

Dimanche 05 Septembre 2010

La touche picarde de son « team »

Dans sa quête d'aller chercher aux Jeux de Londres en 2012 une médaille d'or olympique, unique titre qui manque à son impressionnant palmarès, mais suite aussi à sa déception des Mondiaux de l'an dernier à... Londres (11e), Amélie Cazé a décidé en novembre 2009 de changer toute sa préparation.

La Noyonnaise s'entraîne désormais avec un spécialiste de chaque discipline de son sport (hormis le tir). Parmi eux figurent trois Picards, qui ont suivi son troisième sacre mondial de samedi sur internet avant de la féliciter par téléphone ou mail.

STEPHANE LECAT POUR LA NATATION

Le Conseiller technique régional (CTR) de Picardie de natation a connu Cazé à l'Insep. « *C'est elle qui m'a contacté il y a à peu près un an* », raconte le Compiégnois, ex-champion d'Europe du 25 km (en 2000). Quatre séances par semaine, dont deux à Compiègne, ont été mises en place.

« *Il s'agit de lui donner plus de force au niveau des bras. Aujourd'hui, sur 200 m, elle est à une seconde de ses performances réalisées en combinaison. Ce travail n'est pas encore tout à fait terminé, mais il porte déjà ses fruits.* » Lecat a aussi joué les intermédiaires pour Cazé, la mettant en relation avec "ses" deux autres entraîneurs régionaux.

PASCAL MACHAT POUR LA COURSE A PIED

Egalement CTR, d'athlétisme où il est spécialisé dans le demi-fond, Machat a surtout effectué « *un gros travail mental* », dit-il.

« *Amélie avait une aversion pour la course, une approche négative sur sa valeur.* » Il lui a établi quatre à cinq entraînements par semaine. « *On a travaillé sur le fait qu'elle part en tête du combiné, avec un départ rapide pour montrer à ses poursuivantes qu'elles auront du mal à la rattraper.* »

Exactement ce qui s'est produit samedi.

DAVID SEBILLAUD POUR LA PREPARATION PHYSIQUE

Ce professeur de sports au collège André-Malraux à Compiègne, préparateur physique de Jeunesse Natation Compiègne Oise, est le moins connu du trio. Son travail de l'ombre est aujourd'hui mis en lumière.

« *Ma mission a été de réduire ses déséquilibres musculaires, de la préparer à supporter des intensités plus élevées dans chacune de ses disciplines en tenant compte de la spécificité de chacune et de prévenir le risque de blessures. Je lui ai fait faire beaucoup de travail de gainage,*

de renforcement. Mais ce n'est que la première phase d'un projet qui doit l'amener à être plus forte et plus endurante pour 2012. »

En attendant, ce trio picard, qui collabore avec Patrick Dherbilly (escrime) et Christophe Boisson (équitation), en coordination avec Christian Roudaut, l'entraîneur national du pentathlon féminin, a déjà contribué à remettre Amélie Cazé sur le toit du monde.

V.D. (avec F.P.)

Recommander cet article sur Facebook :



 Soyez le premier de vos amis à recommander ça.

Recommander cet article sur Google :



Groupon

Invitez votre femme au restaurant à -50% sur Groupon

» **Cliquez ici**



Devenez non imposable

Loi scellier , pour ne plus payer d'impôt pendant 9 ans en investissant dans l'immobilier !

» **Cliquez ici**



Epargne 3,30% 1 an + 50€

Taux garanti jusqu'à 75 000€, Chez monabanq. on préfère vous laisser sans voix !

» **Cliquez ici**

Publicité  Ligatus