je me retourne vers Bastien pour m'excuser, il ne me voit même pas.

« On envoie la séquence à Ziad, tout de suite ! », ordonne-t-il au cadreur, puis il me fixe droit dans les yeux :

« Putain, quelle peur ! Toi tu m'as surpris, je ne m'y attendais pas ! Tu m'as tellement projeté dans la situation que j'ai limite pensé à me défendre... T'imagines ? »

Quand je rentre chez moi, Edwige m'interroge, sans grand espoir :

« Alors ?

– Il faut attendre, une petite semaine, je pense. C'est entre les mains du réalisateur. »

La décision viendra dès le lendemain. En fin de matinée, Ziad Doueiri (*Baron noir*, *L'Insulte*, etc.) m'appelle pour me dire que oui, c'est fait ! Je serai Antoine dans *Cadres noirs* aux côtés d'Éric Cantona et d'Alex Lutz.

Je n'aurais pu rêver meilleur cadeau de départ pour quitter le GIGN, car cette fois c'est fait !

Le jeudi 6 décembre 2018, entouré de mes frères d'armes, je fais mes adieux au Groupe.

Ma femme, mes fils, mon père, mes amis, mes frères d'arme,

Il y a bientôt vingt-quatre ans naissaient en moi une vocation et une détermination sans faille à vouloir être UTILE.

Marignane, un exploit collectif où les actions individuelles ont eu une importance capitale.

Je pense forcément à mon parrain Thierry Prunghaud, qui est entré en tête avec son MR 73 à la main.

Je pense également à un autre Thierry, Thierry Lévêque, blessé au bras, qui deviendra mon recruteur-instructeur avec Jean-Luc. Je n'oublie pas Roland, Puce, Christian, La Jauge, tous les autres et surtout les dix blessés.

J'ai eu ce jour-là un exemple concret de ce que sont le courage, l'abnégation et l'audace !

À partir de là, j'ai tout mis en œuvre pour faire partie de cette élite. Je ne vous raconterai pas ma vie ce soir... Pour ceux qui veulent en savoir plus, tout est dans le livre GIGN, confessions d'un ops, que j'ai eu le plaisir d'écrire avec mon ami Jean-Luc Riva. Un peu de pub !

Je disais donc... Il faut plus qu'une envie ! Au-delà d'une volonté, c'est un choix de vie. Ça a été dur et c'est normal. On n'accède pas au GIGN dans la facilité. Ça se mérite, comme dit mon père.

Il faut avoir un ego dimensionné, il faut croire en soi pour ensuite croire en la force du Groupe.

J'ai dû m'intéresser aux origines du Groupe, à sa création. J'ai découvert son père fondateur, Christian Prouteau, et sa fine équipe. Putain de merde ! Depuis vingt ans, des mecs s'entraînaient dans l'ombre comme des dingues pour sauver des vies menacées. Sauver les vies de personnes qu'ils ne connaissent même pas, en allant parfois jusqu'à donner leur propre vie. J'ai cherché à comprendre. Je sentais ce truc en moi qui poussait à se dépasser, à offrir sans compter. Est-ce « normal » ? Est-ce de la folie ?

Ceux qui me connaissent savent que je ne m'encombre pas trop avec ce que l'on appelle LA NORME. Du coup, j'ai pris l'engagement de réussir et de donner à mon tour. Tout était bon à prendre pour m'endurcir et étoffer mon CV... Je passe les détails et les quelques conséquences de mes actes et autres entraînements en conditions réelles.

Stallone, Schwarzy, Van Damme et bien sûr Jean-Paul Belmondo n'ont pas tardé à être rejoints par ceux que je qualifiais de héros. Je dis volontairement « qualifiais » car il n'y a pas de héros dans notre métier. Il y a des hommes qui saignent, qui souffrent, mais qui apprennent et reçoivent énormément. En fait, c'est un échange, un partage.

J'ai appris sur moi, j'ai dû me surpasser et faire confiance. Pour le fils unique élevé à la méthode « spartiate », qui était en marge, il a fallu faire beaucoup d'efforts.

J'ai fait des rencontres qui m'ont fait gagner en maturité, qui m'ont fait évoluer. J'ai gagné des frères et, malheureusement, j'en ai perdu.

J'ai eu la chance de participer à des missions extraordinaires, aussi bien avec la Force Intervention qu'avec la Force Sécurité Protection ou la Formation. Je vous remercie tous pour votre confiance et pour votre patience. Je suis ce qu'on appelle un atypique pour être poli, d'autres diront un casse-couilles, un connard. Mais quel pied j'ai pris avec vous !!! J'ai été sans doute un peu dur à cerner, à commander, à canaliser parfois. Certains s'en sont sortis plus ou moins bien. Mais au final, j'estime qu'on ne s'en est pas si mal tirés, vous et moi. J'ai eu le privilège de commander, de former et de côtoyer les meilleurs, dont certains restent mes idoles.

Je laisse une trace de mon passage avec des couteaux, le Glaucia B1 mais surtout le WING, que j'ai développé avec mon ami Édouard de

Wildsteer. C'est une fierté pour moi de le voir porté par certains d'entre vous.

En ce qui concerne mes actes, mes coups d'éclat, je les dois à mes frères. Dans une équipe de foot (Dieu sait si je ne suis pas footeux, mais l'analogie est explicite), le « buteur » doit la réussite à celui qui lui fait la passe, aux défenseurs qui jalonnent sa trajectoire et à l'entraîneur qui a préparé l'équipe et qui a mis la stratégie en place.

Aujourd'hui, je vous quitte le cœur léger. Je suis heureux de mon parcours et d'avoir travaillé avec vous. Je n'en sors pas indemne, mais je n'ai aucun regret. Je suis fier de ce qu'on a réalisé. Je suis riche de vous, du GIGN. Notre expérience est à jamais gravée en moi.

Je fais désormais partie du passé de notre belle unité. C'est une réalité qu'il faut accepter. Je crois en vous à la condition que vous croyiez en vous-mêmes ! C'est une période difficile, comme il y en a eu d'autres dans l'histoire du GIGN. Votre excellence sera votre rempart face à l'ignorance de certains dirigeants. Ne laissez pas le doute s'installer ! Le GIGN est un outil comme on dit, une force humaine. C'est avant tout une volonté commune de faire le BIEN, d'agir là où la raison opterait parfois pour le renoncement.



« Seul, on va plus vite. À plusieurs, on va plus loin. » Fixez-vous l'objectif d'aller vite et loin.

Je remercie tous les services, vulgairement appelés PHR, qui m'ont toujours soutenu quand les « ops » n'avaient plus le temps. Quand on passe le relais, celui qui avance doit regarder devant ! C'est obligatoire.

Là, j'ai pu découvrir notre base arrière, notre refuge. Ne les négligeons pas. Ce sont eux qui posent la couverture sur nos épaules d'ops usés. Un grand MERCI à eux.

Le GIGN, la gendarmerie, la carrière s'arrête. Un nouveau départ et une ancienne passion, la première, resurgit. Le CINÉMA. Elle ne m'a jamais vraiment quitté.

Rassurez-vous, mes amis, mes frères, je suis entre de bonnes mains. J'ai des projets et je compte sur mes amis présents ici pour concrétiser de belles aventures prévues. On en a déjà réalisé et on en fera d'autres. Vous connaissez ma détermination...

Le cinéma est pour moi un moyen de porter un message, un moyen de crier son espoir, sa rage de vaincre, sur certaines choses... Un autre

combat, en somme.



La lumière me donnera peut-être l'opportunité de dire qui vous êtes et à quel point je vous aime. Pas l'habitude de le dire, mais si je ne le dis pas aujourd'hui, quand pourrai-je le dire ?

Bref, avançons !

Mon dernier mot, et pas des moindres, revient à ma force ainsi qu'à ma faiblesse : ma famille.

Restons pudique et discret... Vous-mêmes vous savez. Merci d'avoir supporté l'insupportable MOI, merci d'avoir soutenu l'instable MOI, l'insatiable MOI, merci... Ma femme, merci... Mes fils...

La main dessus !

Réponse du général commandant le GIGN au discours de Philippe.

Philippe,

Vous avez gagné des combats, beaucoup, beaucoup et vous en gagnez encore un ce soir face à votre bien naturelle émotion. Vous avez gagné des combats dans votre vie personnelle, vous avez gagné des combats ici et vous nous avez fait gagner des combats. Non, vous ne quittez pas vraiment le Groupe, car il y en a qui restent un peu plus longtemps dans la mémoire collective et vous, vous en faites partie avec tous vos défauts.

Vous êtes un homme de combat, mais il y en a un que vous ne gagnerez pas comme tout le monde, c'est celui contre le temps. Ce soir, c'est votre tour de partir, mais je vous dis que vous n'êtes pas vraiment parti. Vous avez toujours été un acteur de votre vie et vous allez bien sûr, continuer dans ce nouveau combat, dans cette nouvelle vie pour devenir un acteur formidable à regarder, à admirer et à jalouser.

C'est vous, bravo et merci d'être et de rester vous. Merci pour tout, Philippe et à bientôt !

Une longue et belle aventure se termine, une autre commence.

Février 2019. Ma vie change peu à peu, au moins le temps d'un tournage. Le contact avec les deux « stars » de la série, Cantona et Lutz, d'abord froids et distants, se réchauffe très vite. Ils font tous les deux le maximum pour me mettre à l'aise et chaque jour passé sur le plateau me fait gagner en confiance. Mais ce coup de pouce du destin ne va pas s'arrêter là ! Alors que nous sommes en plein tournage, le portable du réalisateur se met à vibrer. Lorsque, une heure plus tard, il consulte ses messages, l'un d'eux lui demande de rappeler la production de toute urgence. Ce n'est jamais bon signe. Silence sur le plateau. Tout le staff a les yeux tournés vers lui quand il passe son appel.

Au sourire qui s'affiche alors sur son visage, on se dit que la nouvelle ne doit pas être si mauvaise. Il nous apprend que la série vient d'être achetée par Netflix Monde ! Là, nous montons d'un sacré cran ! Il s'agit d'être bons et même super-bons, nous dit-il, plein de malice. Toutes les maisons de production, agences de casting, réalisateurs, tous vont regarder les images

de cette série. Je travaille mon rôle d'arrache-pied, j'apprends mon texte, même s'il y en a peu, au cordeau, mais surtout je propose. Ziad Doueiri a su nouer avec chacun d'entre nous une relation amicale qui nous permet de nous libérer et de proposer un jeu un peu différent du découpage prévu. Lorsqu'il s'agit de scènes violentes, il s'en remet à moi. On se demande pourquoi !

Je m'aperçois que même si la production fait tout pour nous faciliter la vie, ce travail est harassant. Un taxi vient me chercher et me ramène, les repas sont constitués en fonction de nos goûts et, sur le plateau, tout le monde est aux petits soins. Mais je me lève à 5h30 tous les matins pour rentrer chez moi à 23 heures.

Ce métier exige une qualité physique qui s'étiole avec l'âge : l'endurance. Ce n'est pas dans ma nature de me laisser aller physiquement, bien au contraire. Il me faut quelques jours pour mettre sur pied une stratégie d'entretien physique destinée à conserver mon potentiel musculaire et me permettre de supporter les longues heures d'attente entre les prises de vues.

La base de tout étant le cardio, je pratique à chaque occasion qui m'est donnée course à pied en fractionné, burpees, montées de genoux, saut à la corde, etc. Comme je n'ai pas de journées régulières, mes objectifs sont hebdomadaires. Vous trouverez ce programme en annexe, il est simple et s'adresse à tous. Bien évidemment, je passe à la salle de sport dès que j'ai quelques minutes pour y travailler muscles, souplesse et étirements mais chacun, où qu'il se trouve, peut adapter ces exercices à son environnement. La seule contrainte, c'est de se lancer, car personne ne les fera à votre place !

Je tiens compte bien sûr des limitations que m'impose ma prothèse aux cervicales, mais la pratique assidue du sport me permet d'affronter une vie bien moins stable que ne l'était celle que j'avais au GIGN. Le sport et une bonne hygiène de vie sont les garants de notre capital santé. Je ne suis pas un ascète, loin de là, je suis plutôt du genre bon vivant, mais si l'entraînement intensif que j'avais au Groupe me permettait de résorber immédiatement le moindre écart, ce n'est plus le cas dans la vie civile. Je n'ai jamais pensé non plus à peser mes aliments ni fait de savants calculs pour connaître le nombre de calories et de protéines avalées, mais je pense à équilibrer mon alimentation. Pour beaucoup, la vie civile est synonyme de

sédentarité et celle-ci vous conduit à une mort lente. C'est deux fois plus vrai pour ceux qui avaient une activité physique intense auparavant, car leur corps stocke deux fois plus vite. Pour ceux qui n'ont aucune prétention à vouloir se présenter à des tests de sélection aux forces spéciales, profitez mais dépensez ! Voilà le mot d'ordre !

Le tournage de l'adaptation de *Cadres noirs*² touche à sa fin et j'en sors enrichi de trois semaines d'expérience qui valent tous les cours du monde. Au pot de fin de tournage, Doueiri me lance : « On va se revoir très vite ! » Il m'appellera en effet trois semaines plus tard pour me demander de prolonger des scènes en « voix off ».

« Je n'avais pas prévu ça, mais ton personnage mérite de prendre encore un peu plus d'ampleur ! »

Pendant ce temps, Alain Figlarz a parlé de moi à Olivier Marchal, qui est en train de préparer son prochain film, *Bronx*. Il a su se montrer convaincant puisque Marchal demande à visionner des extraits de mes précédents tournages. Et c'est de lui que vient le coup de fil. Il me dit qu'ils finalisent la liste d'acteurs retenus pour le film dont le tournage commence fin septembre 2019 et m'indique qu'il va donner mon numéro à sa directrice de casting. Celle-ci me rappelle pour me proposer de tourner un bout d'essai le plus rapidement possible. C'est à Paris, dans les bureaux de l'agence Di, qui en profitera pour me recruter, que pendant plus d'une heure, seul face à la caméra, je récite du texte et me livre à des improvisations. Inutile d'en raconter, rien n'échappe à l'œil exercé de cette professionnelle, qui me regarde jouer sans m'adresser un seul commentaire. Puis, brusquement :

« Maintenant, je veux le silence, ton regard doit nous parler, nous écouter sincèrement. »

...

« J'ai aimé ce que tu as fait et je pense qu'Olivier aimera aussi. Je te mets sur la short-list, c'est largement mérité. Pour le rôle qui te concerne, vous n'êtes plus que deux en concurrence. L'autre est un acteur un peu plus expérimenté, c'est Marchal qui va décider. »



S'il y a une corrélation à faire entre ce métier et celui d'opérationnel au GIGN, c'est celle de l'attente. Prises d'otages, forcenés, arrestations, protection avec mes frères d'armes de la FSP, à chaque fois il faut savoir attendre. Attendre, cela veut dire durer ! Si elle n'est pas gérée, l'attente est un mal qui ronge. Au Groupe, nous apprenons à attendre sans nous déconcentrer, à rester vigilant sur notre objectif sans qu'aucune pensée extérieure vienne polluer notre esprit. Au cinéma, l'attente fait aussi partie du métier. Celle qui règne sur les plateaux où, pour une raison ou pour une autre, les horaires ne sont jamais respectés et où, tout à coup, le réalisateur, voulant rattraper le temps perdu, nous demande de « lâcher les watts » sur un claquement de doigts, cette attente-là est facile à gérer. L'autre l'est beaucoup moins. Je parle de celle que l'on consacre à regarder un téléphone portable qui ne sonne pas alors que « promis, juré, tu auras des nouvelles avant la fin de la semaine ! »...

La parole donnée n'a pas ici la même valeur que lorsqu'elle est prononcée dans un cadre militaire. Mais cela peut aussi se comprendre, les contingences liées à la réalisation d'un film sont si multiples qu'il ne faut s'enflammer qu'une fois le contrat signé !

Olivier Marchal décidera. Trois mois plus tard, j'apprends que le rôle a été confié à David Belle (*Banlieue 13*). Je suis un peu déçu, mais tout de même, avoir participé à un casting pour un long métrage d'Olivier Marchal trois mois après avoir quitté le GIGN, c'est déjà en soi une belle performance.

Le fait d'avoir frisé la place de numéro un du podium me rassure complètement sur mes chances de succès futurs.

C'est alors que Julien Seri me téléphone... Un nouveau film m'attend !

Lorsque j'embarque le 15 janvier 2020 à destination de Los Angeles, je suis loin de me douter que ce vol va avoir des conséquences désastreuses à la fois sur ma santé et sur l'objet de ce voyage. Je vais aux États-Unis pour y parfaire mon anglais, une langue indispensable afin de poursuivre ma carrière d'acteur.

Je m'installe plus précisément au 1118 N Cahuenga Boulevard à Hollywood, à moins d'un demi-mile de Hollywood Boulevard. Je suis dans ma petite chambre de location Airbnb, modeste mais dotée de tout le confort nécessaire. Dehors résonnent les sirènes des voitures de flics américaines, les mêmes que j'entendais dans ma télé il y a peu de temps encore. J'y suis !

Mais, dès le lendemain de mon installation, je suis fébrile, je transpire énormément et je me sens fiévreux. J'imagine que la climatisation de l'avion m'a été fatale. Bon, ce n'est sans doute qu'un gros rhume. Mon nez commence à couler et une enclume me tient lieu de cerveau ! Pris d'une extrême fatigue malgré l'euphorie de mon arrivée, je mets mon coup de barre sur le compte du « jet lag ». Mais quatre jours plus tard, rien n'a changé. Je tousse comme jamais et ma capacité pulmonaire se réduit. J'ai comme un poids sur la poitrine. Inconcevable d'aller voir le médecin puisque nous sommes aux États-Unis où le prix d'une consultation ruinerait mon enveloppe dédiée à ce voyage. Je comprends pourquoi les Américains regrettent que Lourdes ne soit pas situé chez eux !

Je passe chez C.V.S, un magasin où l'on vend des médicaments comme on vend des chips au Leclerc. On me conseille de l'Ibuprofène et un spray nasal. Sympa ! Me voilà équipé sans ordonnance et pour pas trop cher. J'ai l'habitude de me débrouiller par moi-même pour me soigner mais, malgré les doubles doses d'anti-inflammatoires que je m'enfile, je ne constate aucune amélioration. Cela fait maintenant deux semaines que le simple

trajet du lit à ma salle de bain m'essouffle. Rien ne sort quand je tousse, pire j'étouffe. À ce moment précis, je pense à une pneumonie.

Je prends contact avec mon médecin qui n'est pas du tout rassuré.

« Phil, je n'ignore pas que la facture va être salée, mais un avis médical et des examens me semblent utiles dans ton cas.

– Tu en sais plus sur ce Coronavirus ?

– Non, ce sont un peu les symptômes de la grippe, mais on en apprend tous les jours...

– Tu crois que c'est ça ?

– Ça m'étonnerait car il arrive tout juste d'Europe, mais bon... Tu me tiens au courant, hydrate-toi et reste au repos. Je suis à ton écoute. »

Lorsqu'un soir, en dégustant des sushis achetés 15 dollars les huit quand même (!), je m'aperçois qu'ils n'ont ni goût ni odeur, je mets cela sur le compte de mon nez bouché. Idem pour le café. Le phénomène va durer un mois et demi au cours desquels je perdrai 10 kilos !

À mon retour en France, mon médecin me dira que j'ai effectivement eu le Covid-19. C'est là que j'apprendrai que l'Ibuprofène était le pire remède contre cette saloperie. Alors les doubles doses... Ce fut pour moi une expérience au cours de laquelle j'ai eu la chance de croiser un ange gardien en la personne de ma colocataire, Bam, une adepte des aliments naturels.

Pour me retaper, j'applique un principe simple : la règle des 4. Bien boire, bien manger, bien dormir et avoir une activité physique adaptée. Bam me donne des infusions dont elle a le secret et me prépare des repas avec des produits « organic » – c'est ainsi que l'on appelle le bio aux États-Unis. Après quinze jours de ce régime, je suis de nouveau apte à reprendre le sport de manière progressive. Les exercices cardio me font retrouver peu à peu ma capacité pulmonaire et je commence à récupérer ma masse musculaire.

Avec le recul du temps, je pense avoir eu beaucoup de chance. Se battre contre un virus qui a mis hors de combat l'équipage d'un porte-avions et que la médecine connaît mal est précisément une expérience – pour les malades comme pour ceux qui n'en sont pas atteints. À titre personnel, les vieux réflexes ont instantanément refait surface. Je me suis repositionné par rapport au but que je m'étais défini en arrivant ici. Tout l'investissement et l'espoir mis dans ce voyage ne pouvaient être réduits à néant par la maladie, donc je me suis adapté et j'ai surtout positivé. Cette pensée positive est

indispensable pour combattre une affection. Elle ne garantit pas à elle seule la guérison, mais elle y contribue largement. Pour cela, je médite et me visualise en pleine forme, respirant l'air pur et courant sur une plage. À chacun son exemple...

Je reviens en France le 17 mars 2020, par l'un des derniers avions puisque le gouverneur de Californie décide de confiner la population trois jours plus tard. La veille, la France prenait une décision identique.

Vivre à plusieurs dans un même endroit pendant une longue période est une chose fréquente dans les forces spéciales et chez les militaires en général. Les maîtres incontestés de la discipline étant les sous-mariniers. On serait tenté de croire que cette promiscuité serait plus facile à supporter pour des couples qui, à priori, sont composés d'individus qui ont choisi librement de partager leurs existences.

En fait, cet exercice exige des qualités mentales que l'on utilise peu dans la vie courante. Il est en effet commode, lorsque la tension monte, de s'accorder des « respirations » en allant au sport, en sortant ou en pratiquant son hobby favori. En situation de confinement, rien de tout cela n'est possible. Vous faites « équipe » et la première des recommandations que l'on peut donner, c'est de respecter l'autre. Beaucoup appellent cela faire des concessions, ce qui veut dire qu'il vous faut accepter que la personne avec qui vous vivez ces moments difficiles soit différente de vous. Pas facile, car l'époque est au regroupement par affinité, comme sur les réseaux sociaux, ce qui laisse peu de place à la contradiction.

Je me suis retrouvé plusieurs fois dans un pays en guerre, Irak, Libye, Kosovo, à partager une chambre avec un frère d'armes dont les habitudes étaient aux antipodes de ma façon de vivre, et ceci 24/24, pendant trois mois. Bien entendu, pas question de sortir en dehors des missions.

Il faut donc s'installer dans la durée, ériger mutuellement des règles et, surtout, s'astreindre à les respecter. Parfois, on peut aussi se fixer des objectifs communs. Chaque partie de la journée doit être segmentée par une série d'occupations précises qui n'ont souvent rien de bien enthousiasmant pour un super-héros, mais qui sont néanmoins indispensables si l'on veut survivre. Nettoyer le lieu de vie, laver le linge, avoir une hygiène irréprochable, ne rien laisser traîner dans la (les) pièce(s), avoir une activité sportive, intellectuelle et surtout parler. Combien de fois ai-je partagé une piaule avec quelqu'un aux idées politiques à l'opposé des miennes ou avec

telle autre personne qui ne supportait pas la musique alors que moi j'aime l'écouter plein pot ! C'est le moment d'accepter la contradiction et de s'interroger sur nos propres convictions, bref de s'enrichir de son semblable. N'oubliez pas que la France est un pays qui compte plus de 60 millions d'individus qui détiennent la vérité !



Ce genre d'épreuve invite à un retour sur soi-même tel que je vous l'ai expliqué au début de ce livre. Il peut donc être utile de coucher sur le papier nos points forts, nos faiblesses, nos objectifs, tout ce qui peut nous sembler nécessaire pour nous aider dans un instant difficile. C'est bien là de résilience dont il s'agit, c'est-à-dire de votre faculté à affronter un stress intense et à vous adapter à une situation compliquée. Le stress, on se l'inflige le plus souvent nous-mêmes, tout est question de positionnement et de relativisme. J'aime savoir où je suis, avec qui je suis et si je suis en mesure d'agir sur mon environnement.

Si la réponse est oui, alors je pose les choses de manière pragmatique.

Si c'est non, je me retire de toute implication inutile et néfaste à ma santé mentale. Cela s'appelle « lâcher prise ». En effet, pourquoi se stresser ou s'énerver au sujet d'une situation que l'on ne maîtrise pas ?

Prenons l'exemple du Covid 19. Chaque jour, les médias nous abreuvent de statistiques anxiogènes sur lesquels nous ne pouvons agir autrement qu'en restant chez soi, nous dit-on. C'est le moment de filtrer les informations et de mettre de la distance par rapport à celles-ci. Faites comme les militaires. Apprenez à classifier le renseignement. Celui-ci va de A à Z selon la fiabilité de la source. Un renseignement A1 est donc une information vérifiée que l'on peut prendre en compte et partager. Pendant toute la période qu'aura duré cette épidémie, nous aurons assisté à une avalanche de renseignements F12, faits d'intox et de fake-news.

Le monde lui, pendant ce confinement, est en stand-by. À la sortie, on retrouvera deux catégories d'individus : ceux qui auront optimisé leur temps et ceux qui l'auront perdu... Triste réalité. Sans occupation et sans objectif, l'homo-sapiens cogite le plus souvent de manière négative et, pour beaucoup, l'après-Covid est synonyme de doute. À chacun de se réinventer sans attendre que l'État le prenne par la main. Agir maintenant, c'est faire un pas vers le monde que l'on désire. Pour ma part mon choix est fait depuis longtemps.

L'histoire a des exemples pas si lointains que notre vie de faux-confort nous a fait oublier. Cette même histoire pourrait bien vite nous y faire replonger, alors autant vous y préparer.

Plus d'un an après mon départ du GIGN et la parution de *GIGN, confessions d'un ops*, je me dois de faire le bilan. J'ai rencontré énormément de monde en 2019, j'ai reçu de nombreuses sollicitations en tout genre et les choses se sont enchaînées très vite. J'ai fait beaucoup d'interviews sur YouTube, beaucoup de partages. Mon compte Instagram a explosé au rythme des ventes. De ces rencontres sont nées des amitiés, notamment avec Jean-Luc, mon talentueux co-auteur, auquel je dois beaucoup.



Et parfois, des coups durs, car la bienveillance n'est pas partout. On m'a porté aux nues et on m'a aussi craché dessus. La provenance des coups m'a parfois surpris. Il est arrivé que les tirs viennent de pas très loin et que des coups dans le dos me soient donnés par des gens dont je n'aurais pas soupçonné qu'ils avaient une once de méchanceté en eux. Passons, j'ai appris sur l'Homme. J'ai passé cette année à porter la bienveillance sans uniforme. Je n'ai médité de personne, même de mes détracteurs les plus virulents. Je ne me suis vengé de rien. Aurais-je gagné en sagesse ? Je ne sais pas, mais une chose est certaine : je suis en paix avec moi-même et j'ai confiance en mon destin. Pour ce qui est des attaques, elles viennent de derrière et je n'ai pas d'énergie à perdre en me retournant pour riposter. Alors je laisse le Karma s'en charger. Le temps joue en ma faveur parce que je suis sincère et je prie pour que cela continue. Je donne le meilleur de moi-même et je fais le maximum de bien autour de moi, sans jamais me forcer. La raison me guide. Non, je ne suis pas adepte de je ne sais quelle secte ou idéologie. Je sais simplement où je vais et je m'aperçois que tout

est possible, pour tous. L'apaisement mène à la lucidité et la lucidité à l'optimisation de son potentiel. Je n'avance plus avec la colère ou le ressenti. Je bannis le négatif et je prône le positif. J'avance avec l'ambition et le désir de délivrer un message favorable à notre collectivité pour une majorité qui voudra bien l'entendre. Je vois que j'inspire de plus en plus de monde et j'en prends la pleine mesure ainsi que la responsabilité. Cela me confère un devoir d'exemplarité et me dicte comme une ligne de conduite. Attention, je m'autorise toutefois l'erreur car je suis comme tout le monde, c'est-à-dire un homme... Je suis soumis aux mêmes tentations, aux mêmes émotions. Je suis bon vivant et je compte jouir de tout ce qui s'offrira à moi. Je n'oublie pas d'où je viens et j'ai conscience que la vie peut nous retirer à tout moment ce qu'elle nous a apporté. Cela force à l'humilité et aux remerciements. On n'obtient rien sans rien. Désormais, je sais là où je veux être et j'espère un jour vous livrer non pas les confessions d'un acteur, mais plutôt les confidences de ce dernier. J'espère que chacun d'entre vous saisira les clés contenues dans ce livre et que j'ai eu plaisir à partager. Chacun est comme il est, ce qui convient à Pierre ne convient pas forcément à Paul. Mais l'inspiration vient de partout, et si je peux vous inspirer par cette méthode qui est la mienne, alors j'en serai très fier.

À vous qui avez pris le temps de lire cet ouvrage, dites-vous que votre vie est importante et courte. Le temps vous appartient et il passe vite.

Vous êtes le seul maître de votre destin et de son chemin.

Dans cette dernière partie du livre, j'ai tenu à vous décrire ce qu'a été mon entrée dans le monde du cinéma et tenté de vous convaincre que là comme partout ailleurs, « *no pain, no gain* ». On n'a rien sans rien.

Personne ne fait les choses à votre place et votre degré d'implication dans un job ou dans une préparation à des tests de sélection dépend de votre motivation, qui découle implicitement de votre vocation. Tout se tient.

C'est la raison pour laquelle, dès le premier chapitre, j'insiste (lourdement !) sur la sincérité de celle-ci. Dans la vie, il est bon de douter car le doute génère toujours une remise en question. Sur la vocation,

jamais ! Une fois celle-ci solidement établie, foncez ! Pensez à segmenter votre parcours futur en étapes courtes et rapprochées.

Capitalisez sur vos succès et progressez avec vos échecs. Vous ne manquerez pas d'entendre, à chaque fois que vous vous lancerez dans une nouvelle entreprise, des « amis » vous dire que ceci ou cela n'est pas pour vous. « Trop dur, trop compliqué, tu es cent fois mieux où tu es ! » N'écoutez rien ni personne ! Ne pas avoir essayé est le pire reproche qui vous hantera bien des années plus tard.

N'oubliez pas que physique et mental ne vont pas l'un sans l'autre et que leur développement nécessite un entraînement régulier. Si cela tombe sous le sens pour le premier, c'est beaucoup moins le cas pour le second. Les anciens parlaient de « se forger le caractère ». À l'heure des smartphones, GPS et autres assistants numériques en tous genres, la formule est tombée en désuétude. Et pourtant, c'est là-dessus que se fera la différence.

Je vois chaque jour un grand nombre de jeunes fréquenter les salles de sport, mais ne pas mettre un pied dehors dès qu'il pleut. Inutile d'avoir des bras comme des essieux d'autobus si vous ne supportez pas les intempéries, la rusticité et la fatigue. Un physique de guerrier au service d'un mental de vainqueur ! Soyez de ceux qui suscitent l'envie parce qu'ils ont su mettre en adéquation leurs moyens et leurs ambitions.

Enfin, pour revenir au titre de ce livre, il vous faudra aller chercher au plus profond de vous les ressources nécessaires pour retrouver et maîtriser le « sauvage » qui sommeille en chacun de nous. Si vous intégrez le GIGN ou une autre unité, vous allez affronter un monde fait de haine et de violence, mais n'oubliez jamais que, lorsque vous agissez sur le territoire national, vous êtes des soldats de la loi et votre action doit toujours être proportionnée au danger qui vous menace.

Jamais personne ne vous pardonnera d'être allé plus loin que la situation ne l'exigeait.

Vous en serez parfois frustré, car votre entraînement et l'idée que vous vous faites de votre métier vous auraient conduit à user de la force jusqu'à donner la mort.

Ne tombez pas dans cette facilité, restez fidèle à la plus belle devise du GIGN : « Le respect de la vie ».

-
1. Pour la description des missions, voir *GIGN, confessions d'un ops* (Nimrod, 2019).
 2. Diffusée sous le titre *Dérapages*.

OceanofPDF.com



Chapitre 15

« Si vous mettez toujours des limites à tout ce que vous faites, physiques ou autre, cela se répercutera sur votre travail et dans votre vie. Il n'y a pas de limites. Il n'y a que des obstacles, et vous ne devriez pas rester là-bas, vous devriez les dépasser. »

Bruce Lee

Programme de maintien en condition pour tous

ous n'êtes pas candidat aux épreuves de sélection des forces spéciales, en fait vous n'êtes candidat à rien, mais la lecture de ce livre vous a donné

Venvie de prendre quelques bonnes résolutions. Marre de vous complaire dans le boudiné et l'essoufflé ? Envie de lâcher les manettes de jeux, tablettes et autres smartphones pour prendre un peu soin de vous ? Car c'est bien de cela qu'il s'agit, de votre condition physique, et, par contrecoup, de votre santé. Alors, voici quelques conseils.

Le premier, c'est de faire un bilan médical, en particulier si vous avez plus de quarante ans, avant de vous mettre (ou remettre) à faire du sport. On ne sait jamais, il y a parfois des surprises, et il vaut mieux voir la réalité en face que se plonger la tête dans le sable ! Cela fait, vous pouvez confier votre corps à un coach sportif pour alléger votre poids et votre portefeuille, fréquenter une salle de fitness ou y aller perso. Ôtez-vous tout de suite de l'idée que le sport fait maigrir. Oui s'il s'accompagne d'un régime approprié, non si vous persistez dans les plats en sauce et les bières avec les potes. D'autre part, si vous viviez jusqu'à présent avec le potentiomètre sportif proche de zéro, n'allez pas le mettre sur 100 brutalement. Du calme, de la progressivité, mais surtout de la persévérance.

Par où commencer, me direz-vous ? Allez faire un tour dehors pour repérer un lieu d'entraînement, si vous êtes citadin c'est un peu plus compliqué. Essayez de vous trouver un parc, un bord de canal, un endroit éloigné des pots d'échappement. L'idéal étant un parcours de santé avec quelques obstacles. Un mot sur les parcours de santé : ils sont apparus en Suisse en 1968, plus précisément à Zurich, soutenus par Vita, une compagnie spécialisée dans l'assurance vie. C'est la raison pour laquelle, en Suisse et en Allemagne, ces parcours s'appellent Parcours Vita. Dites-vous bien que si une compagnie d'assurance met des billes dans ce genre d'équipements, c'est qu'elle y trouve un intérêt. L'argument est le suivant : « Une activité régulière vous permet de rester en forme et en bonne santé. L'activité physique et le sport sous toutes ses formes augmentent le bien-être personnel. » Surtout, le nombre d'indemnités versées pour maladies diverses a drastiquement diminué depuis que les Suisses se sont mis à courir avec les marmottes. Chacun y trouve son compte ! Maintenant que vous avez repéré l'endroit, que vous avez acheté un short, des baskets et un tee-shirt à dix balles (rappelez-vous que ce n'est pas l'habit qui fait le sportif), que faire ?

D'abord, le cardio. Le plus simple c'est de commencer par trotter, un échauffement léger – on a dit qu'on ne tapait pas dans le rouge tout de suite. Ne vous fixez pas d'objectif, écoutez votre corps. Ce sont vos jambes et vos

poumons qui vont vous parler, soyez attentif à ce qu'ils vont vous dire. Il vous faut trouver une cadence pour caler inspiration et expiration. S'il est très facile d'expirer – à la première séance vous allez souffler comme un bœuf –, il est en revanche plus difficile de savoir quand il faut inspirer. À vous de déterminer sur quelle foulée vous allez réguler votre souffle. Vos jambes maintenant, qui, elles non plus, ne vont pas comprendre ce qui se passe ! Pensez donc, des années de divan, bien au chaud, et voilà que d'un coup c'est la mine ! Les muscles vont couiner, se tendre, se tordre, bref, ça risque de faire mal. Ne forcez pas, surtout pas. Ne vous dites pas : « Je vais courir 4 kilomètres. » Si le premier jour vous n'en faites qu'un seul, c'est bien. Après des mois, voire des années d'inactivité, vous aussi vous avez commencé à gravir la montagne. Plus tard, quand vous aurez progressé, vous pourrez entamer le fractionné, mais à votre niveau, pas plus ! Ne vous mettez pas en danger, jamais. La séance terminée, reportez-vous à la page étirements et, trente minutes après votre footing, étirez-vous.

Le cardio est une base que la course à pied développe, comme elle fait travailler beaucoup de muscles du corps, dont les abdominaux, si votre posture est correcte. Maintenant, il va falloir se muscler et là, il n'y a rien de mieux pour le débutant que le travail type « poids de corps ». Ce mot savant désigne les pompes, tractions, abdos, gainage, etc. Pas le choix, il faut vous y mettre. Commencez donc par les pompes et faites-les bien ! Là non plus, pas d'objectif, l'idéal étant de faire des séries, mettons 3 x 10. C'est trop ? 3 x 5 alors, il faut un début à tout ! Attention aux abdos : les classiques, les fameux crunchs, risquent de vous faire sortir le haut du ventre et là, pas sûr que Madame soit contente. Pensez aussi à muscler le bas. D'après vous, qu'est-ce qu'une femme regarde d'abord chez un mec ? Savez pas ? Ses fesses, eh oui, ses fesses ! Je vous ai déjà dit précédemment que la tendance naturelle est de se muscler comme un trapéziste, en travaillant beaucoup le haut et en oubliant le bas. Alors, au cours de votre footing, vous vous arrêtez et vous faites une série de 3 x 10 flexions. Mains sur les hanches, la tête droite et le regard fixé sur la ligne bleue des Vosges, vous descendez jusqu'à ce que votre auguste fondement (car c'est bien lui que l'on fait bosser, là) touche vos chevilles et vous remontez, sec ! C'est sûr que ça fait mal, surtout au début, mais votre arrière-train va se modifier.

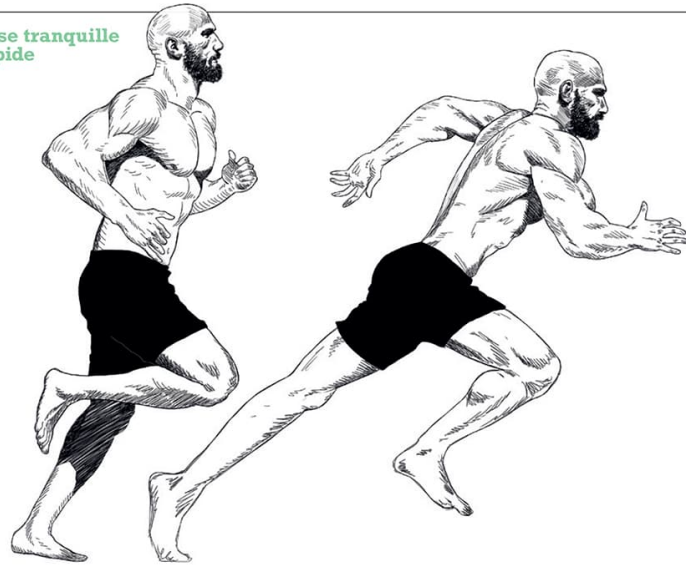
Vous pouvez par contre opter sans retenue pour le gainage, surtout si vous y ajoutez de l'intensité. Par exemple la méthode Tabata, du nom d'un scientifique japonais qui a validé un concept mis au point par Koichi

Irisawa, l'entraîneur de l'équipe nationale japonaise de patinage de vitesse. Il s'agit de répéter des efforts maximaux de quelques secondes suivis de temps de récupération eux aussi très courts. Démonstration : en PPAS (position parallèle au sol) en appui sur la pointe des pieds et les avant-bras, vous maintenez la position en rentrant le ventre. Cette position, vous allez la tenir pendant 4 minutes par fractions de 20 secondes entrecoupées de temps de repos de 10 secondes. Pour vous aider, vous pouvez télécharger le Tabata Timer (gratuit), qui vous donnera le tempo. Vous pouvez réaliser ce type d'entraînement avec un rameur, un vélo elliptique, des exercices de musculation, une corde à sauter... En 4 minutes, vous pouvez obtenir des résultats grâce à la répétition d'efforts. Pour l'exemple du gainage, cela vous permettra, si vous le pratiquez une fois par jour, d'avoir des résultats optimaux en seulement 4 minutes.

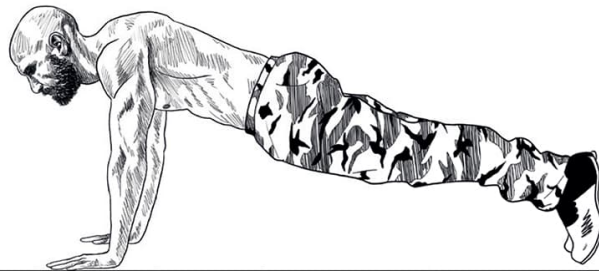
Voici quelques bases, cardio, musculation, gainage, qui vont vous permettre de reprendre une activité physique. Ne prêtez jamais attention aux sourires moqueurs de ceux que vous croiserez et qui vous verront peiner avec vos kilos superflus. Soyez déterminé et n'oubliez pas que cela doit rester une conquête du bien-être et un plaisir !

Et pour conclure, méditez cette phrase qui n'est pas de Bruce Lee mais de Lao Tseu, un sage chinois, contemporain de Confucius : « *Quand je laisse tomber ce que je suis, je deviens ce que je pourrais être.* »

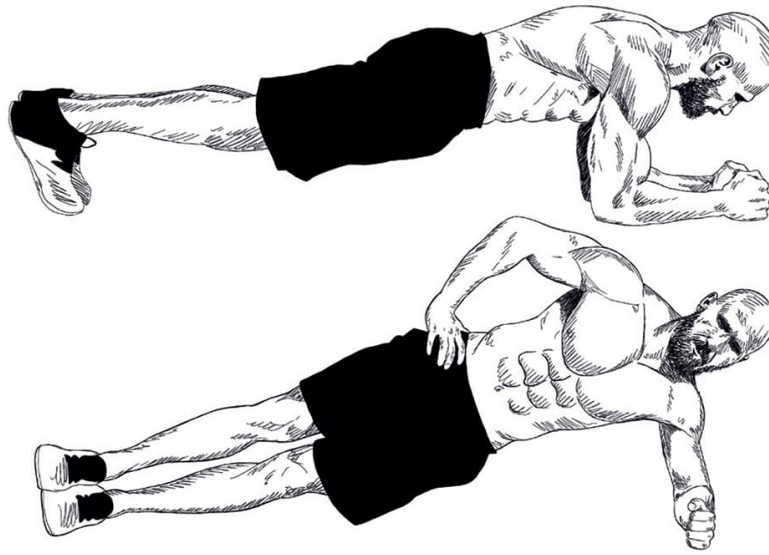
Course tranquille
et rapide



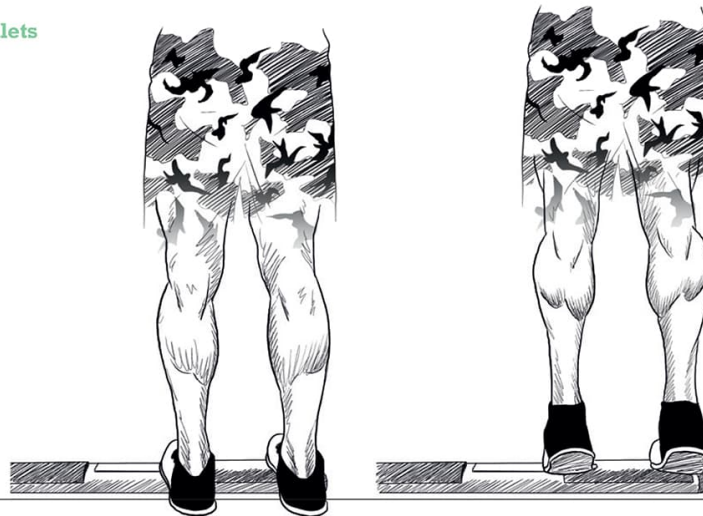
Pompes



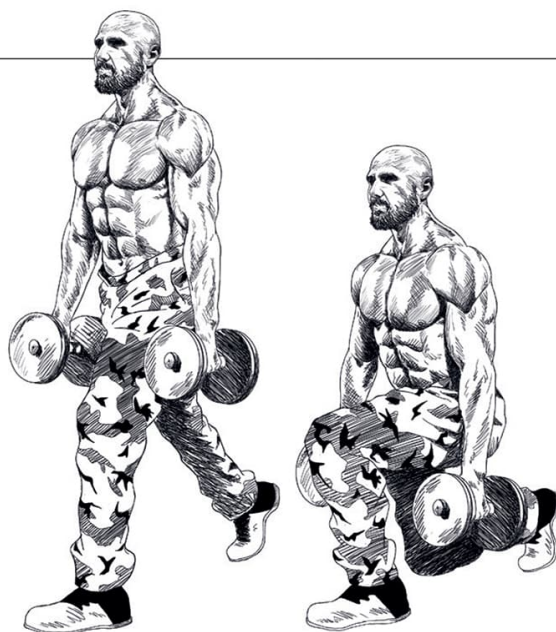
Gainage



Mollets

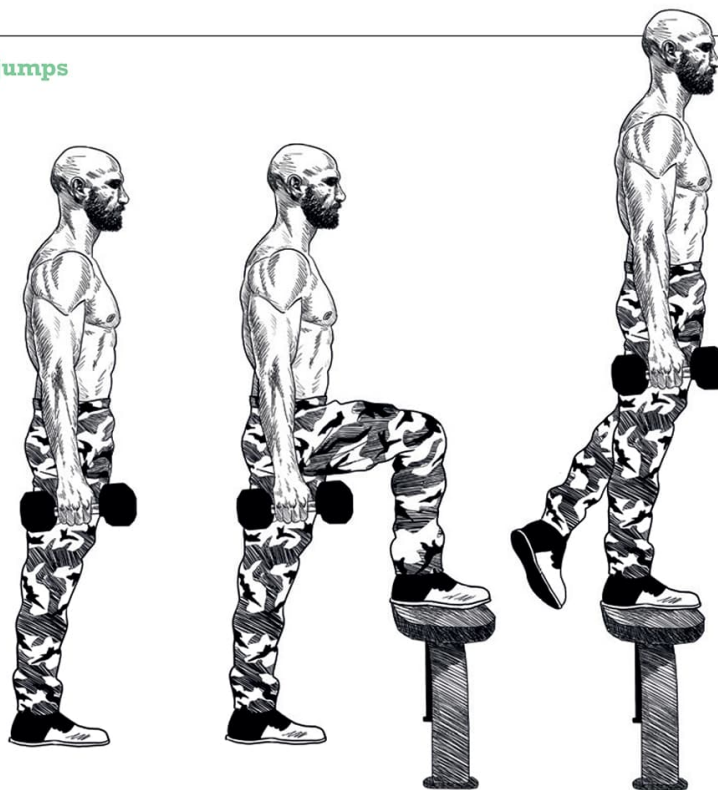


Fentes

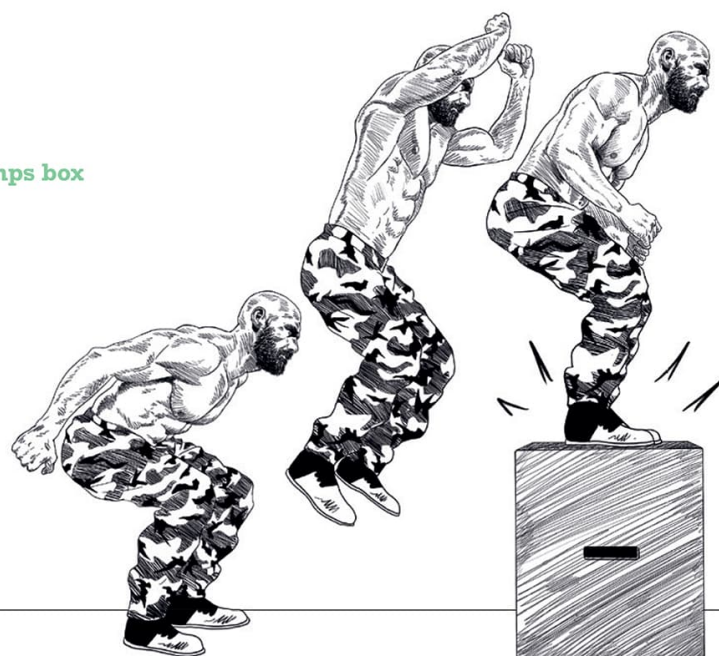


Tractions en supination

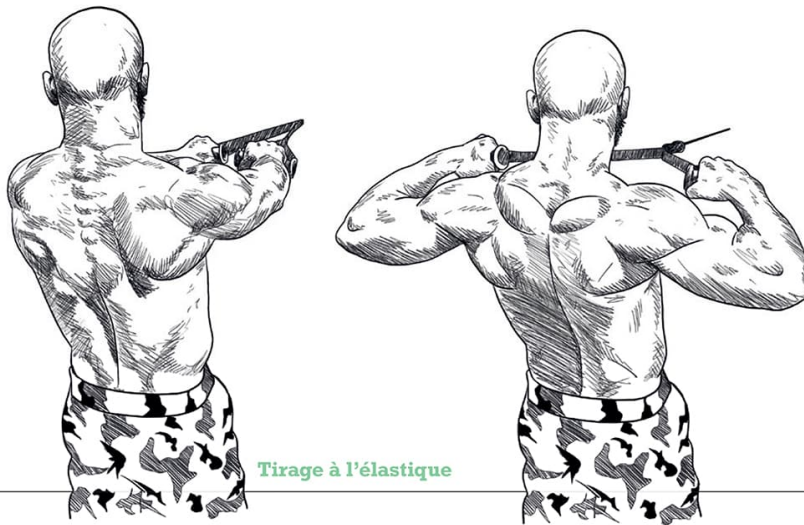
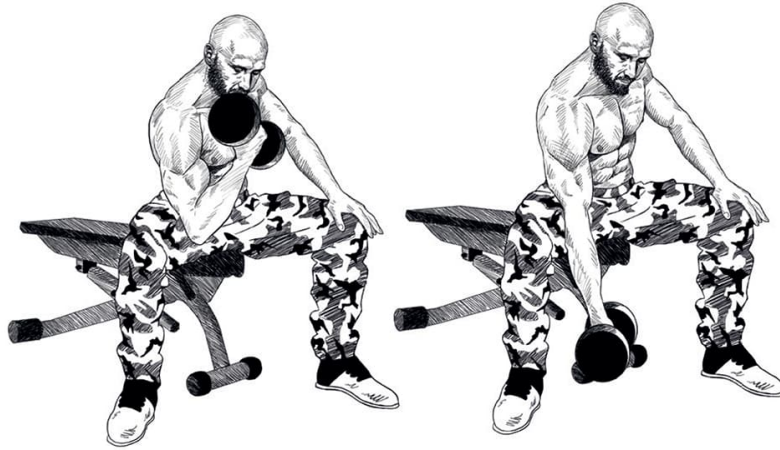
Steps jumps



Jumps box



**Biceps
en concentration**



Tirage à l'élastique

OceanofPDF.com



Chapitre 16

Programme de perte de poids rapide

Le métier d'acteur a parfois des obligations étonnantes. Pour l'un de mes premiers rôles, le metteur en scène a exigé que je prenne 15 kilos ! Si la prise de poids est en général relativement facile, le retour en forme s'avère souvent long et compliqué.

Pour retrouver mon poids d'origine le plus rapidement possible, j'ai suivi un cycle d'entraînement établi par Karim Clémenceau qui m'a permis de perdre 13 kilos en 8 semaines.

Celui-ci est composé de deux parties : un circuit training à réaliser pendant les quatre premières semaines et un programme « Force » pendant les quatre dernières.

Vous vous doutez bien que ce programme s'accompagne d'un régime alimentaire. Pour faire fondre au plus vite les graisses qui s'étaient accumulées autour de mon abdomen, Karim m'a proposé une variante du

RDS (régime dissocié scandinave), une méthode d'alimentation mise en place à la fin des années 60 en Scandinavie pour la préparation des skieurs de fond.

L'inventeur en est cependant un Français Auguste Chauveau, vétérinaire, biologiste et médecin, qui fut le premier, au XIX^e siècle, à mesurer chez l'animal l'impact des réserves de glucides (sucre) au sein des muscles sur l'énergie motrice lors de l'effort. Reprise par des chercheurs suédois après la Seconde Guerre mondiale pour être adaptée à l'homme, cette étude a abouti à définir une stratégie alimentaire de courte durée, adoptée par les sportifs de haut niveau, en particulier par les marathonien.

Dans le cas présent, combinée avec une activité physique intense, elle permet une réduction sensible des graisses sur un bref laps de temps.

MENU TYPE D'UNE JOURNÉE.

- **Matin** : petit déjeuner complet (pain et beurre) en essayant de favoriser la règle du 4.2.1 (quatre parts de glucides pour deux de protéines et une de lipides).
- **Midi** : uniquement des sucres lents ; pâtes, riz, semoule et légumineux (haricots blancs, pois cassés, pois chiches, lentilles...)
- **Après-midi** : un bol alimentaire est autorisé sous la forme d'un fromage blanc à 0 % de matière grasse et d'un fruit.
- **Soir** : le repas est composé de viande blanche ou de poisson cuit avec de l'huile d'olive, accompagné de légumes verts.

Bien évidemment, toute prise d'alcool est prohibée pendant ces huit semaines.

PROGRAMME SPORTIF

Important : Chaque matin, il est impératif de pratiquer une séance de cardio à jeun ! Celle-ci doit durer de 45' à 60' et ne jamais dépasser 60 % de la vitesse maximale d'aérobic (VMA – dont le calcul vous a été donné dans un chapitre précédent).

Ce rythme vous permet d'entrer en lipolyse¹. C'est le moment où l'organisme commence à puiser son énergie dans les réserves de graisse. Il s'agit d'une allure que vous devrez maintenir (ni en dessous ni au-dessus) pendant toute la durée de votre activité sportive afin de maigrir.

Semaine 1 à 4

Chaque après-midi : circuit training

Circuit training de 12 exercices de 10 à 15 répétitions x 4 séries avec 2 minutes de repos entre chaque série.

Ce programme est identique à celui qui figure au 1^{er} mois de préparation aux tests GIGN.

- Pompes
- crunch
- abdos
- jumpsbox
- tractions en pronation
- fentes
- dips
- soulevé de terre
- rowing debout
- ischios
- développé incliné
- jump Mollets
- écarté haltères

Semaine 5 à 8

Programme de force 5 x 5 (identique à celui qui figure au 5^e mois de la préparation aux tests GIGN)

5 séries de 5 répétitions par exercice.

► Jour 1-4 / Pectoraux, biceps

Pectoraux : Développé couché prise large, poulie basse en vis-à-vis, développé incliné

Biceps : Curls au pupitre, curls barre z, curls biceps assis en supination

► **Jour 2 -5 / Cuisses, mollets, épaules**

Cuisses : Squat nuque, ischios, leg press

Mollets : Presse à mollets incliné, presse à mollets assis, presse à mollets debout

Épaules : Développé militaire, poulie basse, rowing debout

► **Jour 3-6 / Dos, triceps**

Dos : Rowing dos, scieur, traction en pronation

Triceps : Dips, triceps à la poulie, poulie en extension frontale

[1.](#) On peut aussi calculer son seuil de lipolyse selon la formule : $(220 - \text{âge} - \text{FC repos}) / 2 + \text{FC repos}$. FC étant la fréquence cardiaque.

Exemple si vous avez 25 ans et que votre FC au repos est de 60 battements par minute : $220 - 25$ (votre âge) = 195-60 (votre battement cardio au repos) = 135 / 2 = 67.5 + 60 = 127.5. Votre seuil de lipolyse est de 120 battements cardiaques par minute.



OceanofPDF.com



Chapitre 17

Conseils alimentaires

Il n'est pas dans mon intention de vous abreuver de fiches-recettes adaptées à l'équilibre alimentaire qui doit être celui d'un opérationnel, pour la bonne raison que chacun doit être capable de gérer son alimentation en fonction de ses besoins et de ses goûts ! Je vais simplement vous faire part des quelques constatations sur ce sujet tirées de mes missions effectuées dans diverses zones géographiques du monde.

Les dépenses quotidiennes en calories d'un opérateur des forces spéciales vont de 2 500 à 3 000 kilocalories (kcal) selon la mission et les efforts physiques qu'elle exige. Par exemple, en cas de froid extrême, ce besoin peut varier de 5 000 kcal à 8 000 kcal. Il faut donc adapter son alimentation à l'environnement terrain et climatique. Une progression en forêt amazonienne demandera plus d'énergie qu'une infiltration en Auvergne.

D'autre part, la perte de poids en opération est naturelle et s'accroît avec la durée de l'opération. Les chercheurs de l'IRBA (Institut de

recherches biomédicales des armées) font référence à une étude¹ sur le sujet qui fait état d'un amaigrissement de 3 kg en quatre jours chez des soldats norvégiens partis s'entraîner dans le nord de la péninsule scandinave. Si cet amaigrissement est moindre en climat tempéré, il est cependant quasi-identique en zone désertique. Or la perte de poids en opération influe sur la réussite de la mission par une diminution des performances et une moins bonne perception de l'environnement. De plus, elle peut être une cause de fatigue et de blessure.

Vous devez donc avoir le souci d'équilibrer vos apports alimentaires en fonction des niveaux élevés du déficit énergétique induits par la réalisation d'activités physiques intenses, surtout si celles-ci s'effectuent sous des températures inhabituelles. Bien que les rations individuelles françaises soient prisées par les militaires du monde entier, elles ne suffiront pas à combler vos dépenses. De plus, sous des climats contraignants, les barres de chocolat fondent, d'autres aliments s'altèrent et ce sont là des calories perdues. D'où ce constat sans appel : les militaires et les forces spéciales en particulier se nourrissent mal sur le terrain.

C'est en identifiant ces problématiques nutritionnelles sur les théâtres d'opérations où est engagée l'armée française et en adressant un questionnaire aux unités du COS qu'une jeune entreprise française a conçu de nouveaux aliments, les MOS Energy Ball (Military Optimized Superfoods). Les MOS, produits éponymes de la société MOS Nutrition², sont des collations sous forme de boules constituées à 100 % de protéines végétales, qui apportent au moins 100 kcal. Elles ne souffrent pas d'altérations, quelles que soient les conditions climatiques. Ce produit a été testé avec succès et adopté par diverses forces spéciales américaines, européennes et françaises, dont le 1^{er} RPIMa, et est actuellement expérimenté par le GIGN.

Enfin, en mission, mangez dès que vous le pouvez, n'attendez pas d'être affamé pour vous alimenter, mais ne vous gavez pas, soyez raisonnable, rappelez-vous qu'une blessure dans un estomac plein est

mortelle à tous les coups ! En effet, les organes à haute teneur en air, peu denses et élastiques, comme le poumon, l'estomac, la vessie, sont plus résistants aux traumatismes balistiques du fait du faible transfert d'énergie observé, en l'absence de fragmentation du projectile. Toutefois, un estomac plein ou une vessie pleine se comportera comme un organe dense au regard d'un traumatisme balistique et sera le siège de lésions à type d'éclatement et de broiement³. Conclusion : mangez souvent mais peu, et allez pisser à chaque fois que vous le pouvez !

Revenons à notre équilibre alimentaire idéal dans une journée selon la formule du 421 :

Le 4 correspond à 4 portions de glucides ;

Le 2 correspond à 2 portions de protéines ;

Le 1 correspond à 1 portion de lipides.

Pour des sportifs de haut niveau et des membres des forces spéciales en opération, l'apport journalier sera fractionné en plusieurs petits bols alimentaires⁴.

Tout d'abord, sachez que la digestion des aliments par l'estomac puise énormément d'énergie, il faut donc diminuer les rations pour les répéter 5 à 6 fois dans la journée. C'est la raison pour laquelle le terme de « bol alimentaire » est préféré à celui de « repas ». L'idéal dans la mesure du possible serait de prendre :

1^{er} bol : fruits, sucres lents ;

2^e bol : protéines ;

3^e bol : sucres lents ;

4^e bol : protéines ;

5^e bol : sucres lents ;

6^e bol : protéines, légumes et fibres alimentaires.

Les six bols alimentaires seront à répartir selon les besoins énergétiques de la journée et ceux exigés par l'activité sur le terrain.

**Un dernier conseil ! Ne cherchez pas à vous comparer,
tout simplement parce que vous êtes unique.**

REPAS TYPES POUR OPÉRATEUR

► Chez soi

Petit déjeuner : café/thé, eau, flocons d'avoine/pain grillé/biscottes/muesli/gâteau de semoule. Beurre/confiture/ miel, fromage blanc/yaourt/lait/tranche de volaille, compote.

Déjeuner/dîner :

Café/thé/tisane, eau, légumes crus ou cuits, soupe, viande/poisson/volaille/œufs ou céréales et légumes secs, pommes de terre/pâtes/riz/lentilles, épinards, brocolis, fruits cuits ou crus, yaourt/fromage blanc/fromage.

► Sur le terrain

Petit déjeuner : eau, boisson chaude non sucrée, féculents, produits laitiers/protéines, fruit, matières grasses ou produit sucré.

Déjeuner/dîner : eau, boisson chaude non sucrée, crudités ou légumes cuits, protéines, féculents, fruit, produit laitier.

[1.](#) MOS Nutrition est membre du Cercle de l'Arbalète, une association qui fédère les acteurs de la Défense nationale autour de l'innovation des forces spéciales.

[2.](#) *Les Traumatismes balistiques* (B. Rouvier, B. Lenoir, S. Rigal), hôpital d'instruction des armées Percy.

[3.](#) *Les Traumatismes balistiques* (B. Rouvier, B. Lenoir, S. Rigal), hôpital d'instruction des armées Percy.

[4.](#) Le bol alimentaire est une masse d'aliments mastiquée, imprégnée de salive, qui, déglutie, traverse l'œsophage et passe dans l'estomac. Dans le cas présent, ce terme, qui s'apparente à « une bouchée », a été préféré à celui de « repas », qui suppose un menu plus copieux.



OceanofPDF.com

Lexique explicatif

BOX JUMP : Le box jump est un saut gainé et dynamique à deux pieds sur une boîte en bois ou en métal très stable. **STEP JUMP** (variante) : saut alternatif (un pied après l'autre) sur la même boîte.

DÉVELOPPÉ INCLINÉ : C'est un exercice de base qui permet de travailler la poitrine. Il se pratique sur un banc dont l'inclinaison va vous faire travailler la partie supérieure des pectoraux et la partie antérieure des deltoïdes (avant des épaules). Plus le banc sera incliné, plus les épaules seront sollicitées.

Position de départ : allongé sur le banc, les haltères contre les épaules, les mains en pronation et les pieds surélevés. Monter et descendre lentement les haltères sans verrouiller en position haute ni s'arrêter en position basse.

FENTE : La fente avant est un basique des exercices de musculation qui permet de muscler les cuisses ainsi que les fessiers. Position de départ : debout, jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit et mains sur la taille, faire un grand pas vers l'avant, puis une flexion de jambes. En position finale, votre genou avant est plié selon un angle de 90°, ce qui signifie que le talon est à la même hauteur, ni en avant ni en arrière. La

partie inférieure de la jambe arrière est parallèle au sol. Poussez sur la jambe avant pour vous relever. Changez de jambe.

FORCE BULGARE : La méthode bulgare consiste à alterner dans la même séance des séries de charges lourdes et de charges légères.

– séries de 6 répétitions lourdes : 60 à 80 % de la charge maximale.

– séries de 6 répétitions légères : 30 à 50 % de la charge maximale.

Le muscle est sollicité différemment, et cela permet d'éviter à l'athlète une situation de lassitude par la répétition de séries identiques. On peut combiner dans cette méthode des efforts maximaux, répétés ou dynamiques. Le nombre maximum de séries est de 20 et le nombre minimum de 6, avec un temps de récupération de 3 à 5 minutes.

HYPERTROPHIE SARCOPLASMIQUE : Il s'agit d'un type d'hypertrophie que l'on peut qualifier de « **superficielle** ». Elle est de **courte durée** (quelques heures) et elle est principalement due à **l'accumulation de fluide, le sarcoplasme, dans le muscle**. À court terme, en revanche, elle augmente la sensation de congestion provoquée par l'utilisation de charges importantes, soulevées jusqu'à épuisement.

POLY-ARTICULAIRES : Les exercices poly-articulaires sollicitent plusieurs articulations, entraînant ainsi de nombreux muscles et groupes musculaires. C'est par exemple le cas des **squats, du développé couché, des tractions, des fentes...**

Ces exercices sont pratiqués par tous ceux qui suivent un entraînement de musculation, quel que soit le sport pratiqué. À l'opposé des exercices poly-articulaires, on trouve **les exercices d'isolation, qui, eux, ne sollicitent qu'un seul muscle**. C'est le cas par exemple des **poulies basses**.

POMPES CLAQUÉES : Les pompes classiques, également appelées push-up, sont à elles seules un exercice complet. Elles permettent le travail des pectoraux, triceps, deltoïdes et trapèzes. Le fait de pratiquer des séries de pompes claquées ajoute à tout cela de l'explosivité.

Position de départ : en position haute de pompe, mains légèrement plus écartées que les épaules, bras tendus et corps gainé. Fléchir les bras jusqu'à ce que la poitrine touche le sol. Poussez violemment (c'est l'explosivité

recherchée) sur les bras en gardant les pieds au sol. Décollez les mains du sol et tapez dans vos mains pour revenir immédiatement en position de pompe (sinon c'est la gamelle assurée). Pensez à garder les mains un peu plus écartées que la largeur des épaules.

POULIES BASSES EN VIS-À-VIS : Ce mouvement est un exercice qui ne fait travailler que les pectoraux, raison pour laquelle il est qualifié d'exercice d'isolation. Dans la préparation physique il est prévu de réaliser des répétitions avec des charges lourdes et légères selon la technique de la force bulgare. Pourquoi réaliser cet exercice avec un appareil à poulies ? Parce que, à la différence des haltères et des barres, les poulies permettent une tension constante sur les pectoraux. Attention, cet exercice ne s'adresse pas aux débutants, qui doivent d'abord gagner en volume. Enfin, il se pratique en général à la fin de la séance d'entraînement.

Position de départ : debout entre les deux poulies basses, les pieds écartés, une poignée dans chaque main, le buste est droit. Il faut ensuite en partant de cette position ramener les bras devant soi (dans l'axe des pectoraux). Les épaules ne doivent jamais se retrouver en avant des pectoraux.

PROPRIOCEPTION : La proprioception est l'ensemble des informations nerveuses transmises au cerveau par les différentes parties du corps. Ces informations vont permettre le contrôle et la régulation de la posture et des mouvements du corps. C'est ce qui va vous permettre de vous adapter à l'environnement extérieur. L'équilibre en fait partie et **les exercices de proprioception vont permettre d'optimiser votre comportement lors de passages d'obstacles, d'efforts, etc.** Les exercices vont obliger l'organisme à s'habituer à un environnement inconnu afin d'établir des actes réflexes face à une situation inhabituelle.

RECRUTEMENT NERVEUX : De quoi parle-t-on ? Il existe deux types de fibres musculaires : les fibres lentes, ou de type I, et les fibres rapides, ou de type II. Les fibres lentes (I), stimulées, développent leur tension maximale en 110 millisecondes (ms) contre 50 ms pour les fibres rapides (II). Une fibre II est donc plus rapide qu'une fibre I. En revanche, la force pouvant être produite par une fibre rapide ne diffère pas sensiblement de celle dispensée par une fibre lente. Dans ce cas, pourquoi un muscle

composé de fibres rapides produit-il plus de force qu'un muscle composé de fibres lentes ? Pour le comprendre, nous devons poser notre regard sur les fibres nerveuses. Le recrutement des fibres se fait selon la loi du tout ou rien. Rien ne se passe tant que les influx nerveux n'ont pas atteint un seuil limite. Dès que ce seuil minimal est dépassé, une stimulation maximale est observée au niveau de la fibre musculaire. Comme toutes les fibres musculaires d'une même unité motrice reçoivent la même stimulation nerveuse, toutes se contractent au maximum. Lorsqu'une force faible est nécessaire pour le mouvement, seules quelques fibres sont excitées. L'augmentation de force se fait par augmentation du nombre de fibres recrutées au maximum de leur force. C'est ce que l'on appelle le recrutement nerveux.

ROWING DEBOUT : Position de départ : debout, pieds espacés de la largeur du bassin, dos droit. Les bras pendent vers l'avant et sont espacés d'une largeur supérieure à celle des épaules. Les mains sont en pronation sur la barre, qu'il faut monter à la hauteur des pectoraux en gardant les coudes écartés et en ramenant les épaules en arrière. Il faut expirer en montant la barre et expirer pendant la descente. Le torse doit rester droit tout au long de l'exercice.

SQUAT NUQUE : De même que Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir, le squat est l'exercice de musculation pratiqué, souvent mal, le plus fréquemment par tous ceux qui veulent développer non seulement les fessiers et les quadriceps mais également les adducteurs et autres ischio-jambiers ainsi que les muscles lombaires. Comme il implique aussi un gainage, les abdominaux sont également sollicités. Cet exercice, qui peut être douloureux, va vous demander une forte motivation. Par sécurité, il se pratique de préférence en salle de sport, dans ce qu'on appelle une « cage à squat ».

Position de départ : placez-vous sous la barre posée sur le support et posez-la sur vos trapèzes. Votre tête est donc en avant de la barre, qui repose sur vos épaules. Soyez stable et ferme sur vos appuis, pieds écartés d'une largeur d'épaules. La charge doit reposer sur les talons.

Faites une flexion en gardant une cambrure naturelle au niveau du dos. Une fois en position basse, les deux jambes fléchies, poussez sur celles-ci

pour revenir en position de départ. Il faut inspirer lors de la flexion et expirer durant l'effort de remontée.

STATODYNAMIQUE : combine deux types de mouvements, l'un qui sera réalisé de manière statique, l'autre de manière dynamique. Ce type de travail se décompose en deux étapes bien précises : une phase concentrique et une autre isométrique. Exemple : lors de la réalisation du mouvement, on le bloque aux deux tiers pendant 4 ou 5 secondes, avant d'enchaîner avec une phase d'accélération qui sera l'explosion.

STRETCHING : Le stretching est une discipline qui consiste à tendre les membres, puis à contracter et relâcher les muscles de manière lente et maîtrisée, sur le même principe que les étirements. Bien réalisé, il assouplit les muscles, améliore le maintien et évacue le stress.

SUPERSET : C'est un programme de musculation qui associe deux mouvements de musculation dans la même série et sans aucun temps de repos. Le programme basique est celui qui concerne les bras et où l'on enchaîne un exercice de biceps avec un exercice de triceps sans temps de repos.

ZATSIORSKY (programme de, également appelé **logique de Zatsiorsky**) : Vladimir Zatsiorsky est un Américain d'origine russe, éminent kinésiologue, directeur du laboratoire de biomécanique de l'université d'État de Pennsylvanie et auteur de nombreux ouvrages de référence sur la biomécanique dans le sport ainsi que sur l'amélioration des performances. La kinésiologie est une science selon laquelle la faiblesse ou la maladie d'un organe se répercuterait obligatoirement sur la tonicité des muscles. Identifier une faiblesse musculaire spécifique permettrait en la corrigeant de supprimer un déséquilibre physique ou mental. Selon lui, il existe trois solutions pour améliorer la force : travailler avec une charge maximale, travailler avec une charge non maximale mais jusqu'à la fatigue, et enfin travailler avec une charge non maximale mais à vitesse maximale.

Dans le premier cas, celui des efforts maximaux, c'est le développement de la force maximale qui va être favorisée. Dans le second, où les efforts sont répétés jusqu'à la fatigue, le muscle s'hypertrophie. Enfin, en vitesse

maximale, ce sont les efforts dynamiques qui vont améliorer la synchronisation des unités motrices.

Application : en effort maximal, les charges utilisées doivent être comprises entre 90 % et 100 % de la force maximale. Rythme : 4 à 7 séries de 1 à 3 répétitions entrecoupées de 7 minutes de récupération. Ces exercices entraînent un accroissement de la force sans augmenter la masse musculaire mais sont inadaptés au débutant. De plus, ils sont particulièrement éprouvants.

En effort répété, les charges utilisées sont comprises entre 80 % et 90 % de la force maximale. Il s'agit de faire durer la série jusqu'à la fatigue. Rythme : 6 à 16 séries de 5 à 7 répétitions, entrecoupées de 5 minutes de récupération. Cet exercice convient mieux au débutant, il permet une hypertrophie des muscles et accroît leur endurance.

Enfin, dans la séquence à vitesse maximale, les charges utilisées sont comprises entre 60 % et 80 % de la force maximale. Il s'agit de réaliser les répétitions à vitesse maximale. La préconisation est de 10 à 15 séries de 6 à 15 répétitions entrecoupées de 3 minutes de récupération. Bien adaptée au débutant, cette séquence améliore la montée en force. Les temps de récupération doivent être scrupuleusement respectés sous peine de voir apparaître des problèmes articulaires ou des tendinites.

Votre avis nous intéresse !

Laissez un commentaire sur le site de votre libraire en ligne et partagez vos coups de cœur sur les réseaux sociaux !

OceanofPDF.com

CHRISTIAN PROUTEAU
& JEAN-LUC RIVA

GIGN

NOUS ÉTIIONS
LES PREMIERS

LA VÉRITABLE
HISTOIRE DU
GIGN RACONTÉE
PAR SES
PREMIERS
MEMBRES.

**PREMIER
CHAPITRE
OFFERT**



OceanofPDF.com

Prologue

Munich

La page était blanche lorsque tout a commencé. Inutile de copier, puisque rien n'existait. Seule la question était posée. En fait elle avait été posée deux ans plus tôt, très précisément le 5 septembre 1972, là où ce qui aurait dû être une fête s'était brutalement mué en tragédie. Pour la première fois depuis 1936, l'Allemagne avait obtenu d'accueillir les jeux Olympiques, signe incontestable de son retour à la table des grandes nations. Munich, la ville hôte des Jeux, travaillait sans relâche depuis le 26 avril 1966 afin que tout soit prêt pour la cérémonie d'ouverture, puisque, à une ou deux exceptions près, aucune infrastructure n'existait encore. Alors on a construit, ici un parc olympique, là une tour de télévision de 280 mètres de haut, puis un stade olympique de 77 000 places a vu le jour – tout a été prévu et pensé dans les moindres détails, jusqu'au teckel Waldi, première mascotte officielle des JO. Les Allemands en sont convaincus, ils vont pouvoir démontrer au monde entier que rigueur, sens de l'organisation et fiabilité des installations sont la marque de fabrique de leur nation.

Il ne manque donc pas un bouton de guêtre le 26 août 1972, jour de cette inauguration qui rassemble 121 nations. C'est un record de pays participants, mais aussi de spectateurs, puisque 3 millions de billets ont été vendus à la veille de la cérémonie. Plus de 7 000 athlètes, tous pays confondus, vont maintenant défiler dans l'Olympiastadion de Munich, parmi lesquels les quatorze athlètes israéliens, dont le pays maintient sa présence dans les territoires palestiniens conquis depuis la guerre des Six Jours, malgré la résolution n° 242 de l'ONU.

Celle-ci, votée en 1967, voudrait qu'Israël restitue les terres occupées en échange de la reconnaissance de l'État hébreu par tous les pays arabes. Ce détail diplomatique auquel personne n'a songé, ni le Comité international olympique, ni le pays organisateur – nous sommes en pleine période du

*Peace and Love*¹ –, va se révéler dévastateur pour la suite des Jeux. Il est en effet la raison d'être d'une organisation terroriste palestinienne, Septembre Noir, qui s'est juré de mettre la terre d'Israël et de ses alliés à feu et à sang tant que les territoires n'auront pas été libérés.

Ses membres ne sont pourtant pas inconnus des services de renseignement occidentaux. Après que les structures palestiniennes de cette organisation ont été expulsées de Jordanie au terme de sanglants combats, Septembre Noir a assassiné en représailles, en novembre 1971, le Premier ministre jordanien Wasfi Tall. La présence d'athlètes israéliens aux jeux Olympiques de Munich n'est évidemment pas passée inaperçue aux yeux des terroristes et elle semble offrir une proie facile pour un commando bien entraîné comme le leur.

Le 5 septembre 1972, à 4h30 du matin, huit membres de Septembre Noir s'infiltrèrent dans le village olympique et gagnent l'immeuble où sont logés les athlètes de la délégation israélienne. Un membre de cette délégation, Yossef Gutfreund, alerté par le bruit, fait alors barrage avec son corps en se dressant à la porte de la chambre. Deux coups de feu retentissent, qui le blessent au bras. Il a cependant le réflexe d'alerter ses compatriotes en criant « Attention, terroristes ! ».

L'entraîneur d'haltérophilie Tuvia Sokolovsky, avec lequel il partage sa chambre, brise aussitôt une vitre et s'enfuit par la fenêtre. Moshe Weinberg, le coach de l'équipe israélienne de lutte gréco-romaine, tente, lui, de s'interposer. Sans hésiter, l'un des terroristes lui tire une balle dans la joue et le force à indiquer les chambres où logent les autres membres de la délégation. Malgré sa blessure, il tente néanmoins de retarder les assaillants, permettant ainsi à un athlète israélien, Gad Tsobari, de s'échapper. Moshe Weinberg va malheureusement le payer de sa vie : l'un des membres du commando lui tire une balle en pleine tête.

Yossef Romano, un haltérophile, tente lui aussi de s'opposer aux terroristes avec un couteau de poche. Il blesse l'un d'entre eux avant d'être abattu. Au final, l'assaut des Palestiniens se solde par la prise en otages de neuf Israéliens : Yossef Gutfreund, qui est blessé, l'entraîneur de tir sportif Kehat Shorr, l'entraîneur d'athlétisme Amitzur Shapira, le tireur sportif Andre Spitzer, le juge d'haltérophilie Yacov Springer, les lutteurs Eliezer Halfin et Mark Slavin, ainsi que les deux haltérophiles David Berger et Zeev Friedman. Les autres membres de la délégation ont réussi à fuir en sautant des balcons ou en se cachant dans l'immeuble.

À 4h45, une femme de ménage alertée par les coups de feu prévient la sécurité, qui envoie un garde non armé sur les lieux, lequel prévient la police. Il est un peu plus de 5 heures du matin lorsque le commando fait parvenir ses revendications aux autorités allemandes : libération immédiate de 236 prisonniers détenus dans les prisons israéliennes ainsi que de deux terroristes allemands de la Fraction Armée Rouge, dont Andreas Baader², dangereux activiste et fervent soutien de la cause palestinienne. Ces demandes sont assorties d'une menace : à partir de 9 heures, le commando exécutera un otage toutes les heures et jettera son corps dans la rue du village olympique.

Ces revendications sont immédiatement transmises à Tel Aviv. Il est maintenant 8h15 et, comme si de rien n'était, la compétition de dressage hippique commence selon le programme prévu. *Show must go on !*

Moins d'une heure plus tard, la réponse de Tel Aviv fuse par la bouche du Premier ministre Golda Meir : « Il n'y aura pas de négociations. »

Les autorités allemandes vont néanmoins tenter de négocier. Avec un premier résultat, celui d'obtenir des ravisseurs un report de l'ultimatum d'exécution des otages initialement fixé à 9 heures du matin et désormais renvoyé à midi. Mais ces autorités ne savent pas encore que les terroristes vont mettre à profit ce délai pour torturer certains de leurs otages et laisser sans soins ceux qu'ils ont blessés pendant l'attaque du matin.

Persuadé que les membres du commando sont au nombre de cinq, le gouvernement allemand finit par accepter leur ultime exigence : un transfert en hélicoptère jusqu'à un aéroport militaire d'où un Boeing 727 les emmènera en Égypte. Les Allemands positionnent six policiers habillés en membres d'équipage dans l'avion afin de neutraliser les premiers terroristes qui y pénétreront, les autres membres du commando devant être foudroyés par les cinq tireurs d'élite postés sur des toits avoisinants.

Mais, aussi étonnant que cela puisse paraître, il n'y a pas de tireurs d'élite disponibles dans la police munichoise ! À 7 heures du matin, ce 5 septembre 1972, des fonctionnaires appartenant au bureau de gestion des personnels de la police de Munich ont été rappelés à leurs postes de toute urgence. Le commandement leur demande de trouver le plus rapidement possible, en épluchant les centaines de fiches mécanographiques des policiers de la ville, les noms de ceux qui font partie d'un club de tir sportif. Une fois ces policiers trouvés, les dirigeants des clubs sont contactés afin de connaître leur niveau de tir ! Cinq sont sélectionnés, cinq policiers auxquels

on explique la situation et ce que l'on attend d'eux : qu'ils soient capables d'effectuer des tirs à tuer sur des terroristes.

Tous vont accepter cette mission, en insistant toutefois sur les limites de leur action : ils ne sont pas à proprement parler des tireurs d'élite et ils ne sont pas équipés comme tels, car, il faut bien se rendre à l'évidence, ils n'auront pas de fusils de précision à leur disposition ! C'est donc avec un armement disparate – fusils de compétition et pistolets-mitrailleurs qui ne sont pas équipés de lunettes de tir – que les policiers prennent leurs postes en fin de matinée. Il est bien évidemment encore moins question d'équipements de vision nocturne ou d'équipements radio. Cette absence de moyens de communication entre les « tireurs d'élite » va s'ajouter au fait que jamais, dans aucun pays ni dans aucune unité, le tir simultané et la coordination des tireurs n'ont encore été envisagés. Toutes les conditions sont réunies pour qu'un carnage puisse avoir lieu.

La cellule de crise mise en place par le gouvernement ouest-allemand est dirigée par le chef de la police munichoise Manfred Schreiber, entouré du ministre de l'Intérieur Hanns-Dietrich Genscher et du ministre de l'Intérieur bavarois³ Bruno Merk. Schreiber a offert aux terroristes une quantité illimitée d'argent qu'ils ont refusée en lui faisant cette réponse : « L'argent ne signifie rien pour nous, nos vies ne signifient rien pour nous. » Toutefois, ils acceptent à cinq reprises de repousser leur ultimatum. À 17 heures, alors que leur demande initiale de mise à disposition n'a pas varié, les négociateurs exigent un contact direct avec les captifs pour s'assurer qu'ils sont encore en vie. Deux d'entre eux qui parlent couramment l'allemand, Andre Spitzer et Kehat Shorr, ont alors une brève conversation avec les policiers depuis la fenêtre ouverte du deuxième étage du bâtiment assiégé. Mais Spitzer commet l'erreur de répondre à la question de trop – où sont-ils ? Il reçoit aussitôt un coup de crosse de kalachnikov en plein visage. Quelques minutes plus tard, le ministre Genscher et Walter Tröger, le maire du village olympique, sont cependant autorisés à pénétrer dans les appartements afin de parler avec les otages.

Tröger mentionnera la dignité avec laquelle les otages israéliens font face à la situation et note qu'« ils semblent résignés à leur sort ». Il a également remarqué que plusieurs otages, en particulier Gutfreund, qui saigne abondamment, ont subi des sévices et que David Berger a reçu une balle dans l'épaule gauche. Genscher et Tröger déclarent avoir vu « quatre ou cinq assaillants » à l'intérieur de l'appartement.

Après avoir considéré divers scénarios en vue de libérer les otages, les autorités allemandes mettent un bus à la disposition des terroristes afin de les transférer avec leurs prisonniers jusqu'à une plate-forme pour hélicoptères, conformément aux exigences du commando. De là, deux appareils les conduiront à l'aéroport de la base militaire Fürstenfeldbruck Air Base de l'OTAN, où les attendra un Boeing 727 à destination du Caire.

Le plan des forces de police allemandes consiste à positionner six policiers à l'intérieur de l'appareil afin qu'ils maîtrisent les deux terroristes qui inspecteront le Boeing. Dans le même temps, les tireurs d'élite devront abattre ceux qui seront restés dans les hélicoptères, estimant qu'ils ne seront que deux ou trois.

C'est lors du transfert du commando que l'équipe de crise découvre que les terroristes sont au nombre de huit ! Prévenus à la dernière minute, alors que les hélicoptères sont sur le point d'atterrir à Fürstenfeldbruck, les policiers allemands à bord de l'avion votent pour l'abandon de leur mission – sans consulter leur commandement central – et désertent l'avion ! Il ne reste alors, pour remplir la mission, que les cinq tireurs d'élite, dont trois ont été préalablement positionnés sur le tarmac et les deux autres dans la tour de contrôle.

Les hélicoptères atterrissent peu après 22h30 et six des terroristes en sortent – quatre qui gardent les pilotes et les otages sous la menace de leurs armes, et deux autres qui vont inspecter le Boeing 727 et le découvrir vide, sans équipage ! Réalisant qu'ils sont tombés dans un piège, ils retournent rapidement vers les hélicoptères au moment précis où les autorités allemandes donnent l'ordre d'ouverture du feu aux tireurs d'élite.

Deux terroristes qui se tiennent près de l'un des pilotes d'hélicoptère sont abattus, et un troisième qui tente de s'enfuir est mortellement blessé, mais le reste de l'intervention va tourner à la tragédie. Après une heure et demie d'échanges de coups de feu et le renfort de véhicules blindés, la situation s'apaise enfin. Un silence qui ne rend que plus angoissant le décompte des cadavres.

Tous les otages sont morts. Et seuls trois terroristes ont été capturés vivants.

En France, debout devant la télévision du mess de l'escadron 6/3 de gendarmerie mobile de Saint-Denis, un jeune lieutenant suit le compte rendu du chaos indescriptible que reflètent les images diffusées en différé depuis Munich. Le bilan est sans appel : si trois terroristes ont finalement

été capturés et cinq autres tués lors d'échanges de tirs avec la police allemande, la délégation israélienne n'en a pas moins été décimée. Elle a perdu onze de ses athlètes sur quatorze, auxquels il faut encore ajouter le policier allemand tué ainsi que de nombreux blessés.

La sécurité des jeux Olympiques et la gestion de la crise par les autorités allemandes sont pointées du doigt par la communauté internationale mais, dans les cercles du pouvoir de chaque pays, une question revient, lancinante : *Et nous, qu'aurions-nous fait ?*

Les Israéliens, eux, ne se posent pas de questions. Ils confient à leur unité Kidon⁴ la mission de retrouver et de tuer un à un les organisateurs encore vivants de la prise d'otages de Munich. L'opération *Colère de Dieu* durera vingt années, au cours desquelles le Kidon neutralisera à travers toute l'Europe une dizaine de Palestiniens et de ressortissants de pays arabes directement concernés par le massacre des athlètes israéliens de Munich⁵. Aucun n'échappera à la vengeance d'Israël, y compris les trois preneurs d'otages survivants qui, libérés par l'Allemagne quelques mois après Munich afin de répondre aux exigences de pirates de l'air ayant détourné un avion de la Lufthansa, seront abattus peu après leur sortie de prison. Hélas, dans cette chasse aux terroristes, le Mossad commettra quelques erreurs d'identification qui entraîneront la mort de plusieurs innocents, comme ce garçon de café, Ahmed Bouchiki, exécuté par erreur à Lillehammer, en Norvège.

Lorsque les autorités françaises examinent à leur tour l'éventualité d'un tel attentat sur le territoire national et entreprennent de faire la somme des moyens en personnels et matériels dont ils disposent pour faire face à un tel événement, la réponse a le mérite d'être limpide : rien ! Car en septembre 1972, la France ne dispose d'aucune unité possédant un entraînement spécifique et utilisant un matériel adapté qui permettrait de faire face à une prise d'otages du calibre de celle de Munich.

*

Le ministère de l'Intérieur demande alors à la Police nationale de créer sept groupes d'intervention (GIPN), un par région, dont le premier va voir le jour à Marseille le 27 octobre 1972 sous les ordres du commissaire N'Guyen Van Loc, dit le Chinois. Mais un an plus tard éclate l'affaire Danielle Cravenne.

Le 18 octobre 1973, un Boeing 727 d'Air France quitte Orly à 11h45 à destination de Nice, avec 112 passagers à bord. Alors que l'avion est à mi-parcours, une femme se lève pour aller aux toilettes en emportant avec elle un sac de toile grise. Lorsqu'elle en sort, elle tient dans une main un revolver (qui se révélera être un faux) et dans l'autre une carabine 22 LR. Elle tend alors à l'hôtesse quatre feuillets sur lesquels sont écrites ses revendications, qui vont de la situation au Moyen-Orient à la mise sous scellés du film *Rabbi Jacob*, qui vient de sortir en salles ce même jour et qu'elle estime être pro-sioniste. À 12h32 l'avion se pose à Marseille-Marignane, où les gendarmes des transports aériens tentent alors de la raisonner, sans succès. La pirate de l'air fait débarquer l'ensemble des passagers, à l'exception du commandant de bord et du steward, qu'elle retient en otages.

Le préfet de police alerte le GIPN de Marseille, qui arrive sur place à 14h10. Déguisé en steward, un policier du GIPN, Paul Caparos⁶, l'un des meilleurs tireurs de la Police nationale, va tenter d'immobiliser la preneuse d'otages sans utiliser son arme. Se sentant menacée, la femme ouvre le feu en tirant à la hanche avec sa carabine 22 LR. Paul Caparos plonge entre les sièges et riposte de quatre balles de 38 Spécial. Atteinte à la tête et au cœur, la femme est tuée sur le coup.

On s'aperçoit alors qu'elle est l'épouse de Georges Cravenne, l'attaché de presse le plus demandé de Paris, qui est justement chargé de la promotion du film *Rabbi Jacob*. Dès le lendemain, la mort de la jeune femme – connue pour être fragile psychologiquement – entraîne un déchaînement de la presse, qui juge les méthodes du GIPN de Marseille pour le moins expéditives.

À partir de ce moment, le ministre de l'Intérieur, Raymond Marcellin, va privilégier l'emploi de la Brigade de recherche et d'intervention de Paris (BRI), à laquelle il va donner une compétence nationale. En cas de crise grave, elle devient Brigade anti-commando (BAC) et se voit alors adjoindre, le temps de la crise, un renfort de policiers spécialistes dans le maniement de gaz incapacitants de type lacrymogènes (la brigade des gaz). L'intervention de la BRI-BAC ne se fera pas sans heurts, la Police nationale n'appréciant pas l'arrivée de cette unité de la préfecture de police de Paris partout en France.

À l'escadron de gendarmerie mobile de Saint-Denis, faute de direct à la télévision, le lieutenant Christian Prouteau a continué à suivre le dénouement de la prise d'otages de Munich à la radio jusque tard dans la nuit. Les semaines ont passé, mais les mots « terroristes », « prise d'otages », « massacre », « impuissance des forces de l'ordre » ont marqué l'esprit du jeune officier. Il l'ignore encore, mais à la Direction de la gendarmerie, l'idée de la création d'une unité nouvelle et autonome, ne puisant pas dans les ressources existantes, fait là aussi son chemin.

La tragédie de Munich va bientôt changer la vie de dix-sept hommes, dix-sept gendarmes qui vont remplir la première page blanche de l'antiterrorisme avec quelques lignes en lettres de sang.

Voici la véritable histoire des dix-sept premiers membres de l'unité qui, en très peu de temps, deviendra une référence mondiale dans la lutte contre le terrorisme et le grand banditisme : le GIGN.

1. Le mouvement hippie s'est cristallisé autour de l'opposition à la guerre du Vietnam entre 1954 et 1975. *Peace and Love* était le cri de ralliement des hippies du monde entier, particulièrement nombreux en Allemagne, pays où pesait un tabou sur la génération du nazisme.

2. Le 13 octobre 1977, quatre membres du Front Populaire de Libération de la Palestine détournent un avion de la Lufthansa parti de Palma de Majorque pour Francfort. Leur chef exige la libération des onze membres de la Fraction Armée Rouge, dont Andreas Baader, détenus à la prison de Stammheim en Allemagne. L'avion se rend finalement à Mogadiscio, en Somalie, où il arrive le 17 octobre. Les passagers du Boeing 737 sont libérés le lendemain, après un assaut effectué par les forces spéciales allemandes du GSG 9 qui provoque la mort de trois terroristes. Apprenant l'échec du détournement, Baader et trois autres membres de la Fraction Armée Rouge se suicident dans leurs cellules.

3. L'Allemagne étant un État fédéral, chaque province a son gouvernement en sus du gouvernement fédéral.

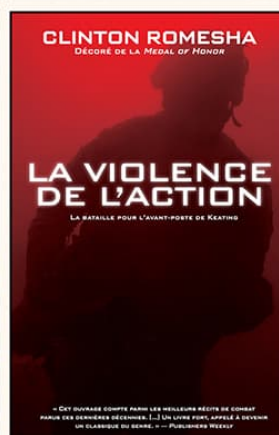
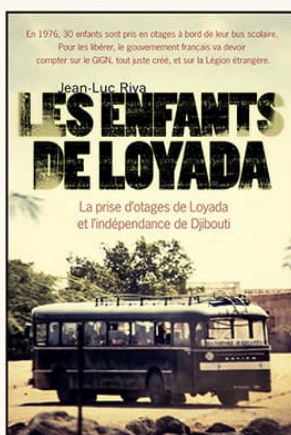
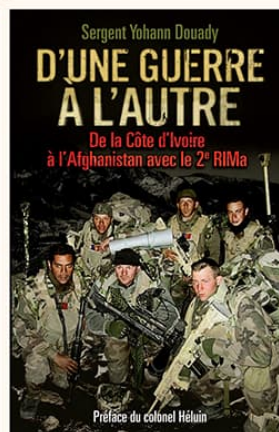
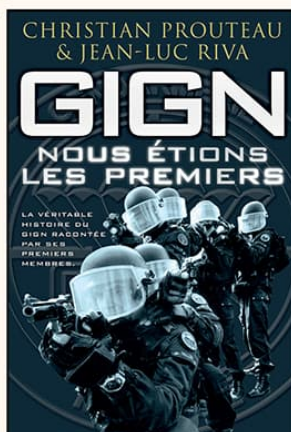
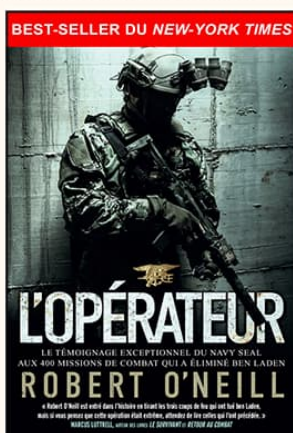
4. Créé au début des années 70, le Kidon (« baïonnette » en hébreu) est le Service Action du Mossad. Il a pour mission de tuer les ennemis d'Israël et de réaliser les opérations de sabotage et les enlèvements. Le service compte une centaine de membres répartis en commandos de quatre éléments (trois hommes et une femme).

5. Le dernier, Atef Bseiso, sera tué par le Kidon en juin 1992 à Paris.

6. Paul Caparos sortira très marqué par ce drame, qu'il décrit dans un livre intitulé *Tireur de l'ombre* (Éditions Autres Temps, mars 1995).



Les Éditions Nimrod en numérique



www.nimrod.fr

OceanofPDF.com

© Éditions Nimrod, 2020

Illustration de couverture : Henry Steadman

Copyright © Nimrod / Movie Planet 2020

Éditions Nimrod
102 rue de la Fraternité
93170 Bagnolet
www.nimrod.fr

La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

e-ISBN : 9782377530137

© 2020, version numérique Primento et Éditions Nimrod

Ce livre a été réalisé par Primento, le partenaire numérique des éditeurs

OceanofPDF.com