

Adrien Clémenceau : « Franchir un cap »



Adrien Clémenceau a connu une saison 2012 des plus paradoxales. Le champion de France 2011 du 400 m haies a d'abord perdu son titre national, tout en décrochant sa première sélection senior pour finir... 4e des Europe d'Helsinki. Et s'il a porté son record personnel en finale à 49''70, ce ne fut pas suffisant pour décrocher un billet olympique. Retour sur six derniers mois porteurs de frustration, mais aussi de beaucoup de promesses pour cet athlète de 24 ans seulement.

Athle.fr : Adrien Clémenceau, un point, d'abord, sur votre actualité. On vous a retrouvé lors de l'inauguration de la salle Stéphane-Diagana de Lyon, le 9 novembre dernier, sur un 400 m haies indoor. Vous aimez cette discipline émergente ?

Adrien Clémenceau : J'avais fait deux courses de ce type l'an passé, et une troisième un an avant. L'hiver dernier, j'avais d'ailleurs réalisé un bon chrono (ndlr : 50''70 au mois de février). Je connaissais donc un peu...

Comment considérez-vous cette épreuve ?

J'avoue que quand elle a été inventée, j'étais vraiment sceptique. Mais c'est clairement un vrai plus pour nous, coureurs de 400 m haies. Pendant la saison indoor, on est un peu perdus. On n'aime pas forcément le 400 m plat, et le 60 m haies est beaucoup trop court. La première fois que j'ai couru en salle, j'ai été agréablement surpris. C'est un exercice technique intéressant car il faut travailler les deux jambes, anticiper l'arrivée de la haie et s'adapter... C'est bien pour l'hiver.

Ces 51''53 que vous avez réalisés début novembre sont-ils porteurs d'enseignements ?

A la base, c'était vraiment une démonstration, pour faire plaisir au public. C'était la première fois que je remettais les pointes depuis juillet. J'étais dans le brouillard, d'autant qu'on est en pleine période de travail foncier. Et finalement, quand je vois que j'arrive frais, le chrono est très intéressant. C'est de bon augure pour la suite.

Avant d'évoquer la suite, revenons sur la saison qui vient de s'achever...

La saison passée, j'ai un peu tout connu... Une mini-déception aux Championnats de France où je finis 2e (ndlr : 3e de la course mais médaille d'argent derrière le Sénégalais Mamadou Hann et Héli Kéchi). Je pense que je valais mieux, mais j'ai eu des soucis techniques sur la course. Mais l'essentiel était de me qualifier aux Championnats d'Europe. Et là, je suis forcément partagé avec cette 4e place. Ce n'était pas évident d'en arriver là au vu des bilans, et il y a la satisfaction de réussir ma première sélection senior. Avec le recul, ça reste très beau... Mais je passe quand même à 5 millièmes de la troisième place, c'est rageant !

Un autre paradoxe, c'est qu'avec 49''70 vous améliorez votre record personnel de deux centièmes seulement pour décrocher cette place...

Oui, c'est paradoxal. Mais je pense que je valais un meilleur chrono que ça ce jour-là vu le niveau des gars devant. A Helsinki, les virages étaient très serrés, et il était difficile de virer. Mais c'était la première fois que j'enchaînais trois courses, et je cours quand même trois fois au niveau de mon record. Cela prouve que j'étais en forme. Ce qui m'a manqué, c'est une grosse performance de pointe...



Que vous a-t-il manqué pour qu'elle arrive ?

La saison ne fut pas évidente, elle est passée très vite, or les coureurs de 400 m haies ont besoin de temps pour progresser. Les France étaient mi-juin, ce qui est très tôt, et jusque là nous n'avons jamais couru dans de bonnes conditions. Il y avait toujours eu de la pluie auparavant. Et après le meeting de Paris Saint-Denis, j'ai préféré arrêter car j'ai senti un début de pubalgie.

Les Jeux de Londres faisaient aussi partie de vos objectifs...

Avec Djamel Boudebibah, mon entraîneur, on s'était fixés les France, les Europe et Londres comme objectifs. En se disant qu'un podium aux Europe vaudrait sans doute les minima (ndlr : qui étaient fixés à 49"10). Ce ne fut pas le cas. Mais c'est sûr que c'est frustrant de regarder devant sa télé les Jeux avec des gars contre qui j'avais couru...

Vous vous entraînez toujours à Lyon ?

Oui, je commence ma troisième année avec Djamel Boudebibah, qui a un gros groupe de 400 m haies, avec entre autres Hugo Grillas ou Benjamin Chevrol. Nous sommes quatre à un bon niveau sur 400 m haies, c'est bien.

Et niveau études ?

J'ai mis mes études entre parenthèses depuis l'année dernière pour me consacrer à l'athlétisme. J'ai une licence STAPS, que je me verrai bien compléter avec un master en école de commerce plus tard.

Rayon technique, vous avez prévu des changements pour cette nouvelle saison ?

On va peut-être commencer à changer des choses, oui... Je me sens un peu serré sur les premiers intervalles. Pour l'instant, je suis en 14 foulées jusqu'à la 7e haie, mais on essaiera peut-être de passer en 13. On verra au printemps. Je courais déjà en 13 foulées auparavant, mais je pense que je n'étais pas assez fort pour bien tenir ce rythme. Maintenant, c'est peut-être possible. Je fais également plus attention à ma préparation physique, à mon gainage, pour éviter les problèmes de pubalgie que j'ai connus en juillet.

Vos objectifs se matérialisent dans un chrono ou de grandes compétitions ?

J'ai toujours réfléchi en termes de championnats. Cette année, ce sera les Championnats de Monde de Moscou (ndlr : du 10 au 18 août 2013). Mais il me faudra progresser. Mon entraîneur m'a de toute façon bien fait comprendre que j'avais intérêt à y aller (rires)... Lui n'étais pas surpris de me voir finir 4e aux Europe. Mais je dois maintenant passer à l'étape du dessus, et franchir un cap.

Propos recueillis par Cyril Pocréaux pour athle.fr