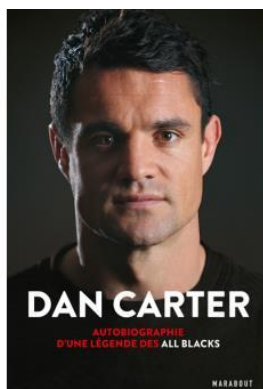


RUGBY

Dan Carter accrocc à la bière sans modération et à ses effets euphorisants

L'une des dernières légendes des All Blacks, Dan Carter, a sorti son autobiographie en 2015 en Nouvelle-Zélande et au début de l'année suivante en France.



Autobiographie publiée en France en mars 2016

Quelques mois plus tard, cet ouvrage traduit en français, obtenait à la Soirée des Sportel Awards^(*) le prix de la meilleure autobiographie sportive de l'année.



L'Equipe hebdo, 05 novembre 2016, p 113

^(*) Les Sportel Awards récompensent les plus belles séquences de sport et les plus beaux ouvrages de l'année

Le jury a-t-il réellement lu l'autobiographie ? C'est pas sûr !

Après avoir lu attentivement ce livre, je pense que les membres du jury lui ayant attribué l'Oscar de l'autobiographie top niveau n'ont fait que feuilleter les 282 pages. Car si, vraiment, ils avaient dévoré le bouquin, ils auraient tout de suite constaté que le "héros" n'était pas Carter mais... l'alcool !

Et ce penchant n'a pas débuté quand il est arrivé au Racing 92 au début septembre 2015 mais dès son adolescence pour être plus ouvert et entreprenant. C'est ce qu'il raconte page 36 : « *Plus tard, mes amis et moi nous sommes mis à voler de l'alcool à la maison. Nous buvions, alors que nous étions assez jeunes. Nous avons pris cette habitude au début de notre adolescence, surtout au moment où nous avons commencé à jouer en équipe première et à être appelés en sélection locales ou régionales. J'ai bu mes premières bières vers l'âge de 15 ans. J'adorais la confiance que l'alcool me donnait. Il me débarrassait de ma timidité naturelle et me permettait d'être beaucoup plus ouvert et entreprenant.* » Pour bien montrer que ce n'était pas un coup isolé, il ajoute : « *Rapidement, mes copains et moi avons cherché les moyens de nous enivrer en petits groupes. Au début, nous « plantions une tente » dans le jardin de l'un d'entre nous. Ses parents y voyaient là une activité innocente. Ils savaient peut-être ce qui se passait, mais préféraient fermer les yeux. Peu importe. Mais nous étions surtout là pour boire des coups entre copains. L'un de nous préparait une bouteille en mélangeant tous les alcools qu'il trouvait dans le bar de ses parents.* »



Imbuvable mais efficace

C'était absolument imbuvable, mais efficace. » Conscient que révéler cette attraction pour l'éthanol n'est pas très classe pour un joueur de son rang, Carter fait une légère marche arrière : « *En grandissant, nous nous sommes un peu mieux organisés. Il y a avait les soirées au lycée ou chez les uns et chez les autres quand les parents étaient absents. Nous avons beau aimer ça, l'alcool n'occupait pas une grande place dans nos vies. C'était juste quelque chose que l'on faisait pour tuer l'ennui quand l'occasion se présentait* ».

Dan Carter fait ses débuts dans l'équipe provinciale de Canterbury qui participe au championnat des provinces. Déjà, en 2001, les bières faisaient partie des habitudes hydriques. Il raconte cette période initiatique de l'houblon : « *Je ne visais aucune sélection dans de grandes équipes – je recommençais à jouer au rugby pour les mêmes raisons que quand j'étais enfant : pour l'amour du sport. Je passai une grande partie de 2001 à profiter de cette liberté qui s'offre subitement à vous quand l'école est finie. Mes amis de Southbridge avaient un appartement – un vrai bouge – où je passais deux ou trois soirs par semaine pendant cette première année après Christchurch Boys'. C'était un appartement pour faire la fête. On buvait quelques bières puis on partait en ville, souvent avec juste ce qu'il fallait pour se payer un verre ou deux. Parfois, on restait à l'appartement et on se bourrait la gueule. Je dormais sur un matelas miteux dans le couloir au milieu des bouteilles vides et des cartons de pizzas (...) Quand on finissait une bière, on la balançait contre le mur, le sol ou la cheminée. Nous avons un comportement bêtement destructeur - nous n'en avons pas conscience, ou nous nous en moquons. Un jour où nous attendions un taxi qui n'est jamais venu, nous avons laissé libre cours à nos frustrations en démolissant complètement une clôture.* »

En 2002, intégré à la Canterbury Academy, il change de niveau de préparation et le constate avec envie : « *C'est là que j'ai réalisé ce que signifiait travailler d'arrache-pied, ce que ça fait et comment je réagissais. C'est la première fois que je m'entraînais dur tout un été et que je faisais une présaison sérieuse. Je me faisais violence comme jamais et j'en récoltais physiquement les fruits. Dans les entraînements en côte, j'étais presque toujours en tête.* »

Repères Dan Carter

Né le 05.03.1982 à Leeston (Nouvelle-Zélande)

Taille : 1,78 m

Poids : 90 k

Gaucher

Poste : ½ d'ouverture

International : 112 sélections (2003-2015) ; 1 598 points

Palmarès :

- Meilleur joueur du monde 2005, 2012, 2015
- 2 fois vainqueur de la Coupe du monde 2011, 2015

Depuis 2015, joue dans le Top 14 au Racing 92

Biographie : « Dan Carter » publié pour la 1^{re} fois en Nouvelle-Zélande par Mower. Traduit et édité en France en février 2016

12 kg de muscles en un an ! Quatre fois plus vite que Ben Johnson !

Je faisais aussi de la musculation sérieuse pour la première fois de ma vie. Au début de l'été, j'étais aux alentours de 78 kg. Un an plus tard, j'atteignais presque 90 kg - à peu près mon poids actuel. Ces quelques mois m'avaient transformé. »

Cette métamorphose morphologique ultrarapide sans l'apport d'adjuvants plus ou moins borderline interpelle le médecin du sport que je suis. Rappelons que le fameux Ben Johnson – adepte des engrais musculaires (stéroïdes anabolisants) – avait pris 12 kilos mais en ... 4 années, de 1984 à 1988, pour remporter le titre olympique et le record du monde du 100 m, laissant la concurrence à plusieurs mètres. On aimerait que Dan Carter nous donne sans langue de bois la recette pour prendre autant de masse musculaire quatre fois plus vite que le *Robocop* de Séoul ? Page 41, il nous sert une explication qui, sans penser à mal, est difficile à gober : « *A cette époque, j'étais encore plutôt maigrichon. Ils étaient convaincus que le taro [plante tropicale alimentaire] était un "stéroïde naturel", d'où la robustesse des insulaires. J'en avalais des quantités mais je ne saurais dire si ça m'a aidé. »*

POST-IT

Des fluctuations pondérales étonnantes

Décembre 2013 – janvier 2014

Carter soigne un tendon d'Achille "bruyant" par le repos. Prise et perte de poids faisant suite à cet arrêt interpellent la faculté indépendante. Le tireur d'élite des Blacks tente de nous éclairer : « *Au bout de deux mois, j'étais en voie de guérison - j'avais encore des douleurs mais j'avais une envie folle de commencer ma préparation. J'avais perdu huit kilos. Quand j'arrête de m'entraîner, je perds du poids au lieu d'en prendre. J'étais plus mince que je ne l'étais en 2001. J'étais prêt à me reconstruire. Le 1^{er} février 2014, nous entrâmes dans le vif du sujet. Ce jour-là, j'avais rendez-vous avec le kiné des All Blacks, Pete Gallagher, et le coach, Nic Gill. Nous nous retrouvâmes à Auckland au gymnase Les Mills sur Victoria Street pour dresser un bilan de mon état. Puis nous allâmes prendre un café au Best Ugly pour mettre au point un programme de*

quatre mois. Le but était de faire de moi un nouveau Dan Carter et d'essayer de résoudre les problèmes les plus graves dont souffraient mes vieux os usés. J'avais perdu beaucoup de muscle, mais ça ne les inquiétait pas, car j'étais devenu trop gros. **J'avais atteint 98 kg** à mon maximum, soit quatre ou cinq kilos de plus que mon poids de forme. Trop de muscle, c'est trop de poids sur les articulations, et donc des blessures et une usure supplémentaires. »

Commentaires JPDM : Carter dit dans son bouquin que son poids de forme est 90 kg (p 56). Là, il nous annonce qu'après avoir arrêté quelques mois, il a perdu 8 kg ce qui est rarissime chez un sportif qui, avec l'inaction, prend généralement du poids. Si on suit son explication, il est descendu à 82 kg (90 - 8). Le 1^{er} février 2014, par l'opération du Saint-Esprit, il accuse sur la balance le chiffre respectable de 98 kg en précisant que ces 4 à 5 kilos en sus acquis en quelques semaines sont du muscle. Difficile à croire sauf dans un vestiaire de rugbymen professionnels. En tout cas, Dan Carter est beaucoup plus précis dans ses tirs que crédible sur la physiologie pondérale

Régulièrement, tout au long de l'ouvrage, on a droit à une litanie de beuveries. Page 65, c'est Carter qui écrit : « Sors ton flingue et tire-lui une balle » entendis-je. Mon sang se glaça. Je lui tendis mon téléphone, baissai la tête et filai aussi vite que je pus, mon pouls battant à tout rompre, totalement dégrisé. Je rattrapai mes amis et leur racontai ce qui s'était passé. Nous avons tous eu peur et nous nous sommes tirés (...) Aussi éprouvante que fût cette soirée, quand j'y repense aujourd'hui, je me dis que nous avons eu une chance incroyable. Nous étions jeunes, **nous étions ivres** et nous nous trouvions au mauvais endroit. La soirée a très mal tourné mais elle aurait pu encore beaucoup, beaucoup plus mal tourner. »

Boire des coups plusieurs jours de suite avec ses idoles

En 2003, il intègre Canterbury mais joue essentiellement avec l'équipe B. Autrement, il est remplaçant pour l'équipe première avec comme principale fonction de chauffer le banc de touche. Mais à la fin de la saison, il a eu de beaux temps de jeu : « Nous avons perdu en demi-finale contre Auckland. Ensuite, comme d'habitude, nous avons fêté la fin de l'année. Je me suis retrouvé à **boire des coups plusieurs jours de suite avec mes idoles**, des joueurs dont les posters tapissaient encore les murs de ma chambre de Southbridge. Rien ne pouvait me rendre plus heureux. »

Visiblement, tous les week-ends, il avait l'habitude de se sacrifier à la tradition rugbystique de payer sa tournée, c'est ce que le "mec bien" Carter évoque page 76 : « Nous attendions la fin de la semaine avec impatience. Le montant de mon contrat nous permettait d'aller en ville quand nous avions envie. Je ne pensais pas à économiser. **Je passais mes soirées à payer des tournées**. Nous allions dans le centre. A l'époque, c'était vraiment animé. Ce fut une période incroyable. Mais si on s'amusa, c'était uniquement parce qu'on avait bien forcé toute la semaine. »



Alcool et rugby, des liaisons dangereuses

La même année, il participe avec la franchise des Crusaders à son premier Super 12. Dès la présaison, il rentre en conflit avec les règles de l'équipe et sa boisson favorite. Même une blessure est sans effet sur son attraction pour la bière. Nous lui laissons la liberté de décrire

cet épisode étonnant. On est toujours à la page 76 : « Les matchs de présaison se déroulaient à Greymouth et Nelson, mais le déplacement le plus mémorable fut l'Australie. Nous étions logés à Manly et nous rencontrions les Waratahs à Newcastle. L'équipe était magnifiquement soudée. Le match se déroula parfaitement - je jouai très bien et quittai le terrain sur un petit nuage malgré un hématome en début de jeu. Ce n'était pas très grave, mais **le médecin me dit quand même de ne pas consommer d'alcool**. Dans le trajet en bus entre Newcastle et Manly, je voyais **le reste de l'équipe boire quelques bières**. Je me dis que je pouvais bien en prendre une - ça ne pouvait pas me faire de mal. Je n'ai pas vraiment réfléchi. Quand les joueurs du fond **m'aperçurent avec ma bière**, ils me firent venir à l'arrière du bus. Ceux du fond sont chargés de faire respecter la discipline. Ce n'est ni négociable ni réservé à quelques joueurs – c'est le fondement même de la structure d'une équipe. Donc, j'étais mortifié de me faire alpaguer par des joueurs seniors dès ma première saison, et qui plus est lors de notre premier déplacement de l'année. Je me souviens avoir eu la peur de ma vie en voyant Justin Marshall et Mark Hammett ce soir-là. « Tu bois une bière ? me demanda Justin.

- Juste une.

- Tu as été blessé aujourd'hui ?

- J'ai un hématome, répondis-je.

- Qu'est-ce qu'a dit le médecin ? Il a dit de ne pas boire, dit Justin.

-. J'en bois juste une, répétai-je bêtement.

- Ok, dit Marshall. Descends-la cul sec. » **Je la bus d'un trait.**

« Une autre ! » me dit-il. Je devais faire la course avec Andrew Mehrtens ou Aaron Mauger, ce qui était doublement humiliant - j'étais puni à la fois par et devant mes héros.

J'étais à moitié ivre

On a continué jusqu'à ce que je boive quatre bières en un rien de temps. J'étais à moitié ivre et je me sentais très mal. Finalement ils m'ont laissé repartir à l'avant du bus. Je me suis assis, découragé, en me demandant comment j'avais pu, une semaine après mon premier vrai match du Super Rugby, saboter ainsi ma récupération et passer pour un idiot aux yeux de l'équipe. Je me jurai dès lors de suivre les consignes du médecin. Quand les gens de l'extérieur entendent ce genre d'anecdotes – et croyez-moi, celle-ci n'est rien en comparaison de ce qui se passait jadis – ils n'y voient souvent qu'une preuve de la barbarie du rugby. Ils ont parfois raison. »

La tournée des bars se poursuit à travers villes et continents. On est le 24 mai 2003, son équipe – les Crusaders – perd en finale du Super 12 contre les Blues (Australie). Carter évoque l'après-match de cette première finale du Super Rugby : « J'étais déçu. Mais arriver en finale pour ma première campagne, il n'y avait pas de quoi pleurer. Notre équipe était incroyable – sur le XV de départ, seuls Brad Thorn et moi n'avions jamais joué au niveau international. Nous pouvions raisonnablement penser que même si nous avions fait chou blanc cette saison, l'avenir se présentait bien. Ce soir-là **nous sommes sortis boire quelques bières**. Rien d'exceptionnel, juste une bonne soirée. Nous avons prévu de fêter la fin de la saison le lendemain. Quelque chose comme le Mad Monday des footballeurs australiens (fête de fin de saison pour les joueurs professionnels). C'est une bonne façon de célébrer le travail et le sacrifice de la saison qui s'achève. Le coup d'envoi était prévu à 15 heures et je n'avais rien d'autre à faire ce jour-là. Nous étions de retour à Christchurch et je faisais les magasins avec quelques membres de l'équipe. Chacun devrait trouver une tenue qui commençait par l'initiale de son nom de famille. Je cherchais un déguisement de cow-boy, **c'est tout ce que ma gueule de bois m'avait permis d'imaginer**. »

Comme diraient les dirigeants, coaches, présidents, etc. du rugby français, lorsqu'un joueur est contrôlé positif au cannabis ou à la cocaïne, il faut que jeunesse se passe, écartant d'un revers de pardessus la suspicion de dopage. Pour l'alcool, les staffs sont plus cool car la plupart sont d'anciens joueurs habitués aux 3^e mi-temps.



Le XV de France boit un petit coup avant de donner la charge

Le Petit Journal Illustré du 09 février 1930 comporte un dessin pleine page en couleur, où l'on voit quelques minutes avant le match contre l'Irlande à Belfast les internationaux français trinquer au vin de Corbières. Cet apport ergogénique semble particulièrement performant puisque les tricolores vont vaincre 5-0 en terre ennemie le XV du trèfle.

A l'époque, ce n'est pas courant que les Français battent les équipes britanniques à l'extérieur

Un yard glass en 1 mn 15 sec. : de la bière bue dans un grand verre de 90 cm de haut

Carter est jeune et aime célébrer tous les jours remarquables de sa vie. Il témoigne qu'il n'était pas le dernier à picoler de la bière : « *J'avais eu 21 ans quelques mois plus tôt. J'ai fait deux fêtes - pour ma famille et une pour mes potes. La première se passait un samedi. Nous avons joué le vendredi soir et j'avais réservé le Riccarton Racecourse pour tous mes amis et ma famille. C'était une grande fête. La soirée fut géniale mais je me souviens avoir été frustré car les responsables du champ de course ne m'autorisèrent pas à boire un yard glass [très grand verre] bière d'environ 1 yard (90 cm) de long que l'on remplit de bière et que l'on boit le plus rapidement possible à certaines occasions]. La règle était stricte. Mais il n'était pas question que je rate ce rite de passage. La semaine suivante comme nous ne jouions pas, j'organisai une fête à la maison. Nous étions plusieurs à avoir eu 21 ans et à n'avoir pas bu notre yardie. Je décidai d'y remédier. **Je bus le mien en 1 minute et 15 secondes** et réussis je ne sais comment à ne pas vomir. **Après, j'étais un peu ivre et j'ai commencé à délirer.***



Un yard glass de bière

Je suis monté sur le toit et j'ai descendu quelques bières

Je suis monté sur le toit et j'ai descendu quelques bières. J'en ai bu une première, sans vomir. J'étais un peu déçu car ça fait partie du jeu. Je voulais vomir du toit. A la deuxième bière, je sentis que ça venait. Après avoir avalé tout un yardie, plus les deux canettes, j'ai lancé une belle gerbe bien puissante. En bas, tout le monde m'encourageait. C'était tellement puéril mais tellement drôle. Voilà tout ce dont je me souviens de mon vingt et unième anniversaire. Je me souviens plus de cette soirée destroy que de l'événement en soi. »

En fin de saison, la 5^e Coupe du monde de rugby a lieu en Australie, du 10 octobre au 22 novembre 2003. Carter fait partie des sélectionnés All Blacks. Dans ses souvenirs, la vedette actuelle du Racing 92 nous parle d'une troisième mi-temps improbable : « En quart de finale, Aaron Smith était rétabli. Je rejoignis donc le banc de touche. Ce match sembla vraiment marquer le début du tournoi. Nous jouâmes brillamment et battîmes l'Afrique du Sud. De retour à l'hôtel, l'adrénaline coulait dans nos veines. Je supposai que nous prendrions quelques verres et c'est tout. Je me trompais. Nous avons organisé une petite troisième mi-temps dans la salle de réunion, puis nous fûmes quelques-uns à partir en ville. Je me souviens de m'être demandé ce que nous faisions-là. Mais j'étais jeune et ce n'était pas à moi de poser des questions. Ce n'était pas une grosse fête et nous nous comportons bien. Mais je n'imaginerais même pas faire ça aujourd'hui en plein milieu d'un tournoi. »

Un weekend très arrosé...

Lors du Tri-Nations 2004, Carter malgré une cheville fragile, voulait à tout prix disputer la finale contre l'Afrique du Sud. Les sélectionneurs n'ont pas été de cet avis. Pour noyer sa déception, il va rejoindre ses bouteilles de bière : « Je voulais à tout prix disputer la finale contre l'Afrique du Sud. J'avais détesté nous regarder perdre face à l'Australie et je pensais que ma blessure était suffisamment bénigne pour que l'on me donne au moins une chance de prouver ma bonne forme. Je commençais à me sentir bien au sein du groupe. Mais mon humeur changea quand j'entendis la composition de l'équipe. J'étais furieux d'avoir été écarté - c'était la dernière rencontre avant des semaines, et nous avions encore de vraies chances de remporter la compétition. J'avais le sentiment que l'on ne me donnait pas l'occasion de prouver ma bonne forme. Ma réaction était très immature, comme c'est souvent le cas quand on a 22 ans. Je passai une grande partie du week-end à boire assez massivement. Avec le reste des DDs (les Dirty Dirties – expression familière au rugby, désignant les joueurs qui ne jouent pas), nous prenions quelques verres à l'hôtel avant de partir faire la tournée des bars. A l'époque, ce comportement nous paraissait normal. Aujourd'hui, ça ne serait plus possible -

tout le monde doit être prêt à jouer. Sauf si vous êtes blessé, auquel cas vous êtes en rééducation et vous n'êtes donc pas censé boire du tout. »

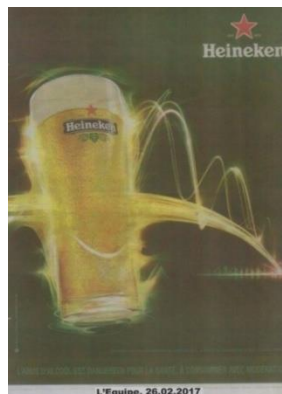
Tout le monde en sort un peu bourré

Une semaine plus tard, la Nouvelle-Zélande est opposée à l'Afrique du Sud sur le terrain des Springboks. Là aussi, la lourde piquette sera noyée dans l'alcool. Carter détaille le tempo : « *Ce fut un carnage. L'Afrique du Sud écrasa, nous infligeant 40 points à Ellis Park dans ce qui reste l'une des performances les plus ternes des All Blacks pendant les années que j'ai passées dans l'équipe (...)* L'atmosphère était lugubre. Loin de la tristesse ou de l'angoisse qui suit habituellement une défaite; l'air était chargé d'une émotion beaucoup plus sombre - de la colère. Ce soir-là eut lieu la **traditionnelle troisième mi-temps**. Elle permet d'exprimer tous les griefs de manière contrôlée, mais elle est surtout un exercice de cohésion d'équipe. C'est une parodie de tribunal où sont exposées les infractions mineures. **Les fautifs boivent quelques bières en châtiment de leurs "crimes"**. **Tout le monde en sort un peu bourré** et va se coucher heureux. Une **troisième mi-temps est censée être drôle et elles le sont le plus souvent**. (...) Celle-ci fut très différente. Au début l'ambiance n'était déjà pas terrible. L'ombre de la défaite planait au-dessus de nos têtes. Puis elle s'assombrit rapidement. Ce n'était pas de la bière qui était servie **mais des alcools forts**. **Tout le monde était complètement ivre** et vomissait partout. La situation a dérapé. Nous n'avions rien de l'équipe sportive d'envergure internationale que nous aspirions à être. Nous avons plutôt l'air d'une bande de mecs qui partaient en ville. »

Culture de la 3^e mi-temps

Pour excuser ces dérives œnologiques répétées, Carter nous affirme que la 3^e mi-temps à partir de celle qui a suivi la lourde pâtée encaissée en Afrique du Sud en août 2004, le meilleur score de l'histoire du rugby international, énonce les grandes lignes du changement : « **La troisième mi-temps fait partie intégrante du rugby**. Au même titre que le maul et la mêlée. Vue de l'extérieur, cette tradition peut laisser perplexe, mais nous savons, nous, ce qui s'y passe – et pourquoi elle est importante. C'est une institution, en particulier dans le rugby de club. J'ai moi-même assisté à des dizaines de troisièmes mi-temps. J'en ai même souvent été l'instigateur. Nous en avons régulièrement à tous les niveaux, jusque chez les All Blacks. **Elles faisaient partie de la culture héritée du rugby amateur**. A mes débuts, **nous faisons souvent rouler un tonnelet sous les abris après le match**, et personne n'était autorisé à partir tant qu'il n'était pas vide. Ce moment était considéré comme la récompense des efforts fournis tout au long de la semaine. Aujourd'hui, c'est fini. Il y a plus de transparence, une exigence de résultats et une connaissance médicale qui n'existait tout simplement pas quand je suis passé professionnel. **Les rares occasions où nous organisons une troisième mi-temps aujourd'hui, cette dernière est beaucoup plus contrôlée**. Notre approche de l'alcool a changé, en particulier chez les All Blacks. Cette évolution remonte à la sinistre soirée de la tournée de 2004 en Afrique du Sud. »

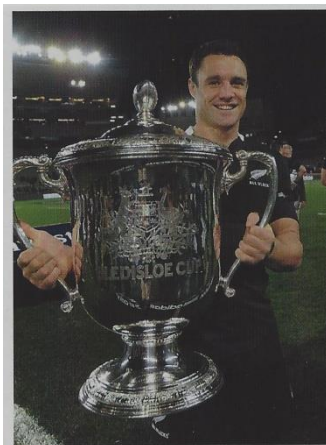
J'aimais boire quelques bières



Carter, dans son bouquin, joue au VRP pour la bière ; le journal L'Equipe aussi

Un an plus tard en 2005, les All Blacks effectuent une tournée dans l'hémisphère Nord. Carter reprend la main pour nous confirmer qu'il aime toujours la bière : « *Le Pays de Galles fut notre premier adversaire. Nous atterrîmes un vendredi, une semaine avant le premier test-match qui avait lieu le 5 novembre. Nous nous entraîâmes le samedi. Le dimanche, c'était repos. Le samedi soir, l'équipe sortit prendre quelques bières. Je me sentais plutôt bien. À 23 ans, j'étais le demi d'ouverture incontesté de la meilleure équipe de rugby du monde (...)* Et j'aimais *bien boire quelques bières*. Ce soir-là, quand les bars ferment leurs portes, nous rentrâmes à l'hôtel pour poursuivre sur notre lancée. Vers 5 heures du matin, il ne restait plus qu'un noyau dur. L'un d'entre nous eut la brillante idée de prendre un taxi pour nous rendre à Londres. Nous étions obsédés par l'envie d'aller au Church. Ce pub londonien était une véritable institution en Nouvelle-Zélande. Il est rempli d'Australiens, de Néo-Zélandais et de Sud-Africains. Il a fermé récemment, ce qui est probablement une bonne chose pour les sportifs en tournée. L'ambiance y était sans prétention : de la sciure par terre, des *jeux d'alcool* sur la scène et des *packs de six Foster's sur le bar* (...). Une visite au Church était un excellent moyen de clore une tournée victorieuse, mais le pire moyen d'entamer une tournée. Manifestement, nous *n'avions pas les idées claires*, mais le projet fit son chemin et nous finîmes par trouver un taxi assez fou pour nous conduire là-bas. Nous lui avons donné 300 livres, nous avons attrapé quelques CD et *un pack de bières*, et nous voilà partis pour Londres. »

La suite du pèlerinage au Church est redondante comme entre la France et l'Angleterre où la confrontation porte le nom de *Crunch* (dans le foot, on dit *Classico*). Dans les pays du sud, le match Australie-Nouvelle-Zélande est baptisé *Bledisloe Cup*. Pour l'avoir remporté à plusieurs reprises, Carter a un bon souvenir de récipient emblématique : « *C'est également un trophée dans lequel il est génial de boire. C'est une motivation faible, mais tangible. Il est tellement grand qu'on peut le remplir et le faire circuler dans les vestiaires.* »



Avec la Bledisloe Cup, Dan Carter fête la victoire de son équipe (22-0) contre l'Australie à l'Eden Park en 2012

Grande favorite de la Coupe du monde 2007 jouée en France, la Nouvelle-Zélande se fait sortir par cette dernière en quart de finale le 06 octobre. Le match s'étant déroulé au Millénium Stadium de Cardiff, explique pourquoi la troisième mi-temps des Blacks a débuté dans la capitale galloise pour se terminer à Londres.

On picole même après un échec

Notre envoyé très spécial Dan Carter nous conte les événements : « *Nous devons donc passer une soirée de plus à Cardiff. Elle se transforma en troisième mi-temps ouverte dans la salle de conférences. Chacun put dire ce qu'il avait à dire sans récrimination (...)* Ensuite, nous embarquâmes tous à bord d'un bus, direction Londres. J'avais été sobre toute l'année, souvenez-vous. *Ma gueule de bois* n'en était que plus sévère. Quand j'y repense, aussi bizarre que cela puisse paraître, je crois que *j'ai eu tort de renoncer complètement à picoler toute l'année*. Je pensais « *rugby, rugby, rugby* ». En réalité, nous sommes des athlètes mais aussi des êtres

humains et nous avons besoin d'avoir des occasions de décompresser et de nous changer les idées. Nous sommes tous différents. *Moi, boire deux ou trois bières me détend.* Ce n'est pas vrai pour tout le monde. Mais mon abstinence a fait que, quand la pression est vraiment montée, seul le match comptait. Cet état d'esprit n'est pas bon pour moi. S'il n'y a plus que le match qui compte, comment accepter une défaite ? »

Des gnons pour se motiver

L'épisode suivant qui a priori n'a rien à voir avec l'alcool se passe à Perpignan en décembre 2008 où l'équipe catalane reçoit Leicester en Coupe d'Europe. Juste avant l'entrée sur le terrain, Carter assiste à une séance de motivation made in France : « *C'est pareil pour les joueurs. Dans les vestiaires, avant notre premier match, les avants sont allés dans les douches et se sont mis à hurler et à se bagarrer. De vrais hystériques. Je ne comprenais pas. Ce genre de comportement était tellement loin de tout ce que j'avais connu dans le rugby. Je voulais juste m'intégrer et être un bon coéquipier.* »

POST -IT

Carter traite les blessures par-dessus la jambe. Comme beaucoup de sportifs chevronnés ou novices, le néoperpignanais bafoue les cris du corps. La recrue de l'ISAP témoigne : « *La veille de Noël 2008, lors de notre dernière séance d'entraînement avant les fêtes, mon tendon d'Achille gauche commença à se manifester. Mais je venais à peine d'arriver dans le club et je ne voulais pas causer de problèmes. Donc, je poursuivis l'entraînement. Je pensais que les vacances seraient salutaires (...)*

Début janvier, le jour du match, mon tendon d'Achille me faisait encore mal Je me fis remplacer à la mi-temps. Ayant aggravé la situation, je dus rester au repos pendant deux semaines. Sachant que je n'étais là que pour une courte durée, je voulais jouer le plus possible.

Jouer à tout prix

Je tenais absolument à disputer le match événement contre le Stade Français devant les 80 000 spectateurs du Stade de France. Nous jouions à guichets fermés (...) Je voulais à tout prix jouer. L'entraîneur me demanda si j'étais prêt. Je lui dis que oui, même si mon tendon d'Achille me faisait terriblement mal. Je me suis échauffé, et malgré la douleur, décidai de passer en force. Je pris des antalgiques et des anti-inflammatoires et croisai les doigts (...). Je n'aurais probablement pas dû jouer les quatre-vingts minutes avec un tendon d'Achille dans cet état. Le Stade Français renvoya le ballon dans notre camp. A la réception, je la récupérai pour botter en touche. Et juste au moment où je prenais de la puissance pour entrer en contact, je sentis une douleur dans la jambe. Je tombai à terre et regardai derrière moi, pensant avoir reçu un coup de pied – c'est l'impression que j'avais eue. Mais il n'y avait personne. Je réalisai alors que c'était mon tendon d'Achille. On se battait au-dessus de moi mais moi je restais au sol, sachant que c'était vraiment grave. Quand ils firent le squeeze test sur mon mollet, je ne sentais rien. Il était mort. Au départ, on pense à une déchirure partielle mais elle s'avéra qu'elle était totale. »

Commentaires JPDM - Les ruptures totales d'Achille surviennent constamment sur une tendinite préexistante.

Cuite et recuite

Pour cause de tendon d'Achille en phase de récupération, Carter ne joue pas la finale contre Clermont mais assiste à la victoire de ses coéquipiers au stade de France. Mais aussi à la troisième mi-temps ! A le lire, on a l'impression qu'il connaît beaucoup de troquets de la planète rugby : « *Le lendemain, alors que nous continuions de fêter l'événement dans un bar tenu par un ancien joueur, je sortis faire un tour. Des ouvriers du bâtiment me reconnurent. C'étaient d'immenses fans de rugby. Ils me persuadèrent d'échanger mon maillot de Perpignan contre leur gilet de sécurité. C'est pour cela que l'on me voit danser sur le bar dans une tenue de terrassier*

sur certaines vidéos après avoir remporté le bouclier. Nous avons passé deux ou trois jours à faire la fête. Quand la tension commença à retomber, je **transportai avec précaution ma gueule de bois dans un avion** et dormis pendant tout le vol de retour. »

Le 05 juin 2015, le futur Racingman apprend qu'un ex-All Blacks – Jerry Collins qui était son ami et avec lequel il avait joué – s'est tué dans un accident de la route en France.



Le All Black Jerry Collins lors de la Coupe du monde 2007

Cet évènement va le toucher au plus profond mais ne l'empêchera pas de se remémorer une énième beuverie : « *Ma première expérience à ses côtés datait de quelques semaines avant mon premier match des All Blacks en 2003. J'avais beaucoup entendu parler de sa grande loyauté, et pour être honnête j'avais un peu peur de lui. J'étais dans un bar avec quelques copains - qui n'étaient pas des joueurs de rugby - quand il m'aperçut et m'appela. J'allai le voir, assez nerveux. C'était l'un de mes premiers stages chez les All Blacks. « Tu bois? » me demanda-t-il. « Je bois juste deux ou trois bières avec des potes » répondis-je. **Il aligna huit shots de vodka.** J'étais terrorisé. « Quatre chacun, dit-il. Allons-y. » Je le regardai avec inquiétude. « Tu en bois quatre et j'en bois quatre. Après ça, je te laisse tranquille jusqu'à la fin de ta carrière. » Je fis bonne figure, essayant de ne pas vomir, et les descendis tous. Après ça, il me donna une tape dans le dos et me dit: « Tu es un mec bien. » Puis je retournai auprès de mes copains. C'était un peu comme s'il essayait de savoir quel genre de mec j'étais. J'ai eu l'impression d'avoir gagné son respect et nous sommes devenus de très bons amis. »*

POST-IT

De Charybde en Scylla avec en soutien le tramadol...

Sacré champion du monde "à la maison" en 2011, avec en bonus une blessure en début de compétition qui le conduit à déclarer forfait pour le reste de celle-ci (2 matches sur 7). Notre buteur émérite revient sur cette accumulation de pépins physiques : « *Je ne participai pas au match contre le Japon à Hamilton. C'était le début. Pendant l'entraînement, cette semaine-là, je m'étais coincé le dos en faisant des exercices de flexion et de saut. J'avais des contractures musculaires. C'était douloureux mais très supportable, et je n'étais pas particulièrement inquiet. Je participais à un événement public à Hamilton quand, tout changea. La contracture était si forte que je pouvais à peine bouger. **Il fallut que je force sur le tramadol** pour soulager la douleur. J'étais très contracté et je commençai à m'inquiéter, car le match de poule contre la France approchait. C'était notre adversaire le plus sérieux avant la phase des éliminatoires. Je devais jouer. **Dans la semaine, je pris encore beaucoup de tramadol.** Heureusement, la douleur commença à se calmer à l'approche du week-end. Ce fut un vrai soulagement. Connaissant le passé entre ces deux équipes, il était important que nous prenions le dessus. Et c'est ce que nous fîmes, l'emportant largement 37 à 17. (...) J'avais retrouvé mon pas de course et je jouai mon meilleur match en trois Coupes du monde. (...) Au sortir du match contre la France, j'étais impatient d'affronter le Canada. Nous jouions un dimanche, ce qui est rare en Nouvelle-Zélande. L'encadrement me désigna au poste de capitaine, et nous discutâmes du déroulement du programme. Nous devions nous échauffer, jouer un peu au touch rugby, faire l'entraînement du capitaine, et c'est tout. Le seul élément inhabituel était que,*

comme le Westpac Stadium était occupé ce soir-là, l'entraînement se déroulerait au Rugby League Park, à Newtown. Le sol était collant, ce qui n'était pas idéal, et l'état du terrain était naturellement légèrement différent. Mais ce n'était pas très grave. Je me suis senti bien pendant l'échauffement, mais je me suis légèrement (tordu la cheville pendant le match de touch rugby. Nous courions à petite vitesse, mais ma cheville s'est tordue quand j'ai posé le pied par terre. Je passai le reste du temps sur l'aile et tentai de me dégourdir la cheville. Je la sentais encore pendant l'entraînement du capitaine. La douleur était courte et aiguë, et elle refusait de partir, contrairement à la plupart des petites foulures. À la fin de l'entraînement, je me dis que j'allais faire ma séance de coups de pied avant de voir les kinés. Après l'entraînement du capitaine, je tire toujours 15 ou 20 pénalités et quelques drops. Mais comme mon dos était contracté et ma cheville un peu molle, je décidai de me contenter de quatre tirs, histoire de vérifier mon timing. Les deux tirs de face se passèrent bien.

Des signaux fantômes

Avant de tirer mon troisième coup de pied, je posai le ballon à terre, puis un genou au sol pour placer le ballon sur le tee avant de pousser sur mon pied gauche pour me relever. C'est le genre de rituel que tous les buteurs font, et celui-ci ne différait en rien des milliers que j'avais faits auparavant. Mais quand je me relevai, je sentis un léger élan dans l'aine. C'était bizarre et un peu perturbant. **Mais le corps lance toujours des signaux fantômes. Je n'y prêtais pas attention** (NDLA : c'est bien un aphorisme de sportif qui connaît mal le corps) Je reculai, pris mon élan et frappai le ballon. Pile au centre des poteaux. Pas de problème. « Encore un tir, me dis-je, et je vais montrer ma cheville au kiné. » Je répétais le même rituel. En me relevant, je ressentis le même élan dans l'aine. Je n'y prêtais pas attention et reculai pour prendre de la vitesse et frapper le ballon. Je m'approchai et lançai la jambe, comme à chaque fois. Seulement là, le résultat fut très différent. Au moment du contact, quand mon pied toucha le ballon, ma jambe se déroba sous moi. Je sentis un coup sec à l'intérieur et m'effondrai par terre, hurlant de douleur. Le ballon atterrit à 10 mètres devant moi et moi je restai là, recroquevillé. Mais comme je restais à terre, cramponné à mon aine il y eut vite un attroupement autour de moi. Deb Robinson, notre médecin, me demanda ce qui s'était passé. La douleur était si aiguë que je pouvais à peine parler. Je balbutiai que c'était mon aine (...). Deb réalisa que les médias seraient là d'une minute à l'autre. Elle souhaitait que je quitte la pelouse et que je regagne les vestiaires avant leur arrivée. Elle me demanda si je pouvais marcher. J'essayai, sans succès, et il fallut m'aider à sortir du terrain. Quand je m'assis, j'étais sous le choc. Cela semblait impossible - pas encore ! Je regardai mon aine, qui continuait de bouger, de manière grotesque, secouée de spasmes. Deb est formidable dans ces moments de stress et d'émotion. Elle est d'un calme contagieux. Elle me dit de ne pas tirer de conclusions hâtives. Il s'était passé quelque chose, mais nous devons attendre d'avoir les scanners et un diagnostic précis avant de tirer des plans sur la comète. Après le scanner, je restai dans la salle d'attente pendant que Deb et le spécialiste examinaient les résultats. Quand ils m'appelèrent, ils affichèrent les images à l'écran et m'annoncèrent la nouvelle que j'avais craint : **déchirure du long (dit aussi moyen) adducteur au niveau de l'aine**. Il s'agit d'un muscle stabilisateur clé qui part de l'os pubien et descend le long de la cuisse. La blessure est grave pour n'importe quel joueur, mais particulièrement sérieuse pour un buteur - notre précision repose sur la répétition d'un geste très spécifique. Le long adducteur contrôle de nombreux muscles de la motricité fine de la cuisse. Le mien était foutu - l'IRM montrait que le muscle s'était détaché de l'os. »

Épilogue - Après seulement deux matches, la Coupe du monde se termine sur une table d'opération.

L'enterrement de la vie de garçon ne peut se faire sans gueule de bois

La finale de la Coupe du monde 2011 a lieu le 23 octobre sur la pelouse de l'Eden Park d'Auckland. La Nouvelle-Zélande bat la France à l'arraché 9-7. Carter doit fêter le titre et, dans la foulée, son mariage le 09 décembre. Il raconte les deux événements où en dehors de ses équipiers et amis, l'alcool est omniprésent. Il raconte : « En approchant du centre-ville, je réalisai que nous allions passer devant un bar où plusieurs de mes meilleurs amis étaient réunis pour

célébrer la victoire, comme la majeure partie du pays. Je ne pouvais pas laisser échapper une telle occasion. Je demandai au chauffeur de s'arrêter et de m'attendre, puis me glissai dans le bar, le trophée sous ma veste, et rejoignis mes amis. Si vous aviez lu l'admiration sur leurs visages quand ils me virent arriver avec la coupe ! **Je restai juste le temps de la remplir et de la boire.** Puis je repartis rejoindre l'équipe comme si de rien n'était (...) Après un tel triomphe, il est parfois difficile de redescendre sur terre. Heureusement, j'avais une assez grosse échéance à l'horizon qui



Dan Carter, champion du monde 2011 brandit la coupe avec laquelle il va pouvoir s'euphoriser

exigeait toute mon attention. Notre mariage avait lieu moins de deux mois plus tard. Près de cent quatre-vingts invités étaient attendus à Blenheim. C'était une organisation énorme (...) Hélas, j'ai tout gâché avec mon enterrement de vie de garçon. Honor m'avait dit "Amuse-toi bien, fais ce que tu veux, mais surtout assure-toi que ça ne finisse pas dans les journaux". Telles furent les recommandations que je donnai également à mes témoins. Ce n'était pas très compliqué. Nous partîmes en car de Christchurch à Queenstown. Le chauffeur passa nous prendre à 10 h 30 un vendredi matin. Nous devons être beaux avec nos costumes seconde peau. J'ai toujours aimé me déguiser. C'était en plus l'occasion de délirer en public sans dévoiler nos identités. Dix heures plus tard, nous arrivions à Queenstown après **avoir écumé un certain nombre de bars** et autres. Nous avons loué une maison pour le week-end. Ce soir-là, nous sommes restés sur place et **nous avons bu quelques bières**. Jusque-là, aucune nouvelle des médias. Nous étions hors de danger. Le lendemain, nous devons aller jouer au golf, mais nous avons tous la gueule de bois. Nous avons annulé et sommes partis déjeuner en ville. En fin d'après-midi, nous nous sommes **terrés dans un bar que nous avons privatisé pour la soirée**. Nous étions une dizaine et nous avons fait une sacrée fête. Les secondes peaux avaient disparu depuis longtemps quand, à minuit, l'établissement rouvrit au public. Nous n'étions plus vraiment en état de penser qu'on pourrait être vus et la **tournée des bars s'est prolongée jusqu'à l'aube**. L'après-midi, nous avons tous pris l'avion pour rentrer chez nous. **Nous avons mal aux cheveux mais nous étions heureux**. Arrivé à Auckland, je me suis précipité dans mon lit en pensant que tout s'était bien passé et que l'affaire était close. Le lendemain matin, à mon réveil, je découvris Honor, le Herald à la main, extrêmement contrariée. Manifestement, à Queenstown, quelqu'un avait vendu la mèche et la nouvelle s'épandait en gros caractères à la une du journal: «Dan enterre sa vie de garçon. »

POST-IT

Malheureusement, la sagesse ne vient qu'avec le temps

Dan en fait le constat : « C'était l'hiver. Et le rugby qui avait si longtemps fait mon bonheur, était devenu une prison. Les blessures commencent vraiment à peser quand vous vieillissez. Elles sont comme des trahisons. C'est comme si votre corps vous laissait tomber. Il n'y avait rien de catastrophique mais j'avais l'impression qu'à chaque fois que je résolvais un problème, un autre membre me lâchait. A tel point que dès que je ressentais une douleur ou une sensation bizarre dans mon corps, j'envisageais le pire. Je me disais que c'était l'annonce d'un problème majeur,

que j'allais devoir retourner voir le médecin du sport Tony Page et le kiné George Duncan pour évaluer les dégâts physiques, et Gilbert Enoka pour évaluer les dégâts mentaux. Puis ce serait le retour dans les tribunes le jour du match. Sur la touche, j'observais l'équipe, le bonheur des joueurs et la démonstration explosive de force physique qu'ils déployaient et la solitude me gagnerait. En regardant ces jeunes, j'éprouvai un véritable sentiment d'abandon. J'avais été comme ça dans les années 2000. A l'époque c'était comme si toute l'équipe était une bande de potes. Nous nous entraînions à fond, nous jouions à fond et nous faisons la fête ensemble. Nous nous sentions indestructibles. C'était une vie fantastique. »

Autre constat classique d'un sportif hypermédiatisé et blessé, c'est le nombre de thérapeutes qui le contacte pour lui proposer un traitement miracle. Amis lecteurs, sachez que tous les fakirs médecins vous proposeront une thérapeutique innovante alors que dans une blessure de sport c'est une stratégie faisant appel à différents thérapeutes (chirurgien, médecin, kiné, ostéo, podologue, psy...) et non à un truc même révolutionnaire qui vient à bout, seul, du problème.

Les trente dernières pages de l'ouvrage consacrées aux années 2013, 2014 et 2015 ne parlent pas beaucoup d'alcool mais abondamment de blessures à répétition : fissure de l'os d'une main, articulation de l'épaule explosée, cheville en mauvais état (le chirurgien avait délicatement retiré des fragments d'os et autres débris flottant autour de l'articulation), tendon d'Achille très récalcitrant imposant pour jouer des infiltrations de glucocorticoïdes.

Droit à l'erreur

Vu le nombre de pépins physiques signalés dans les 282 pages de l'ouvrage, j'ai été surpris de ne trouver qu'une seule erreur sur un terme médical. En effet, le ligament collatéral radial se trouve au poignet reliant la styloïde radiale au scaphoïde carpien et non dans la cheville comme le raconte Carter : « *Après le match, je mis de la glace et me reposai, pensant que tout irait bien le lendemain. En réalité, je pouvais à peine marcher. Le lundi, ce n'était pas mieux. C'était même pire. Je craignais de ne pas pouvoir disputer la demi-finale. J'allai voir l'équipe médicale et ils s'aperçurent que j'avais une entorse du ligament collatéral radial* [NDLA : en réalité, ligament latéral externe, le plus souvent déchiré dans les entorses de cheville] *On me fit une infiltration de cortisone et je restai au repos total lundi et mardi. Le mercredi était notre jour de détente. Je voulais être en forme pour le jeudi. Je saurais alors quelles étaient mes chances de jouer le week-end suivant.* »

Visiblement, Dan Carter et Duncan Greive, le rédacteur de l'autobiographie, se sont mélangé les comptes rendus des radiographies (IRM...) entre le poignet et la cheville.

Docteur Jean-Pierre de Mondenard