

## Un seul objectif en tête, Londres

### Kariem Hussein

Champion d'Europe du 400 m haies

Dans mon esprit, j'ai un compte à régler avec la capitale anglaise.

Le point culminant est la partie la plus signifiante d'un développement, d'un projet, d'un plan. Tout se concentre sur ce moment précis. Là, toutes les pièces du puzzle doivent s'imbriquer. Peu importe ce qui s'est passé auparavant, ou ce qui se passera encore après, seul le «maintenant» compte.

Le 9 août, le tableau que j'ai en tête depuis plusieurs mois devra devenir réalité. Les Championnats du monde d'athlétisme de Londres sont l'événement le plus important de ma saison. Toute ma concentration est dirigée vers la finale du 400 mètres haies. Dans le stade olympique des JO de 2012, les athlètes lutteront pour l'or, l'argent et le bronze. Pour mon équipe et moi-même, il s'agira alors de savoir si nous avons pris les bonnes décisions et si les pièces de la mosaïque formeront l'image tant espérée.

Avec chaque entraînement, je fais un pas de plus en direction de cet objectif. J'essaie de nouvelles choses, je tente de consolider ma confiance en mes capacités, tant physiques que tactiques. Il est essentiel

d'écouter son corps, et de comprendre quand il dit que ça commence à faire beaucoup, voire trop. Il reste toujours une part d'incertitude,



Keystone

de savoir si l'on a pris la bonne décision au bon moment. Il faut toutefois faire abstraction de ces pensées négatives, et se présenter sur la ligne de départ avec le plein de convictions. Et il y a tellement d'indices positifs, qui me disent que je serai prêt le moment venu, que je dois me concentrer sur ceux-là uniquement.

Durant ma carrière, j'ai déjà connu les deux versants de la médaille: les succès et les défaites. Aux Championnats d'Europe, j'ai pu monter deux fois sur le podium, avec une médaille d'or et une médaille de bronze à la clé. Mais Londres en particulier ne m'a pas laissé un souvenir positif, car j'avais dû déclarer forfait avant les Jeux olympiques de 2012 en raison d'une blessure. Dans mon esprit, j'ai un compte à régler avec la capitale anglaise.

Le 6 août commencent les qualifications, qui me mèneront, à travers les demi-finales, jusqu'à la grande finale. Tout autre résultat serait une déception. Puis, le 9 août à 22 h 30 heure suisse, mon destin se résumera en une phrase: «Un stade, une chance, dix haies, 400 mètres.» J'espère que vous serez à mes côtés, que ce soit devant votre télévision ou dans le stade, pour me porter tout en haut.

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

### L'expert

Florian Lorimier  
Préparateur physique



Yvain Genevay

## «Bientôt des champions de 40 ans»



«... u'autant de champions trentenaires aient du succès actuellement ne m'étonne pas du tout. Les deux finalistes de Wimbledon,

Roger Federer et Venus Williams, ont respectivement 36 et 37 ans. Engagé cette semaine par le PSG, Dani Alves en a 34. Longtemps, la trentaine sonnait comme le début de la fin pour un athlète. Or la donne a changé. Dans les années 1980-1990, on misait sur la performance immédiate en ne travaillant que des paramètres facilement mesurables: vitesse, puissance, force. Or aujourd'hui les progrès de la préparation physique permettent de développer la coordination, l'équilibre musculaire, le squelette. On travaille sur le moyen et le long terme, plus seulement sur le court. C'est ce qui permet à l'athlète de durer. À l'avenir, on verra de plus en plus de champions dans la quarantaine, comme c'est déjà le cas en ski et en ski de fond. Federer est évidemment l'exemple parfait d'une gestion de carrière. Contrairement à d'autres sports, le tennis, comme le foot, sollicite ses joueurs toute l'année. Comme on le voit avec Djokovic et Murray, le corps finit par lâcher. Les pauses que s'octroie Federer ont un double objectif: elles lui permettent de respirer, de décompresser, mais pas seulement. À 30 ans passés, la rapidité et la vivacité, si essentielles au tennis, tendent naturellement à faiblir, et Federer profite de ses breaks pour travailler ces deux éléments. Il s'entraîne de manière très ciblée tout en récupérant physiquement.» **Propos recueillis par B. Mo.**

## Zapping La semaine en images



Cette semaine, il a beaucoup plu sur la route de la soie (à g.), dans les bas fonds de Budapest (en haut) et autour des lacs de Finlande (en bas).



Franck Fife/AFP, Stefan Weirumth/Reuters, Kimmo Brandt/EPA/Keystone