

Le temps, encore et toujours lui

Kariem Hussein

Champion d'Europe du 400 m haies

Le temps occupe de nombreuses facettes de mon existence.

C'est un bien précieux qui joue un rôle capital dans ma vie. Il me parle sans détour, m'accroche sans pitié. Il me dit toujours la vérité. Il est incorruptible et infailible. Mes performances sur la piste sont toujours mesurées au centième de seconde près. Et, après chaque course, j'analyse mes chronos pour les hiérarchiser: les données chronométriques sont comme un miroir qui se dresse devant ma figure. Où est-ce que j'ai perdu du temps? Est-ce que mes sensations correspondent vraiment à la réalité des chiffres? Le temps me fait tantôt douter, tantôt jubiler. Il me réserve toujours son lot d'émotions.

Le temps occupe de nombreuses facettes de mon existence. En tant qu'athlète de haut niveau, je suis toujours en quête d'une amélioration, même infime, de mes chronos. Et en tant qu'étudiant en médecine, c'est un défi quotidien que d'aménager mon emploi du temps pour dégager de l'espace pour mon cursus universitaire. Sans oublier la récupération, la famille et les amis, qui sont



Keystone

aussi très importants pour moi. On me demande souvent comment je fais pour concilier toutes ces activités. Car on connaît tous la sensation d'être pris de court par le temps, cette impression de ne pas en avoir assez pour faire tout ce que l'on aimerait faire. Toutefois, à bien y regarder, chaque jour comporte son même nombre d'heures; personne ne peut rien y changer. C'est pourquoi je me pose la question de savoir ce que je fais de mon temps, où est-ce que je place mes priorités. Pour cela, il faut d'abord déterminer ce qui est vraiment important pour moi; ce qui est décisif pour mon succès et avant tout pour mon bien-être.

La question à se poser n'est donc pas de savoir si on a suffisamment de temps à disposition. L'important est de se demander ce que nous voulons vraiment faire de notre temps, comment on l'utilise pour réaliser les choses qui nous tiennent à cœur. J'essaie toujours d'utiliser mon temps pour des activités pertinentes, celle où je sais que ça vaut la peine d'investir mon énergie. À chaque fois que j'investis mon temps dans une activité positive, alors je me porte mieux, j'entre dans mon flow.

Chères lectrices et chers lecteurs, dans nos sociétés modernes, le temps est très précieux. J'essaie d'être toujours conscient de la manière dont j'emploie mon temps. Il n'est jamais gaspillé s'il est investi de manière perspicace. Je vous souhaite aussi de trouver le temps d'y arriver, et d'entrer dans votre flow.

Cette chronique est assurée en alternance par Thabo Sefolosha, Kariem Hussein, Fanny Smith, Mark Streit et Yann Sommer.

L'expert

Serge Beucherie
Ex-cycliste pro
et dirigeant d'équipe



Maxime Schmid

«Chris Froome ne quittera pas Sky»

J'ai lu dans *L'Equipe* cette semaine que Chris Froome, le leader de la Sky, avait proposé ses services à la BMC, mais j'ai vu aussi que le Britannique de 32 ans avait démenti cette information le jour même à la télévision (ndlr: «Je ne sais pas d'où est sortie cette nouvelle, mais elle est complètement fausse», a réagi le triple vainqueur du Tour de France). Si Froome choisissait de quitter sa formation, ce ne serait pas pour une question d'argent (ndlr: il perçoit un salaire annuel de 5 millions de francs) mais parce qu'il y a une mésentente au sein de l'équipe, ou à tout le moins qu'il ne s'y retrouve plus. Mais je ne le vois pas changer de maillot, car les Sky ont des méthodes très particulières au niveau des entraînements, des préparations et des stratégies de course; ce sont des méthodes qui leur appartiennent.

Il y a une culture du leader unique, aussi, on l'a très bien vu lorsque Froome était plus fort que son ancien chef de file Bradley Wiggins à La Toussuire, lors de la 11e étape de la Grande Boucle en 2012, et qu'il avait dû mettre le frein pour ne pas devancer son leader.

J'ai lu que Froome pourrait rejoindre la BMC afin de retrouver son ancien coéquipier et ami, Richie Porte. Mais je n'y crois pas. Si Porte a changé d'équipe il y a deux ans, c'est parce qu'il avait envie de faire sa vie. Il n'avait aucune marge de manœuvre dans cette culture du leader unique prônée par la Sky. Il voulait qu'on lui fasse confiance. Il réclamait des prérogatives qu'il n'a jamais obtenues chez Sky, où tout est ordonné, millimétré, prévu.

Zapping L'opération commando



Photos Keystone/EPA/Barry Wheeler



Les footballeurs de l'équipe nationale anglaise ont resserré les liens lors d'une opération commando menée au contact des Royal Marines. La sortie nature a permis à Raheem Sterling (à g.), à Jake Livermore (à dr. le visage peinturluré) et à Ryan Bertrand (à dr.) de se découvrir une âme de guerrier, qu'il s'agira désormais de révéler sur le terrain.

