

Un cœur qui bat

Les premiers sportifs, en l'occurrence judokas et haltérophiles, ont repris l'entraînement à l'Insep hier. Avec un plaisir évident.

CÉLINE NONY

Pour le directeur des lieux, Ghani Yalouz, ou la ministre des Sports, Roxana Maracineanu, qui s'est mêlée quelques heures à une trentaine de journalistes, le message était clair : « L'Insep n'a jamais fermé ».

Certes, mais c'est hier que le prestigieux institut niché dans le bois de Vincennes, à Paris, a accueilli ses premières séances purement sportives depuis plus de deux mois. Et, comme un cœur qui recommencerait à battre, c'est à un ballet en peu d'actes que l'on a assisté.

« Elles sont contentes de se retrouver, même si elles auront vite envie de s'agripper », observe Larbi Benboudaoud. Le patron des judokas bleues ne quittera pas son masque, il sait qu'il devra patienter au moins jusqu'au 2 juin et les prochaines annonces gouvernementales pour savoir si les corps à corps seront autorisés, mais l'on devine quand même son sourire.

Bien sûr, toutes ne sont pas là. La quadruple championne du monde Clarisse Agbegnenou reste confinée à la Réunion, d'autres ont privilégié une reprise dans leur club, mais la plupart a répondu sur la base du volontariat. « Nos athlètes n'ont pas tous le même niveau d'anxiété à l'idée de reprendre en collectivité », glissent les coaches.

Les filles ont donc été coupées en deux groupes. Les premières, plus légères, ont envahi la piste d'athlétisme hier pour un premier test d'endurance. Elles se sont engagées, espacées par près de dix mètres les unes des autres. Amandine Buchard, numéro 2 mondiale en - 52kg, casque sur les oreilles, a suivi le rythme sans broncher. En queue de peloton, la championne du monde des - 70kg, Marie-Ève Gahié, s'est alertée dès les 12 km/h : « Je suis près de mon max. » Buchard la taquine : « Avant le confinement. » Gahié jettera l'éponge avant l'ultime tour à 16,6 km/h. « Il va décrasser, celui-là », balancent ses équipières alors qu'elle s'assoit près de Lucie Décosse et Sandrine Vandenhende, les adjointes de Benboudaoud. « Je suis comment, moi ? », leur demande-t-elle. Les deux la mi-

ment : « Tu t'écrases ». Et Gahié d'accepter le verdict de deux anciennes championnes olympiques, d'expliquer aussi qu'elle est restée confinée à Paris, dans un appartement avec sa mère. Elle s'est fait livrer un tapis de course mais... « On n'a jamais eu deux mois de vacances. Ça fait du bien de retrouver tout le monde, de prendre l'air. Pendant le confinement, sortir avant 10 heures ou après 19 heures, ce n'était pas mes horaires. »

Pendant que certains suent à grosses gouttes sur la piste, d'autres s'arrachent sur les rameurs

Sous le chaud soleil de mai, les filles ont transpiré. Sarah-Léonie Cysique n'a craqué qu'à deux minutes de la fin de la séance, rattrapée par la machine Mélanie Clément. Avant que les plus lourdes, qui ne courent pas, n'embranchent sur une séance de rameurs installés sur le parking qui jouxtent le dojo. On ne dira pas le nom de celle qui a réclamé une poubelle. Les retours peuvent abîmer. Surtout que toutes n'ont pas bénéficié des mêmes conditions pendant le confinement.

Hier, personne n'a emprunté la circulation mise en place dans le dojo, les marqueurs répondant à la distanciation physique sur les tatamis ou les gradins.

Les garçons, eux, avaient rendez-vous sur le terrain en stabilisé pour une séance dynamique. À chacun son espace, ses plots, ses élastiques, ses poids et kettlebells. Et le préparateur physique qui siffle et siffle encore. Jusqu'à la délivrance. « D'ordinaire, je ne viens que pour annoncer les sélections », commencera Jean-Luc Rougé, le président de la Fédération française de judo. Ce n'est pas le cas.

Au mieux, le judo bleu espère un stage d'oxygénation en montagne fin juin, ses regroupements traditionnels à Montpellier puis Soustons (femmes) et Houlgate, voire l'Insep (hommes) en juillet et août. Peut-être aussi le retour des partenaires d'entraînements (environ 80 en tout à l'Insep) dès que le judo pur sera autorisé. Quant aux compétitions, on envisage les Championnats d'Europe, début novembre à Prague,



Bernard Papon/L'Équipe

Les judokas ont repris, hier à l'Insep, par une séance dynamique.

un Grand Chelem du Brésil, les Championnats de France fin novembre à Villebon (Essonne)...

L'Insep, lui, reste plus pragmatique avec le désir de donner trois masques lavables par athlète, d'autoriser des retours progressifs.

L'escrime a annoncé son désir de ne revenir qu'après le 2 juin, le taekwondo, comme le foot féminin ou le basket, se projettent davantage sur la rentrée de septembre. Les autres restent en attente de leurs visites médicales. Ou de la question de l'inter-

nat. Hier, même si la restauration ne reprendra réellement qu'au 25 mai (des paniers-repas sont possibles), trois pongistes, trois nageurs et un lutteur ont réintégré leurs pénates. À un par chambre, bien sûr. Distanciation physique oblige. **E**

événement sur la chaîne L'Équipe
les matches de légende



“Nos athlètes n'ont pas tous le même niveau d'anxiété à l'idée de reprendre en collectivité”

Les entraîneurs des judokas de l'équipe de France, réunis pour la première fois, hier à l'Insep, depuis plus de deux mois.

ce soir 20h50

France Belgique

Coupe du monde 2018

revivez les grands matches des Bleus en Coupe du monde sur la chaîne L'Équipe

la chaîne **L'ÉQUIPE**