

DESTINATION OLYMPIQUE. L'ATHLÈTE PÉRIGOURDIN DEVRAIT ÊTRE DU RENDEZ-VOUS LONDONNIEN

Kowal ne pense qu'aux JO

A un peu moins de trois mois des Jeux Olympiques d'été à Londres, Dordogne Libre vous propose, tous les quinze jours, dans ses éditions du jeudi, différents reportages sur le thème de l'olympisme à la sauce périgourdine. Aujourd'hui, gros plan sur l'athlète de demi-fond Yoann Kowal qui devrait être du rendez-vous.

Julien COUTENCEAU

j.coutenceau@dordogne.com

« Je ne pense qu'à ça depuis des mois. Yoann Kowal, le spécialiste du demi-fond périgourdin, a programmé toute sa saison en fonction des JO. Un but ultime qui accompagne presque nuit et jour ses pensées. « J'ai tout mis en œuvre et je me suis préparé à fond depuis plusieurs mois : je serai prêt », s'exclame-t-il haut et fort comme pour mieux s'affirmer.

Depuis qu'il a réalisé les minima l'an passé au Stade de France, le Périgourdin s'y voit. Et s'il n'est pas encore assuré à 100 % d'y être, il fait partie intégrante de la sélection tricolore qui devrait être validée le 6 juillet. « Pourquoi je n'y arriverai pas ? La Fédération me fait confiance. Mais je sais que si j'ai un pied à Londres, ce n'est pas encore fait et qu'il ne faut pas trop s'emballer... On ne sait jamais. »

Avec les Bleus

Mais à moins d'une blessure, tous les clignotants sont au vert. Avec sa place de finaliste du 3000 m au championnat du monde indoor cet hiver, Yoann Kowal a marqué les esprits. Après avoir progressé au fil des saisons, il fait désormais partie intégrante du collectif tricolore. Et après l'amertume ressentie en 2008, il sait que son tour est venu. « Je sais ce que c'est maintenant de faire partie de la liste pré-olympique », reconnaît celui qui est parti se préparer avec les Bleus en Afrique du Sud en janvier, puis à Nice avant les Mondiaux.

« MA VIE S'EST FONDÉE SUR L'ATHLÉTISME, J'AI PRIS UN RISQUE »

Le Périgourdin touche donc son rêve du bout des doigts. Cette fois, il ne devrait pas être derrière son écran de télé comme en 2000 où

■ S'il n'est pas encore tout à fait assuré de participer aux JO, Yoann Kowal devrait représenter la France sur 1 500 m.

■ L'athlète périgourdin s'est préparé pour cela depuis qu'il a réalisé les minima l'an passé.

■ Il n'a jamais été aussi proche d'atteindre son rêve.

il « était limite en train de pleurer en me disant que je voulais être à leur place », mais au contraire voir et ressentir l'événement de l'intérieur, un peu comme en 2003 lorsqu'il a entendu les clameurs du public pour Baala lors des Mondiaux au Stade de France. Un moment fort qui l'a décidé, un peu plus tard, de tout miser sur l'athlétisme et de prendre la suite de son père Daniel, ancien athlète de haut niveau (8'47 sur 3 000 m steeple) et de sa mère, spécialiste du duathlon.

L'image du père

« Ma vie s'est fondée sur l'athlétisme, j'ai pris un risque, avoue Yoann. Tout est parti d'une passion, d'une envie. » Un amour de la course à pied qui lui fera quitter son emploi d'ébéniste (il a suivi une formation pendant trois ans). À l'époque, il ne cesse de courir le long du Canal, sans trop savoir de quoi l'avenir sera fait.

Dans un contexte familial pas toujours simple, il se retrouve seul même s'il est aidé par son père. Une figure paternelle avec laquelle, forcément, il se compare. « Tout petit, j'ai baigné dans l'athlé et je voulais battre le record de mon

père. Et aujourd'hui, il me dit que je suis un crack ! C'est sûr que j'ai très envie qu'il soit là pour voir ça... », glisse-t-il en pensant à Londres.

Une aventure à deux

Mais c'est sa rencontre avec son entraîneur Patrick Petitbreuil - « un second père » - puis son engagement à la gendarmerie à St-Astier, qui lui permettent de retrouver un cadre. « Je ne regrette ni mon parcours, ni mes échecs, assume l'ex-brigadier désormais totalement détaché professionnellement. Mais le but de tout ça, c'était les JO et c'est cette année qu'il ne faut rien rater ! »

Car, avant d'en arriver là, ce stakhanoviste de la course à pied a dû apprendre à refréner ses ardeurs, lui qui voulait sans cesse faire plus de bornes qu'il n'en faut.

Du sur-mesure

« Quand il est venu me voir pour s'entraîner avec moi la première fois, je lui ai dit de se reposer deux mois et de revenir me voir après »,

se souvient Patrick Petitbreuil conscient que son futur poulain ne s'arrêterait jamais de courir. Mais même si le naturel de Kowal est revenu plusieurs fois au galop, quitte à terminer ses saisons exténué à force d'entraînements, les deux hommes ont « appris de leurs erreurs » note Yoann.

« C'EST CETTE ANNÉE OU'IL NE FAUT RIEN RATER »

Aujourd'hui, tout est fait sur-

mesure. « Il a progressé en même temps que moi, reprend l'athlète capiste. Il est reconnu au niveau du staff fédéral et je sais qu'il a fait des sacrifices personnels et professionnels pour me suivre. »

« On est vraiment très proches tous les deux. Il me connaît par cœur et il est à l'écoute de mes sensations. Quand je ne sens pas quelque chose, je lui dis. Mais je le suivrai aussi les yeux fermés ! » Tant que le chemin mène à Londres, c'est la seule chose qui compte !

TROIS QUESTIONS À SON ENTRAÎNEUR PATRICK PETITBREUIL

« La finale, c'est jouable »

Dordogne Libre : Vous entraînez Kowal depuis huit ans. Pensez-vous qu'il arriverait à ce niveau ?
Patrick Petitbreuil : « Un garçon comme Yoann, il y en a très peu en France. Il a une capacité physique et foncière énorme. Quand il était petit, il n'arrêtait pas de courir tous les jours sur le Canal. C'était trop ! Il lui fallait quelque chose de structuré. Un an après l'avoir pris en main, il faisait les championnats du monde de cross. Cela ne s'était encore jamais vu. Il a progressé de manière fulgurante. Et lorsqu'il est passé de 3'42 à 3'35 en 2008, je me suis dit qu'il y avait vraiment quelque chose à faire... Seulement, pour les Jeux Olympiques, il ne fallait pas se tromper et se donner les moyens d'y arriver. »

D.L. : Possède-t-il encore une marge de progression ?
P.P. : « Oui. Déjà, il a énormément évolué. Sportivement et mentalement, il sait désormais où il va. Il n'en fait plus trop. Aujourd'hui, il se dit qu'il est aussi fort que les autres. Il possède une caisse d'enfer et, dans son état d'esprit, il a franchi un cap. Il sait qu'il peut arriver à prendre les 10 secondes qui lui manquent par rapport aux meilleurs lors des compétitions. Je le vois atteindre les 3'31 sur 1 500 m car il a commencé le haut niveau assez tard. En trois ans, ce n'est plus du tout le même coureur : il est beaucoup plus fluide. Après, son point faible, c'est sa pointe de vitesse. C'est pour ça qu'on travaille beaucoup la résistance - vitesse. »

D.L. : A quel niveau le voyez-vous s'il participe aux JO de Londres ?
P.P. : « Si on va aux JO, le but, ce n'est pas d'y participer. L'objectif, c'est d'accéder à la finale olympique du 1 500 m, le 7 août. Il commence à avoir de l'expérience et il est maintenant serein à l'approche des compétitions, comme lors des Mondiaux en salle cet hiver. Il y a deux ans, cela n'aurait pas été possible. Là, il est capable de tout sur-tout que le 1 500 m est une discipline ouverte. Être en finale, c'est jouable. Une médaille, c'est autre chose. Quant à la suite, on verra bien mais le 5 000 m pourrait devenir sa discipline dans les deux ou trois ans à venir. »

Propos recueillis par J.C.



CV

YOANN KOWAL

24 ans (né le 28 mai 1987)
1,72 m, 60 kg
Club : CA Périgueux.
Records : 3'33"75 sur 1 500 m plein air, 3'35"14 sur 1500 m indoor.
Palmarès international : Médaille de bronze sur 1 500 m aux championnats d'Europe indoor et par équipe en plein air (2009), 5^e des championnats d'Europe sur 1 500 m (2010), demi-finaliste du championnat du Monde sur 3 000 m (2011).
Palmarès national : Champion de France du 1 500 m (2008, 2010) et de cross-country (2009).



Patrick Petitbreuil s'occupe de Yoann Kowal depuis huit ans. PHOTOS J.C.

DEPUIS 2008, KOWAL A PRIS DE L'ASSURANCE

Une montée en puissance progressive

Yoann Kowal n'a cessé de progresser ces quatre dernières années. Après avoir frappé à la porte de l'équipe de France juste avant les JO de Pékin avec son premier titre national sur 1500 m (sans obtenir les minima), il a grappillé les secondes et les places d'honneur les unes après les autres. Il dépasse d'abord la barre des 3'40 en 2009 avant d'aller chercher dans la foulée la médaille de bronze lors des championnats d'Europe en salle, puis sa sélection pour les Mondiaux d'été où il sera éliminé en série. De nouveau champion de France en 2010, il bat son record lors du meeting de Rome (3'35"14) et termine cinquième des championnats d'Europe à Barcelone. La saison suivante, il parvient à se hisser en demi-finale des Mondiaux en Corée du Sud après avoir réalisé les minima pour les JO lors du meeting de Saint-Denis, établissant son record à 3'33"75.

Une saison calée de A à Z

Mais ce parcours cache certaines déceptions et quelques échecs. Yoann termine parfois ses saisons sur les rotules pour ne pas s'être donné suffisamment de plages de récupération. « J'avais besoin de prouver des choses et j'ai souvent eu tendance à en faire trop à l'entraînement », reconnaît-il.

Autant dire que là, il a paramétré du début à la fin sa saison en fonction des JO avec un passage sur 3 000 m cet hiver pour améliorer son foncier et quelques 800 m à son programme printanier pour gagner en explosivité, sans devoir courir après les meetings vu qu'il a les minima en poche. Un avantage qu'il compte bien mettre à profit en étant à son pic de forme en arrivant à Londres.

Il travaille son mental

Yoann a également parfois flanché mentalement dans le passé en stressant à l'approche des compétitions comme l'an passé à Bercy où



Faire la « une »

Tout cela devrait l'aider à appréhender le grand rendez-vous planétaire de l'été. D'autant qu'à 25 ans (il les aura à la fin du mois), Yoann n'est plus un gamin et peut s'appuyer sur un équilibre affectif et professionnel stable. Ses erreurs du passé, comme cet accident de quad, sont désormais derrière lui. Et vu son âge, il bénéficie du statut d'espoir qui lui permet d'éviter d'être encore trop à la « une ». Sauf s'il se qualifie pour la finale olympique...

Julien Coutenceau

il n'a pas justifié son statut de favori.

Conscient de cette lacune, il fait appel à une sophrologue de Lalinde, Marie-Hélène Romolie, pour se dominer. « Elle m'a fait prendre conscience et confiance en moi. Avant, j'avais peur de rater mes objectifs, je regardais les autres coureurs en me disant qu'ils étaient plus forts que moi. Aujourd'hui, je pars pour gagner. Ce n'est pas du tout de la prétention mais je suis plus serein et je m'occupe moins des autres. »

LE PÉRIGOURDIN PART EN AFRIQUE DEUX FOIS PAR AN

Des liens forts avec le Kenya

■ Depuis 2010, Yoann Kowal part deux fois par an un mois en stage au Kenya.

■ Il s'y est créé des amitiés avec deux jeunes coureurs.

■ Des athlètes qu'il a fait venir en France pour l'aider à préparer les Jeux Olympiques.

Julien COUTENCEAU

j.coutenceau@dordogne.com

Dans le petit village d'Iten qui domine la Rift Valley dans l'est du Kenya, Yoann Kowal est connu comme le loup blanc. Depuis que le Périgourdin y passe deux mois de l'année depuis maintenant deux ans, sa silhouette est reconnue. Les enfants s'amuse même à courir quelques mètres avec lui en criant « Kipyoko », le surnom qu'on lui a affublé, combinaison de « Yoko » comme le prénomment ses amis en France et de « Kip » qui signifie « né un jour de pluie » au sein de l'ethnie locale... Car lors de l'arrivée du Périgourdin dans ce haut-lieu du demi-fond mondial, le ciel pleurait.

Mais c'est bien la joie de vivre des Africains qui a touché en plein cœur l'athlète français venu travailler son foncier sur ces hauts plateaux situés à 2 400 m d'altitude. Un coup de cœur qui s'est matérialisé en 2009 lorsqu'il est parti avec sa compagne pour un séjour humanitaire sous l'égide de l'association « Fungana » dont il est le parrain. Et qui brille toujours autant, au point que Kowal songe à investir, avec l'association, pour faire construire un petit centre d'entraînement sur place.

La seconde patrie de Kowal

« J'aime le paysage, toutes ces pistes en terre rouge, et la mentalité qui règne au Kenya, souligne celui qui a traversé le pays dans un bus, au milieu des poules, pour son premier périple en solitaire dans le style « routard ». Tu peux t'entraîner avec des grands champions : ils n'ont pas la grosse tête. » Pas comme certains Européens qui trouvent la destination à la mode... Yoann, lui, a ses habitudes dans un



Benjamin Kipchumba-Rotich (à gauche) et Meshack Kandie-Kipkurui (à droite) sont venus en France donner un coup de main à Kowal. PHOTO J.C.

petit hôtel local et ne vient jamais les poches vides. Echanger et donner, en toute simplicité, font partis de son caractère.

Une rencontre à l'autre bout du monde...

C'est d'ailleurs comme cela qu'il a rencontré deux jeunes kenyans, Benjamin Kipchumba-Rotich et Meshack Kandie-Kipkurui. « Sur une séance, je les ai croisés après cinq minutes de footing et je leur ai demandé s'ils voulaient m'aider. Ils ont accepté. Et depuis, ils me suivent à chaque fois », raconte-t-il. Alors, au moment de programmer cette saison olympique, Kowal n'a pas oublié d'y inclure ses amis kenyans.

Il s'est arrangé, malgré les tracasseries administratives, pour les faire venir pendant trois mois en France avec lui à son retour de stage le 2 mai. Avec une mission : l'aider à se préparer pour les Jeux Olympiques de Londres. Les deux compères lui servent de « lièvre » à l'entraînement. Ils le poussent à améliorer sa pointe de vitesse en l'amenant sur des rythmes plus rapides.

... Qui se poursuit jusqu'à Trélissac

Kowal espère bien en tirer un bénéfice dans un peu moins de trois mois... Mais il n'est pas le seul ! Car Benjamin et Meshack, qui ne

font pas partis de l'élite du demi-fond kenyan, vivent un peu leur rêve olympique par procuration. « Vu comment ils nous aident, on serait heureux qu'il obtienne une médaille. Ce serait une récompense pour nous », soutient Benjamin. En attendant, les Kenyans découvrent avec surprise les us et coutumes d'une Europe dont il n'avait qu'une image lointaine. « Ils pensaient que cela ressemblerait à la capitale Nairobi. Ils ont été surpris par la propreté de Périgueux et le fait qu'il y ait des boutiques car, chez eux, c'est plutôt des marchés », indique Kowal.

L'universalité du sport

Les parkings souterrains ou le respect du code de la route les ont également interpellés. « Toutes les familles ont une voiture et emmènent les enfants à l'école, poursuit Benjamin. Chez nous, ils y vont tout seuls et marchent plusieurs kilomètres à pied. Il y a tout ici : l'électricité, les appareils ménagers et une piste d'athlétisme toute neuve. »

Enfin, pas depuis très longtemps... Car les Kenyans s'entraînent avec Kowal à Trélissac ! Là où la piste en terre cendrée ne les auraient pas trop dépayés il y a quelques mois... Mais, à la fois si loin d'Iten et de Londres, les trois compères partagent deux valeurs universelles : la course à pied et les JO.

SON PROGRAMME AVANT LES JO

Le Périgourdin a presque sa sélection en poche

Depuis qu'il a réalisé les minima l'an passé au meeting de St-Denis en 3'33"75, Yoann Kowal est potentiellement qualifié pour les JO de Londres. Il fait partie, avec Florian Carvalho et Mehdi Baala, des favoris pour la sélection sachant que trois tickets sont délivrés pour le 1 500 m. Mais pour l'annonce officielle, il faudra attendre le 6 juillet. Yoann a toutefois de grandes chances d'être retenu. Régulièrement suivi par le DTN, Ghani Yalouz, il a participé avec l'équipe de France à un rassemblement en janvier en

Afrique du Sud. Sa saison Indoor et sa qualification pour la finale mondiale du 3 000 m plaident aussi en sa faveur surtout que le championnat national du 16 juin ne servira pas de juge de paix. Kowal va donc se préparer en conséquence avec les meetings de St-Maur, ce week-end, puis de Périgueux le 9 juin, et Reims le 4 juillet, entrecoupés de stages à Font-Romeu du 21 mai au 8 juin et du 5 au 24 juillet. Il fera une dernière grosse séance le 25 juillet en Périgord avant de partir pour Londres. Si tout va bien,



Depuis le jour où Yoann les a invités à le suivre sur une séance, ses deux amis font presque tous les séjours avec lui. Au Kenya ou en France ! PHOTO DR

L'ANECDOTE

Avec un futur médaillé ?

En partant deux fois par an de quatre à six semaines au Kenya, Kowal a réussi à faire de belles rencontres en partageant les séances des athlètes locaux. « Ils m'acceptent comme l'un des leurs », assure-t-il. Celui a permis d'échanger avec David Rudisha, recordman du monde du 800 m, ou Silas Kiplagat, potentiellement médaillable sur 1 500 m. « Un jour, il m'a attendu deux heures à mon hôtel pour voir si on pouvait s'entraîner ensemble. Puis, il m'a invité chez lui ! » Pour parler de la finale olympique ?