

# Ces premiers Jeux qu'il faut apprendre à démystifier

### Participer aux Jeux olympiques constitue le Graal pour la plupart des sportifs. Quand on y arrive, l'une des difficultés est de ne pas se liquéfier face à la grandeur de l'événement.

#### LANZAROTE DE NOTRE ENVOYÉ SPÉCIAL

Ils étaient 47, ces deux dernières semaines à Lanzarote, au stage multidisciplinaire organisé par le Comité olympique et interfédéral belge (COIB). Quarante-sept, dont quelques « briscards » comme Ilse Heylen (déjà 3 Jeux à son actif), les frères Kevin et Jonathan Borlée, Hans Van Alphen, Dirk Van Tichelt, François Heersbrandt, Glenn Surgeloose, Brian Ryckeman ou Evi Van Acker (2), mais aussi toute une série de néophytes, en piste pour leur première expérience olympique, dans moins de deux ans à Rio.

Les JO, tous en rêvent, car ils constituent l'expérience ultime pour un athlète dont le sport y figure au programme. Encore faut-il les appréhender dans un état d'esprit bien particulier.

« La vraie difficulté, c'est d'être conscient de la grosse différence qui existe entre des Jeux et des championnats du monde ou d'Europe tout en les abordant comme une compétition « normale », insiste Eddy De Smedt, le directeur sportif du COIB et futur chef de mission à Rio. Dramatiser tout en restant concentré. »

Se forcer à cet état d'esprit est pourtant loin d'être simple. Les circonstances sont fondamentalement différentes entre un championnat de son propre sport, où on connaît généralement la plupart des athlètes et où on séjourné dans un hôtel, et des Jeux, qui constituent la com-

pétition multidisciplinaire par excellence, où on se retrouve dans un village de 15.000 personnes à la superficie limitée, et où les tentations et les distractions sont multiples.

« *J'en ai vu qui se liquéfiaient, poursuit De Smedt. On essaie pourtant de bien les entourer pour que cela n'arrive pas, en arrivant généralement tôt au village pour qu'ils puissent s'y adapter et en leur parlant beaucoup. Avant les JO de Londres, je me souviens que Tia Hellebaut a énormément partagé, notamment avec les équipes de hockey,*

**« Mes premiers Jeux, en 1988, ont été les plus beaux ; c'était un vrai rêve ! »** JEAN-MICHEL SAIVE

ses expériences d'Athènes et, surtout, de Pékin. »

Pour lui, « se concentrer sur le fait que l'on va prendre part à ses premiers Jeux est une erreur, car cela implique que l'on pense qu'il y en aura d'autres - ce qui n'est pas nécessairement le cas - et cela peut avoir une influence sur la manière dont on les aborde. Il faut toujours faire comme s'il s'agissait de ses derniers Jeux : on en profite plus ! »

Depuis 1980 et les Jeux de Moscou, les premiers pour lesquels le COIB avait instauré des critères de sélection, les athlètes belges se sont plutôt bien comportés lors de leurs premiers Jeux. Sur les 30 médailles récoltées depuis cette date, 19 l'ont été par des sportifs qui décou-

vraient le monde des cinq anneaux, une statistique pour le moins encourageante (voir infographie).

Jean-Michel Saive, l'« uber-olympien » belge par excellence avec ses 7 participations, explique par une approche de plus en plus professionnelle au fil des ans et la multiplication des épreuves au calendrier sportif qui permet aux athlètes d'arriver nettement plus aguerris au grand rendez-vous quadriennal.

« On a créé, au fil des ans, des compétitions multidisciplinaires comme le Festival olympique de la jeunesse européenne ou les Jeux olympiques de la jeunesse qui permettent aux jeunes de s'habituer à ce type d'épreuves et à leur enlever pas mal de stress, explique le pongiste liégeois. Par ailleurs, ils sont soutenus de plus en plus tôt, par le biais de l'opération BeGold ou via les contrats d'athlètes de haut niveau, ce qui les met dans de meilleures conditions de réussite. »

Lui-même se souvient avec une certaine émotion de ses premiers Jeux, à Séoul, en 1988. « Mes plus beaux !, confirme-t-il. C'était un rêve que je n'avais pas encore pu réaliser parce que le tennis de table n'avait jamais été olympique avant ça. Je suis arrivé aux Jeux en vrai amoureux du sport, j'étais sur un nuage. »

« Même si on essaie, chez nos jeunes, de démystifier l'image des Jeux, il faut quand même qu'il reste une part de magie », conclut Eddy De Smedt. ■ PHILIPPE VANDE WEYER



#### Toma Nikiforov judo

22 ans  
Au stage de Lanzarote, on n'a (presque) rien vu de lui. Souvent flanqué de son pote Sami Chouchi, Toma Nikiforov a fait le buzz aux quatre coins du centre sportif choisi par le COIB. Dans la piscine, sur le terrain de foot, au tir à la carabine, dans la salle de muscu, au tennis avec Kirsten Flipkens, au badminton, où il a expédié un de ses smashes sur les lunettes du nageur Pieter Timmers, qui n'ont pas résisté au choc. « J'aime tout faire ! », dit, hilare, le judoka shaerbeeikos. Sur les tatamis, à 21 ans, il a sorti le grand jeu cette année avec 4 podiums internationaux dans la catégorie des moins de 100 kg, dont une première victoire en Grand Prix, début juin à La Havane, où il s'est payé le scalp du Tchèque Krpalek, le n°1 mondial de l'époque. « Au début de la saison, on me sous-estimait un peu, dit-il, le sourire en coin. Maintenant, c'est fini ! » Sa progression au classement mondial a suivi le rictus de ses adversaires : 54<sup>e</sup> en janvier, il est aujourd'hui 16<sup>e</sup>. En attendant les prochaines échéances de fin d'année. Le judo, il l'a dans la peau depuis toujours. Né de parents bulgares, il a grandi au-dessus de la petite salle du Crossing où il rampait déjà avant de savoir marcher. Son père, Nikolay, qui était venu renforcer l'équipe, était international dans son pays d'origine et il n'était pas question que le rejeton ne suive pas ses traces. « J'ai toujours évolué dans un environnement sportif. Les Jeux, je les ai découverts en 2004. Je m'étais passionné pour le tournoi de judo, évidemment, et pour la victoire du Grec Ilias Iliadis en moins de 81 kg. A l'époque, il n'avait que 17 ans. Un vrai phénomène. Aujourd'hui, à 28 ans, il est toujours au sommet. Cet été, il a conquis son troisième titre mondial chez les moins de 90 kg. Il m'arrive de faire des randoris (NDLR : combats d'entraînement) avec lui lors de stages internationaux ! »

Rio, Toma Nikiforov en est déjà tout près. Maintenant, il faut espérer que son corps, déjà meurtri par des opérations au genou et à l'épaule, tienne le choc. « J'étais trop impatient et je commettais des erreurs. Mes blessures m'ont servi de leçon ! Désormais, j'ai un judo plus structuré. » PH. V.W.

#### Jaouad Achab taekwondo

22 ans  
Il n'est officiellement belge que depuis avril 2013, mais Jaouad Achab n'a pas dû attendre trop longtemps pour marquer de son empreinte son arrivée dans le paysage du sport national. En mai dernier, à Bakou pour son deuxième grand championnat sous pavillon noir-jaune-rouge, l'ex-Marocain est devenu champion d'Europe de taekwondo dans la catégorie des moins de 63 kg. « Depuis lors, les Jeux de Rio sont devenus beaucoup plus clairs dans ma tête », dit-il. Répéré par l'ex-championne d'Europe Laurence Rase, devenue directeur technique à la Ligue flamande, entraîné par Karim Dighou, « qui a réussi à faire sortir le talent qu'il était en moi », il a fini, depuis quelque temps, d'effectuer la navette entre son domicile bruxellois et le centre d'entraînement fédéral situé à Anvers. Aujourd'hui, il a son logement et, entre les entraînements, il termine ses humanités à la « topsportschool » dirigée par l'ancien arbitre Frans Van den Wijngaert, à Wilrijk. Ce qui lui permet, après l'arabe et le français, de maîtriser le néerlandais. « Les profs m'aident beaucoup. Je fais des heures supplémentaires ! »

Troisième d'une famille de quatre enfants, Jaouad Achab, arrivé en Belgique en provenance de Tanger en 2009, en a bavé pour s'offrir un destin de champion. Mais maintenant que celui-ci est en train de se dessiner, il ne veut plus le lâcher. « Même si ce n'est pas facile médiatiquement en taekwondo, je veux devenir une vedette dans mon sport, gagner des médailles, être reconnu. » Son titre continental en fait déjà l'une des chances de médaille belge aux JO 2016, un rôle qu'il dit assumer « avec plaisir », lui qui veut rendre à la Belgique « ce qu'elle m'a donné ». Vu la limite du nombre de taekwondokas admis aux Jeux, il devra probablement monter de catégorie et se produire chez les moins de 68 kg. Mais cette perspective ne semble pas l'effrayer. « J'ai récemment tiré dans cette catégorie lors du GP de Manchester et j'ai terminé 2<sup>e</sup>. Et puis, même en combattant en moins de 63 kg, j'accumule les points au ranking olympique, où je suis actuellement 6<sup>e</sup>. » PH. V.W.

#### Claire Michel triathlon

26 ans  
Son histoire tient presque du conte de fées. Il y a trois ans d'ici, Claire Michel ne connaissait le triathlon que de réputation. Son univers à elle, c'était la natation (un peu) et l'athlétisme (beaucoup). La natation, un héritage familial transmis par sa maman, Colette Crabbé, sélectionnée aux JO de Montréal, en 1976. « Je ne l'ai appris qu'à 10 ou 11 ans, en retrouvant des coupures de presse en fouillant dans le garage. Elle ne m'en avait jamais parlé ! C'est la première fois que j'ai été confrontée aux Jeux olympiques ! » L'athlétisme, un don découvert à l'adolescence, lorsqu'elle a rejoint l'équipe de cross-country son high school à Portland, dans l'Oregon, où elle a vécu de 1 à 23 ans après être née à Bruxelles (ce qui lui permet d'avoir aujourd'hui la double nationalité belge-américaine). « L'athlétisme m'a permis de décrocher une bourse à l'Université d'Oregon, à Eugene, où j'ai fréquenté pas mal de bons athlètes, dont (le décathlonien) Ashton Eaton et (l'heptathlonienne) Brianna Theissen qui sont de vrais amis. J'étais témoin à leur mariage ! » Si, un an après avoir terminé 8<sup>e</sup> aux championnats universitaires US sur 3.000 m steeple, Claire Michel avait réussi les critères sur la même distance pour les Jeux de Londres, elle serait peut-être toujours en train de franchir les obstacles et de sauter au-dessus d'une rivière. Mais, après avoir échoué, en raison d'une double fracture de fatigue, et avoir mis le sport entre parenthèses lors de son retour en Belgique en 2012, elle s'est lancée la même année, à l'instigation d'amis, dans le triathlon. « J'ai dû tout apprendre. Je ne savais pas ce que c'était que de nager en eau libre, d'effectuer une transition ou, surtout, de rouler vite à vélo et en peloton. » Même si elle avoue avoir encore peur sur son deux-roues - « J'ai fait 5 chutes lors de deux premiers mois où je m'y suis mise... » - Claire Michel a vite appris. « J'ai trouvé ma niche ! », dit-elle. Ses qualités physiques naturelles, surtout en course à pied où elle place magistralement, lui ont permis, cette année, de décrocher deux places de top 10 en Coupe du monde, à Chengdu (3<sup>e</sup>) et à Yokohama (6<sup>e</sup>) et de se hisser à la 33<sup>e</sup> place au ranking mondial. Et comme elle a encore une grosse marge de progression, tous les espoirs lui sont permis maintenant que sa fédération lui a reconnu un statut d'athlète de haut niveau. PH. V.W.



#### Emma Plasschaert voile

21 ans  
Dans une autre classe que le Laser Radial, elle serait déjà pratiquement qualifiée pour ses premiers Jeux à moins de deux ans de l'échéance. Mais voilà, Emma Plasschaert a choisi la difficulté. La jeune Ostendaise, qui s'est lancée dans la voile comme une évidence, parce que son père était président du club local, navigue sur le même type de bateau qu'Evi Van Acker, la médaillée de bronze des JO de Londres et des derniers Mondiaux de Santander - où elle a, elle-même, fini à une très belle 10<sup>e</sup> place, ce qui a fait de la Belgique le seul pays à placer deux filles dans le top 10 ce jour-là. Un crève-cœur quand on sait qu'en voile, un comité national olympique ne peut envoyer qu'un seul représentant par épreuve aux Jeux... « Avec Evi, on refuse de parler de concurrence », dit l'étudiante en géométrie de l'Université de Gand, qui a intégré le groupe des jeunes élites de la Fédération flamande de voile en 2010. On a besoin l'une de l'autre pour se tirer vers le haut. C'est une situation win-win. On devient meilleures ensemble. » La situation des deux filles est d'autant plus délicate qu'elles sont entraînées par le même homme, Wil van Bladel, et qu'elles vivent pratiquement les deux tiers de l'année ensemble, aux quatre coins du monde, au fil des compétitions et des stages, ce qui les contraint à une entente plus que cordiale. « Si on ne s'entendait pas, il y aurait un problème ! », s'amuse-t-elle, en précisant qu'elle admire le professionnalisme de sa rivale et amie, dont elle a « beaucoup appris ». Même si, à première vue, ses chances de passer devant elle d'ici 2016 sont minimes, Emma Plasschaert refuse de jeter l'éponge et de se projeter déjà vers Tokyo 2020. « Si j'agissais ainsi, je ferais mieux de tout arrêter... » Elle préfère se concentrer sur elle-même. « Si on pense plus à l'autre qu'à la course, on risque de tout perdre. » Le verdict tombera au printemps 2016. Que la meilleure gagne ! PH. V.W.



#### Jean-François Deberg handbike

32 ans  
Les Jeux, Jean-François Deberg n'y avait même jamais songé quand il était gamain ou adolescent. « J'avais joué au foot au niveau provincial et fait un peu de compétition en cyclisme mais sans être assidu. Rien qui me permettait de croire que... » Et, puis, le mauvais sort s'en est mêlé. Un accident de voiture en 2002 « où j'ai versé tout seul, sans aucun autre véhicule impliqué » a tout changé. « Je n'ai jamais perdu connaissance », poursuit le Vervétiois. Cela m'a permis de me rendre rapidement compte qu'il y avait un problème. Ce qui est étonnant, c'est que les médecins ne m'ont jamais dit formellement que j'avais perdu l'usage de mes deux jambes. Peut-être craignaient-ils de donner un verdict trop définitif si jamais... » Douze ans plus tard, Jean-François Deberg est toujours paraplégique. Et pour autant qu'elle ait un jour pu être présente, il a évacué toute forme de colère par rapport à sa situation. « C'est la fatalité », affirme-t-il. Une fatalité qui l'a tout de même incité à ne pas abandonner toute activité physique. « J'en avais besoin. En 2007, je me suis lancé dans le handbike et j'ai vite senti que j'avais du potentiel. » Le déclin, selon lui, s'est produit quand, après de premiers bons résultats, il a commencé à s'entraîner dans la direction d'Hélène Vandermassen. « Je roule beaucoup dans ma région, dans la vallée de la Vesdre. » Les progrès ont été fulgurants, avec des places d'honneur en Coupe du monde. Et, depuis 2012, ce gradué en comptabilité est devenu athlète d'élite à la Ligue handisport francophone. Un statut qui l'autorise à rêver de ses premiers Jeux paralympiques, dans deux ans, « un objectif naturel. » Couché sur le dos sur sa machine, dont la valeur peut osciller en 7.000 et 12.000 euros (« Il y a une vraie guerre du matériel... »), il la fait avancer en moulinant un pédalier avec ses bras, sur des distances variant d'un marathon (42,195 km) à 70 km. « Cela a l'air dur, mais le mouvement est souple, pas du tout traumatisant. » C'est en individuel mais aussi en relais par équipes qu'il espère aller chercher sa qualification - « Si je ne réussis pas les critères, j'aurai beaucoup d'amertume... » - avant d'aller viser le podium à Rio. « Si j'y vais, c'est avec cette ambition-là ! », conclut-il. PH. V.W.

#### Les médailles belges des premiers JO depuis 1980

Jeux olympiques	Nombre de médailles	Médailles des premiers JO
Moscou 1980	1	0
Los Angeles 1984	4	4
Séoul 1988	3 <sup>(*)</sup>	2
Barcelone 1992	3	2
Atlanta 1996	6	2
Sydney 2000	5	4 <sup>(**)</sup>
Athènes 2004	3	3
Pékin 2008	2	0 <sup>(***)</sup>
Londres 2012	3	2

(\*) Y compris la médaille d'or d'Ingrid Berghmans (judo) dans le tournoi de démonstration. (\*\*) Etienne De Wilde (cyclisme) avait déjà pris part aux JO 1996 mais pas en compétition et Dominique Monami (tennis) était également présente en 1996 mais uniquement en simple. (\*\*\*) L'équipe féminine de 4 x 100 m féminin était déjà présente aux JO 2004 avec la moitié de l'effectif de 2008 (Kim Gevaert et Elodie Ouedraogo). LE SOIR - 2014