

Adrien Clémenceau frustré mais serein

Mardi, 19 Juin 2012 13:45 Aline Chatel



Champion de France du 400 mètres haies en 2011, Adrien Clémenceau a dû se contenter de la seconde marche du podium cette saison. L'athlète de l'EA Mondeville-Hérouville s'est fait dominer par son camarade d'entraînement à Lyon Héli Kechi. Bien qu'il ait établi sa meilleure performance chronométrique de la saison à l'occasion de cette compétition (50"08), Adrien Clémenceau ne cache pas sa frustration. Il devra faire

bien mieux pour se distinguer aux championnats d'Europe, du 27 juin au 1er juillet, et espérer obtenir son billet pour les Jeux Olympiques.

Quel bilan tirez-vous de ces championnats de France ?

C'est un bilan mitigé. D'un côté, je suis assez content quand même de finir deuxième. De l'autre, je reste frustré parce que je pense que je n'étais pas à mon niveau. Je fais une mauvaise course, avec une grosse faute sur la première haie et des changements de rythme trop violents. Cela me coûte l'énergie nécessaire à la fin pour résister au retour d'Héli Kechi. Je pense que j'étais le plus en forme de la course, mais au 400 haies il faut quasiment faire une course parfaite pour espérer l'emporter. Je fais mon meilleur chrono de la saison et je confirme mon temps de l'an passé, donc je suis sélectionné aux championnats d'Europe, mais il y a une petite déception par rapport au fait que je perds mon titre.

Les minima pour les Jeux Olympiques*, votre objectif, sont encore loin. Comment percevez-vous cela ?

Là, le chrono descend. Je ne suis qu'à trois dixièmes de mon record. J'arrive à faire 50"08 en faisant une de mes plus mauvaises courses des deux dernières saisons, ça veut dire que je suis évidemment très en forme. C'est ça qui est très frustrant. Dimanche, j'avais un chrono de 49"50, 49"60 dans les jambes, sauf que pour sortir ce genre de chrono il faut faire des courses propres techniquement, de bout en bout. C'est ce qui m'a manqué dimanche. J'ai péché un peu par ambition. J'avais tellement de jambes que je suis parti un peu fort, c'est pour cela que j'ai touché la première haie. Une fois qu'on touche une haie assez fortement, la course devient beaucoup

plus compliquée. Le chrono descend tout de même. Je vais avoir une très grande compétition avec les championnats d'Europe pour réaliser les minima. Je reste confiant.

Quel est votre programme avant les championnats d'Europe ?

On part la semaine prochaine. On va déjà récupérer de ce week-end, ensuite, on fera quelques peaufinages par rapport à ma forme du moment. J'essaierai de corriger les erreurs commises aux Elites pour arriver à Helsinki avec beaucoup d'envie, sortir une grande course contre des adversaires internationaux et battre mon record. En finale, tout sera possible. Je ne suis qu'à sept dixièmes de la qualification (aux JO). J'ai trois courses pour y arriver, ça ne me paraît pas impossible. Mais il faut sortir des courses parfaites. En séries, avec un temps de 50" ça devrait passer. En revanche, il faudra que je batte mon record en demi-finale pour espérer rentrer en finale. Je pense être au niveau d'une finale européenne. Il faut juste que je reste propre techniquement et que je fasse des courses plus équilibrées qu'aux Elites.

« Arriver en finale, battre mon record et accrocher ces minima »

L'objectif est double sur ces championnats d'Europe ?

Oui, il y a un double objectif. Les championnats d'Europe sont une énorme compétition en eux-mêmes. C'est ma première sélection en équipe de France seniors, c'est évidemment une grande joie. Ce sera une compétition très importante pour moi. Le niveau européen correspond à mon niveau actuellement, il ne faut pas se surestimer. Mon record est à 49"72. Je cherche à faire les minima olympique, mais pour l'instant mon niveau est celui d'une finale européenne. L'objectif à Helsinki est d'arriver en finale, de battre mon record et d'essayer d'avoir ces minima pour les Jeux Olympiques.

Êtes-vous confiant dans vos capacités à vous qualifier pour les Jeux Olympiques ou pensez-vous, plus encore qu'il y a quelques mois, que cela sera difficile ?

Bien sûr que ça va être difficile, mais je l'ai toujours dit. Il fallait que je batte mon record de plus d'une demi-seconde sur une saison hyper-compliquée, puisqu'il fallait faire des perf' dès le mois de mai. On savait très bien, avec mon entraîneur, c'est que si on pouvait faire ces minima, ce serait en étant très en forme en finale de ces championnats d'Europe. On y est. J'aurais aimé battre mon record dès les

championnats de France pour être en grosse confiance, maintenant je sais que j'ai les jambes. Il faut se concentrer sur ce championnat d'Europe et s'y surpasser.

Un podium est-il envisageable ?

Un podium aux Europe se situe souvent aux alentours des 49"20. Un podium aux Europe signifierait en gros une qualification pour les JO. Pourquoi pas, on verra en finale. Ce serait vraiment magique de faire les minima et de monter en même temps sur le podium aux Europe. C'est un objectif que j'ai dans un coin de ma tête.

Quel est votre état d'esprit ?

Je reste serein. Ce n'est pas le moment de faire les bilans de la saison. Je suis concentré sur ces championnats d'Europe qui sont vraiment une grosse compétition pour moi. Tous les gros athlètes français, même ceux qui sont qualifiés aux JO, vont aux Europe. À part les athlètes français qui sont de niveau mondial, la majorité de ceux qui vont aux Europe ont encore une certaine marge pour atteindre les minima des Jeux Olympiques. On va tous là-bas pour s'en rapprocher.

** Les minima sont fixés à 49"10. Date de clôture le 7 juillet. Si un Français n'a pas fait les minima mais se positionne dans les seize meilleurs mondiaux, il sera qualifié pour les Jeux Olympiques. Le seizième mondial se situera probablement aux alentours des 49"30 début juillet.*