

Mis en lumière par le record du monde de Kevin Mayer (9126 pts), le décathlon fascine par ses exploits protéiformes. Comment faire pour repousser tant de limites antagonistes? Les meilleurs Suisses racontent.

L'odyssée du décathlon, cette quête de l'équilibre

MATHIEU AESCHMANN
mathieu.aeschmann
@lematindimanche.ch

En d'autres temps, Kevin Mayer serait fêté comme l'incontestable Dieu des stades. «Citius, altius, fortius», disait une vieille devise. C'était il y a 120 ans et le village global n'avait pas encore imposé son culte des spécialistes. Tout le contraire de cet athlète-total, porte-drapeau flamboyant de ce qui est assurément plus qu'une discipline.

«La combinaison est l'essence du décathlon. Il faut aller haut, loin, vite; être technique et fort en même temps, insiste Jonas Fringeli, dix titres de champion suisse, un record à 7826 points. Sa beauté vient de l'image globale, quand toutes les pièces du puzzle sont réunies.»

La championne d'Europe U23 d'heptathlon Caroline Agnou ne dit pas autre chose. «J'ai souvent essayé de choisir une discipline mais il me manquait quelque chose. La multiplicité des épreuves complique tout. Mais c'est là que réside la part de magie.»

La recherche du compromis
De la magie au casse-tête, la frontière semble pourtant fine. Comment repousser à l'année ses limites dans des filières antagonistes, puis solliciter toutes les contradictions de son corps durant deux jours, au bout de l'effort? Existe-t-il un secret pour gagner au poids sans perdre à la hauteur? Courir plus longtemps sans aller moins vite?

«Il faut aller haut, loin, vite; être technique et fort en même temps»

Jonas Fringeli, dix fois champion de Suisse

«C'est vrai, le décathlon est une science, confirme Flavien Antille, trois titres nationaux et un record à 7397 pts. Rien ne sert de forcer les lancers si on ne peut plus déplacer sa masse à la hauteur ou sur 1500 m. Les entraîneurs de décathlon sont les meilleurs du monde. Ils doivent tout soupeser pour trouver le bon équilibre le jour J. Et en plus, ils n'ont pas le droit à l'erreur! Car si tu peux courir deux 100 m par semaine, il est rare de dépasser les trois décathlons par année.»

Réglages fins et très rares moments de vérités, le décathlonien doit surtout vivre au quotidien avec la notion de choix. Car dix épreuves à travailler multiplient forcément les angles d'approche, donc les fausses pistes.

«C'est une histoire complexe, surtout dans la relation entre l'athlète et son coach, concède Caroline Agnou. Le premier sait



ÉPREUVE 1
100 m
Son record: 10"55

Philippe Millereau/DPP/AFIP



ÉPREUVE 2
Saut en longueur
Son record: 7,80 m

Stephane Kempinaire/DPP/AFIP



ÉPREUVE 3
Lancer du poids
Son record: 16,51 m

Stephane Kempinaire/DPP/AFIP



ÉPREUVE 4
Saut en hauteur
Son record: 2,10 m

Stephane Kempinaire/DPP/AFIP



ÉPREUVE 5
400 m
Son record: 48"26

Jewel Samad/ AFP

DIX ÉPREUVES EN DEUX JOURS AVEC KEVIN MAYER



ÉPREUVE 6
110 m haies
Son record: 13"71

Nicolas Tucac/ AFP



ÉPREUVE 7
Lancer du disque
Son record: 52,38 m

Nicolas Tucac/ AFP



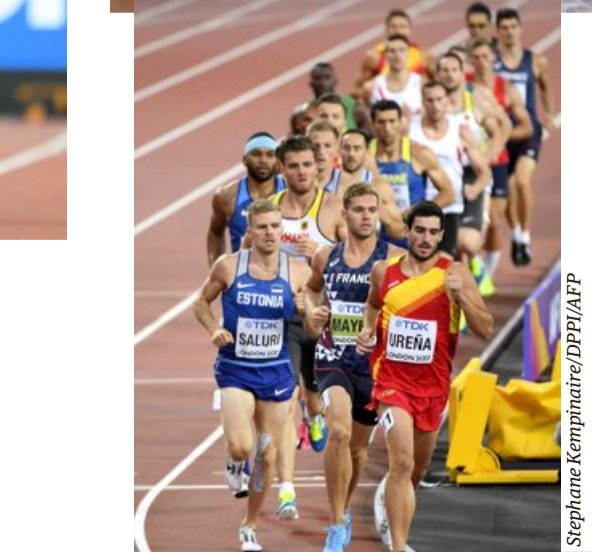
ÉPREUVE 8
Saut à la perche
Son record: 5,70 m

Nicolas Tucac/ AFP



ÉPREUVE 9
Lancer du javelot
Son record: 71,90 m

Nicolas Tucac/ AFP



ÉPREUVE 10
1500 m
Son record: 4'18"04

Stephane Kempinaire/DPP/AFIP

La démarche exige donc du calme et un certain relativisme. Mais l'entraînement du décathlonien permet-il à chacun de faire sa petite cuisine? «La vitesse est la base de tout. Pour le reste, c'est assez ouvert», admet Caroline Agnou. Pour preuve, Jonas Fringeli aimait «recréer les enchaînements de la compétition» lors de ses séances d'entraînement: «Le poids après la longueur, le javelot après la perche, le disque après les haies. Respecter l'ordre pour recréer les conditions de fatigue musculaire.»

«On ne sait jamais où va nous mener une obsession sur une épreuve»

Caroline Agnou, championne d'Europe U23

Alors que cet ordre, Flavien Antille l'établait à l'échelle de la semaine. «Sprint au début, puis saut et lancer, une séance de résistance le mercredi et la séance d'endurance pour terminer, comme le 1500 m conclut un décathlon.»

Peu importent les chemins, la famille des «multiples» se retrouve toujours face à ce même carrefour: faut-il améliorer ses points forts ou minimiser ses points faibles? «Difficile à dire», répondent les trois athlètes de concert. «Il faut être en accord avec soi-même et éviter que le doute s'installe sur ses points forts», précise Flavien Antille. «J'ai longtemps entraîné des difficultés au javelot, se souvient Jonas Fringeli. J'ai augmenté la charge d'entraînement, sans réelle avancée, ce qui a généré de la frustration et un stress contre-productif.»

Apprentissage de l'équilibre
Faut-il en déduire que l'idée fixe est l'ennemie de l'athlète-multiple? «C'est beaucoup trop risqué de se focaliser sur une épreuve, valide Caroline Agnou. Car on ne sait jamais où va nous mener une obsession alors qu'il est facile de savoir tout ce qu'on perd à oublier les autres disciplines. Il faut être mature: avoir conscience que même si ce que l'on gagne ici peut être pénalisant ailleurs, le gain est plus important que le frein.»

Et Jonas Fringeli de conclure: «Le décathlon est un apprentissage de l'équilibre: au niveau du corps, ni trop fin ni trop fort, et au niveau des émotions, qu'il convient de maîtriser pour se relancer trente minutes après l'euphorie d'une grande performance ou la déception d'un raté.» Un apprentissage de l'équilibre, sur deux jours et dix épreuves. Une école de vie.