

SUR LE CHEMIN DE L'OR OLYMPIQUE

2012 est lancée, les Jeux de Londres s'ouvriront dans 207 jours. Sept médaillés d'or racontent, en anecdotes drôles, douloureuses ou intimes, ces mois qui ont précédé leur titre.

LE LENDemain MATIN, au réveil, Marie-Claire Restoux a tendu un bras incertain vers sa table de nuit. Son cerveau encore embrumé lui disait qu'elle avait laissé à son bout d'or, mais son cœur n'y croyait pas vraiment. « Je voulais vérifier que je n'avais pas rêvé. » Puis ses doigts ont touché la médaille, brillante comme la veille sur le podium d'Atlanta. Oui, elle était bien cham-

pienne olympique. Il y a quelques jours, en nous racontant cette anecdote, l'ancienne judoka, sacrée en - 52 kg en 1996, avait encore des yeux et un rire d'enfant. Cet instant vertigineux, où, l'euphorie du titre en partie évaporée, le champion olympique se réveille face à sa médaille, est le bout d'un long chemin, du genre initiatique, avec ses rêves, ses claques, ses cocasseries du destin,

ses doutes, ses superstitions, ses discussions qui élèvent... C'est la fin de ce parcours, à partir de l'entrée dans leur année olympique, que nous avons demandé à sept champions français de nous conter. Certains passages ont disparu de leur mémoire. Émilie Le Penneç, dorée aux barres asymétriques en 2004 à l'âge de seize ans, regrette même d'avoir arrêté d'écrire son journal intime à quelques

semaines des Jeux d'Athènes. « On oublie vite certains détails, c'est dommage. » Mais de leurs souvenirs compliés ressort qu'ils ont vécu une histoire à la fois totalement différente et exactement semblable. S'ils n'avaient pas le même âge, s'ils n'ont pas tous vécu des préparations linéaires, chacun décrit finalement le même sentiment d'avoir été « porté ».



Marie-Claire RESTOUX
Judo
■ 43 ans, née le 9 avril 1968 à Mornbrion (Charente).
■ Championne olympique des - 52 kg en 1996.
Championne du monde en 1995 et 1997 (3^e en 1999).
■ Arrête la compétition en juillet 2001.
■ Aujourd'hui chargée de portefeuilles chez Gaz Réseau Distribution France.



Laura FLESSEL
Escrime (épée)
■ 40 ans, née le 6 novembre 1971 à Pointe-à-Pître (Guadeloupe).
■ Championne olympique individuelle et par équipes en 1996 (2^e en individuel en 2004 et 3^e en 2000 ; 3^e par équipes en 2004).
Championne du monde en individuel en 1998 et 1999, par équipes en 1998, 2005, 2007 et 2008 (2^e en individuel en 2001 et 3^e en 1995, 2005 et 2006 ; 2^e par équipes en 1995 et 2006, 3^e en 1997).
■ Encore en activité.



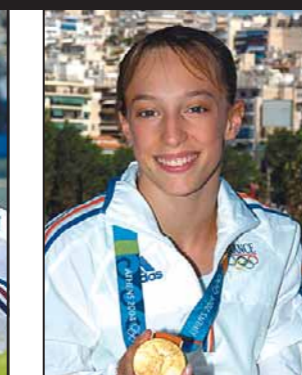
Brahim ASLOUM
Boxe
■ 30 ans, né le 31 janvier 1979 à Bourguin-Jallieu (Isère).
■ Champion olympique individuel et par équipes en 1996 (2^e en individuel en 2004 et 3^e en 2000 ; 3^e par équipes en 2004).
Champion du monde en individuel en 1998 et 1999, par équipes en 1998, 2005, 2007 et 2008 (2^e en individuel en 2001 et 3^e en 1995, 2005 et 2006 ; 2^e par équipes en 1995 et 2006, 3^e en 1997).
■ Encore en activité.



Brice GUYART
Escrime (fleuret)
■ 30 ans, né le 15 mars 1981 à Suresnes (Hauts-de-Seine).
■ Champion olympique individuel et par équipes en 2000.
Champion du monde par équipes en 2001, 2005 et 2007 (2^e en 2002 et 2011 ; 3^e en individuel en 2001 et 2003).
■ Encore en activité.



Tony ESTANGUET
 Canoë
■ 33 ans, né le 6 mai 1978 à Pau (Pyrénées-Atlantique).
■ Champion olympique de C 1 (slalom) en 2000 et 2004.
Champion du monde de C 1 (slalom) en 2006, 2009 et 2010 (2^e en 2003, 2005 et 2007).
■ Encore en activité.



Émilie LE PENNEC
Gymnastique
■ 24 ans, née le 31 décembre 1987 à La Garenne-Colombes (Hauts-de-Seine).
■ Championne olympique aux barres asymétriques en 2004.
■ Arrête la compétition en septembre 2007.
■ Aujourd'hui kinésithérapeute.



Anne-Caroline CHAUSSON
Cyclisme (VTT et BMX)
■ 34 ans, née le 8 octobre 1977 à Dijon (Côte-d'Or).
■ Championne olympique de BMX en 2008.
Championne du monde de VTT (descente) de 1996 à 2003 et en 2005 (2^e en BMX en 2008).
■ Arrête la compétition en août 2008.
■ Aujourd'hui vétérinaire professionnelle et entraîneuse adjointe en équipe de France de BMX.

J - 200

J - 200 (avant le 22 août 2004)

Émilie LE PENNEC :

« Bon, vous allez redoubler ! »

« Réunion avec l'entraîneur et la personne chargée de faire le lien avec le lycée. Ils nous disent : "Bon, c'est une année olympique, alors vous allez redoubler, hein !" Pour moi, c'est dur d'abandonner les cours, ils sont très importants. Je veux devenir kiné, je sais qu'il faut que je réussisse mon bac scientifique. Et puis aller en classe (en première) est une manière d'avoir une vie équilibrée. Mais c'est comme ça, on prépare les Jeux Olympiques, tout ce qui se passe autour de nous fait qu'on est dans une année à part. Je passerai le bac français quand même, mais en redoublant. »

J - 169 (avant le 18 septembre 2000)

Tony ESTANGUET :

« Je m'amuse, c'est génial ! »

« Dernier jour des piges olympiques, à Foix (Ariège). On est dans le pire des scénarios. J'ai gagné la première course le vendredi, et mon frère, Patrice, la deuxième, celle du samedi. Tout se joue sur la dernière, le dimanche. Avant ces sélections, je me suis isolé, je suis allé m'entraîner sur le site des sélections deux ou trois fois par semaine, plus que mes adversaires, pour être à l'aise sur le bassin. Et finalement, lors de la belle, je tiens la distance, je me qualifie pour les Jeux. Je tire de cette sélection un capital confiance énorme, je me sens propulsé dans une nouvelle vie. Je ne me pose pas de questions, je suis dans le rêve de l'aventure olympique. Je profite de chaque seconde. Je m'amuse, sans galère, sans blessure... C'est génial. »

J - 149 (avant le 25 juillet 1996)

Marie-Claire RESTOUX :

« Mince, ils peuvent changer d'avis ! »

« Le Tournoi de Paris. Ça n'a jamais été mon tournoi. Mais je suis championne du monde en titre, j'ai qualifié la France dans ma catégorie pour les Jeux, je suis quand même assez sereine pour la sélection. Ce jour-là, je perds au premier tour, face à la Coréenne (Hyun Sook-hee, sa future adversaire en finale olympique), sur une espèce de balayage dans le temps... Je me dis : mince, les entraîneurs peuvent changer d'avis et penser que, finalement, je n'ai pas forcément les qualités... En année olympique, je sens que les émotions sont plus fortes. Quand la sélection tombe, je me sens comme investie d'une mission. Maintenant que j'y suis, faut pas que je déconne. Le premier conscience que je n'appartiens pas seulement à l'équipe de France de judo, mais à quelque chose de beaucoup plus large. »

J - 120 (avant le 22 août 2004)

Émilie LE PENNEC :

« Je ne touche même pas la barre. Grosse crêpe ! »

« Les Championnats d'Europe par équipes. Je ne m'alligne que sur les barres parallèles. Je passe la dernière, sur le dernier agrès, et en plus il faut que j'impressionne parce que mon mouvement peut être médaillé aux Jeux. La pression, quoi... On est en avril, je suis restée toute le mois de mars en béquilles à cause d'une déchirure à un mollet. Je n'ai pu travailler que les barres parallèles. Alors j'ai fait des barres, des barres, des barres, sans sortie. J'ai bossé aussi sur mes abdos, mes bras, sur de l'imagerie et du mime pour garder mon mouvement en tête. Mais aux Europe, sur mon "def", je ne touche même pas la barre à la réception. Grosse crêpe ! Et gros doute à quelques mois des Jeux. Dans le journal intime que je tiens, j'écris : "Je galère sur mon def, je n'en réüssis qu'un sur trois. »

J - 100

J - 82 (avant le 22 août 2008)

Anne-Caroline CHAUSSON :

« C'est une erreur, mais c'est fait exprès ! »

« Finale des Championnats du monde, en Chine. Avec mon entraîneur, on choisit une mauvaise position sur la grille de départ par rapport à mon adversaire principal, l'Anglaise Shanaze Reade. Je finis deuxième. C'est une grosse erreur tactique, mais c'est fait exprès. Je ne veux pas lui montrer la tactique

que je vais emprunter aux Jeux. À la fin de la course, comme je suis hyper superstitieuse, je dis à mon entraîneur : "J'ai fait troisième à l'épreuve de Coupe du monde, deuxième ici. C'est parfait, aux Jeux, je vais faire première !" »

J - 70 (avant le 21 juillet 1996)

Laura FLESSEL :

« Mes adversaires ne doivent pas me voir ! »

« Épreuve de Coupe du monde, à Zurich. La dernière avant les Jeux. Comme avant chaque compétition cette saison-là, j'ai tout coupé deux jours avant, comme un poulain ayant des fibres rapides. J'arrête pour être en manque et être super agressive le jour J. Avec mon maître d'armes Daniel Levasseur, on a mis en place une préparation pour que je sois agrippée aux barres. Je dois avoir les résultats les plus probants pour être dans le top 16 mondial et

avoir le tableau le moins difficile possible aux JO ; mes adversaires ne me connaissent pas encore, il faut qu'elles ne me voient pas trop longtemps sur la piste pour ne pas leur donner d'informations ; enfin, je dois prendre chaque compétition comme une répétition des Jeux. À Zurich, je perds contre Valérie Barlois (Française, médaillée d'argent à Atlanta). À Atlanta, le souvenir sera encore très frais, dans ma mémoire... »

J - 60 (avant le 16 août 2004)

Brice GUYART :

« Tu vas le faire ! »

« Au fil des jours, les mex avec qui on a gagné l'or par équipes à Sydney en 2000 me font comprendre, chacun à leur manière, que j'ai les moyens de gagner, que c'est le moment. C'est un signe fort, ça veut dire : c'est toi le représentant, tu as les moyens de le faire. Depuis le début de saison, l'optique est d'être champion olympique. C'est un travail mental. Déjà, il faut accepter l'objectif ! Mon entraîneur, Patrice Menon, me montre dès qu'il peut que j'ai les moyens de gagner l'or. Quand je sors d'une compétition sur le podium, il me dit : "Tu vas ! Tu vas le faire ! T'es là, t'as tout. Mais ce qui compte, c'est dans trois mois." J'ai confiance. Quand je perds, je comprends tout de suite pourquoi. Je me dis : non mais c'est bon. Je sais. Comme si j'avais un calepin, comme si c'était enregistré. »

J - 30

J - 30 (avant le 30 septembre 2000)

Brahim ASLOUM :

« En cachette, je cours... »

« Stage à Nouméa, pour finir la préparation. J'ai des problèmes de poids, alors je m'entraîne plus que les autres. Et en cachette. Je me lève deux heures avant la pesée du matin, je cours et je retourne me coucher pour faire comme si j'avais dormi. Je passe un pallier d'un coup. Plein de nations croisent les gants avec nous, et je commence à taper tout le monde : sur le ring, je suis hyper confiant, je survole, je suis puissant. Je me sens comme conditionné à faire une médaille. »

J - 13 (avant le 30 septembre 2000)

Brahim ASLOUM :

« Coca, Sprite, crise d'hypoglycémie ! »

« Le matin de mon premier combat. La pesée est passée. Je sors d'un régime, le deuxième combat ne sera que dans cinq jours. Je me dis que je peux me faire plaisir : en une matinée, je bois beaucoup de Coca et de Sprite en jouant aux jeux électroniques. L'après-midi, pendant le combat, crise d'hypoglycémie ! Au 2^e round, je suis ténanisé, tout blanc, les coups ne partent pas ! Après ça, je n'ai plus le droit d'aller manger seul, et Dominique Nato (entraîneur) ou le kiné m'accompagnent. J'aurais pu le regretter toute ma vie. »

J - 11 (avant le 25 juillet 1996)

Marie-Claire RESTOUX :

« Marie, c'est un signe... »

« Le 14 juillet. On part dans quelques jours à Atlanta. Avec mon mari, j'assiste au feu d'artifice à Paris. À chaque fois qu'il y a une fusée dorée, je pense : Marie, c'est un signe. Marie, c'est un signe. Marie, c'est un signe... Et il y a beaucoup de doré dans ce feu d'artifice. C'est con, hein ? Ma démarche mentale depuis le début de préparation, c'est : positive tout le temps, tout le temps, tout le temps. Je vais y arriver, je vais aller la chercher... Je m'imagine battre les autres filles de la catégorie. Ça ne se passera pas comme je le pensais aux Jeux, parce que je n'affronterai pas toutes les filles que j'imagine. Mais le soir de mon titre, je repense au feu d'artifice. Je dis à mon mari : "Tu te rends compte, les fusées dorées, c'était bien un signe hein !" »

J - 10

J - 4 (avant le 16 août 2004)

Brice GUYART :

« Pas envie d'être faux avec Loïc ! »

« Tirage du tableau. Je suis en chambre avec Loïc Atteily, et on apprend qu'on va s'affronter très vite dans la compétition. Je n'ai pas envie d'être faux avec lui, d'avoir à lui masquer mon jeu, alors on se dit les choses. C'est une relation avec nous, et je commence à taper tout le monde : sur le ring, je suis hyper confiant, je survole, je suis puissant. Je me sens comme conditionné à faire une médaille. »

J - 3 (avant le 18 septembre 2000)

Tony ESTANGUET :

« À la cérémonie, je suis emporté ! »

« La cérémonie d'ouverture. J'ai hésité à y aller parce qu'on court la première semaine. Ce choix m'a pris la tête : j'avais envie d'y aller mais j'avais peur d'y perdre de l'énergie. Finalement, au milieu du stade, j'entre dans quelque chose d'extraordinaire, je suis emporté, j'ai la chair de poule, je me dis : laisse-toi aller, t'as fait une super préparation ! En même temps, il y a cette peur de passer à côté, je me répète qu'il ne faut pas s'enflammer. Ce n'est pas parce que tu es à la cérémonie d'ouverture que t'es arrivé ! T'as vécu une aventure tellement extraordinaire jusqu'à maintenant, ça va s'arrêter, il va y avoir un hic ! T'as dû rater un truc, c'est pas possible que ça soit si facile ! Comme ça, je reste sur mes gardes. »

J - 1

Dossier réalisé par ALEXANDRE BARDOT ET AURÉLIEN BOUISSET



Photos: M. Deschamps, L. Fel, L. Zabalza, A. de Margnac, A. Nuerin et F. Renouard / L'Équipe

JOUR J (16 août 2004)

Brice GUYART :

« Je ne sais pas comment, mais je vais le faire ! »

« Préparation de la demi-finale. J'affronte l'italien Andrea Cassara. Je ne l'ai jamais battu. On est en salle de kiné avec Patrice Menon. Il veut me parler de solutions techniques ou tactiques : "Bon, alors, sur Cassara, tu sais comment tu vas faire ?" Je lui réponds : "Je ne sais pas encore comment je vais le faire, mais je vais le faire. Je n'ai pas envie d'y réfléchir, là, je verrai, je sentirai sur la piste." Pourquoi je réponds ça à ce moment-là ? Je n'en ai aucune idée. Moi qui aime quand tout est cadré... »

ALEXANDRE BARDOT ET AURÉLIEN BOUISSET

JOUR J (21 juillet 1996)

Laura FLESSEL :

« Pas comme à Zurich ! »

« Quand je me réveille, je me dis que je me sens comme à mon réveil à Legnano (Italie, le 25 mai 1996, où elle remporte la manche de Coupe du monde qui la qualifie pour les JO). Comme si l'histoire se réécrit ! Grâce à mes répétitions en Coupe du monde, je suis très pointue. Après le déjeuner, je ressens des sensations de Zurich, où j'avais perdu contre Valérie Barlois. Alors je me suis dit : attention, ne te laisse pas agresser comme à Zurich ! »

JOUR J

J - 1 (avant le 30 septembre 2000)

Brahim ASLOUM :

« La pire nuit de ma vie ! »

« Dans mon lit, je mets le chauffage à fond, je porte des chaussettes, le survêtement, la sudette, j'ai les jambes contre le mur, je change de position toutes les cinq minutes... Dans la maison d'à côté, il y a du bruit : les handballeurs viennent de finir leur compétition. Je les entends rigoler et j'ai envie de les rejoindre. La pire nuit de ma vie ! »

J - 1 (avant le 22 août 2008)

Anne-Caroline CHAUSSON :

« Un moment d'abatement ! »

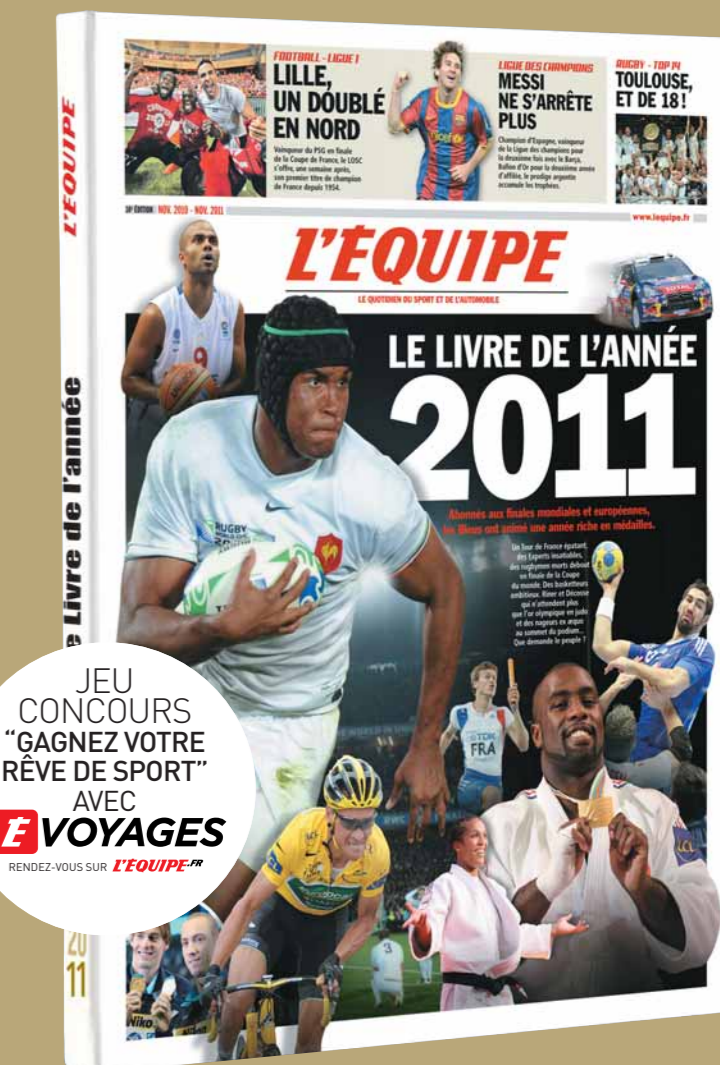
« Les conditions météo ne sont pas bonnes. Il pleut, comme annoncé la veille avant les qualifications. On nous avait alors dit que s'il pleuvait le lendemain, la course ne serait pas reportée mais que ça serait les résultats des qualifications qui compteraient. Je m'étais donc dit qu'il fallait que je gagne ce contre-la-montre, et j'ai fait le meilleur temps. Cette nuit-là, je n'ai pas dormi, j'entendais la pluie. Je me lève avec des cernes énormes. Et là, des bruits de couloir disent que finalement, les qualifications ne comptent plus mais que la course est reportée au jour suivant ! C'est dur à gérer, j'ai le sentiment d'avoir déjà gagné la médaille et au dernier moment on me dit : "Ben non, ça va pas se faire comme ça !" Je suis... C'est un moment d'abatement, un sentiment de vol pendant une heure ou deux, puis ça devient un sentiment de révolte. Je décide alors de m'éloigner, je pars dans le centre-ville avec mon ami pour ne pas rester dans cette ambiance (la course sera finalement bien reportée au lendemain). »

J - 1 (avant le 22 août 2004)

Émilie LE PENNEC :

« Le coach américain me prend dans ses bras ! »

« Mon coach me dit : "Bon, tu t'échauffes, tu pars t'isoler cinq minutes, tu traverses le couloir de la mort - comme on l'appelle - pour aller jusqu'à la salle de compétition, tu reviens, tu te présentes et tu fais ton mouvement." Durant l'année, j'ai fait beaucoup de petits tests comme ça. Parce que mon souci, c'est que je suis la championne de l'entraînement, mais en compétition, c'est elle est où, Émilie ? Comme la préparation mentale ne fonctionne pas sur moi, j'ai multiplié les simulations de compétition. Et ce jour-là, je passe le super mouvement de "ouf". Toutes les Américaines m'applaudissent, leur coach me prend dans ses bras... Et mon coach me dit : "T'es prête !" On m'a rabâché depuis trois ans que chaque entraînement compte pour les JO, donc voilà, chaque entraînement a compté pour la journée qui arrive. Le lendemain, quand les portes de la salle s'ouvrent, j'ai le sourire. »



LE LIVRE DE L'ANNÉE 2011
JEU CONCOURS "GAGNEZ VOTRE RÊVE DE SPORT" AVEC VOYAGES

365 JOURS / 184 PAGES / 19,50 €. CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX.

L'ÉQUIPE
Partageons le sport.

Jeu gratuit sans obligation d'achat du 3-12-11 au 31-1-12 ouvert à toute personne majeure résidant en France métropolitaine. À gagner par tirage au sort. 10 chèques cadeaux d'une valeur de 3 000 €. 140 € TTC. Règlement déposé chez la SCP Simonin & Le Mancez et Guarrinier, Huissiers de Justice à Paris et disponible gratuitement à editions@lequipe.presse.fr.