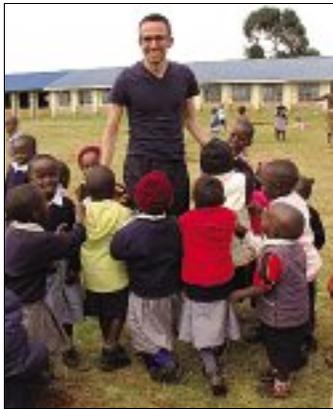


Sports → Le portrait du jeudi



SÉANCE. Jérémy Jolivet ici lors d'un entraînement supervisé par Jean-François Pontier, son entraîneur. Au Kenya, le Berruyer a avalé 150 km par semaine.



ÉCOLES. Jérémy Jolivet et sa compagne Annelise avaient amené des stylos et des cahiers dans leurs valises.



PELOTON. À Iten, l'ex-sociétaire de l'US Berry a vécu au rythme de la course à pied qu'il a pratiqué avec des paysages magnifiques en toile de fond.

ATHLÉTISME / DEMI-FOND ■ Le coureur berruyer raconte son stage d'un peu moins d'un mois en Afrique

Jérémy Jolivet, les promesses kenyanes

Jérémy Jolivet rêvait depuis longtemps d'aller courir au Kenya, le pays du fond et du demi-fond. L'athlète berruyer a pu aller au bout de ses envies entre le 7 février et le 4 mars. Avec des résultats plus que probants à la clé.

Michaël Nicolas

michael.nicolas@centrefrance.com

« Je suis dans une forme incroyable. » Malgré la fatigue d'un début de semaine déjà chargé au boulot, et d'un dimanche passé au Mans sur les France de cross (*lire ci-dessous*), le regard de Jérémy Jolivet pétillait quand il évoque sa parenthèse kenyane.

« Je me suis entraîné comme un pro »

Parti à Iten, au nord-ouest du pays, avec une poignée de coureurs du Clermont athlé, pour un stage intensif de près d'un mois, le Berruyer a clairement pris son pied. Il a surtout fait de gros progrès. Des progrès logiques puisqu'il n'a eu à penser « qu'à la course ». « Je me



CONDITIONS. À Iten, Jérémy Jolivet (à gauche) a couru dans des conditions idéales avec un thermomètre bloqué à 25°, en fin de saison sèche. Et surtout avec des camarades de jeu d'un bon, voire d'un très bon niveau. Le Berruyer s'est régalé.

pour passer avec succès sur 5.000. Et pour chatoiller quelques-uns des meilleurs crossmen (*lire ci-contre*).

« Je savais que ce serait une belle expérience sportivement et humainement. J'avais besoin d'un petit coup de fouet et ça me l'a donné à tous les points de vue. Iten, c'est le royaume des coureurs, on voit parfois passer des pelotons de 200 coureurs, mais c'est aussi une région pauvre et les gens ont pourtant la banane. En plein hiver français où tout est un peu gris et morose, ça fait du bien. Ça m'a permis de prendre du recul, de me libérer dans tous les sens du terme. »

« Ça m'a permis de prendre du recul, de me libérer »

Jérémy Jolivet va désormais faire en sorte de profiter au maximum de sa période de grande forme. De la prolonger même si « tout cela paraît bien plus compliqué une fois revenu dans le monde du travail. » Un challenge aussi difficile que passionnant. Jérémy Jolivet n'a pas fini de courir. Que ce soit au Kenya ou ici... ■

(*) Il est ingénieur technicien chargé de mission auprès de l'agence de l'eau et du syndicat de la vallée de l'Yèvre.

CROSS

11^e au Mans

Jérémy Jolivet a pu mesurer les bénéfices de son stage au Kenya dès dimanche dernier, lors des France de cross long au Mans. Le licencié du Clermont athlé a terminé 11^e au scratch et 7^e français. Un sacré résultat sachant qu'il s'agissait d'une première pour lui. « Je suis très content de ma course, mais je suis aussi un peu frustré car le parcours était incroyablement boueux et ce n'est pas du tout mon truc. Je viens du 800 et du 1.500 m, pas du cross. Mais cela prouve que je peux y faire des choses bien. Sur un circuit plus sec, je pense que j'aurais vraiment pu casser la baraque ! »

suis entraîné comme un professionnel, j'ai mangé comme un professionnel... J'ai fait des siestes aussi, ce que je ne peux pas faire ici avec mon travail. »

À Bourges, Jérémy Jolivet jongle entre un boulot qu'il adore et « où il fait beaucoup d'heures par conviction » (*) et des séances, seul, le soir. « C'est une source de frustration car je ne peux pas tout faire à fond. Les journées ne font que 24 heures, sourit-il. Ces derniers temps, intentionnellement ou non, j'avais mis un peu l'athlé de côté. »

En partant en stage au Kenya, le demi-fondeur a pu se consacrer pleinement à sa passion. « Ici, je me sous-entraîne par rapport à la majorité des coureurs que j'affronte en compétition. Je tourne à 70 km en moyenne par semaine... Là-bas, j'étais à 150 km. Ce n'est pas énorme non plus, mais je ne voulais pas risquer de me blesser. »

Sur place, le coureur s'est très bien acclimaté aux 2.400 mètres d'altitude des plateaux kenyans. « J'ai très vite eu la top forme, lâche-t-il. Je pense que mon coach, Jean-François

Pontier, voulait me tester. Il voulait voir si j'étais apte à encaisser de grosses, grosses charges d'entraînement. L'idée, c'était de passer un cap. »

Ce cap, Jérémy Jolivet l'a clairement franchi en suivant, sans tirer la langue, des coureurs qui valent 1 h 01' sur semi-marathon, et en tournant sur les bases des 29' sur 10 km. « J'ai mis une ou deux déculottées à des coureurs très connus. Ça fait plaisir, sourit-il. Ce séjour m'a montré que je peux prétendre à plus que ce que j'ai fait jusqu'ici. »

Spécialiste du 800 et du

1.500 mètres, le jeune trentenaire a eu la confirmation qu'il a les qualités

« Viser un grand championnat »

Jean-François Pontier, manager du hors stade à la Fédération française d'athlétisme, a apprécié le rendement du Berruyer au Kenya : « Ce séjour a été super positif pour lui. Il a réussi à élever son niveau de façon très significative. Cela laisse entrevoir des possibilités importantes pour lui. Il n'est pas trop vieux (*rires*), il a encore le potentiel pour faire de bons résultats sur 5.000 m. Avec un investissement identique, sur les deux années à venir, il peut viser un grand championnat que ce soit les Mondiaux de cross ou même sur piste. Il doit déjà avoir pour objectif de se qualifier pour les Europe de cross dès l'an prochain. Je ne lui vois pas de limites sur les progrès qu'il peut faire, mais il a une vie professionnelle prenante. Il faut qu'il voit s'il peut s'organiser différemment. Il ne faudrait pas qu'il gâche tout ça. »