



### JEUX OLYMPIQUES NATATION

## « Aux JO, il ne faut douter de rien »

L'entraîneur amiénois Michel Chrétien explique la contre-performance de Benjamin Stasiulis, blessé et opéré du ménisque à la fin du mois.

**E**ntraîneur de Benjamin Stasiulis et Jérémy Stravius, Michel Chrétien revient sur la contre-performance du premier et la performance du second.

► Avez-vous débriefé avec Benjamin Stasiulis qui a terminé dernier de sa série du 100 m dos et avant dernier de sa série du 200 m dos ?

Après les championnats de France à Dunkerque, Benjamin avait un souci avec un genou. Il y a deux ans, il a eu un arrachement des ligaments et il s'est fait opérer du ménisque gauche. Trois semaines avant les JO, il s'est fait infiltrer.

► Et sa douleur s'est réveillée au moment des JO ?

Il a voulu masquer sa douleur qui l'a fait douter lors des séries. Il nous l'a dit lors du débriefing en avouant qu'il se sentait faiblir sur ses jambes alors que c'est essentiel au niveau du départ et des couloirs. C'est la ménisque fissuré. Il boite comme un fou et il va se faire opérer. On va lui retirer fin août. Cette douleur l'a fait douter mais lorsqu'on est aux JO, il ne faut douter de rien. Il va rester à Amiens et repartir sur un nouveau cycle. Il possède quand même la sixième « perf » mondiale sur 200 m dos et il reste dans le coup au niveau international.

► Et Jérémy Stravius, quel bilan



« L'ambiance est fabuleuse », raconte Michel Chrétien depuis Londres. (Photo F. HASLIN)

dressez-vous de ses JO ?

Voir un Picard ramener deux médailles, une en or et une en argent, cela ne se voit pas tous les quatre ans. Il est à son top. Le seul élément de frustration, c'est qu'il n'est pas nagé les finales du relais 4x100m et du relais 4x200m.

► Alors qu'il avait réalisé le deuxième meilleur chrono dans le relais 4x100m français en série...

C'est le choix du staff de l'équipe de France et du DTN. On a pris en

considération les performances de l'année et Jérémy n'a pas été terrible lors des championnats de France. Là, il était mieux mais c'est un peu tard pour obtenir 100% de confiance de la part du staff. Mais on peut dire que Jérémy a le même niveau et la même valeur que ceux qui ont disputé la finale en relais.

► Cela veut dire qu'il est plus facile d'écarter Jérémy Stravius qu'Amaury Levaux en finale ?

Amaury a beaucoup de talent et

« Voir un Picard ramener deux médailles, en or et en argent, ça ne se voit pas tous les 4 ans »

c'est l'un des cadres des équipes de relais. Ce sont ses deuxième Jeux et il a de l'expérience. Pour les autres, c'est pareil. Quant à Yannick Agnel, c'est difficile de l'écarter. Il y a de la concurrence et le relais français est le meilleur au monde. C'est un problème de richesse. Jérémy l'a accepté et il est très fair-play.

► Quelle image garderez-vous de vos premiers Jeux olympiques ?

Ce qui transpire le plus, c'est la médaille. Tout est organisé autour de ce principe et il n'y a pas de place pour les sentiments. On touche au plus haut du haut niveau. On vient aux JO pour gagner, pas pour perdre ou y participer. Par contre, l'ambiance est fabuleuse. Le village olympique, c'est un truc de dingue. Tu as le monde entier. On se croise tous les jours dans un contexte unique.

Propos recueillis par RACHID TOUAZI

### POINT DE VUE



Francis MOREAU  
Champion olympique de poursuite par équipe à Atlanta (1996).

## « Difficile de battre les Anglais »

« Grégory Bauge à sa chance en vitesse individuelle. L'Anglais Jason Kenny a quand même fait un super temps en qualifications. S'ils se retrouvent tous les deux, ça peut être un beau match qui se jouera à peu de choses, comme la position sur le vélo. C'est très difficile de battre les Anglais à domicile.

En vitesse par équipes, avec la chute volontaire au moment du départ en qualifications, les Britanniques ont joué sur un point de règlement mais c'est autorisé. Celui qui est tombé a senti avant qu'il était en déséquilibre et il faut aussi être fort pour le faire. C'est une question d'intelligence, d'autres coureurs auraient très bien pu le faire aussi. Tant que c'est autorisé par le règlement, les Anglais n'ont rien volé. Ils n'ont pas à être sanctionnés : à la fin de la course, c'est le chrono qui parle. Les Français sont allés chercher l'argent, il fallait déjà le faire.

Peut-être que nos coureurs pourront aller chercher d'autres médailles dans d'autres épreuves. Mais pour l'or, ce sera très difficile. »

Propos recueillis par LOIC BECART

### ATHLÉTISME



**MARCHE** - Seul Français engagé hier sur le 20 km marche, disputé dans les rues de Londres, le Picard Bertrand Moulinet (Amiens UC) s'est offert une place de finaliste en terminant huitième. Il signe, de plus, un nouveau record personnel en 1h20'12" dans une course remportée par Chen Ding, premier Chinois médaillé olympique en marche athlétique. Les Jeux ne sont pas terminés pour Bertrand Moulinet puisqu'il sera au départ du 50 km, samedi.

### ATHLÉTISME

## Bolt au MacDo

Avec ses 80 000 places, le stade olympique de Londres a l'allure du Stade de France. Magnifique, majestueux et plein comme un œuf depuis le début de l'athlétisme.

Hier dès 8 heures (heure anglaise), deux heures avant les premières épreuves, les spectateurs étaient aux portes du stade. Surtout les Anglais prêts à encourager leurs athlètes, qu'ils soient bons ou nuls. Logique.

Dans une ambiance délirante et en musique, dont certains tubes des années 1980, le pic de la journée a été

atteint lors des séries du 100 mètres vers 12 h 45. Quand Usain Bolt a couru sa série en 10"09, le neuvième temps, sans forcer. Le choc face à son compatriote Yohan Blake est attendu aujourd'hui avec les demies et la finale du 100m.

Quelques jours plus tôt, le Jamaïcain faisait l'objet d'un petit article dans les tabloïds anglais car il avait fait la queue dans un « MacDo » au village olympique. En mettant plus de 9"58, son record du monde sur 100 mètres, pour acheter des nuggets de poulet.

R.T.

**5** Dans toute l'histoire des JO, seuls 5 pays (USA, Australie, Allemagne de l'Est, Hongrie et Japon) ont remporté plus de médailles d'or en natation que Michael Phelps (18).

### 2<sup>e</sup> départ fatal aux Bleus

Les Français Jérémie Azou et Stany Delayre ont fini au pied du podium du Deux de couple poids léger en aviron, hier. La course a été émaillée d'un incident qui a causé une polémique. Alors que les Français avaient pris un gros départ, le bateau anglais a connu un incident après 85 m de course. Le rameur anglais a levé la main et la course a été arrêtée puis recourue. Sur le deuxième départ, les Français, qui ont vu leur réclamation rejetée, sont moins bien partis et n'ont jamais refait leur retard.

# Ils partent en nombre soutenir leur championne à Londres

La Noyonnaise Amélie Cazé peut compter sur ses parents et les membres du club de pentathlon pour traverser la Manche. Ils sont... dix-sept à préparer le voyage.



Amélie Cazé ne sera pas la seule Noyonnaise dans l'enceinte des Jeux Olympiques 2012, loin s'en faut. La double championne du monde en pentathlon moderne s'apprête à disputer, avec ses compagnons de club Élodie Clouvel et Christopher Patte, l'épreuve londonienne les 11 et 12 août. Un grand moment que sa famille et son club ne rateraient pour rien au monde : ils seront 17 à la rejoindre pour la soutenir dans la conquête du seul titre d'envergure qui manque à sa carrière.

Ses parents seront bien évidemment de la partie, François et Liliane Cazé, vivant dans le petit village de Sermaize : « On ne peut pas se déplacer sur toutes ses compétitions car c'est parfois loin mais là, à Londres, c'est l'occasion », sourit son père qui partira tout le week-end de la compétition pour assister aux exploits de sa fille.

### « On prévient les gens pour qu'ils soient devant leur TV »

Les Jeux Olympiques sont pour lui clairement différents des autres concours : « Il y a toujours une émotion énorme aux JO », se souvient son père qui a assisté aux premiers Jeux d'Amélie Cazé, à Athènes. Pour une raison simple : « Les JO, c'est tous les quatre ans, en cas d'échec, on ne peut pas dire qu'on va se rattraper l'an prochain », rit-il en pensant, un peu amer, à l'échec d'Amélie Cazé aux JO de Pékin où elle a fini neuvième.

Malgré la proximité, ses parents ont eu bien du mal à pouvoir par-



Des membres du club de pentathlon moderne, avant-hier, à la piscine de Noyon : « On part le 9 août, on est prêts ! »

### « Nous avons tous acheté notre tenue de supporter bleu-blanc-rouge »

Florence Magny, secrétaire du club de pentathlon de Noyon

tir. « On a eu beaucoup de mal à trouver un hôtel, tout est pris », s'agace François Cazé. Même l'obtention des deux places gratuites pour les membres de la famille ont été difficiles à obtenir : « Heureusement qu'Amélie est connue », soupire son père qui n'a pas réussi à trouver des places via les billetteries. Une absence aurait été inconcevable pour lui : « Amélie a l'habitude de faire ses compétitions seules. Cependant, ça risque d'être ses derniers

JO... », glisse le père de la championne.

Amélie Cazé, tout comme Élodie Clouvel et Christopher Patte, pourront aussi bien sûr compter sur leur club : « Nous sommes quinze à partir là-bas », claironne le président du club de Pentathlon de Noyon, Jean-Pierre Pichot. Ils ont décidé d'y aller pour montrer à leurs champions qu'ils ne sont pas seuls : « Nous avons tous acheté notre tenue de supporter bleu-blanc-rouge », rigole la secrétaire, Florence Magny. Tous partiront pour quatre jours : « Avec l'hôtel et les places, il y en a pour 800 € par personne », précise Jean-Pierre Pichot. Une somme. Mais comme l'assure le président : « Les JO, c'est une autre dimension, c'est différent de tout, c'est extraordinaire », s'emporte le mari de la seu-

le médaillée olympique noyonnaise, Sophie Moressée-Pichot, en escrime en 1996.

Il n'y a pourtant pas qu'à Londres que se fera le soutien des trois athlètes du cru. « À Sermaize, la municipalité a déployé une grande banderole pour soutenir Amélie », souligne François Cazé. À Noyon, siège du club, la Ville a abandonné l'idée d'une retransmission sur écran géant comme pour les JO de Pékin : « Avec ses cinq épreuves, cela dure trop longtemps, les gens ne restaient pas », se souvient Carole Bonnard, adjointe aux sports. Mais un site internet et des brochures sont prêts pour prévenir chaque noyonnais. « On prévient les gens pour qu'ils soient devant leur TV le jour J », ajoute Carole Bonnard qui termine : « Il y aura évidemment une fête en cas de médaille. »

MAXIME MASCOLI

### LE TÊMOIN



SANDRINE GOBERVILLE, 28 ans, Senlis. Membre de l'équipe de France de tir.

### « Déçue de ne pas voir Céline gagner »

Comme sa petite sœur Céline, médaillée d'argent olympique au tir au pistolet à 10 m il y a une semaine, Sandrine Goberville, de Senlis, fait du tir. Elle n'a pas été sélectionnée, et n'a pas pu se rendre à Londres non plus, pour assister aux épreuves de sa sœur. « J'ai appris tardivement, au mois de mai, que je ne partais pas, explique-t-elle. Quand je l'ai su, j'ai cherché à obtenir des places pour assister aux épreuves de Céline, mais c'était trop tard, il n'y en avait quasiment plus. Et une fois que j'en avais trouvée une, c'est au niveau des transports et de l'hébergement que ça bloquait. Je n'avais pas les moyens de me payer une chambre d'hôtel entre 150 € et 300 €. Mon père (ndlr : l'entraîneur de Céline) avait, lui, réservé une toute petite chambre, mais déjà ça avait été dur. Les toilettes sont sur le palier et à l'étage en dessous », grimace-t-elle.

Pour la jeune femme qui travaille au service des sports du conseil général, forcément « la déception de ne pas voir Céline gagner, de ne pas être à Londres, est énorme ». C'est donc par le site web des JO qu'elle a pu apprendre sa victoire. Sandrine Goberville est d'autant plus déçue qu'elle a découvert lors des championnats de France auxquels elle se trouvait « que les athlètes qui participaient aux épreuves olympiques avaient deux places pour leurs proches. La communication faite par la fédération à ce sujet aurait pu être un peu plus importante... » Une mauvaise communication qui a privé Céline Goberville du soutien précieux de sa sœur.



L'actualité de la course à pied et de l'athlétisme

ACCUEIL ACTUALITÉS 20 KM MARCHÉ : BERTRAND MOULINET SUR UN BEAU NUAGE APRÈS SA 8ÈME PLACE. TOUTES LES PHOTOS

ABONNEZ-VOUS À VO2 MAG

ATHLÉTISME

JEUX OLYMPIQUES DE LONDRES 2012

# 20 km marche : Bertrand Moulinet sur un beau nuage après sa 8ème place. Toutes les photos

Publié le 04 août 2012 à 21h24, par Gilles Bertrand



## DANS LE MÊME DOSSIER

400 mètres hommes : Kirani James en or dans le temps explosif de 43"94

3000 m steeple femmes : la Russe Zaripova en or devant la Tunisienne Ghribi et l'Éthiopienne Assefa

Perche femmes : l'Américaine Jennifer Suhr en or devant la Cubaine Silva et Elena Isinbaeva

[Tout le dossier](#)

Quelques mots d'espagnol pour féliciter Lopez, une phrase dans un bon anglais pour répondre aux encouragements de l'Australien Tallent, puis Bertrand Moulinet lâche un instant le fer blanc de la rembarde pour se précipiter dans les bras d'un marcheur ukrainien échangeant quelques mots en russe.

Bertrand Moulinet est submergé par le bonheur. Ses premiers mots sont : "Mais je ne sais pas quoi dire", mais il veut tout dire, se raconter,

pour expliquer dans le feu roulant d'une telle performance les raisons d'un huitième place qu'il qualifie ainsi : "huitième aux J.O., c'est le graal".

C'est donc l'histoire d'un marcheur, d'un jeune marcheur qui est habité. Avec cette force intérieure, cette force supérieure qui permet à un danseur, un pianiste, un forgeron, un rocker et un marcheur de trouver les raisons d'aller si loin dans cette quête d'excellence. De talon pointe en talon pointe à marcher, à danser sur ce fil invisible.

## S'ABONNER AU BULLETIN D'INFOS

Votre e-mail

[Soumettre la requête](#)

- Boutique en ligne  
- Carnet d'entraînements

Disponible sur [App Store](#)

## LES COURSES - LES RÉSULTATS

[RECHERCHE](#) [RÉSULTATS](#) [CE WEEK-END](#)

- Par nom de course [Sour.](#)
- Par mois [-](#)
- Par département [-](#)
- Par catégorie [-](#) [Sour.](#)
- Choisir dans la liste [-](#) [Sour.](#)

## NOS FICHES CONSEIL

**DIÉTÉTIQUE**  
Fast food : les bonnes et les mauvaises salades

**DIÉTÉTIQUE**  
Les fruits et légumes à consommer bio

**DIÉTÉTIQUE**  
Une carence en vitamine B6 favorise l'inflammation chronique

[Toutes nos fiches conseils](#)

## NOS DERNIÈRES VIDÉOS

**INTERVIEWS**  
Séance entraînement n° 5 : Romain Collenot-Spriet



# Vidal ne sait pas que c'est impossible

Âgé de 28 ans, Laurent Vidal prend part à ses seconds JO, après ceux de 2008 à Pékin. Nous avons rencontré le triathlète français à Madrid, il y a deux mois, lors de la troisième étape des World Triathlon Series (WTS) qu'il a terminée à la onzième place. Suiveurs du triple effort et membres de l'équipe de France nous ont aidés à lui brosser le portrait. En voici le résultat.



Laurent Vidal a fini 11e de

*l'étape madrilène des WTS. (FFTRI)*

## **"49% Kiwi, 51% Français"**

Samedi 26 mai, au matin. Hôtel *Florida Norte*, en face de la gare *Principe Pio* à Madrid. On croise Laurent Vidal et sa *girlfriend* Andrea Hewitt après le petit-déjeuner. Les deux triathlètes sortent ensemble depuis cinq ans maintenant. Lui est français, elle est néo-zélandaise. Ils sont triathlètes professionnels. Et *"cela se passe super bien"*, affirme monsieur. Dans le petit monde du triathlon, ils ne sont pas les seuls à former un couple. En équipe de France, par exemple, David Hauss est avec la Suisse Melanie Annaheim, Carole Péon avec sa compatriote Jessica Harrison. Aux yeux de tous. *"On s'entraîne quasiment tout le temps ensemble, développe Vidal, qui vit en Nouvelle-Zélande l'hiver. C'est vraiment bien d'ailleurs. C'est un avantage: on se tire tous les deux vers le haut"*. Pourvu que cela dure.

## **"La base, c'est l'entraînement"**

À en croire Olivier Berraud, rédacteur en chef de *Triathlète Magazine*, Laurent Vidal est un *"battant"*, un *"bosseur"*, un nageur *"pas très sûr"*, mais un cycliste *"costaud"*. Lui se définit comme quelqu'un de *"déterminé, pas prêt à faire des compromis"*. Son vrai point fort ? La course à pied, la CAP comme on dit dans le jargon du triple effort. *"De manière générale, un triathlon se gagne tout le temps en course à pied, mais il peut se perdre en natation ou à vélo, décrit Vidal, "très désordonné niveau technique" d'après Berraud. Cela fait dix ans que je mets cela dans ma philosophie d'entraînement."* En moyenne, le Sétois à l'accent chantant s'exerce trente heures par semaine. De manière régulière. Sans pousser à l'extrême. *"C'est réparti avec une trentaine de kilomètres de natation, entre 300 et 400 kilomètres de vélo et entre 130 et 150 kilomètres de course à pied."* Morale de l'histoire: il faut souffrir pour être bon triathlète.

## **"Personne ne m'a forcé"**

Laurent Vidal le reconnaît sans difficulté: *"Sans la passion, je ne pourrais pas faire ce que je fais au quotidien."* Il s'explique: *"Comparé à d'autres sports, il n'y a personne qui m'oblige à me lever le matin. C'est quelque chose qui est personnel, qui vient de soi. C'est un petit peu la particularité du triathlon, avec le fait que l'on soit toujours en plein air, au contact de la nature. C'est vachement sympa."* *"Venant d'une île (La Réunion, ndlr), je n'aspire pas à gagner beaucoup d'argent, garanti de son côté David Hauss. Je suis plus quelqu'un qui mise sur la qualité de vie".* Vidal adhère pleinement à l'idée du bonheur de celui que l'on surnomme "Dada". C'est lui qui le dit! *"C'est sûr que l'on ne fait pas cela pour l'argent en premier lieu, sinon j'aurais fait une grande école ou monté ma société. Mais je ne serais certainement pas autant épanoui."* Le triathlon, c'est vraiment sa grande passion.



Laurent Vidal au côté de son

ami David Hauss. (Thierry Deketelaere)

### **"Je suis assez autodidacte"**

Le trading en bourse, c'est l'occupation préférée de David Hauss en dehors du "tri". Laurent Vidal, lui, est un touche-à-tout. Un vrai de vrai. Très tôt, il a commencé par la natation, aux bébés nageurs de Sète. Il s'est ensuite essayé à la gymnastique, à l'équitation, au basket-ball, au tennis et au skateboard. *"J'ai fait une quinzaine de sports",* résume le licencié du Beauvais Triathlon, titulaire d'une licence Management du Sport. Vidal s'instruit par lui-même. *"Je peux passer des heures et des heures à apprendre quelque chose. Par exemple, je voulais faire mon site Internet (www.laurentvidal.fr/, ndlr), j'ai dû apprendre comment cela marchait. J'aime bien la musique électronique aussi, donc j'ai acheté un séquenceur avec des instruments et j'y passe pas mal de temps. Mais la chose qui me tient le plus à coeur, c'est le triathlon."* Qu'il a débuté à l'âge de neuf ans, sur les conseils de son entraîneur Laurent Cebelieu.

### **"Pas le dernier au bar"**

Voici une anecdote amusante sur Laurent Vidal racontée par David Hauss, qui le connaît depuis plus de dix ans: *"Je me rappelle de la première compétition internationale que l'on a faite, c'était un championnat d'Europe juniors. Lui a fait deuxième, moi quatrième, donc on a fêté cela. Le lendemain, en rentrant, il avait dû aller au fond de l'avion pour s'allonger, parce qu'il n'était vraiment pas bien. Je crois même que l'appareil avait pris du retard à cause de lui."* Droit de réponse de l'intéressé: *"Je reste persuadé que j'ai été empoisonné ce jour-là. Je ne pense pas que c'était dû à l'alcool, sourit-il malicieusement. Non, c'est vrai que j'avais bu pas mal de bières et fini pas très frais dans l'avion, mais c'était notre premier podium... Et j'avais dix-huit ans..."* Il l'avoue: *"C'est en faisant des erreurs que l'on progresse et j'en ai fait pas mal dans le passé. J'espère que plus le temps passe moins j'en ferais."*

**"They didn't know it was impossible, so they did it"**

"Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait." Cette phrase signée de la main de l'écrivain américain Mark Twain est devenue la devise préférée de Laurent Vidal

**Son palmarès**

7e - Championnat du monde 2011

Champion de France 2009 et 2011

1er - Coupe Continentale - Geelong 2012

1er - WTS Sydney 2012

5e - WCS Pékin 2011

6e - WCS Londres 2011

3e - WCS Kitzbühel 2009

Sélectionné olympique en 2008

. "Cela résume vraiment mon état d'esprit, dit-il. Il ne faut pas se poser vingt milliards de questions, pas se mettre de limite. À partir du moment où l'on croit en quelque chose, on a plus de chances d'y arriver". C'est noté ! Reste à savoir si lui croit sincèrement en ses chances de médaille, voire de victoire, aux [Jeux olympiques](#) de 2012 à Londres (1 500 m de natation, 43 km de vélo et 10 km de course à pied sont au programme), cet "évènement à ne pas rater". "Mon meilleur souvenir n'est pas encore arrivé, feint-il de répondre. Cela veut dire que je pense sérieusement que je n'ai pas encore fait ma meilleure course. Normalement, plus le temps passe et plus elle se rapproche. J'espère qu'elle n'est pas trop loin devant, c'est le but en tout cas." Vidal ne veut pas savoir que c'est impossible de battre les frères Brownlee ou encore Javier Gomez, les grands favoris de ces JO. Alors peut-être qu'il le fera. Ce mardi 7 août. À Hyde Park.

**SPORTS**

## «Le sport de haut niveau, c'est tout sauf du bourrinage»

6 août 2012 à 17:04



Le triathlète français Laurent Vidal, le 18 avril. (Photo Charles Platiau. Reuters)



**TÉMOIGNAGE Laurent Vidal dispute mardi le triathlon des Jeux. Au programme, 1 500 mètres de nage en eau libre, 40 km de vélo sur un circuit, et 10 kilomètres de course à pied. Le Français détaille son plan d'entraînement depuis quatre ans.**

Par **SYLVAIN MOUILLARD**

Deux heures d'efforts dans le cadre champêtre et royal de Hyde Park, et l'on connaît le vainqueur du triathlon masculin des Jeux de Londres. En 2008, le Français Laurent Vidal avait terminé à la 36e place de l'épreuve pékinoise. Aujourd'hui âgé de 28 ans, le Sétois détaille son plan d'entraînement depuis quatre ans pour espérer entrer dans le top 10, et, pourquoi pas, rêver d'une médaille de bronze derrière les intouchables frères Brownlee.

### **Un plan de progression rationnel**

«Même s'il y a des contre-exemples, comme les frères anglais Brownlee qui dominent la discipline à 24 et 22 ans, le triathlon est un sport à maturité tardive. C'est après une dizaine d'années au plus haut niveau qu'on est le plus fort, entre 28 et 32 ans. Depuis 2008, je suis mon propre entraîneur. Mon précédent coach m'avait donné toutes les cartes. M'entraîner seul me permet d'être en contrôle.

Je me suis fixé deux objectifs après les Jeux de Pékin: 1/ être capable de m'entraîner tous les jours, pour un total d'environ 30 heures par semaine. Cela nécessite d'encaisser des grosses doses de foncier, et donc de monter temporairement à 36-37 heures hebdomadaires. 2/ mettre de plus en plus d'intensité au fur et à mesure, par du travail fractionné. On ne passe pas comme ça à 30 heures d'entraînement effectives par semaine. Grosso modo, il faut une année de travail pour gagner entre 1h et 1h30 hebdomadaire. Sur une olympiade, quand on propose quelque chose au corps humain, il s'adapte. Le but, c'est d'être au top en juillet 2012. On a des plans dans la tête qu'on va agencer année après année. Et surtout, le plus important, c'est de garder en tête qu'il faut progresser graduellement, et ne pas tout péter sur une compétition. En clair, accepter d'aller plus doucement à certains moments. S'entraîner trop dur peut être nuisible.

Personnellement, je pense que ça ne sert à rien d'aller au-delà des 30 heures par semaine. Ce qui compte à ce niveau là, c'est l'intensité qu'on y met. Le sport de haut niveau, c'est tout sauf du bourrinage, et ce n'est pas que de la souffrance. Il y a aussi beaucoup de gestion, de responsabilisation. Aujourd'hui, en rythme de croisière, je cours environ une dizaine d'heures par semaine (130 à 150 km), je nage entre 7h30 et 8h30 (28 à 32 km), et je pédale entre 11 et 14 heures (de 330 à 420 km).»

## L'alliance de l'école française et anglo-saxonne

Laurent Vidal est le compagnon d'Andrea Hewitt, triathlète néo-zélandaise qui a terminé l'épreuve londonienne à la sixième place. La moitié de l'année, il s'entraîne donc aux antipodes, dans les environs de Christchurch.

«Aller m'entraîner en Nouvelle-Zélande m'a fait gagner trois ou quatre ans dans ma progression. En France, on considère que le facteur limitant du triathlète, c'est la VO2 maximale [*le volume maximal d'oxygène qu'un organisme peut consommer, ndr*]. En Nouvelle-Zélande, ils sont plus portés sur le renforcement musculaire et l'amélioration du coût énergétique de la performance, c'est-à-dire la puissance nécessaire pour faire un mouvement précis. En vélo et en natation, je travaille avec des coachs spécialisés. La partie cycliste de la course est bourrée de virages. Il faut donc travailler techniquement pour améliorer les courbes et les relances. L'autre différence avec les anglo-saxons, c'est leur approche différente de la compétition: pour eux, seul compte le fait d'être performant le jour J, alors qu'en France, on aura tendance à se trouver des excuses si ça ne marche pas.»

## L'approche de la course

«Le mois de juillet est le plus important en terme de préparation. L'objectif, c'est de garder du volume d'entraînement tout en essayant de baisser la fatigue et d'augmenter la fraîcheur. Nos meilleures courses, on les voit venir. On a plein de petits indicateurs de forme: le temps qu'on met pour s'endormir, les courbatures, ce qu'on mange pendant les entraînements. En moyenne, on peut courir vraiment bien dix fois par an, et très bien deux fois. Il y a aussi la course exceptionnelle. Je ne pense pas l'avoir encore faite.»



Chute à l'avant du peloton pour Laurent

Vidal (photo Reuters)

Quand tout va bien, on ne manque pas de force, la puissance est presque infinie, on contrôle par rapport aux adversaires. Tout se fait à l'instinct, au ralenti, dans la facilité. On finit la course (1h45) en se disant que finalement, ce n'était pas si dur que ça. Alors que ça l'était ! En natation par exemple, quand il faut accélérer pour se faufiler, ça passe facile, alors que des fois, on a l'impression de nager avec des chaussettes aux pieds. En revanche, quand ça va mal, c'est d'abord l'acide lactique dans les jambes, les muscles durs, les poumons qui brûlent. Si on en arrive au point de côté, c'est qu'on est vraiment dans un mauvais jour.»

### **Le jour J**

«On a tendance à dire que le triathlon se gagne sur la course à pied, mais qu'il peut se perdre en vélo et en natation. Les meilleurs mondiaux sont ceux qui ont le moins d'écart entre leurs meilleures disciplines. Le triathlon idéal, c'est de nager devant, car si on gère mal le départ, ça peut devenir très stressant. On peut aussi choisir de nager dans les pieds des autres, ce qui permet de gagner environ deux secondes tous les 100 mètres, mais on risque de prendre des coups, de se faire tirer les pieds, arracher le maillot ou le bonnet de bain.

A la sortie de l'eau, ce qui compte, c'est la densité d'athlètes entre les différents groupes de cyclistes pour prendre les roues. Être en 50e position n'est pas forcément mauvais. Ce qu'il faut éviter à tout prix, c'est d'être isolé. On peut aussi jouer avec les échappés, mais de manière générale, mieux vaut faire la course en tête.

Enfin, la course à pied. C'est mon point fort. A l'entraînement, je fais environ 28'45 - 29' aux 10 kilomètres [*le record du 10 000 mètres, en athlétisme, est de 26'17, ndr*]. J'ai un bon finish, plutôt qu'un bon sprint. L'objectif, c'est de gérer en fonction des qualités des concurrents. Il faut aussi parfois jouer au bluff, faire croire à ses adversaires qu'on est bien, voire se mettre dans le rouge temporairement pour leur faire peur.»

A LIRE AUSSI : [Tous nos articles consacrés aux Jeux de Londres sur notre page spéciale](#)