

Athlétisme : Letellier : « Le marathon, je n'en voulais plus »



Loïc Letellier sait qu'il souffrira à Berlin.. : Frédéric Girou
Coupe du monde de marathon. Le Mondevillais sera en lice samedi à Berlin, au sein de l'équipe de France. Il s'aligne pour la 4e fois seulement sur 42,195 km.

Entre guillemets

Loïc Letellier, 32 ans. Record sur marathon : 2 h 14'37 (2007). Cette saison : 2 h 15'52.

Marathon. « J'en serai à mon 4^e, seulement.. A Paris, je partais pour faire 2 h 12, 2 h 13. Battre mon record. Et j'ai fait près de 2 h 16. Je ne voulais plus entendre parler de marathon. Et puis le collectif a permis de me remotiver. C'est une épreuve où il faut être bien pendant 30 km, sans griller ses cartouches. Et c'est là que commence la course. Avant, il faut rester froid, garder sa ligne de conduite sans regarder courir les Kenyans. A Paris, James Theuri (NDLR : membre de l'équipe de France) était sur les

bases de 2 h 06 jusqu'au 38^e km. Il a fini en 2 h 10, en faisant 5'30 sur les deux derniers km. »

Secondes. « Tu cours pendant plus de deux heures, mais tu te bats pour des secondes. Courir en 3'13 au km plutôt qu'en 3'11, ça te fait 1'24 de différence à l'arrivée. C'est ce qui m'a amené à mon record perso, ou aux 2 h 15 de Paris... C'est le paradoxe. »

Mondial. « C'est le plus gros rendez-vous de ma carrière. Le risque, c'est de se trouver ébloui par l'ambiance, les vedettes. D'oublier pourquoi on est venu. C'est pour cela que la Fédération ne nous a fait arriver à Berlin que mercredi. »

Ambitions. « Sur les chronos, les stages, je suis le 4^e de l'équipe, et le classement des Nations se fera sur les trois premiers. Si devant moi El Himer, Theuri et Munyutu sont à leur niveau, nous pouvons faire dans les 3, 4 premiers. Le chrono dépendra beaucoup des conditions météo, sachant que nous partons à 11 h 45. S'il fait 30°C, même si le parcours est roulant, ce sera dur de se situer sur les bases de son record. On nous a demandé de ne pas prendre de risque, de privilégier le collectif plutôt que de chercher à battre son record et d'exploser. »

Préparation. « J'ai été arrêté 6 semaines après Paris. Je traîne une tendinite depuis un an, due à l'usure liée à la course à pied. Je me suis soigné, et je sors d'un stage de trois semaines en altitude. Nous diminuons depuis petit à petit les kilométrages à l'entraînement. Je tournais à 150, 160 km par semaine. J'étais même monté à 220 bornes hebdomadaires, avant Paris. La semaine dernière, j'ai fait du rythme. Trois fois par semaine, je programmais deux séances, matin et après-midi. Deux séries de huit fois 300 m, avec des récup'de 100 m en 35 secondes. Des trucs assez costauds quand même... »

Avenir. « La Fédération a voulu relancer une équipe. La suite dépendra de Berlin. Si ça sourit, un groupe préparera peut-être les JO de Londres, en 2012. Mais ce n'est pas gagné. Il y a eu un peu de rififi au stage, des tensions. Je ne sais pas comment ça évoluera pour moi. Se préparer pour le marathon implique de faire des croix sur beaucoup de choses. »

Athlétisme : Le Trouvillais Houssaye engagé sur le 50 km marche

Cédric Houssaye prend ce matin le départ du 50 km marche. : FFA/R.BELLEVEGUE



« Oui, j'ai un abonnement. Mais je l'ai payé. » OK. Si Cédric Houssaye a quitté sa Normandie natale il y a six ans pour enfiler le maillot de l'OM, ce n'est pas pour s'offrir gratis la compagnie des footballeurs marseillais : « **Il y avait de meilleures conditions pour s'entraîner. Et j'ai trouvé un emploi de brancardier avec horaires aménagés.** » De quoi nourrir ses fins de mois, mais aussi entretenir sa vision de la vie : « **Là, on est dans la réalité, au coeur de la détresse des gens. Ca permet de relativiser bien des choses. Et notamment nos souffrances quand on est en pleine marche.** »

Des souffrances, il va en vivre ce vendredi. Il sera au départ du 50 km marche des championnats du monde à Berlin, dans la foulée de Yohan Diniz, « **un type exceptionnel** » qui l'a choisi pour compagnon d'entraînement : « **C'est une autre dimension. On a fait des stages au Portugal et en Pologne. Et c'est un gars qui s'intéresse à tout. Une forte personnalité, il est attiré par tout ce qu'il connaît pas.** »

Mais Cédric Houssaye, 30 ans à la fin de l'année, verra sans doute son mentor prendre le large, car ils ne marchent pas sur la même planète. L'un regarde la médaille, l'autre son record personnel (3h56'43"). Il le sent dans ses jambes : « **Si j'arrive à bien contrôler la première moitié, ça ira.** » Gérer l'effort, caler la distance, prévenir la fringale, étancher la soif, il aura tout ça à l'esprit foulée après foulée. Pas le temps, donc, de repenser à ses premiers pas dans la spécialité. Ca s'est fait à Trouville, où il était licencié à la Maison des Jeunes. Mais pour faire de la course sur route et du cross, sous la directive de René Poret. En le voyant un jour marcher pour regagner sa voiture sur un parking, Mme Delamare responsable de la marche au club a eu une révélation : « **Elle m'a dit de venir à l'entraînement. Le mercredi. Le dimanche suivant, je faisais ma première compétition, j'ai fini 2^e.** »

Cette surprenante réussite l'a convaincu de changer de cadence. Il s'est donné à une spécialité qui lui réussit plutôt bien, avec une accumulation d'accessits dans les championnats nationaux, d'année en année. Aujourd'hui, ayant intégré la cellule qui encadre Diniz, il se découvre de nouvelles ambitions : « **Je ne veux pas quitter le circuit des grands rendez-vous. J'y ai pris goût. Pour continuer au moins jusqu'aux Jeux Olympiques de 2012.** »