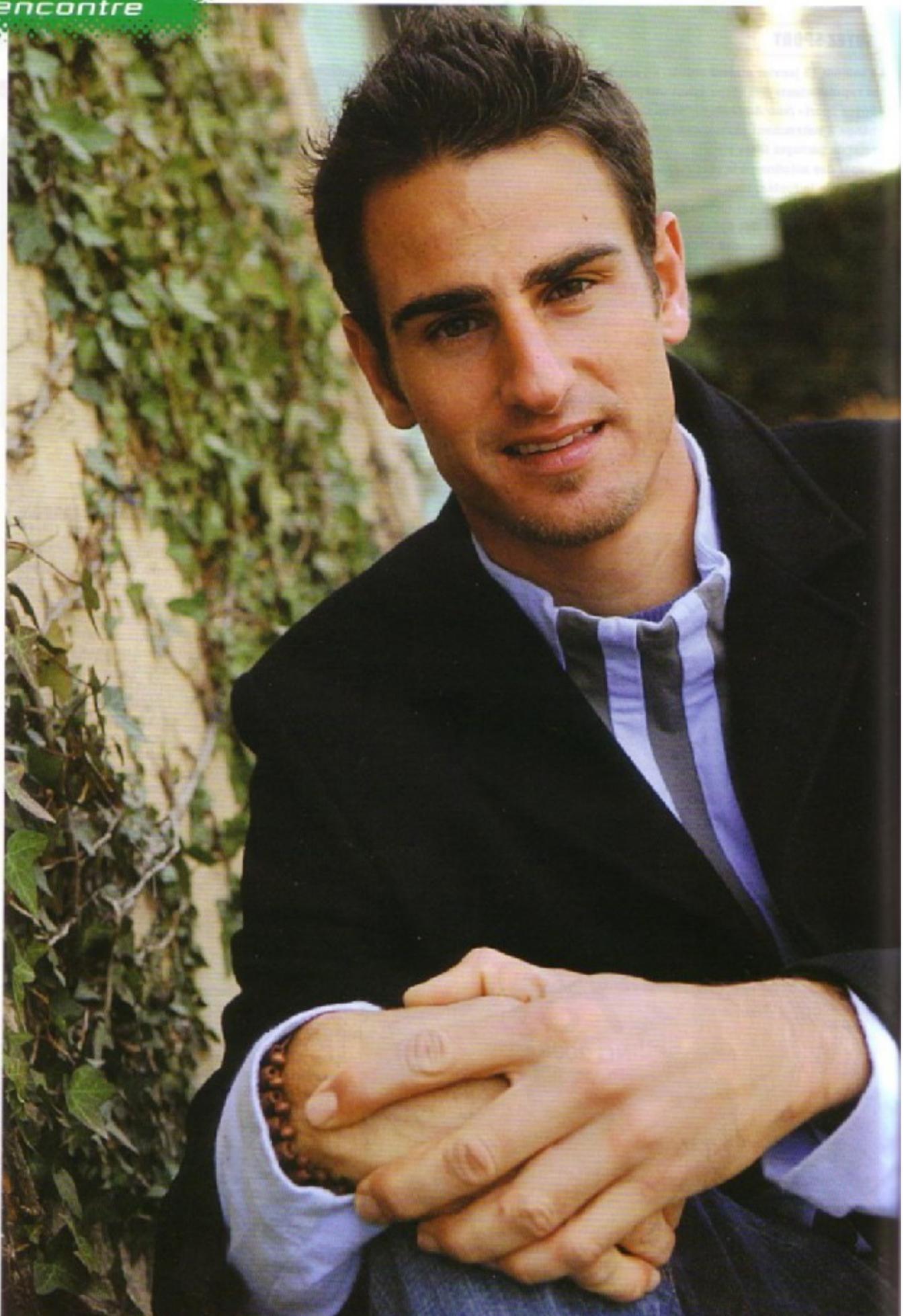


rencontre



NICOLAS GONNIBET / GARET / GONNIBET.COM

# « Je veux prouver que je suis un guerrier »

À 26 ans, le numéro un français du décathlon attend toujours le grand jour, la performance qui lui offrira un premier rôle. Il en a le profil, la volonté et les capacités. Dans l'intervalle, ce garçon jamais en retard d'un sourire, humble et sensible, vit sa passion du décathlon sans jamais oublier les valeurs apprises depuis l'enfance. L'amitié, le partage, la solidarité. Rencontre avec un jeune homme remarquable. ENTRETIEN RÉALISÉ PAR ALAIN MERCIER

## RENDEZ-VOUS

La vie d'un décathlonien ressemble parfois à sa discipline : sans répit ni temps mort. En cette fin du mois de janvier, Romain Barras vient tout juste de rentrer d'un long stage en Afrique du Sud, avec le groupe de son coach, Jean-Yves Cochand. Mais il a pourtant consacré toute une journée, la veille de cette interview, à son employeur, l'UNSS. Et il doit s'envoler pour Saragosse, le lendemain, pour disputer avec l'équipe de France un match en salle contre l'Espagne, la Grande Bretagne et la République Tchèque. Ponctuel, habillé pour l'occasion avec soin et élégance, il nous consacre plus de deux heures, au Creps de Montpellier, son lieu habituel d'entraînement. Avec le sourire. Sans un regard pour sa montre.

**Athlé Mag :** *Romain, vous êtes aujourd'hui le numéro un français du décathlon, finaliste mondial puis européen, mais encore assez loin des podiums internationaux. Cette définition de vous-même vous convient ?*

**Romain Barras :** Oui et non. Je la trouve un peu réductrice, car je ne suis pas seulement un athlète. Et puis, ma victoire en Coupe d'Europe, la saison dernière, ne me situe pas tellement loin des premières places. Mon total, ce jour-là, était de 8416 points. Le vent, légèrement trop fort au 100 m (+ 4,4 m/sec), a empêché son homologation. Mais cette performance m'ouvre les portes des places sur le podium. Cela dit, je ne me mets aucune

pression pour décrocher absolument une médaille. Je me fais plaisir, à l'entraînement comme en compétition. Aujourd'hui, c'est le plus important à mes yeux.

**Que vous manque-t-il encore pour franchir la dernière étape et monter sur un podium européen ou mondial ?**

Des qualités physiques. Vous savez, je suis parti avec un train de retard. En cadets 1, je termine 9<sup>e</sup> aux régionaux du Nord Pas-de-Calais. Je n'avais même pas décroché ma sélection pour les interrégionaux. Je suis persévérant et tenace. J'aime l'effort et l'entraînement. Ça aide à franchir les étapes. Ayant tellement cravaché pour y arriver, j'ai continué ma route lorsque les autres, plus doués, renonçaient. Mais il me manque toujours une qualité de pied et de vitesse. Et, aussi, une bonne part de confiance en moi. Je doute beaucoup. À la fois de moi-même et de mes capacités.

**En compétition, ces doutes vous pénalisent ?**

Un peu, sûrement. Avant la compétition, j'ai tendance à beaucoup regarder les autres. Je devrais plutôt me dire que je suis capable de grandes choses.

**Vous n'avez que 26 ans. C'est encore jeune, pour le décathlon...**

Peut-être. J'ai le sentiment d'arriver à maturité. Avant, c'était sans doute trop tôt, car j'ai un profil à maturité lente. Assez besogneux, plutôt lanceur. Mon père, puis aujourd'hui Jean-Yves Cochand, n'ont jamais

voulu brûler les étapes. Ils ont bâti la pyramide pierre après pierre.

**Malgré tout, vous vous y voyez, un jour, sur le podium d'un grand championnat ?**

Ça commence, oui. Quand j'ai débuté, porter un jour le maillot national me faisait rêver. J'y suis arrivé. Après, il y a eu toutes ces victoires, aux Jeux Méditerranéens, en Coupe d'Europe, qui ont rehaussé le niveau de mon ambition. Aujourd'hui, je me dis que sur un malentendu, avec un total à 8400 points et un ou deux gars plus forts qui passent à côté, je dois pouvoir monter sur le podium. Mais ce ne sera pas un drame si ça ne se produit pas. Je fais de l'athlétisme car ce sport est ma passion. Etre avec les potes, s'entraîner, partager... Tout cela est finalement le plus important.

**Votre record personnel, un total de 8196 points, date de 2003.**

**Pourquoi n'avez-vous plus progressé ces trois dernières années ?**

D'abord, je crois que ce record ne reflétait pas tout à fait ma valeur de l'époque. Aux Universiades, en 2003, j'étais transcendé par l'ambiance. J'avais confiance en moi, ce jour-là. Depuis, tout n'a pas été facile. En 2004, je me blesse. L'année suivante, je réalise 8185 points à Götzis. Mais, par la suite, je ne trouve plus de bonnes conditions. Pour un décathlonien, les occasions de réussir une performance ne sont pas si fréquentes. Nous ne sommes pas des sprinters. En 2006, je joue un peu de malchance. À Götzis, il pleut. En Coupe d'Europe, le vent est trop fort au ●●●

rencontre

# ROMAIN BARRAS

**« Je crois que je comble mon manque de confiance en moi par cette volonté d'être toujours devant. »**

●●● 100 m. Et ma vie personnelle s'en mêle, car ma copine me quitte au mois de mai. Ça m'a détruit, j'étais au fond du seau. De vieilles douleurs sont ressorties. À Göteborg, aux Championnats d'Europe, ma seule idée était de passer à la télé pour lui envoyer un message et la récupérer. En vain, bien sûr.

**Vous avez donc, au mépris des chiffres, le sentiment d'avoir progressé ?**

Oui. À l'entraînement, je suis plus fort. Mon objectif, désormais, est de prouver que je peux refaire mon total de la Coupe d'Europe 2006 dans des conditions régulières. Prouver que je suis un guerrier.

**Vous l'êtes vraiment ?**

Oui. Je suis quelqu'un qui « perle » en compétition. Un compétiteur dans l'âme. Je veux gagner, partout, pas seulement au décathlon. Au beach volley, au « Trivial Pursuit »... Même avec les fringues. Je veux les plus belles, être toujours bien habillé. A la vérité, je crois que je comble mon manque de confiance en moi par cette volonté d'être toujours devant.

**Revenons quelques années en arrière. Comment avez-vous débuté dans les épreuves combinées ?**

À 3 ans, mon père disposait des boîtes de chaussures dans le couloir, à la maison, à Calais. Et je m'amusais à la course de haies. Il était prof d'EPS et entraîneur d'athlétisme. Il nous a fait goûter à tout, à l'école d'athlé. J'ai donc eu très jeune une formation orientée vers les épreuves combinées. Et puis, je

refusais de faire une ou deux heures de bus, les jours de compétition, pour une seule épreuve. Je préférerais remplir ma journée en enchaînant les courses et les concours.

**C'était comment, l'athlétisme à Calais ?**

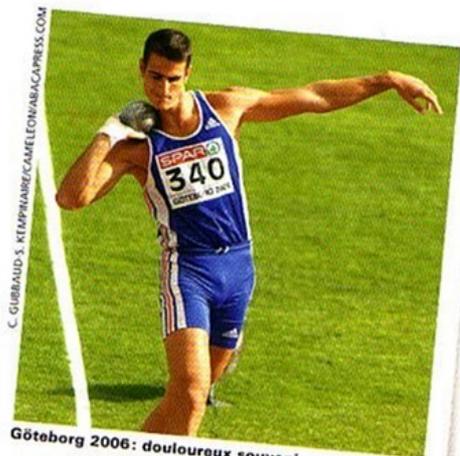
(Il sourit) Une piste en cendrée, pas de sautoir en hauteur ni à la perche, pas de cage de lancers. La salle de musculation était installée dans les souterrains de la Citadelle, un monument datant de l'époque de Vauban. Mon père avait construit lui-même les appareils, avec un fer à souder. Il fallait s'accrocher. Mais j'ai toujours eu envie d'aller m'entraîner, sous la pluie comme dans le froid. On s'éclatait, c'était génial.

**L'athlétisme était une affaire de famille ?**

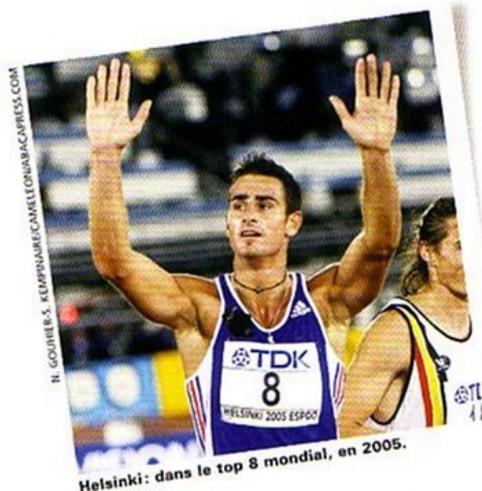
Oh oui. À l'époque, mon père était vice-président du club, mon meilleur ami président, un oncle trésorier, deux cousins, une cousine, mon frère et ma sœur étaient licenciés. Le club était ma deuxième famille, car mes meilleurs potes faisaient tous de l'athlé. Mais j'ai retrouvé cette ambiance à Montpellier. Le partage, l'amitié, le plaisir d'être ensemble.

**Votre vie, aujourd'hui, est consacrée à 100% au décathlon ?**

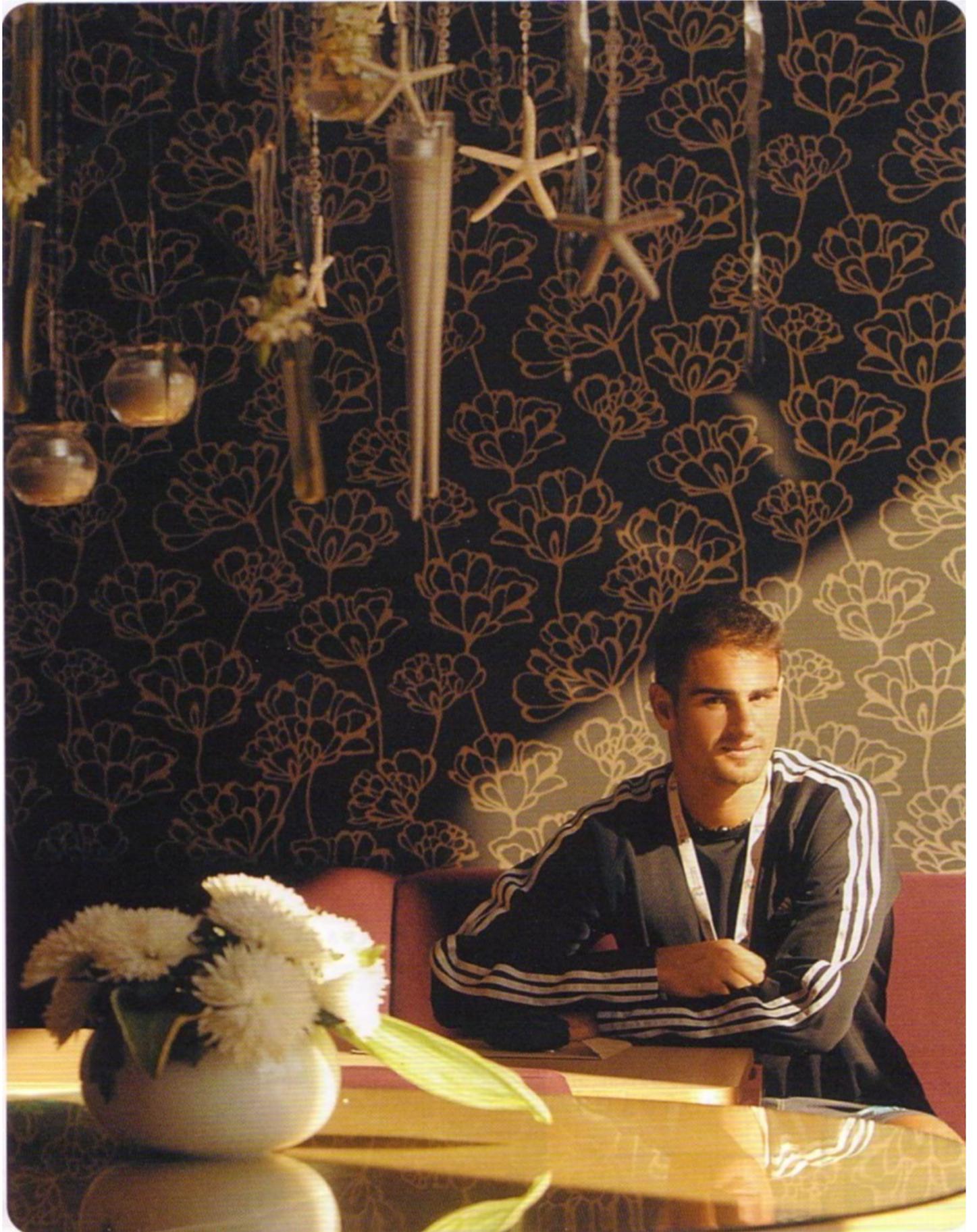
Non. Je suis prof d'EPS, j'ai un emploi détaché à l'UNSS, à Montpellier. Et je vais essayer de me former à la préparation physique, passer quelques diplômes, pour avoir des billes supplémentaires. Mais le décathlon occupe la plus grosse part de ma vie. Deux à trois entraînements par jour, une douzaine de séances par semaine. ●●●



Göteborg 2006: douloureux souvenir.



Helsinki: dans le top 8 mondial, en 2005.



rencontre

# ROMAIN BARRAS

●●● On a coutume de dire que les décathloniens pensent décathlon, mangent décathlon, respirent décathlon...

C'est vrai, mais j'essaye de ne pas tomber là-dedans, de me ménager des périodes de repos. J'ai besoin de loisirs, de ballades, de jouer au beach volley ou de faire les boutiques. C'est peut-être ce qui fait la différence entre un mec à 8800 points et moi, avec mes 8100 points. Mais l'an passé, j'ai essayé de vivre et penser seulement décathlon. J'étais complètement centré sur moi-même. Ma copine a pétié les plombs. Et je ne l'ai même pas vu. Maintenant, si je veux couper une semaine pour partir en vacances, je le fais. Quand on prend son pied à côté, on récupère mieux.

Les décathloniens passent pour les dieux du stade. C'est seulement un cliché?

Non. L'image est un peu éculée, mais je ne vais pas la contredire, car pour moi le décathlon est le plus beau sport du monde. On doit être fort, rapide, souple et léger. Cette discipline forge les plus beaux corps de l'athlétisme. Jürgen Hinsin (ndlr : l'Allemand, ancien recordman du monde, médaillé d'argent olympique en 1984) avait un physique de dieu grec. Et puis, les épreuves combinées apprennent l'humilité, car on peut subir un revers n'importe quand, dans n'importe quelle épreuve. On y découvre aussi le partage, l'amitié, la découverte de l'autre. Si Montaigne avait connu le décathlon, il aurait aimé.

Aujourd'hui, les dieux du stade sont pourtant très souvent oubliés des médias, des organisateurs et des partenaires...

C'est vrai, mais je trouve ça plutôt beau, d'un certain point de vue. Nous conservons l'esprit amateur, les vraies valeurs du sport.

Vous ne souffrez donc pas de ce manque de reconnaissance et de retombées?

Si, bien sûr. C'est injuste. Mais que peut-on y faire? En France, on stérilise l'athlète, pas son sport. Par exemple, on s'intéresse à Christine Arron, pas au 100 m. En Allemagne, c'est l'inverse. Il faudra donc sans doute attendre qu'un Français soit champion olympique du décathlon pour que les médias s'y intéressent. Il m'arrive de mal le vivre, mais je n'en tire aucune frustration. Je prends mon pied au décathlon, avec ou sans retombées commerciales et médiatiques.

Quelle aurait été votre vie, sans le décathlon?

Je ne sais pas, car ça a toujours été présent. J'aurais aimé faire comme Antoine, avoir un bateau et faire le tour du monde pour découvrir d'autres lieux, d'autres gens et d'autres cultures. Sans le décathlon, j'aurais peut-être tenté ma chance dans le beach volley, ou fait carrière comme mannequin. Ce qui est injuste, dans la vie, c'est qu'on n'en a qu'une.

Vous rêvez, parfois, du décathlon?

(Long silence) Ça m'est arrivé, oui, parfois. Mais les rêves étaient plutôt catastrophiques. J'oubliais mes chaussures, ou je ratais le départ d'une épreuve. Je n'ai jamais rêvé de victoire. Mes rêves de bonheur ne sont jamais dans le sport. ■



Avec Nadir El Fassi et Rudy Bourguignon.

## ROMAIN BARRAS en bref

- Né le 1<sup>er</sup> août 1980 à Calais
- 1,94 m, 85 kg ► Club : SO Calais
- Entraîneurs : Jean-Yves Cochand
- Palmarès :
  - 2003 : champion du monde universitaire
  - 2004 : 13<sup>e</sup> aux Jeux d'Athènes
  - 2005 : champion de France et finaliste mondial (7<sup>e</sup>)
  - 2006 : vainqueur de la Coupe d'Europe et finaliste européen (8<sup>e</sup>).
- Records personnels : 8196 points en 2003 (8416 points en 2006, avec un vent trop favorable +4,4 m/sec- au 100 m)

entraînement

# CONSEILS

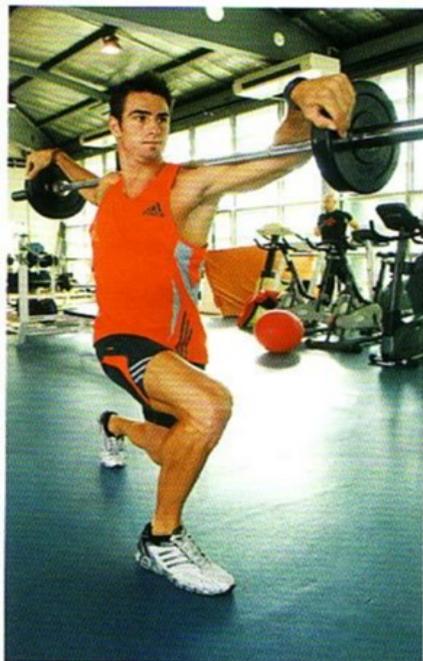
Les séances des meilleurs entraîneurs français comme si vous y étiez

## La séance de musculation des **ÉPREUVES COMBINÉES**

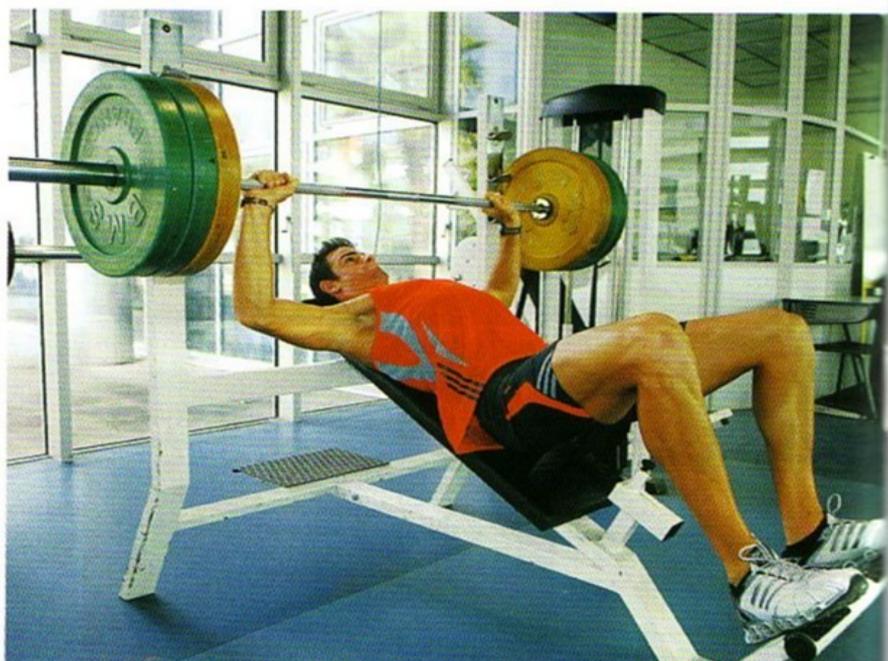
Pour les « combinards », le passage en salle de musculation est une obligation, quelle que soit la période de l'année. Un travail parfois quotidien qui, à l'image de la discipline, veille à la recherche de l'équilibre. Illustration avec Romain Barras, et son entraîneur Jean-Yves Cochand. ALAIN MERCIER. PHOTOS : N. GOUHIER / ABACAPRESS.COM

### TOUTES LES SEMAINES, TOUTE L'ANNÉE

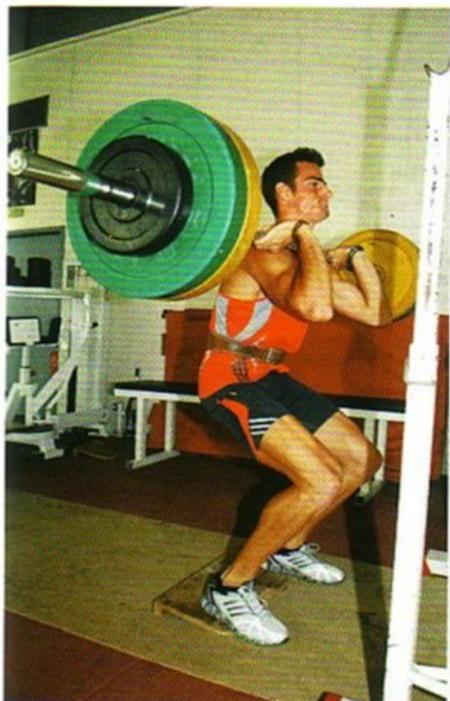
La séance décrite dans ces pages a été réalisée par Romain Barras à la fin du mois de janvier 2006, au Creps de Montpellier, où séjourne le pôle France des épreuves combinées. Une séance « de base », d'1h30, précédée d'un court échauffement. Jean-Yves Cochand précise : « Un tel travail est effectué d'un bout à l'autre de la saison, depuis la reprise de l'entraînement jusqu'à la période de la compétition. Mais le nombre de répétitions, leur intensité et les charges évoluent en cours d'année. À l'automne, le volume est important. À l'approche des compétitions, le nombre d'exercices et de répétitions diminuent, mais l'athlète recherche un plus grand dynamisme ». Dans tous les cas, l'entraîneur veille à établir un rapport très direct entre le groupe musculaire travaillé et le geste de la compétition. Pour un décathlonien s'entraînant douze fois par semaine, une telle séance est placée à deux reprises dans le programme hebdomadaire, le plus souvent après un travail technique ou un entraînement en course. « Mais la musculation ne se limite pas à ces seules séances, explique Jean-Yves Cochand. Les décathloniens de mon groupe en font pratiquement tous les jours ». Dernière précision, très importante : l'athlète ne doit jamais oublier de terminer son entraînement, une fois les exercices réalisés, par un travail sur les muscles antagonistes. Une précaution qui permet d'assurer un meilleur équilibre, une qualité décisive pour éviter les blessures.



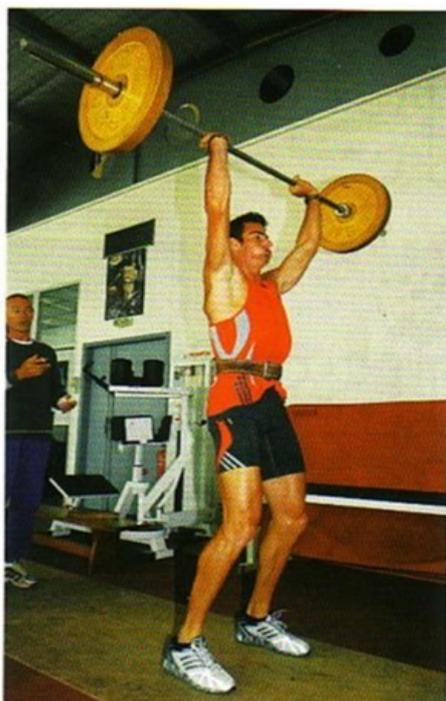
4 Dernier exercice orienté vers le bas du corps, un **travail d'équilibre et de dissociation segmentaire**. Une barre sur les épaules, chargée à 30 kilos, Romain Barras effectue une succession de fentes avant avec opposition des ceintures scapulaire et pelvienne. Il recherche la solidité des appuis. Au total, l'exercice compte 4 ou 5 répétitions d'une dizaine de fentes. « Nerveusement, ce travail est éprouvant, car il réclame une grande concentration », précise Jean-Yves Cochand.



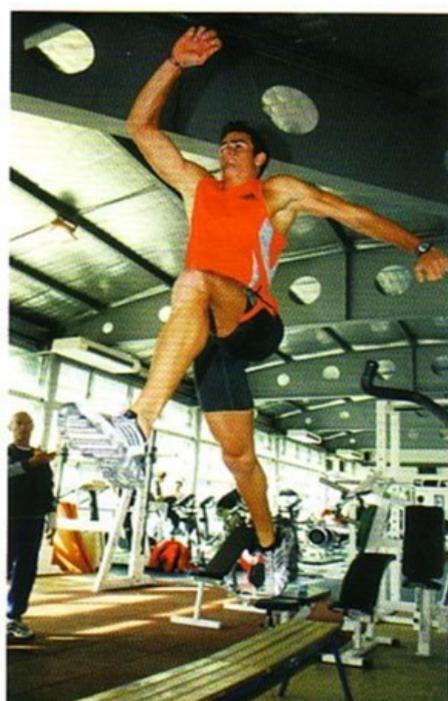
5 La séance change de registre, avec un travail désormais orienté vers le haut du corps. Le premier exercice se veut basique : **un développé incliné**, pour travailler les pectoraux et les triceps.



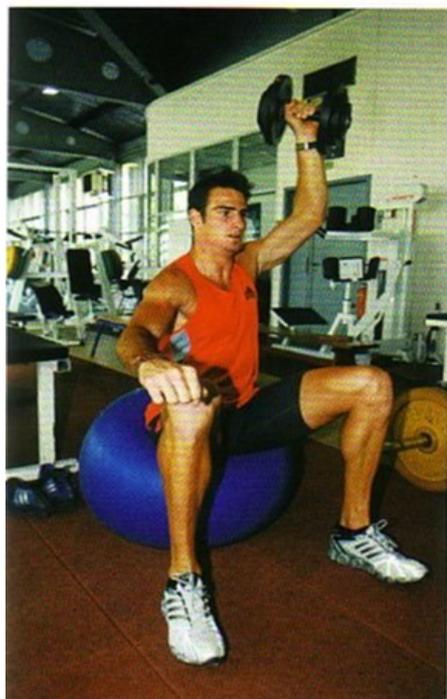
**1** La séance débute par un exercice très classique, une succession de **squats ou demi squats**. Mais la barre est placée devant, une position qui assure le plus souvent un meilleur placement du dos et du bassin. Il s'agit d'un travail concentrique, réparti en plusieurs séries de 5 ou 6 répétitions, avec 1 minute 30 à 3 minutes de récupération. « En période de reprise de l'entraînement, les séries peuvent aller jusqu'à vingt répétitions », explique Jean-Yves Cochand.



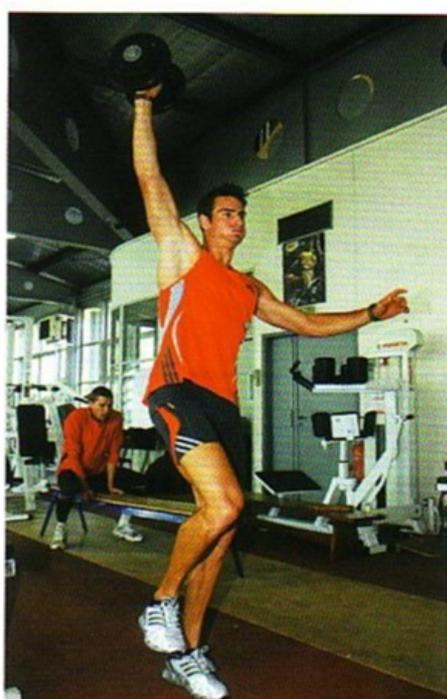
**2** Le deuxième exercice est encore consacré au bas du corps. Il s'agit d'un **épaulé jeté**, mais sans temps d'arrêt. Le mouvement est donc effectué dans la continuité, comme pour un lancer. Les séries comptent 5 à 6 répétitions, avec des charges de plus en plus lourdes au fur et à mesure qu'avance la saison.



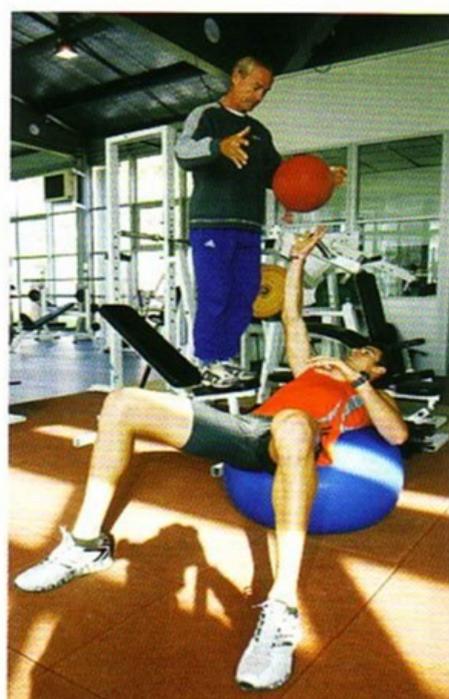
**3** La séance se prolonge avec un travail du bas du corps, mais à dominante dynamique, sans barre ni charges. Le décathlonien se sert d'un simple banc. En position de départ, sa jambe est tendue sur le banc. Il déclenche ensuite **une impulsion, vers le haut ou vers l'avant**, en enchaînant 4 ou 5 répétitions de chaque jambe. « Même sans charges, il s'agit d'un travail musculaire, surtout après les exercices précédents, notamment les squats », explique Jean-Yves Cochand.



**6** Assis sur une « swiss ball », l'athlète effectue **des développés nuque** d'un seul bras, à l'aide d'une petite haltère. En plus du renforcement musculaire, cet exercice insiste sur la recherche d'équilibre. Une variante consiste à reprendre le même exercice, mais en position debout, sur un seul pied. La raison ?



« En athlétisme, on n'est jamais sur ses deux pieds », répond Jean-Yves Cochand, toujours très attentif à retrouver en salle de musculation les gestes et les attitudes de la compétition.



**8** La séance se termine par un exercice à deux. Debout sur une chaise ou un banc, l'entraîneur laisse tomber un médecine-ball. L'athlète doit le renvoyer vers le haut après un très court temps de ressort. Le geste exige donc une **mise en tension** suivie d'un **renvoi**, à la façon d'un lancer.