

Diniz en marche avant

Après trois semaines d'arrêt causées par un virus, le vice-champion du monde s'est remis au boulot.

CE N'EST PAS UN HASARD si La Poste a mis sur son image. Le facteur le plus célèbre depuis le François de Jacques Tati a l'obsession de la ponctualité. Après avoir dû interrompre sa préparation à cause d'un virus ramené d'Andalousie, le sonstage en Afrique du Sud, en avril, Yohann Diniz s'est promis d'être à l'heure à Pékin. « J'ai arrêté trois semaines par ce problème, raconte-t-il. Mais, avec mes entraîneurs, on a décidé de faire comme si de rien n'était. C'est simple : je l'ai rayé. » Denis Langlois, l'un de ses deux coaches, a effacé le mot « retard » de son vocabulaire. « Penser qu'on a pris du retard, c'est négatif. Je préfère me dire qu'on va procéder autrement. Ce virus nous a donné une autre vision de notre préparation. »

« En fait, poursuit Diniz, au cours de ces trois semaines, je devais faire les interclubs et travailler en séances de vitesse pour préparer mes 20 km de La Corogne (le 7 juin). C'est fini, donc je suis reparti sur une préparation pour les 50 km de Pékin. Je marche pas mal, je tourne à 160, 200 km par semaine et je vais tenir ce rythme à peu près jusqu'à fin juin. Ensuite, j'irai à Font-Romeu (du 28 juin au 2 août), où le but sera de marcher à une allure proche de la compétition. »

« Il a l'impression qu'il n'a pas pu travailler, remarque Thierry Toutain, l'autre coach. Mais le repos forcé n'était peut-être pas une mauvaise chose. Il faut toujours faire attention à ne pas verser dans le surentraînement. Avec l'expérience, je sais qu'il vaut mieux en faire un peu moins que prévu plutôt que le petit trop qui vous conduit à la blessure. Parce que là, tout le boulot que vous avez accompli auparavant tombe à l'eau. »

« J'ai taillé dans les à-côtés »

Denis Langlois connaît son Diniz par cœur : « Sur une séance d'entraînement, dernièrement, il me disait qu'il lui manquait un truc, qu'il n'était pas dedans. Mais franchement, sur ce que je voyais, ça restait très rassurant. On ne repart pas de zéro. C'est « émotionnellement » que ça a du mal à revenir. Lui, il voudrait être prêt aujourd'hui parce qu'il sait qu'on l'attend aux Jeux et qu'il s'est engagé à ramener une médaille. Il faut juste le remettre en confiance, l'aider à patienter. »

« Yohann, je l'ai découvert pendant le stage en Afrique du Sud, reprend Toutain. Avant, on se voyait de temps en temps, il venait à la maison, mais je n'avais jamais passé

autant de temps avec lui. C'est un anxieux. Il cherche toujours quelque chose qui puisse le rassurer. »

« Bon, j'ai encore parfois un coup de barre, mais rien de méchant, admet Diniz. En ce moment, c'est plus le pollen et les graminées qui me préoc-

cupent. Je prends un petit traitement qui me fatigue un peu. Du coup, je dois faire attention. Je dois être à fond sur les entraînements et la récupération, j'ai taillé dans les à-côtés. » Traduction : le facteur se concentre sur sa tournée et néglige la gestion de sa gloire croissante.

« Le moral est bon, reprend-il. Je ne suis plus perturbé dans ma préparation. J'essaie d'intégrer deux fois par semaine des séances où je travaille un peu plus la vitesse pour préparer mes meetings sur 5 000 m (*). Mais là, l'objectif, ce ne sera pas le chrono parce que je ne peux pas travailler à

pleine vitesse. Maintenant, il faut que ça tienne jusqu'au 22 août (date du 50 km marche des JO). Mais bon, il n'y a pas de raison. Si ça continue comme cela, je peux même envisager de faire quelque chose à Pékin. » Pour que le 22 août soit un jour de fête. — G. S.

(*) Il en disputera trois : à Sotteville-les-Rouen le 15 juin (à moins qu'il ne lui préfère les 35 km des Championnats de Suisse le 8 juin), à Villeneuve-d'Ascq le 27 juin et chez lui, à Reims, le 8 juillet, auxquels s'ajoutent les Championnats de France (25-27 juillet), à Albi.



SOISSONS (Aisne), LE 23 OCTOBRE 2007.
— Yohann Diniz marche actuellement 160 à 200 km par semaine. Un rythme qu'il maintiendra jusqu'à la fin juin, où il partira pour Font-Romeu. (Photo Richard Martin)



Carnet de marche

Jusqu'aux Jeux de Pékin, Yohann Diniz, champion d'Europe et vice-champion du monde du 50 km marche, nous donnera régulièrement des nouvelles de sa préparation et nous livrera ses émotions.

Tracer une ligne droite

BONJOUR À TOUS. Voilà maintenant un mois que je suis rentré d'Afrique du Sud et j'ai eu bon nombre de situations délicates à gérer. Mon stage s'était super bien déroulé les quinze premiers jours, et puis, tout à coup, la panne sèche. « plus de jambes » comme on dit dans le jargon. À mon retour en France, j'ai fait une batterie de tests durant deux semaines. Conclusion : une rechute de ma mononuclease. J'ai pris un gros coup au moral. J'avais effectué un gros travail foncier pendant trois mois et là, subitement, c'était comme si je n'avais rien fait.

Heureusement, maintenant tout cela est derrière moi. Cela va faire trois semaines que j'ai rechaussé les « runnings » et j'ai eu plusieurs phases au niveau des sensations :

— la première semaine, je ne mettais plus un pied devant l'autre. Psychologiquement, j'étais vraiment mal, je me demandais même si j'allais aller aux Jeux Olympiques ;

— la deuxième semaine, je me suis dit qu'il fallait que je persévère et que ça allait finir par rentrer dans l'ordre. Il n'y avait pas de raisons : tout le travail que j'avais effectué en amont allait bien

finir par remonter à la surface ; — depuis maintenant dix jours, les sensations reviennent petit à petit. C'est sûr, il me reste encore des cordes à mon arc pour pouvoir lutter avec les meilleurs lors des JO, où j'espère ramener un des trois métaux.

En fait, si je vous explique tout cela, c'est parce que je suis persuadé que j'ai fait toujours croire en soi, et ce dans n'importe quel domaine. Il faut persévérer en se disant qu'il n'y a pas de raison que l'on n'y arrive pas. Pour ma part, je me suis fixé un objectif : monter sur le podium à Pékin. J'ai réussi à retrouver les ressources nécessaires auprès de mon entourage, à la suite d'événements (comme le record du monde du 50 km (*) qui m'ont aidé à rebondir et à repartir du bon pied. Quand on se fixe un objectif, il faut tracer une route droite, même si on sait que, parfois, il peut y avoir des virages difficiles à négocier. Cette route, il me faut jamais l'oublier et essayer de revenir dessus dès que possible. Parce que les Jeux en valent la chandelle.

YOHANN DINIZ
(*) Par le Russe Nizhgorodov le 11 mai à Cheboksary (Russie) en 3 h 34'14"

MEETING DE BELGRADE

Nzola remet ça, Shaheen revient.

APRÈS SES 14,18 m de Forlì dimanche, Teresa Nzola Meso saute cet après-midi à Belgrade. Par une température estivale — 33 °C, comme en Chine, un temps idéal —, selon son entraîneur Zoran Denob, la triple sauteuse espère confirmer ses bonnes sensations mosellanes. « On continue le travail de répétition des gestes, d'enchaînement des sauts, poursuit le coach. L'objectif, surtout vu les parfaites conditions, c'est de faire un saut correct même si on ne se presse pas sur la perche. »

Le meeting serbe, où Asafa Powell avait fait sa rentrée l'an passé en 9^h57, verra aussi le retour à la compétition du Qatar d'origine kényane Salf Saadeh Shaheen. Le double champion du monde du 3 000 m steeple, invalidé sur la distance depuis août 2002, s'alignera sur 5 000 m avant d'enchaîner par un 2 miles à Eugene le 8 juin. — L. B.

LES PRINCIPAUX ENGAGÉS — HOMMES. 100 m : Collins (KEN) ; 400 m : Moncur (BAH) ; 5 000 m : Shaheen (QAT) ; 110 m haies : Darien ; poids : Bilong (BLR) ; hauteur : Voronine (RUS). — **FEMMES.** 100 m : Williams (USA), Sturup (BAH) ; 800 m : Valdonado ; 5 000 m : Bourghal-Haddoui ; 100 m haies : L. Jones (USA) ; triple saut : Nzola Meso, disque : Robert-Mitchon.

■ **NIARE PASSE AU DISQUE.** — Yves D'ici là, je vais reprendre un cycle de