

Amélie et ses hommes

Après avoir remporté l'or aux Jeux en 2012, Amélie Cazé a chamboulé sa préparation. Premier vrai test aujourd'hui mondiale.

Après la finale mondiale (11^e) l'an dernier à Londres, Amélie Cazé a décidé d'en finir avec la routine de son entraînement. Elle a lancé, en novembre dernier, un nouveau projet d'entraînement pour conquérir le titre olympique en 2016, après ses deux titres mondiaux (2007, 2008). Son idée ? Un spécialiste dans chaque discipline (sauf en tir, désormais combiné à la course) toujours chapeauté par un responsable de la coordination pour éviter les interférences entre les différentes séances. Et ça marche. En tête de sa poule qualificative, jeudi à Chengdu (CHN), elle vise un troisième sacre mondial ce matin.

me

BERBILLY

Entraîneur national en pentathlon chargé de la préparation des hommes. Présent depuis septembre 2009. 4 ou 5 entraînements hebdomadaires.

« Elle a de très énormes qualités et sa technique solide. Elle a énormément travaillé sur sa gestion de compétition », dit-il. « Il m'a notamment apporté beaucoup de conseils sur la gestion de la course. En pentathlon, avec nos multiples épreuves, il est important de vouloir penser à tout en même temps. C'est une concentration concentrée sur l'escrime. Et ça marche. » Sur les quatre dernières années, comptabilise Dherbilly, elle remporte en tout quatre et vingt-six victoires par épreuve individuelle. « Enorme ! »

tion

LECAT

Entraîneur en natation en Picardie, spécialiste de la nage longue distance. Présent depuis novembre 2009. 2 à 3 séances hebdomadaires.

« Elle a rejoint l'INSEP, elle a pensé à lui quand elle a rejoint un spécialiste natation. Elle sent bien l'eau, raconte-t-il. Elle a quelques petits problèmes. Par exemple, les épaules ne sont pas toujours bien relâchées. Mon rôle est de faire en sorte que son action motrice soit tournée vers une optimisation du mouvement. Elle l'a cadré : « Je lui ai indiqué les temps que j'aimerais qu'elle ait où je voudrais progresser. Je suis dans les sensations. Elle est très cartésien. On doit aussi tenir compte du fait qu'elle gagne en course qu'en natation. »

Course

Pascal MACHAT

42 ans, CTR athlétisme en Picardie, responsable du demi-fond juniors et Espoirs à la FFA. Présent depuis septembre 2009. 4 ou 5 entraînements hebdomadaires.

« La course, c'est le plus gros chantier pour Amélie, assure Machat. Le titre aux Jeux passe par de gros progrès dans cette discipline. Actuellement, pour être championne d'Europe ou du monde, elle doit être excellente partout ailleurs. » Il veut donc lui offrir une marge supplémentaire. « Elle fait un blocage, du genre " Je suis nulle en course ". Or, elle va vite et a une vraie marge de progression. Elle pourrait déjà courir six à sept secondes plus vite sur chaque mille mètres ! Je fais donc aussi un gros travail de préparateur mental. » Elle confirme : « Il m'a bien cernée. »

Préparation physique

David SEBILLAUD

35 ans, professeur d'EPS, préparateur physique au club de natation de Compiègne. Présent depuis novembre 2009. 2 à 3 séances hebdomadaires.

« Elle faisait déjà de la préparation physique générale, mais elle avait des problèmes d'homogénéité. Par exemple, sa jambe gauche était plus puissante que la droite ou ses dorsaux faibles par rapport à ses épaules. Ma mission a été de réduire ces déséquilibres. Une fois cela réglé, nous monterons en intensité. » Satisfaite du travail effectué, Cazé assure : « La préparation physique, c'est le secteur qui manque le plus dans le pentathlon. » Sebillaud nuance : « Peut-être, mais quand j'ai vu à quoi ressemblait ses semaines, j'ai compris que mon action devait être très prudente. Il ne faut pas la surcharger pour ne pas dégrader ses autres séances d'entraînement »

Coordination