

HYPEROXIE

Des performances
dopées à l'oxygène

RUNNER'S HIGH

Quand le cerveau
produit son propre
cannabis

D'OÙ VIENT LE
BONHEUR
APRÈS L'EFFORT?

CYCLISME

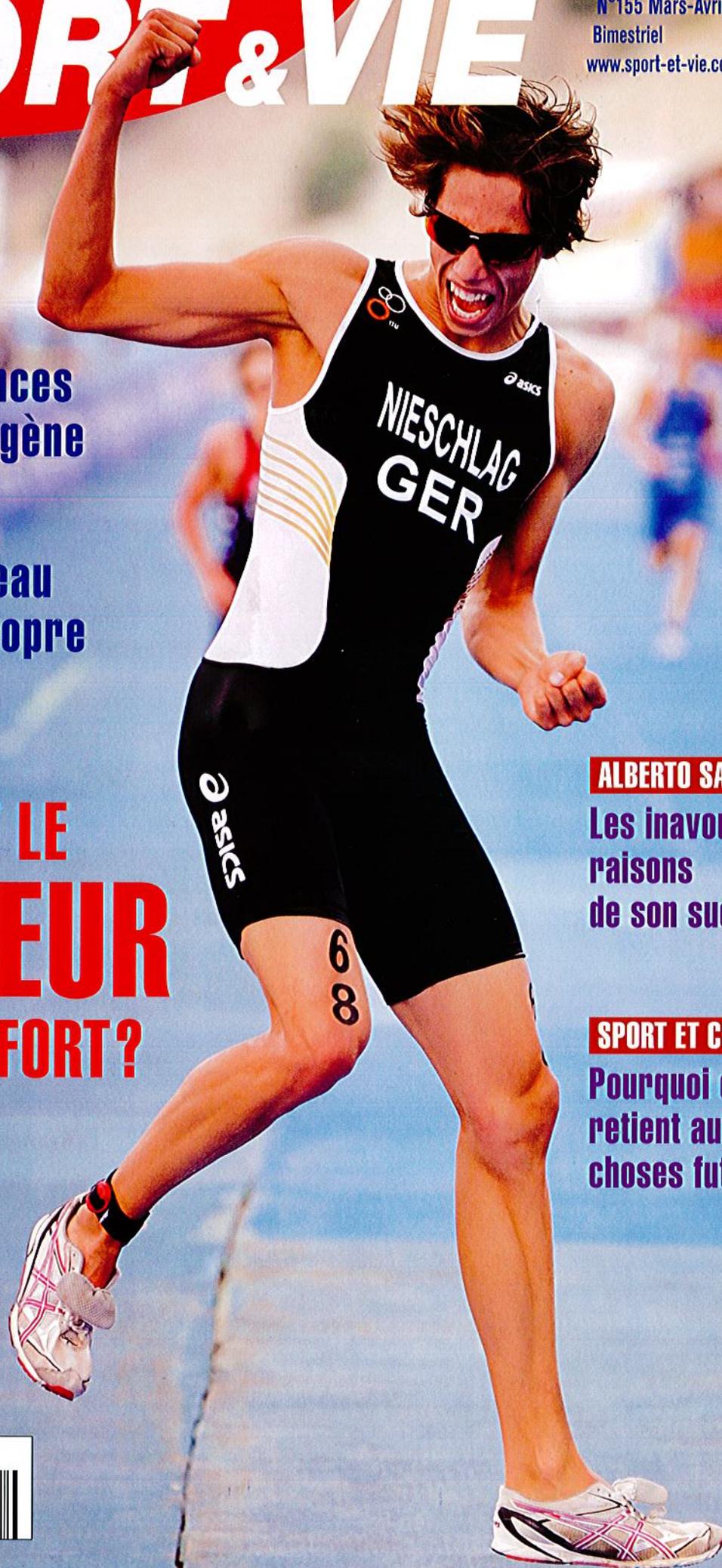
Moteurs et
autres tricheries
célèbres

ALBERTO SALAZAR

Les inavouables
raisons
de son succès

SPORT ET CULTURE

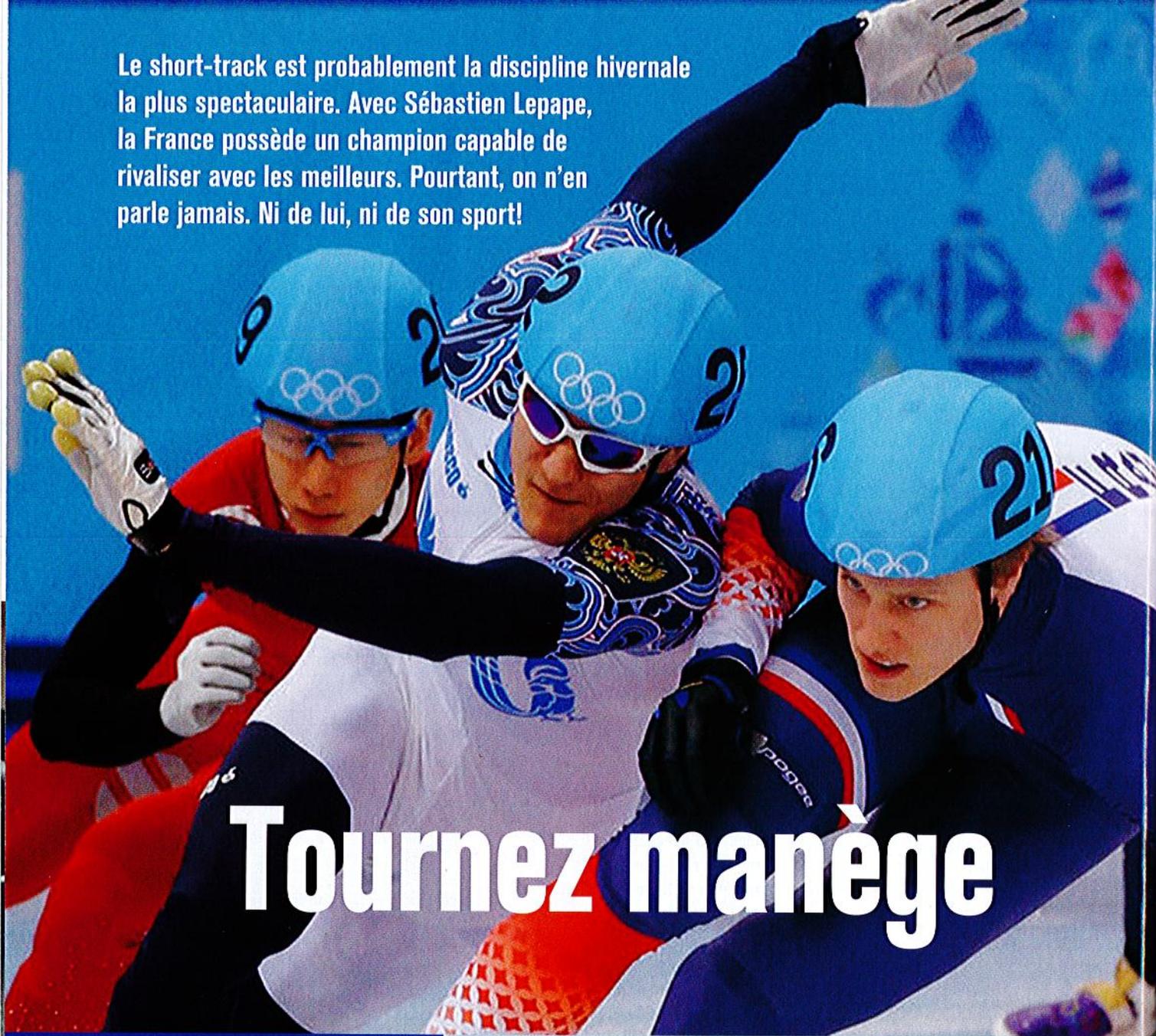
Pourquoi on
retient autant de
choses futiles



L 12403 - 155 - F: 5,90 € - RD



Le short-track est probablement la discipline hivernale la plus spectaculaire. Avec Sébastien Lepape, la France possède un champion capable de rivaliser avec les meilleurs. Pourtant, on n'en parle jamais. Ni de lui, ni de son sport!



Tournez manège



Le Français Sébastien Lepape fut notre meilleur représentant en short-track (ou patinage de vitesse sur piste courte) lors des derniers Jeux olympiques d'hiver à Sotchi. Il a notamment remporté la petite finale sur 1500 mètres ce qui le plaçait au 8ème rang de la hiérarchie mondiale. Pas mal!

Pourquoi le short-track est-il si peu médiatisé en France?

C'est une question de moyens. Dans des pays comme le Canada, ce sport jouit d'une grande popularité. Les organisateurs vendent donc au plus offrant les images de leurs compétitions. Ils ne les donnent pas. Pour les télévisions françaises, cela représente un investissement qu'elles trouvent inconsideré compte tenu de la confidentialité de la discipline. L'autre problème, c'est que nous n'avons plus accueilli en France une compétition internationale digne de ce nom depuis le championnat d'Europe à Grenoble en 2002. De ce fait, la visibilité du short-track dans notre pays est quasiment nulle. On n'en voit qu'à l'occasion des Jeux olympiques (*). C'est tout!

Qu'est-ce qui vous a séduit dans ce sport?

Le short-track est à la fois psychologique, physique et tactique. Au départ, vous vous trouvez dans un groupe de quatre ou parfois six patineurs qui rêvent tous de passer la ligne en premier. Il faut donc des réflexes, de l'audace et du caractère pour s'imposer. En même temps, ce sport est très exigeant au plan athlétique. Les distances s'échelonnent du "sprint" sur 500 mètres (soit environ 40 secondes d'effort intensif), au 1000 mètres (90 secondes) et finalement au 1500 mètres (140 secondes). On termine avec les muscles des jambes complètement acides!

(*) Le short-track est un sport olympique depuis les Jeux d'Albertville de 1992.

Et pas question de faillir. Il faut résister aux forces d'inertie dans le virage.
C'est vrai. L'anneau fait 111,12 mètres. Chaque virage est délimité par sept blocs posés sur la glace. On doit obligatoirement passer à l'extérieur. C'est la seule contrainte. Sinon, on choisit sa trajectoire comme on veut. Il arrive qu'on soit obligé de virer serré alors qu'on rentre dans la courbe à des vitesses de l'ordre de 50, 60 et même 70 kilomètres/heure. Les pressions peuvent alors atteindre 2,5 g, c'est-à-dire que le corps pèse deux fois et demi son poids. D'ordinaire, je fais 82 kilos. Là, je me retrouve soudainement à deux quintaux.

Diriez-vous qu'il s'agit d'un sport de force ou d'endurance?

Il faut une bonne condition physique, c'est sûr. Mais l'endurance compte moins qu'en patinage sur piste longue. En revanche, il faut plus de puissance. Surtout en sortie de virages! Là, on pousse au maximum de sa force sur ses appuis pour générer la vitesse qui permettra d'assurer sa place ou envisager un dépassement.

Vous faites beaucoup de musculation?

Cela dépend des patineurs. Certains font beaucoup de salle, en effet. Personnellement, je préfère le travail sur la glace. Chaque jour, je passe 4, 5 ou même 6 heures sur les patins. J'essaie de trouver le bon compromis force/vitesse. Je ne cherche pas à développer la force à tout prix. Mon record en demi-squat n'est "que" de 140 kilogrammes. D'autres font mieux que moi. Mais je rivalise grâce à ma technique.

Pourquoi vous entraînez-vous à Font Romeu à une altitude de 1800 mètres qui, de prime abord, constitue un élément plutôt préjudiciable à la récupération musculaire?

D'autant que je suis originaire du Havre et donc peu habitué aux environnements d'altitude. Je le ressens fort! Les grosses séances d'entraînement me semblent plus dures à supporter. Je mets aussi plus de temps à récupérer. En revanche, on bénéficie ici d'un cadre idéal pour l'entraînement. A l'abri des pollutions et des tentations. La Fac de Sport où j'étudie se situe à 2 minutes à pied de la patinoire. Enfin, on évoque souvent les bienfaits de l'altitude pour le développement de la filière aérobie. Mais cela marche aussi pour l'anaérobie. C'est

moins connu. Mais l'hypoxie entraîne une reprogrammation des cellules musculaires vers un profil glycolytique de type rapide. Or ça compte dans notre discipline.

A force de tourner toujours dans le même sens, on doit avoir un corps complètement disproportionné, non?

Pas tant que cela, non. Ma jambe droite est certes un peu plus musclée que la gauche. Mais il faut un mètre-ruban pour le constater. Au niveau des membres supérieurs, il n'y a pas de différence. Ceci dit, il ne faudrait pas nous demander de courir dans l'autre sens. On perdrait tous nos repères!

Vous faites du roller?

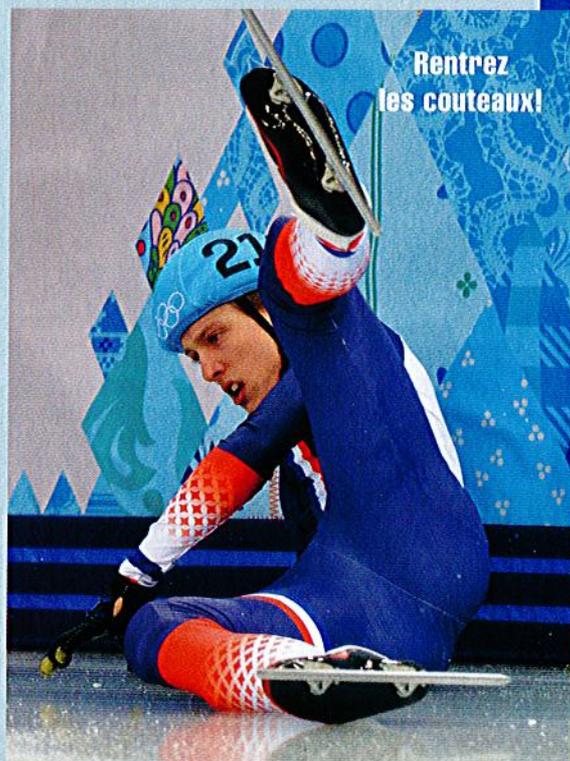
Rarement. Le roller constitue un bon entraînement pour les patineurs de vitesse, je crois. Les prises d'appui sont assez similaires. En short-track, c'est différent. On réduit le temps de glisse et on prend ses virages beaucoup plus serrés. C'est une question de millimètre parfois. Avec la main gauche, on vérifie alors la distance entre soi et la glace. Le gant est pourvu de petites boules à l'extrémité des doigts qui aident cette prise de repères. Le short-track paraît parfois brutal. Mais c'est très tactile, au contraire.

Et parfois cela décroche!

Dans les virages, on s'incline effectivement au maximum de ce que l'équilibre permet. Parfois au-delà. Et c'est la chute! Il faut vraiment peu de choses pour que cela se produise. Un choc, une erreur de carre, la chute du voisin. Cela fait partie du jeu. Les bords des pistes sont pourvus de mousse pour se réceptionner en douceur. Au fil des années, on apprend à ne pas se faire mal. Le gros danger, ce sont évidemment les lames des patins des autres concurrents. Elles sont affûtées comme des rasoirs. Quand on glisse, on développe ainsi ce réflexe de se repousser les uns les autres. Malheureusement, cela ne suffit pas toujours. Jusqu'à présent, j'ai eu la chance de m'en sortir sans blessure grave. A l'exception d'une sale coupure au mollet qui dut être recousue et d'une autre plus petite au niveau de la gorge qui m'a tout de même valu une évacuation d'urgence!

Comment se déroulent les épreuves de relais?

On se retrouve par équipes de quatre sur une distance fixée en 5000 mètres pour les hommes (45 tours) et 3000 mètres pour les femmes (27 tours). On se relaie comme dans les 6-Jours cyclistes, sauf qu'ici on pousse l'autre devant soi pour lui transmettre sa propre vitesse. L'épreuve dure plus de 6 minutes. On sollicite d'autres filières énergétiques que celles des courses individuelles. Il faut s'y préparer, sans quoi on risque d'y laisser des plumes. J'ai le souvenir cuisant d'une véritable humiliation lorsqu'en Coupe du Monde, l'équipe de France s'était fait prendre un tour par toutes les autres nations. Et pourtant, je vous jure, on était à bloc. Depuis lors, cela va mieux. Nous avons terminé cinquièmes à la dernière étape du circuit en Allemagne.



Et quel est le meilleur souvenir de votre carrière jusqu'ici?

A Sotchi, j'étais fier de remporter la petite finale au 1500 mètres. En 2011, je faisais aussi partie de l'équipe qui avait remporté la victoire en équipe au championnat du monde juniors. Preuve qu'on peut rivaliser avec les meilleures nations.

Propos recueillis par Anthony MJ Sanchez (Université de Perpignan, Font-Romeu) et Robin Candau (Université de Montpellier).