



ACCUEIL [+ ACTUALITÉS](#) [+ DÉPARTEMENTS](#) [+ PETITES ANNONCES](#) [+ ANNONCES LÉGALES](#) [+ COMMUNAUTÉ](#) [+ SERVICES](#) LIENS

Rechercher

Vous êtes ici : [Accueil](#) > Article : Diniz marche au super

REIMS

Diniz marche au super

Réagir

Envoyer

Imprimer

Digérer ses échecs pour mieux repartir. Pour Yohann, le meilleur est toujours à venir. Entre doutes et certitudes, le Champenois poursuit sa route. D'un bon pas.



Agrandir la photo

Yohann, avez-vous effacé les stigmates de Berlin ?

« Pour l'instant, tout est encore frais dans ma tête. Il me faut du temps. Parfois, il faut aussi se dire que ça s'est passé comme ça et qu'il faut faire avec ».

Y a-t-il des similitudes entre Berlin et Pékin ?

« Pas vraiment. Je dirais que l'après-Berlin est plus dur à digérer ».

On aurait pensé le contraire...

« Au championnat du monde, j'étais bien. Mentalement, physiquement, j'étais au top. Aux Jeux Olympiques, j'ai beaucoup subi sur le plan psychologique. C'est bizarre, car toute la saison, je me suis senti bien. Et je craque mentalement le jour J ».

Après les JO, vous aviez décidé de tout changer. Qu'en est-il cette fois ?

« Déjà, on essaie de ne pas prendre des décisions à chaud. Ce qui est bien, c'est que l'analyse effectuée avec le recul nécessaire correspond à ce qu'on a perçu immédiatement après la course. C'est mentalement que j'ai failli. C'est la tronche qui m'a fait perdre pied ».

Tactiquement, y a-t-il eu des mauvais choix ?

« Quand j'ai pris les cartons, j'ai un peu paniqué. Je me suis dit que ça y est, j'allais encore faire une année de merde. C'était exactement la pensée qu'il ne fallait pas avoir. Tu pars sur du négatif et, derrière, tu morfls ».

Avec le recul, comment analysez-vous votre performance sportive ?

« En début d'année, je réussis 3 h 38 avec à peine la moitié de la préparation. Tout allait bien, je me sentais de plus en plus fort et en pleine confiance. Après, pffff... Je n'ai pas su répondre présent le jour où il fallait ».

Ce 50 km complètement débridé, ne vous a pas servi...

« C'était une course bizarre qui a vu tous les favoris évoluer de manière très particulière. Il n'y a pas eu de marquage comme on s'y attendait. En fait, tous les prétendants au titre ont voulu faire exploser leurs adversaires. Au bout du compte, ils se sont mis à tour de rôle dans le rouge et aucun d'entre eux n'est monté sur le podium ».

Vous aviez tout imaginé sauf ce scénario de folie.

« Je sentais qu'il n'y avait rien de rationnel dans tout ça. Je n'ai donc pas répondu aux attaques. Je me faisais décrocher, je revenais. Je me suis appliqué à être régulier, mais à un moment tu fatigues. Mentalement, tu t'épuises, tu te fais sanctionner. Tu te dis voilà, c'est déjà fini ».

À Pékin, vous deviez vous remettre d'un abandon, à Berlin d'une simple contre-performance. La recette pour repartir est différente ?

« La démarche est la même : tu te ressources auprès de tes proches. L'objectif est de retrouver l'envie de repartir, de se remettre au boulot, d'échafauder d'autres plans, de définir d'autres objectifs ».

En 2010, l'objectif c'est les Europe de Barcelone ?

« Ce sera le point culminant. Pour l'instant, nous n'avons pas décidé si je doublais 20 - 50 km ».

Qu'est-ce qui vous décidera ?

« On attend de voir avec Pascal (Chirat, son entraîneur) comment tout se remet en place. Nous avons juste décidé que cette saison, je me déplacerai plus souvent à l'étranger. C'est toujours agréable de marcher en France, mais je suis souvent seul. Ailleurs, on trouvera une opposition qui devrait m'être profitable. Terminer 3e à 10 secondes du vainqueur en s'étant mis minable, c'est beaucoup mieux que de gagner avec une minute d'avance sur des gars que tu domines régulièrement ».

Loin de ses bases, c'est aussi une façon de se forger un mental de gagnant...

« C'est un paramètre important. Il y aura ce nouveau Challenge IAAF à la marche, avec plusieurs manches et une finale du Grand Prix qui se déroulera, comme pour les autres épreuves, en septembre à Shanghaï. Ces épreuves de haut niveau devraient constituer une bonne préparation en vue des grandes échéances ».

Le 20 km sera votre distance de prédilection cette saison ?

« Pour la première fois, je vais vraiment me tester sur cette distance durant une saison complète. Je pense que je me situe largement au niveau de mon record de France d'il y a deux ans. Ce qui signifie que je suis capable de faire de belles choses sur 20 bornes. En tout cas, c'est l'année où il faut essayer dans l'optique d'un doublé à Londres en 2012, car l'an prochain tout va se compliquer avec les championnats du monde qui se déroulent en Corée ».

Quand allez-vous vous décider ?

« Je n'en sais rien. Toutes les hypothèses sont à l'étude. Pourquoi pas une saison complète axée sur le 20 km ? Ou une première partie sur le 20 et défendre mon titre sur 50 km à Barcelone ? Ou bien même une tentative de doublé dès cet été... »

Êtes-vous obligé de refaire les minima sur 50 km ?

« Je n'ai pas étudié les modalités de sélection, mais je pense être qualifié sur cette distance. J'ai déjà réalisé le minima, je possède le 2e temps mondial de l'année et je suis 1er Français au championnat du monde. Ça devrait largement suffire. Comme d'ailleurs sur 20 km... »

Avez-vous pensé à modifier le staff qui vous entoure ?

« Non, rien ne bouge. Je conserve ma garde rapprochée, mes habitudes d'entraînement, tout le protocole mis en place il y a un an. Je ne change pas non plus de club (rire)... »

Recueilli par Gérard KANCEL

Le challenge du 20 km

Le début de saison de Yohann sera placé sous le signe du 20 km, selon le programme suivant :

20 avril : 20 km au Portugal ; 1er avril : 20 km près de Milan ; 16 mai : passage obligatoire pour le Challenge, la Coupe du monde à Chihuahua au Mexique (20 km) ; 29 mai : 20 km à Cracovie ; 19 juin : 20 km à La Corogne.

Question au Dr Jean-Louis Coche

POURQUOI YOHANN S'EST MIS AU VÉLO CET HIVER ?

« Après Berlin, Yohann a coupé un bon mois. Histoire de se reposer physiquement et psychologiquement. Son entraîneur, Pascal Chirat a décidé de revoir sa préparation en endurance fondamentale, en privilégiant le vélo.

Étant son ami et son médecin, Yohann s'est naturellement rapproché de moi, le passionné de cyclisme. Il a, comme on dit, un gros moteur, et peut encaisser sans problème des sorties de deux à trois heures. Bon, ce n'est pas un spécialiste, mais il apprend vite, à s'abriter par exemple, ou à bien négocier les virages, les descentes. Médicalement, cette discipline non traumatisante lui convient bien. Elle lui permet de travailler sa capacité cardio-pulmonaire et de se renforcer musculairement au niveau des membres inférieurs. Pour moi, il s'agit d'une préparation de complément qui ne pourra que lui faire du bien ».