



Article du Journal l'équipe .

4eme à une seconde du 3eme, Valentin est très déçu, mais reste lucide sur ses JO de RIO.

Il souhaite tourner la page et penser maintenant a Tokyo.

«**Qu'est-ce qui a manqué ce samedi ?**

J'ai foiré mon équité', c'est ça qui me coûte le podium sur la journée, je pense. Je fais une bonne escrime, je fais mon record en natation mais j'ai un cheval que j'ai du mal à appréhender, qui est un peu technique, qui a une drôle de foulée. Il est petit, moi j'ai des grandes jambes. J'ai pas trop de contact dans les mollets, je fais trois barres. Du coup, je quitte la tête de course et je pars 14e (sur le combiné, dernière épreuve mêlant course et tir).

Malgré tout, vous faites une remontée incroyable sur le combiné...

Je fais un bon premier tir et je ne sais pas ce qui m'a pris, j'étais tellement chaud que je me suis un peu enflammé sur le premier 800 mètres, je remonte fort, fort, fort, sauf que je le paie sur le deuxième tir, je fais six fautes. Après, je remonte encore, mais je le paie une nouvelle fois au tir. Sur le dernier 800, je sors huitième du tir, je vois que c'est à 50 ou 100 mètres devant. Je donne tout, c'était aujourd'hui ou jamais. Mais je dois faire plus de dix fautes sur tout le combiné, une faute c'est trois secondes, si j'en fais une de moins, je joue le podium.

«J'aurais aimé être le premier médaillé masculin. Ce sera dans quatre ans»

Quand avez-vous cru à la médaille ?

J'ai commencé à y croire à 200 mètres de l'arrivée, je les voyais craquer, j'ai un mètre de retard sur le troisième et je n'arrive pas à le reprendre dans la dernière ligne droite. Il prend la corde, moi l'extérieur. J'ai mon bassin qui dégueule un peu (sic) et je reste un mètre derrière. J'avais des bonnes jambes, j'ai bien bossé tout l'été. Si on ne prend que le temps de course, je dois être pas mal mais il ne faut pas que des cannes au penta, il faut aussi la tête. J'ai un peu craqué en tir de par mon gros effort.

Quel sentiment prédomine à chaud ?

Je suis très déçu, très triste pour moi et mes proches. C'est beaucoup de sacrifices le pentathlon et c'est con que ça ne paie pas aujourd'hui. C'est une fois tous les quatre ans... Heureusement, il y a eu la première médaille du pentathlon français hier (jeudi) avec Elodie (Clouvel). J'aurais aimé être le premier médaillé masculin. Ce sera dans quatre ans.»

PENTATHLON

De passage au CREPS d'Aix en Provence, le n°1 mondial Valentin Prades est venu évoquer l'après-JO. Et affirmer qu'il veut décrocher l'or olympique à Tokyo.

Quatrième à Rio, Valentin Prades, 24 ans, est toutefois devenu, à l'occasion, le numéro un de la spécialité sur le circuit mondial. Agé de 24 ans, sa désillusion bressilienne où il a échoué d'un souffle derrière le Mexicain Ismaël Hernandez Usanca pour la médaille de bronze, ne l'empêche pas de garder une forme olympique.

Quelle est la raison qui vous a mené au CREPS d'Aix en Provence ?

Après la fin de ma formation à l'Insep j'avais deux semaines de vacances. J'en ai profité pour faire un retour aux sources dans la région aixoise puisque je suis de Ventabren. J'ai eu un échange avec les jeunes du club sur mon expérience olympique pour leur ouvrir - je l'espère - des perspectives, et les motiver pour qu'ils aillent au bout de leurs rêves.

Lors des derniers JO vous avez échoué d'un souffle à prendre le bronze....

J'échoue à une seconde du podium, au sprint. C'est une grosse déception parce que j'arrivais dans la compétition en temps que n°2 mondial. Même si c'était mes premiers Jeux, je ne venais pas pour voir.

Vous avez péché sur le sprint (course et tir) ou sur les autres épreuves ?

Je n'est pas péché sur la course puisque j'ai effectué une remontée de dix places sur le dernier 800 mètres. Ce qui m'a coûté cher, c'est l'équitation. C'est un sport que j'adore, mais je n'ai pas eu le meilleur cheval lors de mon parcours. J'ai tiré au sort le plus petit cheval, qui n'était pas adapté à mon gabarit, et qui n'était pas le meilleur. Les trois pénalités me font perdre 20 secondes. Sans cela, c'était l'or.

Comment vous sentiez-vous avant le début des épreuves ?

J'avais fait une très bonne préparation avec mon staff, à Paris, dans les Pyrénées et à Curitiba (Brésil). J'avais bien débuté en escrime, je fais mon record en nata-

tion et en course. Au lieu de me retrouver 5e avant le combiné, je suis 14e. J'attaque très fort pour revenir au tir, et j'échoue à cette quatrième place.

Est ce que le fait d'être aux JO, provoque une pression supplémentaire ?

C'est indéniable, surtout en pentathlon moderne. Une pression que ressentent moins les footballeurs par exemple, parce que cette compétition est moins importante que les autres pour eux. De plus, ils ont l'habitude de jouer devant 80.000 personnes. Pour un pentathlète qui a l'habitude de voir un demi-millier de personnes, ça change de pénétrer dans une enceinte où se pressent dix mille personnes. Il y a aussi la médiatisation que l'on ne connaît pas avant les JO: deux mois avant, tout le monde s'intéresse à nous.

Y a-t-il la tentation de faire aussi un peu de tourisme ?

Moi, je ne suis pas allé au Cercovado ou à Copacabana. Je suis resté dans ma bulle. J'étais confiant, serein et avec avec une «bonne» pression. Car les compétitions sans pression, j'ai du mal.

Comment vivez-vous d'être surexposé avant et pendant la compétition, puis de retomber dans une certaine confidentialité après ?

C'est vrai qu'on voit la différence. Avant et pendant, nous sommes dans la lumière. D'un coup on ferme la porte, on éteint tout, sauf en cas de médaille. Je crois d'ailleurs que certains le vivent très mal. Ils rentrent chez eux et là, il y a plus personne.

Qu'allez-vous faire après ces quinze jours de vacances ?

Depuis les JO, je n'ai couru que trois ou quatre fois. Je suis par conséquent assez reposé. C'était un accord commun avec le coach national Jean Pierre Guyomarch's dans le but de me «désentraîner». Parce que je me suis entraîné très très dur avant les Jeux : 20 jours de course d'une heure, un jour de récupération. Tout cela avec la nage, tous les week-end, des stages etc.

Quand on travaille cinq disciplines comme le pentathlon, n'est-on pas tenté de forcer sur ses points forts que sur ses faiblesses ?

L'optique avec le coach, c'est de renforcer mes points forts et

de combler mes points faibles. Disons qu'un bon pentathlète ne doit pas avoir de point faible, et deux points forts. Mes deux forces sont la course et l'escrime, la natation était mon point faible mais ne l'est plus. En escrime je m'entraîne avec le pôle France Insep où je fais les compétitions nationales. Pour l'anecdote, j'avais sorti en 2015 Yannick Borel, qui est devenu champion olympique par équipes à l'épée.

Quel est votre programme de compétition à venir ?

Je ne me suis pas engagé dans les compétitions nationales. Ma prochaine compétition est la coupe du monde en février à Los Angeles. Je reprendrai fin novembre l'entraînement.

Quelle est la bonne cadence d'entraînement pour éviter le surmenage ou son contraire ?

Je sais quand il faut que je lève le pied ou que j'accélère. Je commence à me connaître, mon coach aussi. C'est en fonction des périodes, des saisons de compétition, des phases de décompression. Mais pour progresser, il faut repousser ses limites. A l'entraînement difficile, compétition facile. (L.)



Valentin Prades lors de l'épreuve olympique, cet été. Le Ventabrennais échouera au pied du podium, pour une poignée de secondes. © AFP PHOTO

« Je pense clairement à Tokyo »