



JEUX OLYMPIQUES TRIATHLON

Vidal : moitié Kiwi, moitié Sétois, et un pied-à-terre à Beauvais

À 28 ans, Laurent Vidal, champion de France 2009 et 2011, partage sa vie entre la Nouvelle-Zélande, Sète et le club de Beauvais, où il est licencié. Sans problème.

Samedi dernier. Assis confortablement dans un fauteuil à l'entrée de l'International Park Hotel à Londres, Laurent Vidal semble affûté, aiguisé. Détendu, le Sétois ne se lasse pas de raconter sa vie, qu'il partage entre deux continents. « La moitié de l'année, je suis en Nouvelle-Zélande, car mon amie est néo-zélandaise : Andrea Hewitt, sixième de l'épreuve féminine. L'autre moitié, je réside en France. Je partage ma vie entre Christchurch (Nouvelle-Zélande) et le Sud de la France. À Sète, d'où ma famille est originaire et où je suis né. Cela s'entend à mon accent. »

L'accent chantant d'un triathlète sudiste licencié au Beauvais Triathlon. « L'un des meilleurs clubs depuis vingt ans. Une référence pour évoluer au plus haut niveau. Après quatre saisons passées au Lagardère Paris Racing, je suis revenu cette année à Beauvais, où j'ai débuté en juniors en 2003, en accord avec les dirigeants. Il y a quatre semaines, j'y étais, mais je n'y vais pas très souvent. »

Laurent Vidal a tout simplement voulu retrouver une structure d'accueil performante avant les Jeux. « Sur le projet olympique dans lequel je m'étais engagé, c'était exactement le soutien dont j'avais besoin. À un an des JO, je ne voulais pas tenter une nouvelle aventure mais rester avec des gens que je connaissais. »

« Loin des salaires des footballeurs »

Payé sans doute à sa juste valeur, le Sétois réfute le statut de triathlète professionnel. « Cela n'existe pas, mais on vit du triathlon. Je suis militaire détaché, comme beaucoup



Laurent Vidal arrive en terrain connu à Londres, où il avait obtenu sa sélection pour les Jeux l'an dernier. (Photo R.T.)

d'autres athlètes. On est loin des salaires des footballeurs, mais je le savais en m'engageant dans la voie du triathlon. »

Trente-sixième à Pékin en 2008, il arrive en terrain connu à Lon-

dres : « Cela fait plusieurs fois qu'on y vient. Le parcours, je le connais depuis 2009. C'est là où j'ai obtenu ma sélection l'an dernier en terminant sixième dans les mêmes conditions. »

Les mêmes ? Pas tout à fait, et il le sait. « Les Jeux, c'est différent. C'est la course d'un jour. Certains seront en forme, d'autres seront dans un jour exceptionnel. Pour faire une performance, il faudra vraiment être

« Si on n'est qu'à 99,9%, cela fait dix secondes à l'arrivée et quatre places de perdues. Il faut être prêt le jour J »

dans un très bon jour. Je me connais. Je me suis entraîné dur, mais tout dépendra aussi de la forme du moment. Dans l'épreuve féminine, il y a seulement 40 secondes d'écart entre la première et la huitième. Ce n'est rien du tout après deux heures d'efforts. Dans notre discipline, on n'a pas le temps de monter en puissance. On entre directement dans le vif du sujet. Si on n'est qu'à 99,9%, cela fait dix secondes à l'arrivée et quatre places de perdues. Il faut être prêt le jour J. »

Satisfait de sa préparation, qu'il juge bonne, il reste fidèle à sa devise : « On ne peut pas prévoir la performance des autres, mais on peut prévoir la sienne. »

Ses derniers résultats en Australie laissent augurer le meilleur (1^{er} de la Coupe du monde à Mooloolaba et 3^e de l'étape du Championnat du monde à Sydney). Peut-être une place sur le podium dans un sport où « il faut être assez homogène dans les trois disciplines ». « Même si je préfère la course à pied de par mon gabarit. Alistair et Jonathan Brownlee, les frères jumeaux anglais, sont donnés favoris, mais ils ne sont pas imbattables. On s'entraîne pour gagner les Jeux, pas uniquement pour les disputer. »

Dans l'esprit, Laurent Vidal donne l'impression de pouvoir monter sur le podium. Reste à savoir si son corps ne le trahira pas.

RACHID TOUZI

LES JUMEAUX BRITANNIQUES DONNÉS FAVORIS

► Écrasant leur discipline, les frères jumeaux britanniques, Alistair et Jonathan Brownlee, sont les favoris à Hyde Park, où se déroule aujourd'hui (12 h 30, heure française) le triathlon. Au menu : 1 500 m de natation, 43 km de vélo et 10 km

de course à pied. ► Les dirigeants du club beauvaisien, dont le président et quelques supporters, seront présents à Londres pour encourager Laurent Vidal, qui peut aussi compter sur la présence de sa compagne.

LE CHIFFRE

36 Lors des Jeux olympiques de Pékin en 2008, le Picard Laurent Vidal avait pris la 36^e place. Il espère cette fois taquiner les jumeaux anglais et l'Espagnol Javier Gomez, outsider.

LA PHRASE

« Je ne sais pas ce que Beauvais fera l'an prochain. Je ne suis pas sollicité. C'est aux dirigeants de voir. Peut-être veulent-ils passer le relais. Mais si le club reste en élite, je reste »

Laurent VIDAL, au sujet de son avenir à Beauvais



Vidal : « Un énorme investissement »

TRIATHLON. Malheureux il y a quatre ans à Pékin, le Beauvaisien Laurent Vidal (28 ans) entend frapper fort ce midi sur le parcours londonien pour sa deuxième participation aux Jeux olympiques.

Qualifié pour les JO de Londres depuis août 2011, Laurent Vidal s'élancera aujourd'hui à 12 h 30 (heure française) dans la capitale britannique. Seulement 36^e il y a quatre ans à Pékin pour sa première participation aux Jeux, le Beauvaisien entend cette fois frapper un grand coup et s'offrir un podium. Entretien.

Vous courez aujourd'hui le triathlon. C'est l'aboutissement de quatre ans de travail...

LAURENT VIDAL. De plus de quatre ans. Les JO sont un objectif depuis que j'ai 18 ans, donc ça fait un petit moment... C'est un travail quotidien, sans relâche, un énorme investissement à temps plein. C'est une course d'un jour, une course de 1 h 45' qu'on prépare depuis dix ans...

Vous faites partie des trois triathlètes français disputant les JO. Vous vous sentez privilégié ?

Oui, dans le sens où il n'y a pas beaucoup d'élus ; non dans le sens où c'est quelque chose qu'on est allé chercher. C'est le fruit de beaucoup de travail, d'investissement, d'abnégation. C'est un privilège qu'on se crée pour soi-même.

Il y a une dimension particulière pour vous dans la mesure où vous formez un couple olympique avec Andrea Hewitt (NDLR : la Néo-Zélandaise a terminé 6^e samedi à Londres à 48^e de la vainqueur et à 46^e du podium)...

C'est vrai, c'est particulier. J'ai la chance de pouvoir vivre des JO avec Andrea.

C'est bien, puisqu'on a la même façon de penser, on se soutient mutuellement.

Quel temps faudra-t-il réaliser pour être sur le podium ?

Il faudra courir moins de 29'20" sur le 10 km. Ça fait du 20,4 ou 20,5 km/h. C'est élevé. On se rapproche de plus en plus des vitesses des coureurs à pied. Mais ce n'est pas la vitesse en soi qui est impressionnante, c'est de réaliser ces chronos à la fin du triathlon, après 1 500 m de natation et 40 km de vélo.

On ne pourrait pas dormir cinq heures par nuit et s'entraîner comme on le fait

Quel volume d'entraînement cela représente-t-il ?

Je m'entraîne trente heures par semaine : entre 25 et 30 km de natation, entre 300 et 420 km de vélo, et entre 120 et 150 km de course à pied. A cela, il faut rajouter la kiné, les soins, et favoriser la récupération. On ne pourrait pas dormir cinq heures par nuit et s'entraîner comme on le fait. C'est un métier, si on veut bien le faire il faut veiller à tous les détails. Notre outil de travail, c'est notre corps...

Peut-on vivre du triathlon ?

Oui, on peut en vivre. Maintenant, il ne faut pas se dire « Je fais du triathlon pour être riche ». Si on part avec cette idée, il vaut mieux arrêter tout de suite. C'est avant tout une passion et une volonté personnelle. Après, il ne faut pas être hypocrite non plus, si je ne pouvais pas en vivre je ne m'entraînerais pas autant que je le fais.



Laurent Vidal, 28 ans, s'entraîne depuis dix ans pour disputer le triathlon des JO. (L.P./O.A.)

Vous avez terminé 36^e il y a quatre ans à Pékin. Ça reste une blessure ?

Non, pas une blessure. Honnêtement, j'avais vraiment laissé trop d'énergie dans la qualification pour Pékin. Je m'étais qualifié en dernier Français cinq semaines avant les JO. A posteriori, je n'avais aucune chance d'obtenir une médaille. Mais ça m'a permis de me dire : « Plus jamais ça ! La prochaine fois que je vais aux JO ce n'est pas pour faire une course moyenne ou une mauvaise course... »

PROPOS RECUEILLIS PAR V.M.

BIO EXPRESS

LAURENT VIDAL

Caporal aux écoles militaires de Draguignan (Var), il partage sa vie entre Sète (Hérault), où il est né, et la Nouvelle-Zélande, pays de son amie Andrea Hewitt. Il compose également de la musique électronique.

■ **Palmarès.** A 28 ans, Laurent Vidal participe à ses deuxièmes JO après ceux de Pékin (36^e). Champion de France en 2009 et 2011, 7^e des Championnats du monde et d'Europe en 2011, ce titulaire d'un bachelor de management sportif a remporté en mars dernier la manche de Coupe du monde de Mooloolaba (Australie).

Aurélien Raphaël se « régale »

Seulement remplaçant des trois Français retenus pour les JO, Aurélien Raphaël (23 ans) ne courra pas le triathlon des JO ce midi dans Hyde Park. Mais le triathlète de Beauvais, arrivé vendredi midi dans la

capitale britannique, savoure malgré tout son séjour au village olympique. « C'est un très bel événement, confie le Beauvaisien. Je me régale ici à suivre les courses, c'est passionnant. »

V.M.

LIRE AUSSI
LE SPORT

pages 12 à 17

L'ÉQUIPE

LE QUOTIDIEN DU SPORT ET DE L'AUTOMOBILE



TRIATHLON COURSE HOMMES

Les joyaux de la Couronne

La Grande-Bretagne vise un doublé historique grâce aux frères Alistair et Jonathan Brownlee.

LONDRES – de notre envoyé spécial

CES DERNIERS JOURS, le God Save The Queen a résonné sur la plupart des sites olympiques. Pas à Hyde Park, cadre champêtre qui accueille le triathlon masculin (départ à 12 h 30), épreuve où les Britanniques courent après un podium depuis l'apparition de la discipline, en 2000. Les encouragements des milliers de fans attendus seront destinés aux membres d'une même famille, les Brownlee. Avec douze succès en quinze courses de World Series depuis 2009, un titre mondial l'an dernier et la victoire il y a un an lors du test event, Alistair, l'aîné (24 ans), fait figure d'épouvantail. Sa blessure au tendon d'Achille, qui l'a éloigné du circuit jusqu'en juin, n'est plus qu'un mauvais souvenir. Son cadet Jonathan (22 ans) pointe juste derrière dans la hiérarchie des favoris. Sur un parcours qu'ils connaissent bien, les deux frangins entendent appliquer leur méthode implacable : sortir de l'eau en tête après les 1 500 m de natation, prendre la tête du peloton cycliste (43 km répartis en sept tours) et s'envoler définitivement en course à pied (10 km en quatre tours), sur un

tracé qui passe à proximité de Buckingham Palace.

Oui mais voilà, dans une course d'un jour, les compteurs sont remis à zéro. « Si vous courez dix fois cette épreuve, l'un des frères Brownlee s'imposera neuf fois, énonce le Canadien Simon Whitfield, champion olympique en 2000 et médaillé d'argent en 2008. Mais ils ne gagneront pas la dixième fois, et il faut en profiter. » Après tout, le scénario était celui-là dans l'épreuve féminine, samedi. La Britannique Helen Jenkins n'a terminé que cinquième... alors qu'elle se présentait avec le même pedigree qu'Alistair. La météo humide qui règne sur Londres pourrait aussi modifier la donne. La chaussée glissante a piégé plusieurs concurrents à vélo, samedi. Ces éléments pourraient profiter à l'Espagnol Javier Gomez, au pied du podium à Pékin, coéquipier des Brownlee au club de Sartrouville. Les Français espèrent aussi troubler la hiérarchie pour décrocher une première médaille olympique dans l'épreuve. Laurent Vidal (28 ans), 6^e l'an dernier à Londres, et David Hauss (28 ans), 7^e, sont en embuscade. La Marseillaise à Hyde Park, ça aurait aussi de la gueule.

ALEXANDRE QUEYROY

Les deux transitions du triathlon

LAURENT VIDAL, meilleur triathlète français en lice aujourd'hui, décrypte les deux moments clés du triple effort.

1 De la natation au vélo

« Après environ dix-huit minutes pour boucler le kilomètre et demi de natation, les meilleurs sortent de l'eau. Puis ils rejoignent en courant pieds nus le parc à vélos, situé à cent, cent cinquante mètres, tout en commençant à se débarrasser de leur combinaison isotherme, lorsqu'ils en portent une. Dès l'entrée dans la zone de transition, le bonnet et les lunettes ont déjà été retirés et jetés (comme la combinaison) dans une petite caisse. Si on ne le fait pas, c'est une pénalité de quinze secondes. La sanction est identique si les gars se saisissent de leur vélo sans avoir ajusté la courroie de leur casque. Avant de sauter sur la selle et d'enfiler les chaussures pré-installées sur les pédales automatiques, il faut veiller à franchir une ligne de fin de zone de transition. Dans le cas contraire, c'est aussi quinze secondes de pénalité. En gros, depuis la sortie de l'eau, quarante à cinquante secondes se sont écoulées. La consigne est claire : être dans le premier paquet pour s'éviter de chasser et, donc, de gaspiller de l'énergie. »



VISION MOTO/GRANEX

1,5-40-10 110

Le nombre de kilomètres parcourus d'affilée en natation, vélo et course à pied dans un triathlon olympique.

Le nombre de minutes que mettent, en moyenne, les meilleurs triathlètes masculins pour boucler leur parcours. C'est environ dix de moins que leurs homologues féminines.

1

Le nombre de titres de champion du monde décrochés par la France en format olympique : Olivier Marceau en 2000, à Perth, en Australie.

0

Le nombre de médailles françaises aux Jeux depuis l'introduction du triathlon au programme olympique, en 2000.

34

Le nombre d'heures d'entraînement hebdomadaires de Laurent Vidal.



2 Du vélo à la course à pied

« Une fois les 40 km bouclés, en une heure, on est obligés de descendre du vélo avant d'entrer dans la seconde zone de transition, puis on court à ses côtés pour rejoindre son emplacement, déterminé avant la course. Il a fallu le repérer pour ne pas hésiter ensuite quand tout le monde déboule. Si tu es trop par ici ou trop par là, tu risques de devoir laisser passer une file indienne d'adversaires, faute de pouvoir la couper. Il y a danger ! Cette transition-là dure une vingtaine de secondes. Le temps de poser le vélo et de mettre ses chaussures de course à pied. Sans lacets à nouer, bien sûr. Comme tu peux perdre la course ici, il faut absolument te retrouver dans le peloton de tête, histoire de prendre les bonnes foulées, d'être dans la dynamique des leaders. Partir au contact, c'est capital lorsqu'on envisage la gagne. Surtout que ça démarre toujours très vite. Le dix bornes, c'est un sprint, il ne reste qu'une trentaine de minutes de course. »