



MARCHE ATHLETIQUE

Tour d'horizon avant les échéances avec Pascal Chirat

Cette année, outre les championnats d'Europe de Barcelone les marcheurs ont inscrit sur leur calendrier la coupe du monde, qui aura lieu le 15 mai à Chihuahua, Mexique. Relativement aux championnats d'Europe, seul **Yohann Diniz** a rempli les conditions nécessaires à la sélection et défendra son titre sur le 50 km, puisque ses 3h49'03" réalisées lors des mondiaux de Berlin sont inférieures aux minima fixés à 3h54'. De plus en battant récemment le record de France de l'heure, il a démontré l'état de sa forme et s'alignera sur le 20 km à la coupe du monde. Qui l'accompagnera à cette épreuve ? Avant d'évoquer les sélections, **Pascal Chirat**, manager de la marche athlétique auprès de la FFA a accepté de communiquer au sujet de Yohann Diniz, dont il est l'entraîneur.

. Comment s'est passé la reprise de l'entraînement pour Yohann ?

-Yohann a repris début novembre. Au commencement, cela a été un peu difficile en ce sens, où il partait s'entraîner parce qu'il fallait y aller. Sans plus et sans enthousiasme. Mais un déclic s'est produit mi-décembre et à partir de là, il a retrouvé la ferveur qui l'anime habituellement. Nous sommes partis au Portugal pour un premier stage, essentiellement à base de vélo. Ensuite, en janvier nous sommes retournés dans ce pays pour une seconde session de 15 jours et enfin il y a eu un camp d'entraînement de 3 semaines en altitude à Tenerife, qui s'est étalé sur fin février jusqu'à pratiquement la mi-mars. Et trois jours après la descente, le 14 mars était programmée une compétition de rentrée à Reims.

. Pourquoi avoir axé la préparation sur le vélo en décembre ?

-Yohann ressentait le besoin de changer momentanément d'activité sportive et de se détacher un peu de la marche. En plus, le vélo permet de développer des champs aérobie que l'on ne peut pas améliorer en marchant, ou en courant parce que ces disciplines exigeraient une consommation d'énergie trop importante et sont trop traumatisantes. Tandis qu'en vélo, on peut faire de longues sorties, sans que cela soit préjudiciable en termes de blessures.

. A quoi a correspondu le travail de Yohann de la reprise jusqu'à aujourd'hui ?

-Durant décembre et février, il y a eu un important travail du foncier, nécessaire à une remise en condition. Désormais, depuis mars l'on rentre dans une phase plus intensive, afin de préparer les premiers 20 km de la saison et la coupe du Monde, prévue le 15 mai au Mexique. Pour résumer, sur décembre et janvier le volume kilométrique hebdomadaire oscillait entre 130 et 150 km et à partir de février, il est passé à 170 km.

. Quel était le but de cette compétition de rentrée le 14 janvier, dont on a peu entendu parler ?

-Déjà, l'objectif ne consistait pas à rechercher forcément la performance, mais de procéder à une expérience en vue des championnats d'Europe, pour savoir quand on redescendra de Font Romeu. Il importe d'étudier les réactions liées à ce passage de l'altitude au niveau de la mer. On voulait constater comment était Yohann au 3^e jour, suite à cette descente. On sait qu'au 1^{er} et au second jour, il réagit toujours bien. Or, au 3^e jour commence les mécanismes de réadaptation de l'organisme et il fallait étudier cela par le biais d'une compétition. Cette compétition officielle impliquant la présence d'un jury fédéral a eu lieu à Reims et a été organisée par le club de Yohann, l'EFRSA et la ligue de Champagne. Il s'agissait d'un critérium de l'heure sur piste. Le résultat a dépassé nos espérances, puisque Yohann a battu le record de France de l'heure, qui datait de 1993 et qui était détenu par Thierry Toutain. Il l'a porté à 15,395 km.

. Etait-il seul en piste ?

-Non, j'avais demandé à Mehdi Boufraine, un espoir que j'entraîne également de participer. Je voulais que ce jeune procède à une répétition du rythme en vue des France des 20 km, qui ont eu lieu le 21 mars à Aix-les-Bains. Sinon, il y avait plusieurs athlètes de la ligue de Champagne. En tout cas, on ne peut pas dire que Yohann a été confronté à des adversaires.

. Yohann a manifesté la volonté d'être plus souvent confronté à ses adversaires, qu'il ne côtoyait auparavant qu'à l'occasion des grands championnats. A quelles étapes du circuit IAAF va-t-il prendre part ?

-Pour l'instant, il est inscrit à toutes les épreuves du circuit : Rio Mayor en avril au Portugal, Cesto San Giovanni début mai en Italie, la coupe du monde le 15 mai à Chihuahua, Mexique, puis la Pologne et Cracovie, la Corogne en Espagne et les Europe à Barcelone, fin juillet. Mais, avant les Europe Yohann devra passer par les France

Elite début juillet, car c'est obligatoire. Toutefois, il y a eu une modification. Les marcheurs à cette occasion s'aligneront désormais sur 10 km et non plus 20.

. Parallèlement à son entraînement, Yohann a-t-il pris la décision de suivre une préparation mentale, ce dont il avait été question suite à Berlin ?

-Oui et cette préparation mentale se présente sous deux formes. D'une part sur le terrain, Yohann et moi à l'entraînement on aborde beaucoup plus son ressenti et ses affects que par le passé. En clair, on échange beaucoup plus à ce sujet. D'autre part, il consulte un spécialiste proche de chez lui. Ensemble ils appliquent différentes techniques qui l'aident à mieux gérer de potentielles situations de stress en compétition qui l'avaient conduit à l'échec. Il peut s'agir de sophrologie, ou de travail à base de visualisation.

. Quels autres marcheurs accompagneront Yohann aux Championnats d'Europe ?

-Sur 20 km les minima ont été fixés à 1h22'30" pour les hommes et à 1h32'30" pour les femmes. Concernant le 50 km, je pensais qu'ils se situeraient aux alentours des 3h57', ce qui aurait pu laisser la porte ouverte à pas mal d'athlètes, mais 3h54' ont été retenues. Ce qui obligeait des gars comme Hervé Davaux, Sébastien Biche, Cédric Houssaye, Bertrand Moulinet et Xavier le Coz a pulvérisé leur record lors des 50 km de Dudince en Slovaquie le week-end dernier, lieu retenu pour tenter les minima sur 50 km.

Concernant le 20 km, deux opportunités. D'abord, il y avait les France le 21. Personne ne les a réussis. Maintenant reste un match international le 10 avril à Podebrady, République Tchèque. Sont qualifiés pour cette compétition, les 3 premiers hommes et les 3 premières femmes du France, plus les meilleurs juniors qui s'aligneront sur 10 km et tenteront de décrocher leur billet pour la coupe du Monde. Nous avons aussi demandé à Christine Guinaudeau de nous accompagner. Elle avait abandonné aux France en raison d'une angine, mais comme au regard de ses performances passées, elle est celle qui a le plus de chances de se rapprocher de ces minima, nous avons décidé de lui offrir cette opportunité.

. Ces minima ne sont-ils pas trop relevés ?

-C'est fort, mais ils apparaissent en conformité avec les exigences des grands championnats. Une politique qui consiste à avoir du monde sur les grands événements, c'est bien. Mais la finalité reste d'y emmener des gens en mesure de briller et dans cette optique à un moment, il faut que les minima soient en corrélation avec des objectifs de performance.

. Que s'est-il passé à Dudince sur le 50 km ?

-Aucun Français n'a réussi les minima pour les Europe. Seuls Cédric Houssaye et Xavier le Coz ont terminé. Les autres ont abandonné à partir du 35^e km. Derrière le trio de tête progressait un peloton d'une vingtaine d'athlètes dont Sébastien Biche et Bertrand Moulinet. Hervé Davaux se situaient un peu en retrait 25 mètres derrière. Ce peloton suivait un rythme régulier, mais évoluait sur bases de 3h52'30", soit à une allure plus rapide que celle requise pour les minima français. Une fois que le peloton s'est délité, Biche, Moulinet et Davaux ont arrêté, parce qu'ils ne tenaient plus le rythme. Quant à Cédric Houssaye, il avait adopté une autre stratégie. Il avait décidé de partir sur 3h55', histoire de laisser le temps à la machine de se mettre en route et de rester en équilibre, afin éventuellement d'accélérer en fin de course et de réaliser les 3h54'. Au 44^e km, il tenait sur des bases de 3h54'30". Mais ensuite, il a connu une terrible défaillance et à perdu 5' dans les 5 derniers km et il a terminé en 3h59'20". Plus loin Xavier le Coz a fini en 4h16'.

. Au vu de ces résultats des équipes participeront-elles à la coupe du monde ?

-Yohann sur le 20 km, c'est une certitude. Pour la coupe du monde, nous n'avons pas mis en place de minima. Il faut savoir que la coupe du Monde se tiendra dans des conditions particulières au Mexique. Chihuahua se situe à 1500 mètres d'altitude, il y fera chaud et le décalage horaire par rapport à la France est important. Donc, on risque d'être plus sélectif que par le passé, où la politique consistait à engager des équipes complètes sur ce type d'événement. Il va falloir tout peser et consulter les athlètes, avant de prendre une décision. Concernant le 20 km, il faut attendre le 10 avril. Bref tout est en stand by. La situation s'avère préoccupante. J'attendais une ou deux performances de qualité à Aix-les-Bains et pareil à Dudince.

. Peut-on imaginer que seul Yohann participe à la Coupe du Monde ?

-Non. Il faut malgré tout que la France soit représentée. Chez les juniors filles Emilie Menuet a réussi les minima pour les mondiaux juniors et Inès Pastorino les a manqués pour 30". Sauf catastrophe en Tchèque, on ne devrait pas remettre en cause la sélection de ces deux filles à la coupe du monde. Après, à Aix chez les garçons, on a eu deux performances qui ne sont pas de premier calibre. Kevin Campion a réalisé 1h27'38" et Mehdi Boufraine, 1h28'47". Ils sont espoirs et tous les deux ont battu là, leur record personnel. Donc, il peut être envisageable de les placer dans une voie en direction du haut niveau.

Christophe Rochotte

Photo : Christophe Rochotte

