

Un aboutissement en forme d'étape

Adrien Delenne

Le Championnat de France de sprint qui s'est déroulé à Manosque vient clore mes deux premières années dans la catégorie senior, qui peuvent former un premier petit chapitre de ma carrière dans cette catégorie.

Depuis mon passage dans cette catégorie reine à la fin de l'année 2016, j'avais décidé, en accord avec mes entraîneurs, de mettre l'accent sur le format sprint. Même si je n'avais pas réussi à concrétiser mes bonnes performances sur ce format en compétition junior, je savais que c'était sur ce seul format que je pouvais aller chercher des sélections sur les championnats seniors à court terme.

L'année 2017 m'a confirmé dans ce choix : une première sélection pour les WOC avec une finale en prime et une place qui se fait petit à petit dans l'équipe du sprint relais avec les impasses de Fredo puis Lucas.



Ma progression suit à peu près mes ambitions. Les résultats suivent, donc il est plutôt facile de se motiver tous les jours pour aller s'entraîner. Pendant toute la préparation de l'année 2018, je sens que je réalise des progrès dans plein de domaines, que ce soit techniques ou physiques, tous les voyants sont au vert ! Malheureusement je me blesse pile au moment des sélections au championnat d'Europe au début du mois d'avril, une aponévrosite au pied gauche qui gâche une grande partie de mon printemps ; EOC compliqués et du coup sélections WOC seulement en sprint-relais. J'arrive à me remettre sur

pied pour l'été avec notamment les Championnats du monde Universitaires et Elite qui se passent assez bien en particulier le relais mixte U en Finlande où on va chercher la médaille de bronze (une première pour la France !).
Après une coupure fin août pour guérir complètement mon pied, je me suis rapidement tourné vers la fin de saison qui promettait d'être alléchante : l'Europe Meeting au Danemark, la coupe du monde en Tchéquie et les Championnats de France presque à la maison. Un programme très porté sprint, tout pour valider les progrès de l'année entrevus avant ma blessure. Le Danemark et la Tchéquie sont prometteurs, et j'y obtiens ma première victoire WRE en Finale B à la coupe du monde !



Je continue de pousser ma forme jusqu'à Manosque, aussi peut-être un peu frustré de ne pas avoir couru le championnat de France l'année dernière étant en Chine, je sens que je peux aller chercher un très bon résultat sur un type de terrain qui me convient parfaitement bien.

Le jour J la forme n'est pas optimale, mais c'est un peu le cas de tout le monde à ce moment-là de l'année, la différence se fera sur la fraîcheur après la qualification du matin et la prestation technique sur l'ensemble du circuit, puisque c'est la seule journée du calendrier français à nous faire enchaîner deux courses.

Pour la qualification, le plan est simple: prendre ses marques techniques sans se mettre en danger et ne pas s'entamer physiquement pour garder un maximum de jus pour la finale. Mission remplie avec une deuxième place de ma poule derrière Maxime. Malgré tout la longueur et le dénivelé du tracé ont fait plus mal que prévu, il faudra s'accrocher et serrer les dents en finale ! Retour rapide à l'hébergement pour le repas et une petite sieste, le plein d'énergie pour l'aprem.



Finale Championnat de France Sprint

Manosque, la ville de la finale, me convient bien, des ruelles à la provençales sans trop de dénivelé, je sais que ma technique est efficace sur ce terrain. A l'échauffement, les jambes sont lourdes du matin, je sais que je vais devoir être irréprochable techniquement si je veux aller chercher la victoire. Mentalement, je me sens en confiance, l'excitation monte, j'aime cette ambiance de quarantaine avec tous les copains de l'équipe de France, tous concentrés sur la même course, unique dans l'année.

Le début de course est plutôt facile en navigation, une fois les choix faits, il faut envoyer. Je me sens serein et en avance, j'ai pris mes 2 secondes au départ pour.

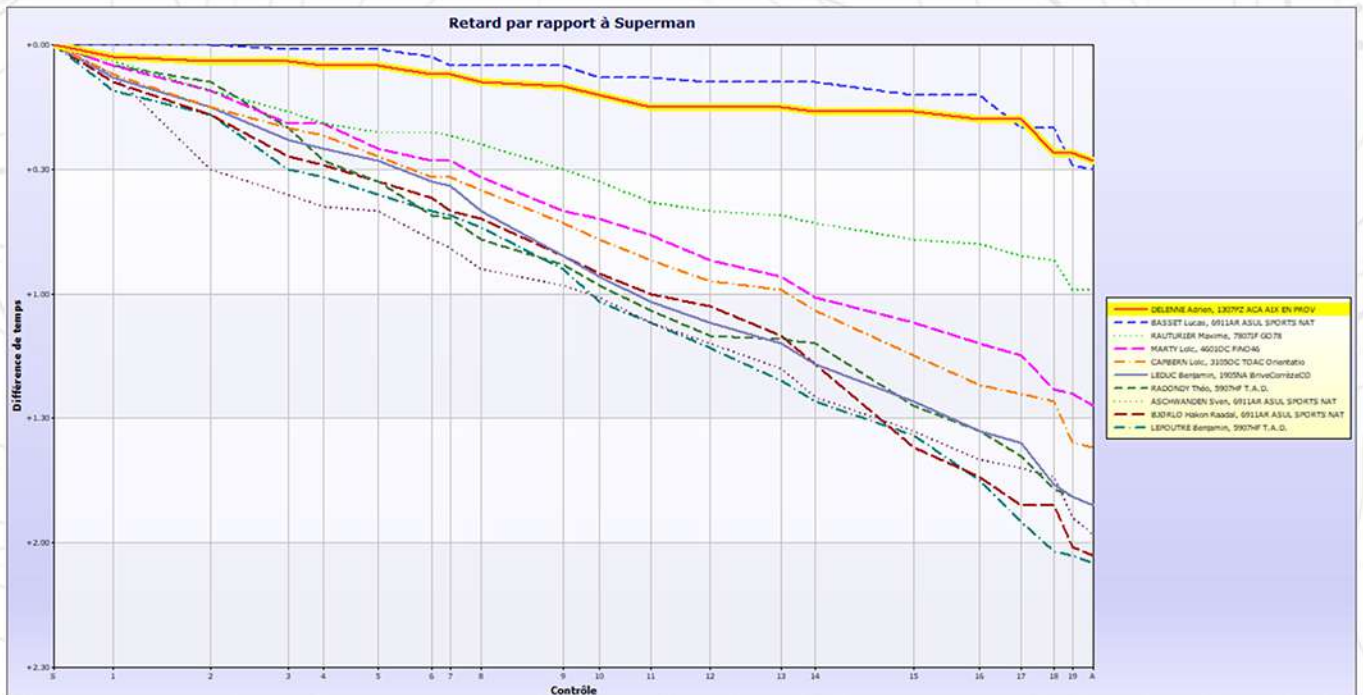
Au passage spectacle j'entends que j'ai 18 secondes d'avance sur le deuxième, et même si je sais aussi que les meilleurs partent derrière moi, ça me met malgré tout en confiance sur mon rythme. La deuxième partie de course arrive dans la vieille ville, c'est ce que j'aime, je redouble mon effort mental de lecture. Les choix me paraissent évidents mais la navigation est loin de l'être. Je commence un peu à faiblir physiquement, je sens que j'ai moins de relance et je commence à être sur le fil techniquement. Mais en attaque de la 13, je croise Loïc Marty parti 1 minute devant moi, la confiance revient instantanément et je redonne dans les relances. Sur le chemin de la 15, je l'ai en vis, il me tire, et je pousse pour le rattraper. Je profite de ses entrées/sorties de rues pour ne pas hésiter, notamment à la 17 où il me donne tout de suite l'escalier à droite. La fin de course est très rapide et la superbe ambiance dans l'aréna me pousse au maximum (le club présent partout, trop bien !).



A l'arrivée, je ne pense pas du tout au résultat, mais je suis heureux et fier car ma course est propre et je n'ai pas grand-chose à regretter, et c'était avant tout mon objectif. L'attente est de courte durée, Lucas et Maxime arrive très vite derrière, et là, bonheur total, je gagne pour 2 toutes petites secondes devant Lucas ! Mon premier titre de champion de France en senior !

A l'analyse après coup, il se trouve que nos courses avec Lucas sont très similaires, toutes les deux très bonnes, sans grosses pertes de temps (il n'y a qu'un seul poste sur les 19 où nous sommes espacés de plus de 3 secondes!). Nos différents choix n'ont amenés que peu de différences sauf peut-être à la 15 où je suis 3 secondes devant, écart minime mais quand on sait que la victoire se joue à 2 secondes... Lucas est parti un poil plus fort et avait sûrement une meilleure vitesse de course mais tout s'est joué sur la fin de course et notamment le poste 17 où il perd 8 secondes et la première place. Ma performance technique me rend d'autant plus fier que j'ai réussi à la maintenir jusqu'au bout, ce qui était difficile auparavant, même si j'ai été aidé par la présence de Loïc sur les derniers postes.





Ce titre me renforce dans la conviction que j'ai fait le bon choix en me spécialisant en sprint lors de mon passage en senior, malgré les petits pépins du printemps, ma progression suit son cours !

La saison qui arrive va être particulière du fait de l'absence de compétition internationale en format sprint jusqu'au mois de septembre. Même si je prends beaucoup de plaisir sur ce format, les courses en forêt commencent à me manquer et j'ai une grosse envie de reprendre l'entraînement intensif en forêt et d'aller chercher ma sélection en Coupe du monde l'année prochaine !



Je vais essayer d'entretenir mes acquis en sprint avant de rebasculer de manière intensive dessus au deuxième semestre avec en ligne de mire les WOC 2020 au Danemark où j'espère pouvoir viser quelque chose de grand !

Adrien Delenne