

CHAMPIONNAT D'EUROPE AUJOURD'HUI À EILAT (ISRAËL)

La journée compte-triple de Charayron

À quelques semaines des JO de Londres, la championne d'Europe cumule jusqu'à 36h d'entraînement par semaine. Nous avons passé une journée avec elle.



1 Séance de VMA en course à pied de bon matin.
Photo Stéphane Guiochon

2 Charayron dispose de sa ligne d'eau à la piscine de Vaugneray. Photo BS

3 Dernier effort de la journée à vélo dans la longue montée vers Yzeron. Photo BS



S'enthousiasmer. Gémir de douleur. Récupérer. Repartir. Souffrir à nouveau. Récupérer, s'enthousiasmer encore. S'époumoner une dernière fois. Dormir. Enfin quand la fatigue n'empêche pas de trouver le sommeil...

« Je lui reconnais beaucoup de mérite »

Philippe Charayron Coach et père

Qu'il irradie ou qu'il pétille, il y a toujours un rictus au coin des lèvres d'Emmie Charayron, douée pour sourire au labeur. Tant mieux car voici cinq mois que la date du 4 août 2012, jour du triathlon aux JO de Londres, cannibalise les jours et les nuits de la championne d'Europe qui fait aujourd'hui sa rentrée en remettant en jeu son titre à Eilat (Israël). Un rythme si accaparant que ses études en Staps n'ont pas passé l'hiver, tandis que Philippe, son entraîneur de père, prof d'EPS, n'a qu'une seule élève au deuxième semestre. Pas de place pour autre chose. La preuve dans l'agenda où la triathlète consigne son quoti-

dien. On peut y lire « CDN » certains jours pour « crise de nerfs ». Mais il y a plus de sueur que de larmes sur ses joues : jusqu'à près 37 heures par semaine le plus souvent à haute ou très haute intensité comme il y a deux semaines lorsque nous avons suivi une de ces journées au long cours menée tambour battant.

■ 8h00

Pas encore levée mais déjà au travail : à peine réveillée, elle s'équipe de son cardio-fréquence mètre. Aussitôt recueillies, les données sont traitées informatiquement. L'étude de la variabilité de son rythme cardiaque permet « d'évaluer l'état de fatigue général » indique Philippe. Verdict ce matin-là, à deux semaines du championnat d'Europe qui « n'est pas du tout un objectif » : « Elle est dans un état de fatigue prononcé. »

■ 10h00

Une petite route le long de l'aérodrome de Brindas. Arrivée en footing, Charayron débute sa séance de course à pied sur cette portion de 500m, « l'une des rares à peu près plates dans le coin », explique-t-elle. Atelier du

jour : 14x500m en VMA (vitesse maximale aérobie). À ses côtés en VTT, son père annonce les allures entre 18 et 19 km/h. Bientôt, des râles s'ajoutent à l'essoufflement : « Quand on la voit comme ça, c'est dur », dit Martine, sa mère. Au total, elle a couru 17 km. « Elle ne s'en rend pas compte, mais je lui reconnais beaucoup de mérite de faire ça de bon matin », félicite son père.

■ 11h50

Pas question de reposer les jambes. Il faut déjà sauter dans l'antique « R5 Triathlon », siglée « London 2012 » sur la carrosserie. « J'ai ajouté le logo cette année, explique Charayron. Les gamins de l'école adorent. » Direction la piscine de Vaugneray « à 7 minutes de la maison ». La triathlète y a sa ligne d'eau réservée. Des bises à l'hôtesse d'accueil et aux maîtres-nageurs et c'est parti pour 1h15 d'éducatifs et de travail de musculation. Toujours avec le sourire : « J'ai longtemps cru qu'un champion était poussé par une faille, mais dans le cas d'Emmie, ce n'est pas ça du tout, raconte Philippe. Elle est venue au triathlon par bonheur et elle ne veut rien regretter. Le parcours a de l'importance. D'ailleurs, il y a une crainte d'être championne même si c'est ce qu'elle vise. Et elle a dans l'idée de montrer un comportement. »

« Je ne mesure pas 1,80m, je n'ai pas trop de talent. Je sais que ce qui me rend forte, c'est le travail »

Emmie Charayron

« Simplement, j'aime ce que je fais, et plus encore j'aime être un sportif acteur de ce qu'il vit », ajoute-t-elle. Elle parle aussi de valeurs de « courage, d'audace, de panache qui guident et permettent de construire un sens à une vie que je veux libre ».

■ 13h45

Retour à la maison pour déjeuner. Au menu : cailles, riz aux raisins et petits légumes. A table, elle avoue « commencer à rêver des Jeux » à ce moment charnière de la saison. « Eilat marque le début de la dernière ligne droite, dit-elle. Mais j'aime bien cette période de préparation même si je suis fatiguée. C'est un moment rassurant dans la mesure où on fait du bon travail. Je ne mesure pas 1,80m, je n'ai pas trop de talent. Je sais que ce qui me rend forte, c'est le travail. Ensuite, on maîtrise moins. » Le père rebondit : « On sait qu'Emmie a trouvé une stabilité autour de 30h par semaine. Mais des filles comme Hewitt, Moffat ou Jenkins s'entraînent autant et depuis longtemps. Logiquement... Mais tout le monde aura de la pression (aux JO). Et Emmie a

l'enthousiasme... »

■ 15h40

Reste à s'infuser 2h de vélo dont la grimpe vers Yzeron en fractionné (alternance d'efforts violents sur le grand plateau et de récupération), dans la roue du paternel... Finalement, « cela ne représente que 2h de course à pied, 2h de nat' et 2h de vélo. Ça passe vite... » N'empêche qu'à ce rythme-là les soirées sont vite expédiées. « Cela fait quatre fois que je le regarde, mais je n'ai toujours pas fini le film sur Che Guevara. » ■

Benjamin Steen

Repères

Née le 17 janvier 1990 à Lyon (22 ans), 1,60m; 52kg.
Club: Lagardère Paris Racing.
Coach: Philippe Charayron.
Senior: championne d'Europe 2011 (Pontevedra), 2^e série mondiale de Madrid 2010, 3^e série mondiale de Madrid 2011.
Junior: Championne du monde 2009 (Gold coast); championne d'Europe 2008 (Lisbonne) et 2009 (Holten).