

# Multi Event en Espagne



*J'ai réussi un atterrissage de précision dans le saut en longueur avec exactement 6 mètres.*

*Photo : Athletic Timestamp*

Pour le deuxième heptathlon de cette saison, je suis allé sur l'île des Canaries, Tenerife, avec Lucio et Corinne Di Tizio. C'est là qu'a eu lieu la dixième édition de la rencontre internationale d'athlétisme avec des athlètes renommés.

Malgré des mesures strictes et des précautions de sécurité, la compétition de deux jours s'est déroulée dans une atmosphère enchantée. Mon objectif personnel pour le concours général était d'augmenter mon score d'il y a quatre semaines et de me rapprocher de ma meilleure performance dans chaque discipline.

Les températures élevées de l'été étaient idéales pour une telle compétition, où la préparation de l'échauffement en particulier étant beaucoup plus facile pour moi, avec moins d'efforts à fournir en raison de la chaleur. Le départ sur les 100 m haies était très bon au début. En tant que troisième de la série, j'ai franchi la ligne d'arrivée après 14,04 secondes. Émotionnellement j'avais senti la course un peu plus rapide. Néanmoins, je peux être relativement satisfait de ce temps,

car j'ai pu mettre en œuvre de manière optimale les aspects techniques du départ sur la première haie.

Plein d'ambition, j'ai commencé par le saut en hauteur et je voulais rattraper les quelques points manqués, que j'avais perdus dans les haies.

La chaleur torride de midi n'était pas seulement perceptible pour moi, mais aussi pour les autres heptathlètes. La chaleur a probablement eu une influence sur ma concentration, car je n'ai pas réussi à concrétiser mon euphorie dans les sauts en conséquence. Dès le début j'ai eu de légères difficultés à démarrer, j'ai donc dû dire au revoir prématurément avec une hauteur valide de 1,55 m. Je n'étais pas seulement déçu du résultat final au saut en hauteur, mais bien plus de mon approche. Mes attentes et la préparation mentale pour la première discipline de saut m'avaient fait tomber dans mes anciens schémas de mouvement en raison d'une réflexion excessive. Cela m'a conduit à perdre ma technique et à essayer de me hisser au-dessus de la barre avec trop de force non coordonnée.

A notre décharge, nous avons eu une ample pause déjeuner avant de poursuivre dans la soirée avec les deux dernières disciplines de la première journée. Bien rassasié et après un rafraîchissement apaisant dans la piscine de l'hôtel, je me suis couché pour une petite sieste.

Le programme de la soirée a été ouvert par le lancer du poids sur deux installations. Avec les femmes averties, je me suis préparée pour les trois tentatives de lancer de poids. L'ambiance, avec le soleil bas du soir et une légère brise, qui nous soulageait de la sueur dégoulinante, était fantastique. J'ai réalisé mon meilleur résultat de la saison avec 14,44 m au tout premier lancer de poids. Avec cette confiance retrouvée et un sentiment d'encouragement, j'ai même catapulté le poids à 14,92 m et assuré la victoire de la discipline.

J'ai dû courir les 200 m de virage restants dans la série la plus rapide et sur le couloir 1. Comme cette voie à une courbe beaucoup plus longue, Lucio m'a montré en gros comment la parcourir. Avec un départ brillant, la dernière discipline a été abordée. Jusqu'à 120 m j'ai couru assez bien et j'ai pu suivre les

instructions de Lucio et Corinne. Dans les derniers mètres et surtout 50 m avant la fin, j'ai dû laisser passer quelques concurrents et j'ai dû me contenter d'un temps de 25,54 secondes.

## **Jour 2.**

Le lendemain, j'étais étonnamment bien remis malgré le coucher tardif des Espagnols. L'énergie nouvellement acquise devrait m'aider dans le saut en longueur à sauter le plus loin possible. Le premier saut était le meilleur ! Malheureusement, il n'a pas été évalué valablement, car dans mon euphorie j'avais laissé une petite rayure sur la plasticine. Les conditions de vent au moment du saut en longueur étaient assez traîtresses. Plusieurs athlètes se sont même battus avec trois zéros et un score sans résultat. Après ma première tentative invalide, j'ai tout mis dans la deuxième et j'ai finalement sauté 6 mètres pour la première fois depuis longtemps. Le dernier saut était également bon, mais j'ai quand même sauté 5,95 m avec une perte d'environ 15 cm sur la poutre. J'avais donc rempli mon objectif et je savais qu'avec le javelot, une autre discipline solide s'offrait à moi. La deuxième discipline de lancer s'est déroulée rapidement et j'étais très satisfait avec une distance de lancer de 48 m.

La dernière course de 800 m était prévue pour la séance du soir, comme la veille. Avec Corinne et Lucio, nous avons déterminé la stratégie de course. L'objectif était de courir les 200 premiers mètres pas plus vite que 34 secondes et de ne pas laisser des écarts trop larges avec la concurrence. Sinon, je devrais suivre les traces de l'heptathlète espagnole, María Vicente. Avec la concentration sur les deux tours de stade restants, je me suis ressaisi et je voulais me faire plaisir en terminant la dernière discipline avec au moins un record de la saison. Le début de la course s'est bien passé. Après les premiers 500 m, le haut du groupe de coureurs a repris et a resserré la vitesse de course. Pour le moment, je n'ai pas réussi à augmenter mon rythme de course de manière continue afin d'utiliser les

dernières réserves sur les derniers mètres. J'ai donc atteint l'arrivée tant attendue en 2,21,29 minutes.

Au fond, j'avais espéré beaucoup plus de ma participation au dixième concours des épreuves combinées à l'international. Le saut en hauteur a été décevant. Néanmoins, il y a eu de très bonnes approches, particulièrement positives, qui, dans l'ensemble, m'encouragent à faire mieux la prochaine fois, ce que j'espère faire. De plus, l'échange avec les autres athlètes a été un grand plaisir pour moi. Je suis donc revenu d'Espagne avec une nouvelle expérience précieuse et je vais immédiatement commencer à me préparer pour le prochain rendez-vous au championnat suisse à Langenthal à la fin du mois de juin.