

**Le foot british a la gueule de bois**  
 Managers sur le déclin, crise économique, raréfaction des joueurs de talent, retour du racisme, train de vie indécemment riche, désintérêt du premier ministre... La Premier League n'est décidément plus ce qu'elle était.

PAGE 3



**Vous ramez ? Alors ramez**  
 Basé dans une zone industrielle du nord de la ville, le Toulouse aviron sports et loisirs est un club à part, qui forme des champions, assure du soutien scolaire et accueille des petits délinquants.

PAGE 6



**La gym sur un plateau tournant**  
 Notre reporter a testé une drôle de machine, conçue par des ostéopathes, qui permet de travailler l'équilibre, la coordination musculaire et bien d'autres choses encore. Et son corps s'en souvient... PAGE 7



Olga Kotelko pratique toutes les disciplines de l'athlétisme.

PATRIK GIARDINO/  
 THE NEW YORK TIMES SYNDICATE

## Mamie olympique

Le supplément « Sport & forme » n'élit pas de champion de l'année, ne décerne pas de Ballon d'or. En cette année olympique et à l'heure des bonnes résolutions, il met à l'honneur Olga Kotelko, athlète de 92 ans, preuve vivante que le sport n'a pas de limites... d'âge

PAGES 4-5

## Claude Onesta : « Le hand va devenir un sport majeur en France »

Entretien très politique avec l'entraîneur à succès des Bleus avant l'Euro

**E**uro, Jeux olympiques, présidentielle : 2012 sera une année chargée pour Claude Onesta. Avec l'équipe de France, l'entraîneur le plus titré du handball mondial du siècle tentera d'abord de conserver le titre européen à partir du 15 janvier en Serbie, puis de monter de nouveau sur la plus haute marche du podium, à Londres, en août. Entre ces deux événements, il n'oubliera pas d'aller voter « pour quelqu'un qui remettra en cause ce que ceux qui sont au pouvoir nous présentent comme incontournable »

car « l'élection présidentielle est sûrement plus importante pour la vie des Français que ne le seront les résultats aux JO ». Il n'empêche. Pour celui qui entraîne les Bleus depuis un peu plus de dix ans, « cette équipe est devenue un bien collectif du peuple français. Les gens l'aiment parce que c'est l'image de la France qui gagne avec des gens sains ». Et Claude Onesta estime que l'obtention du Mondial 2017 « va positionner durablement le hand comme un sport majeur de notre pays ». ■

PAGE 8



Claude Onesta avec Kevynn Nyokas.

STÉPHANE PILLAUD/SPORTISSIMO



## Bêtise du supporteur



CHRONIQUE

### François Bégaudeau

Ecrivain

Salut nazi, cris de singe à l'adresse d'un joueur noir, élégance Kronenbourg, bastons en meute : il est entendu que le supporteur de foot dispose d'une belle panoplie de conneries. Mais ces comportements sont jugés marginaux, et leurs auteurs vus comme des exceptions – les fameux « deux ou trois excités » immortalisés par l'immortel Thierry Roland –, confirmant la règle selon laquelle les supporteurs sont en grande

majorité des gens inoffensifs voire admirables. Alors que dans la fonction même se niche une bêtise qui n'a pas besoin de poussées racistes ou belliqueuses, une bêtise intimement familière de l'auteur de ces lignes : la bêtise du soutien inconditionnel à une équipe.

Cette inconditionnalité est une si évidente négation de l'intelligence que les intéressés s'empressent de conditionner leur prédilection ; de lui donner un contenu. Les voici évoquant solennellement l'identité du club, en la liant à sa localisation ou au type de football pratiqué. Mais, à l'heure de l'hypermobilité des joueurs et des entraîneurs mercenaires, comment croire en la possibilité de perpétuer une identité régionale ou une identité de jeu ? Lens est un club sympa parce que les gens du Nord sont sympas et le Barça joue en passes courtes, mais sinon ?

Le supporteur avance alors qu'il y a dans chaque club un élément de stabilité qui est son histoire, dont certains cadres assurent la mémoire. Soit. Mais alors il aurait été logique qu'à l'annonce de la reprise du PSG par des milliardaires du Qatar tous les supporteurs, faute de rendre leur carte d'abonnement, réexaminent au moins la question de leur adhésion. Or, rien. Pas même la fugace bouderie qu'on avait vu poindre dans les gradins des stades de clubs anglais repris par des fonds de pensions américains ou des mafieux russes. Plutôt un tapis rouge et de roses déroulé à M. Al-Khelaïfi,

et déroulé il y a deux semaines à M. Ancelotti. Identité, continuité, tradition, histoire ? Et comment : Leonardo a joué un an sous les couleurs du PSG.

Au vrai, l'élégant président et son non moins élégant manager général se comportent comme des salopards, et s'il se trouve parmi les fans du PSG quelques individus un peu remontés contre le capitalisme financier, les manœuvres récentes de leur club fétiche leur fournissent un exemple parfait de surenchère spéculative éhontée : l'entreprise va bien ? l'équipe est première du championnat ? c'est pas encore assez. Virez-moi les ploucs nationaux en place et apportez-moi de l'élite mondiale. Et si possible une star anglaise de la mode.

De tout cela le supporteur s'offusquerait s'il n'était justement en mode supporteur, en mode inconditionnel, en mode crétin. L'un d'eux, entendu à la télé : « Franchement, Kom-bouaré il a fait du bon travail, mais Ancelotti c'est un autre niveau ! » En réalité le supporteur se fout de l'identité, du jeu, de la région. Se fout de tout sauf de la victoire du club que l'aléatoire géographique lui a fait élire. Tout ce qui mène à elle est bon à prendre. Écoutez les stades : emplis de clameurs quand l'équipe hôte mène, silencieux comme un cimetière quand elle est menée. Qu'on se le dise, de Marseille ou d'Amsterdam, le supporteur ne supporte que la victoire ; d'ailleurs en général il supporte très mal la défaite. ■



### Phileas Fogg dans le vent

Engoncés dans leur ciré de haute mer, le skipper de Banque-Populaire-V Loïck Peyron (au premier plan) et ses treize équipiers ont le sourire. Le plus grand trimaran du monde (40 m de long) sur lequel ils naviguent depuis le 22 novembre 2011 devait terminer sa circumna-

vigation vendredi 6 janvier dans la soirée, avec au moins deux jours d'avance sur le record établi en 2010 par l'équipage de Groupama-3, en 48 jours et 7 heures. Jeudi, le multicoque filait à plus de trente nœuds vers la ligne d'arrivée et son premier Trophée Jules-Verne. ■

## L'HISTOIRE

### Les salariés de SeaFrance sur tous les terrains

GEOFFROY DEFFRENNES

Marck (Pas-de-Calais), envoyé spécial

L'officier de marine marchande Guillaume Lépine courra-t-il encore longtemps sur les terrains de football, tout en voguant chaque semaine entre France et Angleterre ? Ou deviendra-t-il marin au long cours, larguant les amarres durant des mois, disant adieu à pelouses et crampons, à seulement 26 ans ? Guillaume est le capitaine des amateurs de l'AS Marck qui affrontent samedi 7 janvier, en 32<sup>e</sup> de finale de la Coupe de France, les professionnels de l'OGC Nice, club de Ligue 1. Il est aussi, comme de nombreux footballeurs de cette commune de 10 000 âmes, un salarié de SeaFrance, la compagnie transmanche en liquidation judiciaire depuis le 16 novembre.

L'ancien joueur de Mouscron, en Belgique, serait parti en 2004 à Hanovre, dans la Bundesliga allemande, sans un accident de voiture. Privilégiant alors un métier, il concilia dans le Calaisis sport et vie de marin. Jusqu'à obtenir son diplôme d'officier en 2011. « En juin, si notre compagnie transmanche n'existe plus, Guillaume devra prendre un poste au long cours et arrêter la compétition », rappelle Eric Vercoutre,

entraîneur général de l'ASM et secrétaire du comité d'entreprise de SeaFrance.

Un pied marin dans des chaussures de foot : au sein du club évoluant en CFA 2 – la deuxième division du championnat de France amateurs –, c'est une habitude. Le président du club, Didier Cappelle, est le numéro 1 du syndicat CFDT Maritime. « C'est notre politique, explique M. Vercoutre. Quand le Calais racing union football club [CRUFC] demandait 100 000 euros de mécénat à SeaFrance, nous préférons deux emplois. » Ainsi, poussé par son coach autodidacte, barbe et stature de Viking, l'ASM a gravi sept divisions en dix ans, jusqu'en CFA. « Puis la crise de l'entreprise en 2008 a déstabilisé le club, admet M. Vercoutre. Nous avions jusqu'à huit joueurs en CDI. Il n'en reste qu'un, plus quelques CDD. »

#### Stade de L'Épopée

Mais, au cœur de la tourmente sociale, l'ASM a éliminé le Stade de Reims, alors leader de Ligue 2, le 11 décembre 2011. Le club n'a-t-il pas été fondé en juin 1941, en pleine guerre mondiale ? Il s'agissait déjà d'oublier l'anxiété. Le visage du syndicaliste Eric Vercoutre se détend chaque fois que l'on évoque le sport. « Au football, il n'y a qu'un adversaire, et le soir tu connais le résultat. Dans notre combat syndical, c'est autre cho-

se... Mais j'arrive à prendre du recul et à ne pas mélanger les deux. J'ai appris à gérer les hommes, à parler, y compris aux journalistes ! »

Lundi 2 janvier, après l'annonce du soutien surprise de l'Élysée au projet de société coopérative, le coach était au stade Jean-Claude-Agneray, à Marck, pour une causerie. « Je dialogue beaucoup dans le vestiaire. Quand tu peux convaincre tes joueurs, c'est comme au boulot, tu as la force en toi, tu fais bouger des montagnes. »

Rémi Vercoutre, le fils, 24 ans, a passé les diplômes d'entraîneur que n'a jamais possédés le père. Et l'entraîneur adjoint Emmanuel Clément, ancien Rémois, ajoute son expérience.

C'est le stade de L'Épopée, inauguré en 2008 à Calais, qui accueillera le match du 7 janvier contre Nice. « Lorsque cette arène de 12 000 places fut décidée, après la finale de Coupe de France disputée par le CRUFC, nous étions une petite équipe de régionale ! Le CRUFC nous aide en mettant les éléments techniques à notre disposition », souligne Eric Vercoutre. L'ASM veut éviter l'euphorie et préparer les lendemains. Victorieux ou pas contre l'OGC Nice, l'officier de marine Guillaume Lépine et ses équipiers devront continuer à lutter pour la survie de SeaFrance... ■

## 59

C'est le nombre de morts sur les pistes du Dakar depuis la première édition du rallye, en 1979. Dernière victime en date, le motard argentin Jorge Martinez Boero, 38 ans, s'est tué dimanche 1<sup>er</sup> janvier, dès la première étape du rallye désormais organisé en Argentine, au Chili et au Pérou. Il est le 21<sup>e</sup> concurrent à trouver la mort en course. Les 38 autres victimes sont des spectateurs.

## Agenda

### Samedi 7 janvier

**Ski** Vous avez eu votre dose de saut à skis pendant les fêtes de fin d'année avec la Tournée des quatre tremplins en Allemagne et en Autriche. Vous n'en pouvez plus du ski de fond et de son Tour – qui se termine dimanche – pas tout à fait aussi palpitant que celui à vélo. Vous ne pouvez plus voir en lucarne l'Autrichienne Marlies Schild qui a remporté les cinq premiers slaloms de la saison de ski alpin... Rassurez-vous, il y a aussi du ski acrobatique. La Coupe du monde, homme et femme, fait étape à Saint Johann, en Autriche (18 h 15, Eurosport 2).

**(Baby-)Foot** Le Mondial, c'est dans deux ans, au Brésil. Mais la Coupe du monde de baby-foot, c'est maintenant, et c'est à Nantes, comme tous les ans. Organisée par la très sérieuse Fédération française de football de table, elle met aux prises 500 joueurs de 40 nations jusqu'à dimanche (20 h 45, Eurosport 2).

### Dimanche 8

**Football** Ce n'est pas encore la reprise de la Ligue 1, mais les footballeurs retrouvent le chemin des pelouses pour les 32<sup>e</sup> de finale de la Coupe de France. En guise de bienvenue au pays des mangeurs de grenouilles, Carlo Ancelotti, le nouvel-entraîneur-vedette-italien du PSG, a droit à un déplacement à Lorient pour défier les amateurs de Locminé. On comprend que M. et M<sup>me</sup> Beckham aient décliné l'invitation du Paris-Saint-Germain (17 h 30, Eurosport).

### Lundi 9

**Skeleton** Vous avez essayé la luge avec vos enfants pendant les vacances de Noël ? Alors vous allez adorer le skeleton. A la différence de la luge, la discipline se pratique couché sur le ventre, la tête en avant. Les meilleurs spécialistes du circuit, hommes et femmes, sont réunis à Königssee, en Allemagne, jusqu'au 15 janvier. Il faut dire que nos voisins germains en sont fous. D'ailleurs, il faudra chercher sur la ZDF ou sur

Eurosport Allemagne pour en voir des images, car la télé française ne semble pas aussi sensible aux attrait du skeleton. (AFP)

**Football** Question foot, en revanche, vous ne raterez rien. Vous pourrez même regarder en direct le dernier match des 32<sup>e</sup> de finale de la Coupe de France, le choc entre le 9<sup>e</sup> de la Ligue 2, Angers, et la lanterne rouge, Monaco (20 h 45, Eurosport).

### Mardi 10

**Handball** L'Euro de hand en Serbie, ça commence le 15 janvier. Alors, pour se préparer à conserver leur titre, les imbattables Français affrontent, en toute amitié, la Norvège, les bourreaux des filles, le mois dernier, au Mondial brésilien (20 heures, Sport +).

### Mercredi 11

**Football** Quand il n'y a pas la Coupe de France, il y a la Coupe de la Ligue. Et c'est déjà les quarts de finale. Le Mans-Lorient, Nice-Dijon, pas vraiment folichon. Caen-Marseille, à la rigueur... Lyon-Lille, en revanche, ça se regarde (20 h 45, France 3).

### Vendredi 13

**Fléchettes** Le baby-foot a son Mondial en France. Il était donc normal que les fléchettes, dont tout bon pub britannique propose au moins une cible à ses clients, aient leur championnat du monde, à Lakeside, en... Angleterre (18 h 15, Eurosport). (AFP)







Le 31 décembre 2011, Chelsea s'est incliné (3-1) sur son terrain contre Aston Villa, malgré un but de Didier Drogba. Les riches heures du club semblent bien révolues.

ZEMANEK/CAMERA/ICON SPORT

## Fin de règne en Premier League

**FOOTBALL** | Les clubs anglais ne dominent plus l'Europe, ni sur les terrains ni dans les comptes en banque. Le premier ministre s'en désintéresse et le racisme fait son grand retour. Le foot british a la gueule de bois

MARC ROCHE

Londres, correspondant

Sale temps sur la Premier League. La légende de la première division anglaise de football dotée de tous les atouts (passion, pouvoir, argent) est ébranlée. Ouvert samedi 7 janvier, le mercato d'hiver s'annonce morose. A l'exception de Manchester City, qui dispose de la manne de son propriétaire, un membre de la famille royale de l'émirat pétrolier d'Abou Dhabi, la grande majorité des clubs doivent se serrer la ceinture.

Ce régime minceur contraste avec la fringale de transferts de l'année 2010-2011. La renégociation, en 2012, des droits de télévision avec le bouquet par satellite BSkyB et l'effet du ressac économique sur la billetterie et le merchandising, les deux autres sources de revenus des clubs de l'élite anglaise, ajoutent à l'incertitude. « C'est la grande désillusion », constate John Williams, directeur du Centre de recherche sur le football de l'université de Leicester. Nous assistons à la fin d'un cycle glorieux d'une douzaine d'années au cours desquelles les clubs britanniques ont dominé le football européen grâce à une génération exceptionnelle.

L'élimination prématurée en Ligue des champions des deux clubs se disputant le leadership du championnat anglais 2011-2012, Manchester United et Manchester City, confirme s'il en est besoin que le football de Sa Majesté ne domine plus la scène continentale. En 2008, Manchester United et Chelsea avaient disputé la finale de la prestigieuse compétition européenne. En 2009, pour la troisième saison d'affilée, l'Angleterre avait placé trois représentants en demi-finale.

Comment expliquer cette mauvaise passe du football dans son pays berceau ? Tout d'abord, l'éclipse de managers hors pair se fait ressentir. Agé de 70 ans, Alex Ferguson, patron de Manchester United depuis 1986, est en fin de parcours. Après un début de saison catastrophique, Arsène Wenger, 62 ans, aux commandes d'Arsenal depuis quinze ans, a du mal à remonter la pente vers le sommet de la Premier League. José Mourinho, qui avait fait la grandeur de Chelsea, a quitté le Royaume-Uni pour l'Italie puis l'Espagne. Quant aux nouveaux venus, André Villas Boas à Chelsea, Kenneth Dalglish à Liverpool et Roberto Mancini à Manchester City, ils doivent encore faire leurs preuves face à des propriétaires étrangers autoritaires et impatientes.

Le paysage économique du « foot business » a été bouleversé par la prise du pouvoir du duo Real Madrid - FC Barcelone : les deux clubs espagnols sont aujourd'hui les plus riches de la planète. A lire le dernier classement du cabinet Deloitte (portant sur les revenus 2009-2010), Manchester United ne vient qu'en troisième position avec 349,8 millions d'euros, derrière le Real (438,6) et le Barça (398,1). Il y a dix ans à peine, la Premier League générait pourtant plus de revenus que les autres grands championnats européens. Dans la chasse aux stars étrangères, Arsenal (5<sup>e</sup>), Chelsea (6<sup>e</sup>)

et Liverpool (8<sup>e</sup>) sont désormais soumis à la rude concurrence des deux clubs espagnols, mais aussi du Bayern Munich ou du PSG.

Parallèlement, les joueurs anglais de qualité se font de plus en plus rares. Alors que Wayne Rooney, l'avant-centre de « Man U », se montre imprévisible, on ne compte qu'une poignée de nouveaux talents. Plus que jamais, le royaume souffre des carences de son système de formation, du manque de pratique du sport en général et du football en particulier. Résultat, les clubs font la cour aux gamins doués repérés à l'étranger. Fabio Capello, le sélectionneur de l'équipe aux trois lions, a beau répéter à l'envi que ces pratiques de pirates sont préjudiciables aux performances de l'équipe nationale anglaise, rien n'y fait.

Autre point noir, le retour du racisme sur les terrains de football. La fédération anglaise (Football Association) a infligé une suspension de huit matches et une forte amende à l'attaquant uruguayen de Liverpool, Luis Suarez, pour avoir traité le Français Patrice Evra de « negro » (nègre). John Terry, défenseur de Chelsea et capitaine de l'équipe d'Angleterre, est la cible d'une enquête policière pour des faits simi-

**« Le combat de la fédération contre le racisme est peut-être la seule valeur positive d'un sport gangrené par l'homophobie et le sexisme, sans parler de la triche et de l'attitude grotesque envers l'argent »**

EXTRAIT DU « TIMES »

lares lors d'un derby opposant les « Blues » à Queens Park Rangers. « Le combat de la fédération contre le racisme est peut-être la seule valeur positive d'un sport gangrené par l'homophobie et le sexisme, sans parler de la triche et de l'attitude grotesque envers l'argent », a souligné le Times après l'annonce de la lourde punition infligée par la fédération à Suarez. Tout en se félicitant de l'action de la Football Association, John Williams dénonce le racisme « institutionnalisé » au sein des conseils d'administration blancs et mâles à 100% qui président aux destinées des clubs : « Le foot anglais reste un grand chaudron où mitonnent népotisme et conflits d'intérêts. »

Le traitement de faveur accordé aux stars du ballon rond est également dans le collimateur d'un gouvernement

déterminé à réduire les privilèges fiscaux. L'administration des impôts s'en est prise aux généreux avantages en nature (vacances, cadeaux, voitures de fonction, palaces) dont bénéficient les footballeurs et leurs familles. Le mode de vie « caviardisé » des vedettes du foot choque en cette période d'austérité draconienne.

Par ailleurs, à l'heure de la transparence financière, le football anglais est plus que jamais un univers opaque marqué par les « affaires ». Les circuits de l'argent pour gérer les revenus versés aux joueurs, sélectionneurs ou dirigeants sont trop souvent dissimulés derrière des sociétés offshore. Les formations de la première division anglaise se vendent comme des savonnettes à des entrepreneurs qui s'en servent comme danseuse, ou pour améliorer leur image de marque sans avoir de comptes à rendre sur l'origine de leur fortune ou le financement des transferts. Pour se protéger des médias, les nababs n'hésitent plus à retirer leur club de la Bourse. Tel est le cas du spéculateur en devises Joe Lewis, qui a récemment racheté 85% des actions de Tottenham à la corbeille du deuxième marché londonien.

Last but not least, le premier ministre, David Cameron, affiche un profond désintérêt pour les vulgaires gueux à crampons. Passionné de cricket et de rugby, le locataire du 10 Downing Street a abandonné le projet de son prédécesseur travailliste, Gordon Brown, d'accroître la représentation des supporteurs et d'empêcher le financement des clubs par un endettement colossal. Sur le plan sportif, l'organisation des Jeux de Londres est aujourd'hui la priorité absolue de l'action gouvernementale.

Et pourtant, malgré la rivalité du shopping ou des autres sports – en particulier les courses hippiques –, les stades de football ont fait le plein pendant les fêtes (en Angleterre, il n'y a jamais relâche entre Noël et le Nouvel An). Car la grisaille ambiante dissimule une bonne nouvelle : le championnat est plus ouvert que jamais, avec six clubs en lice pour le titre. Manchester City, Tottenham et Liverpool défient les intouchables d'antan, Man U, Arsenal et Chelsea. Derrière, les outsiders leur taillent sans cesse des croupières. Newcastle, Stoke ou Norwich se frayent un chemin dans l'élite en perpétuant les meilleures recettes du foot anglais traditionnel, un jeu sans fioritures et de l'engagement physique à revendre.

En outre, le redressement de la livre sterling par rapport à l'euro favorise les achats de vedettes du continent. Dans cet enjeu financier et médiatique planétaire, la Premier League peut compter de surcroît sur son réservoir inépuisable de supporteurs asiatiques, qui intéresse publicitaires et chaînes de télévision. « Compte tenu des contrats de retransmission et de sponsoring importants renforçant les recettes des clubs anglais, je ne serai pas surpris que, malgré le contexte difficile, les revenus de la saison actuelle soient en progression », souligne Paul Rawnsley, un des directeurs du bureau britannique du cabinet Deloitte.

Clameurs ferventes et couleurs des oriflammes. En dépit de tous ses problèmes, le football anglais est loin d'être devenu, comme le disait Byron à propos de l'Italie, la triste mère d'un empire mort. ■

### Palmarès

Parcours des clubs anglais en Ligue des champions.

#### Saison 2006-2007

4 clubs en huitièmes  
3 en quarts  
3 en demi-finales  
1 en finale

#### 2007-2008

4 clubs en huitièmes  
3 en quarts  
3 en demi-finales  
2 en finale  
Victoire de Manchester United

#### 2008-2009

4 clubs en huitièmes  
3 en quarts  
3 en demi-finales  
1 en finale

#### 2009-2010

3 clubs en huitièmes  
2 en quarts

#### 2010-2011

4 clubs en huitièmes  
3 en quarts  
1 en demi-finales  
1 en finale

#### 2011-2012

2 clubs en huitièmes



# La grand-mère aux 600 médailles d'or

ATHLÉTISME

Olga Kotelko s'est mise au sport à... 77 ans. Depuis, cette ancienne institutrice canadienne collectionne les records dans les compétitions pour seniors. A 92 ans, la « mamie olympique » est devenue un objet d'études scientifiques

ANNE PÉLOUAS

Vancouver (Canada), envoyée spéciale

Le coffre de son Oldsmobile renferme de curieux trésors : marteau, javelot, poids, disque... C'est que, quand elle n'est pas à la piscine municipale, Olga Kotelko gare sa vieille voiture près d'une école pour aller s'entraîner, trois fois par semaine, sur le terrain de sport d'un collège situé sur les hauteurs de West Vancouver, en Colombie-Britannique. « Les jeunes me surnomment la mamie olympique », lâche Olga Kotelko, qui a en effet l'âge d'être leur arrière-grand-mère : 92 printemps.

Avec son 1,52 m pour une soixantaine de kilos, sa chevelure blanche, son legging noir et ses baskets, la « mamie » ne passe pas inaperçue. En 2010, on l'a vue portant la flamme olympique avant les Jeux d'hiver organisés dans sa ville. Car, depuis une quinzaine d'années, le petit bout de femme parcourt le monde et collectionne les médailles d'or et les records du monde dans toutes les disciplines. Pourtant, Olga Kotelko n'a jamais été une athlète professionnelle. Pis encore, elle n'a commencé à faire du sport qu'à... 77 ans. Son leitmotiv ? « Rester jeune et active, en santé, vibrante et aussi sexy ! »

Septième enfant sur onze d'une famille rurale ukrainienne, Olga Kotelko ne connaît du sport que le softball de sa jeunesse et la marche pour l'école. Adulte, elle déménage de la Saskatchewan pour la Colombie-Britannique, se marie, a deux enfants puis divorce. A sa retraite d'institutrice, elle se remet au softball, puis se lance, à 77 ans, à corps perdu dans l'athlétisme.

Depuis sept ans, elle n'a plus ni entraîneur ni club, « parce que les clubs coûtent trop cher et qu'on y perd beaucoup de temps ». Mais elle n'a pas l'intention de mettre fin avant longtemps à cette seconde carrière : « J'aime trop voyager et me faire de nouveaux amis », confie-t-elle en citant un proverbe chinois : « L'important n'est pas quel âge vous avez mais comment vous vieillissez. »

Olga Kotelko vieillit surtout « sportivement ». Elle ne rate aucune compétition

senior importante et son programme à l'étranger est chargé : Finlande en 2012, Brésil en 2013, France (Lyon) en 2015... Seule femme de plus de 90 ans à sauter en longueur, elle détient des records du monde en lancer du poids, du marteau, du disque et du javelot, comme en course, sur plusieurs distances ! « Il me manque celui du 100 m, ma course préférée », note-t-elle en promettant de s'y attaquer cette année. A son dernier relais 4 x 200 m, elle a dû intégrer une équipe de plus de 80 ans. Elle était seule dans la catégorie des 90 ans...

Surtout fière de ses records du monde en saut chez les 90-94 ans (82 cm en hauteur, 1,77 m en longueur, 4,28 m en triple saut), elle détient plus de 600 médailles d'or qu'elle distribue allégrement au gré des rencontres. Aux World Masters d'athlétisme, parmi les plus de 90 ans, il y a – et est vrai – de moins en moins de concurrence. « Nous n'étions que quatre aux derniers », raconte la mamie. Et j'étais la seule assez folle pour m'inscrire à tout », sauf à la course longue distance.

Du coup, c'est souvent à elle-même qu'elle se mesure. Non sans fierté cependant, notamment quand elle évoque son dernier record du monde au lancer du marteau (16,71 m) en 2011, à Sacramento, en Californie : trois mètres plus loin que l'année précédente, et au premier essai. Le lancer du marteau est sa discipline préférée, « pour la liberté ressentie dans un mouvement plein d'énergie qui fend l'air comme un oiseau ».

Quand elle ne court pas, ne saute pas ou ne lance pas sur les stades, Olga Kotelko enchaîne les conférences. Pour essayer de transmettre le secret de sa forme éternelle. Ce matin-là, dans un centre communautaire grec de Vancouver, elle s'adresse à des enseignants retraités. Infatigable avocate de la santé par l'exercice physique, elle livre à son auditoire de cheveux blancs un message bien senti : « La vieillesse n'est pas plus une maladie que l'enfance. (...) Nous n'avons qu'un corps et qu'un esprit pour vivre, et c'est à chacun d'en prendre soin. »

Pour rester « le plus actif possible », elle prescrit « de l'entraînement et encore de l'entraînement », suggère qu'il n'est jamais trop tard pour commencer, et développe le programme qui lui a si bien réussi : 30 à 60 minutes d'activité modérée (marche ou vélo) et 20 à 30 minutes d'activité soutenue (aérobic, course

à pied, natation, aquaforme...). Tous les jours, bien sûr. Et des exercices de renforcement musculaire (gymnastique, jardinage...) plus de deux fois par semaine.

Etre en santé est un « trésor à entretenir, en améliorant flexibilité et force », affirme-t-elle en montrant comment elle utilise des balles antistress pour renforcer les muscles de ses mains et lutter contre l'arthrite. Adepte de réflexologie, elle masse ensuite ses mains, son visage et son cuir chevelu pour « garder l'élasticité de la peau ». Elle prescrit encore des exercices de stretching, « un jour sur deux, pendant une heure et demie ». Ou plutôt une nuit sur deux, dans son cas, « à 2 heures du matin, quand j'ai des insomnies ».

**30 à 60 minutes  
d'activité modérée  
(marche ou vélo)  
et 20 à 30 minutes  
d'activité soutenue  
(aérobic, course à pied,  
natation, aquaforme...).**  
**Tous les jours, bien sûr**

Olga Kotelko, elle, s'applique une discipline de fer pour faire ses exercices quotidiens, en plus d'un cours d'aquaforme trois matins par semaine et, donc, d'un entraînement d'athlétisme trois autres jours. Pour le régime alimentaire, elle boit « toujours beaucoup d'eau » et mange « surtout des fruits, des légumes et du saumon ». Résultat : « J'ai plus d'énergie, de force et de vitesse qu'à 77 ans. Ma densité osseuse a augmenté, et je ne prends pas de médicaments, seulement des vitamines et du calcium. » Olga profite aussi de la vie dans le cottage qu'elle partage avec sa fille et deux petits-enfants. Elle jardine, fait des sudokus pour « entretenir » son cerveau, chante dans deux chorales, donne des cours en plus des conférences et fait du bénévolat dans deux

paroisses ukrainiennes... Rares sont les semaines où elle ne cuisine pas des pierogi pour les paroissiens. Rares sont aussi celles où elle ne s'accorde pas un verre de vin ou de scotch. « Je ne suis pas parfaite », dit-elle, le regard bleu-gris pétillant.

Ses prouesses sportives, Olga Kotelko ne se les explique pas : « Je fais ce dont je suis capable, et du mieux possible. » Mais d'autres recherchent pour elle. Par exemple Tanja Taivassalo, chercheuse en kinésiologie, spécialiste des maladies génétiques mitochondriales causant des faiblesses neuromusculaires, de l'université McGill, à Montréal. Elle a fait la connaissance d'Olga en 2009, alors qu'elle allait voir son père de 70 ans courir un marathon en Finlande.

La chercheuse assiste alors aux performances d'Olga Kotelko, qui remporte dans le même championnat huit records du monde. Impressionnée, elle l'invite pour des tests visant à déterminer si ses performances relèvent de son patrimoine génétique ou de son entraînement. Olga Kotelko pourrait l'aider à comprendre si l'exercice physique peut amoindrir les maladies mitochondriales pour lesquelles il n'existe aucun traitement.

« Utiliser mon corps pour la science, pour quoi pas ? », se dit Olga Kotelko, qui débarque pour la première fois à Montréal en mars 2010. Entre-temps, l'université McGill a dû réviser un règlement qui n'autorisait les recherches que sur les personnes de moins de 90 ans. On étudie sa capacité aérobie à l'effort, avec mesure de consommation d'oxygène. Elle apparaît égale à celle d'un sédentaire de dix ans plus jeune, souligne Tanja Taivassalo, qui ajoute que sa force et son endurance sont aussi remarquables. Russell Hepple, professeur aux départements de kinésiologie et de médecine de McGill, travaille, lui, sur les déterminants du « vieillissement en santé ».

La qualité exceptionnelle des fibres musculaires d'Olga Kotelko serait-elle responsable de sa force ? On lui a prélevé par biopsie des fibres musculaires qui étaient « magnifiques, comme un sushi », s'exclame Russell Hepple. A l'analyse, les fibres révèlent une très bonne qualité musculaire, alors que « le problème du vieillissement est que la masse musculaire se détériore, explique le professeur Hepple. Avec l'âge, les neurones activant les fibres meurent, entraînant l'atrophie des muscles, même chez les gens très actifs ».

Olga Kotelko est-elle protégée contre cette « mort neuronale », et, si oui, pourquoi a-t-elle des fibres musculaires si robustes ? Question de génétique ou d'entraînement ? Les chercheurs poursuivent leur analyse des échantillons prélevés, mais veulent aussi les comparer à d'autres. La nonagénaire sera donc de retour à McGill, sans doute ce printemps, pour une série de tests auxquels participeront d'autres athlètes et non-athlètes de plus de 85 ans.

Olga échappera à une nouvelle biopsie : « Nous avons assez de ses fibres au congélateur », estime M. Hepple. « Il y a très peu d'études et de données sur les plus de 85 ans, ajoute-t-il. On extrapole à partir de celles qui concernent des gens moins âgés. Le plus important pour nous est de comprendre si l'activité physique peut ralentir et prévenir les maladies associées au vieillissement. »

En attendant, Olga Kotelko demeure un « mystère » pour elle-même. Et peu lui importe : « J'ai autant d'énergie qu'à 50 ans, ayant choisi de devenir une athlète jeune de cœur plutôt qu'une vieille femme. » ■

## Centenaires supersoniques

Olga Kotelko souhaite s'attaquer au record du monde du 100 m ? Qu'elle s'inspire de Fauja Singh, alias « la tornade en turban ». Le 13 octobre 2011, ce Britannique né en Inde il y a cent ans et neuf mois couvrirait la distance en 23"40. Moins bien que les 9"58 du Jamaïcain Usain Bolt, mais mieux que les 29"83 du Japonais Hidekichi Miyazaki, précédent recordman du monde chez les centenaires. Trois jours plus tard, Fauja Singh parvenait à achever le marathon de Toronto, mais pas à entrer dans le Guinness des records, fau-

te d'acte de naissance. « Comme tout le monde, nous sommes stupéfiés par la performance de M. Singh, explique le rédacteur en chef de l'ouvrage sur son site Internet. Toutefois, nous avons besoin des documents nécessaires pour confirmer que M. Singh est le marathonnien le plus âgé du monde. »

### Miel et pruneaux

Robert Marchand ne devrait pas connaître ce genre de contrariété. Lui aussi appartient à la catégorie des centenaires supersoniques, mais c'est à vélo qu'il

se déplace, en dépit de rhumatismes aux deux poignets, douloureux lors des freinages. Cet Amiennois qui pourrait être le grand-père de Jeannie Longo a roulé 7 000 km en 2011 et établi le 26 novembre, le jour même de son siècle d'existence, un record de 23,2 km en une heure, mais sur un home-trainer et de manière officielle. Alors, le 7 février, Robert Marchand, qui carbure au miel et aux pruneaux, se rendra à Aigle (Suisse), siège de l'Union cycliste internationale, pour établir un véritable record de l'heure, sur piste cette fois.

A côté, Keiko Fukuda est une jeune femme de 98 ans, mais elle mérite tout autant le respect. Cette Japonaise établie à San Francisco est depuis août 2011 ceinture noire 10<sup>e</sup> dan, la distinction honorifique la plus élevée du judo, qui n'avait jamais été accordée à une femme. Dernière étudiante encore en vie de Jigoro Kano, l'homme qui fonda le judo en 1882, Keiko Fukuda enseigne encore la discipline, à raison de trois cours hebdomadaires. Quand elle quitte les tatamis, elle rentre chez elle en fauteuil roulant. ■

HENRI SECKEL







**Olga Kotelko**  
à l'entraînement,  
le 24 octobre 2011.

NICK WESTOVER POUR «LE MONDE»

## Dates

### 1919

Naissance, le 2 mars, à Vonda, dans l'Etat canadien de la Saskatchewan, de parents ukrainiens immigrés.

### 1984

Mise à la retraite de l'enseignement.

### 1996

Début de l'athlétisme à l'âge de 77 ans.

### 1999

Première compétition internationale à Gateshead, au Royaume-Uni, où elle établit deux records du monde et gagne six médailles d'or dans la catégorie des plus de 80 ans.

### 2004

Records du monde du saut en longueur et du saut en hauteur (catégorie 85-89 ans).

### 2009

World Masters Games à Sydney.

### 2010

Porteuse canadienne de la flamme olympique pour les JO de Vancouver. Participe à des tests sur le vieillissement à l'université McGill de Montréal.

### 2011

Etablit deux records du monde aux World Masters Games de Sacramento (Etats-Unis) dans la catégorie des 90-94 ans.



# Tous dans le même bateau

PRIX « LE MONDE » - APELS

Basé sur le canal nord de Toulouse, le TASL est une pépinière de champions ouverte aux classes sociales défavorisées



Séance d'entraînement, le 20 décembre 2011, du Toulouse aviron sports et loisirs (TASL).

GUILLAUME RIVIÈRE POUR « LE MONDE »

STÉPHANE THEPOT

Toulouse, correspondance

**D**rôle d'endroit pour un drôle de club. Voilà vingt ans que le Toulouse aviron sports et loisirs (TASL) a établi ses quartiers dans une zone industrielle à la sortie nord de la ville. Ambiance studieuse dans l'un des bâtiments de la base établie au bout d'une impasse, où une dizaine de jeunes collégiens suivent un cours théorique en ce premier matin des vacances de Noël. D'autres bravent le froid sur le canal latéral.

« Les animateurs sont parfois obligés de crier », concède Laurent Portes, le directeur du TASL. Non pas après les apprentis rameurs, mais à cause de la circulation sur le boulevard périphérique qui passe juste à côté. Ici, le canal n'a pas le charme du canal du Midi. Mais, contrairement à l'ouvrage d'art qui coule au sud de Toulouse, la voie d'eau creusée pour doubler la Garonne jusqu'à Bordeaux a l'avantage d'être rectiligne. Un terrain d'entraînement parfait pour des rameurs. Si on veut bien faire abstraction du bruit... et de l'odeur. Le quartier abrite aussi la station d'épuration de Ginstous, qui traite les eaux usées de toute l'agglomération. Le centre de tri des ordures ménagères est situé sur l'autre rive du canal, juste en face de la base. « Parfois, ça sent fort », reconnaît Laurent Portes.

Le directeur du club n'échangerait pourtant son bief de 4 km pour rien au monde. Il affirme que le canal est « plus sécurisé que la Garonne », où s'entraînent les autres clubs d'aviron toulousains. Aucun risque de crue. Moins de courant. Moins de préjugés aussi : à l'opposé de l'image trop souvent élitiste de l'aviron, le TASL revendique une dimension nettement sociale.

Dès l'origine, le club a voulu nouer des contacts avec les écoles des quartiers nord. Plusieurs milliers de jeunes embarquent

chaque année à bord de ses embarcations. Plus d'une centaine s'inscrivent ensuite à l'école d'aviron. Par le biais de l'allocation scolaire de rentrée, la cotisation annuelle est limitée à 50 euros pour les scolaires. Des minibus de ramassage du club vont chercher les enfants dans leurs quartiers. « La première année, on avait distribué des prospectus. Seule l'école de Ginstous a répondu », raconte Laurent Portes. Cet établissement a la particularité d'être fréquenté par les enfants du camp de nomades voisin. Des enfants de Gitans continuent encore

**Toulouse aviron sports et loisirs accueille des petits délinquants condamnés à des travaux d'intérêt général**

aujourd'hui à ramer sur le canal. D'autres ont récemment volé l'une des estafettes du club, retrouvée incendiée. La vie du TASL n'est pas toujours un long fleuve tranquille...

Des dizaines de bateaux sont entreposés sur la berge. « On manque de place », bougonne le directeur. La moindre « yolette » d'entraînement coûte plus de 1 000 euros. « Sans les rames », précise Laurent Portes. Un bateau de compétition peut coûter jusqu'à 30 000 euros. « On est obligés d'en avoir pour garder nos champions », explique le directeur, ancien international junior. Le club est une vraie pépinière. Particularité : les futurs espoirs de médaille sont aussi des animateurs pour les débutants.

Roxane Gabriel, 25 ans, championne de France, est au bord du canal ce matin pour entraîner les jeunes des quartiers. Elle prépare aussi les Jeux olympiques de Londres.

Le TASL ne recrute pas seulement dans les établissements scolaires des quartiers alentour. Le club a passé des conventions avec l'École supérieure de commerce (Sup de Co) et l'Institut catholique des arts et métiers (ICAM). Les futurs ingénieurs et managers peuvent venir s'entraîner, mais aussi effectuer des stages au sein du club. D'autres étudiants s'engagent pour quelques mois dans le cadre du service civil. Laurent Portes dirige une équipe de neuf salariés. « Une microentreprise », dit-il.

Dans le bureau du directeur, les planings voisinent les coupes gagnées par le club. L'un des tableaux concerne les « TIG » : le TASL accueille des petits délinquants condamnés à des travaux d'intérêt général. « On fait de l'immersion, pas de l'insertion », résume Laurent Portes. Discrettement, il jettera un œil sur le panier-repas préparé par les familles pour les enfants à midi. « On leur expliquera que le Coca et les sucreries, c'est pas le top. »

Aux leçons parfois subliminales de diététique succèdent aussi des cours en bonne et due forme. L'association a développé une activité de soutien scolaire pour des jeunes qui ont parfois quitté les bancs de l'école. C'est le cas d'une quarantaine d'enfants sur les 150 inscrits à l'année à l'école d'aviron. Sur le canal, ils rament pour des diplômes sportifs : après avoir acquis les bases de la discipline sur des bateaux individuels, ils tentent de décrocher l'« aviron d'argent » où l'on apprend à « ramer avec les autres », explique Laurent Portes.

Aux beaux jours, les jeunes du club quitteront le bief de Lalande pour des randonnées en aviron et à VTT le long du canal, vers l'Atlantique ou la Méditerranée. ■

Cette association concourt au Prix « Le Monde » - Apels, qui vise à récompenser un projet d'insertion par le sport. Pour en savoir plus : Apels.org



EN ROUTE POUR LONDRES

## Julien Bontemps, les joies de la planche en famille

Après une médaille d'argent à Pékin en 2008, le véliplanchiste de 32 ans part à la conquête de l'or pour ses troisièmes Jeux

ALEXANDRE FERRET

**C**e n'est qu'une étape. » Julien Bontemps n'exulte pas, ce vendredi, à l'annonce de sa sélection pour Londres. La décision du directeur technique national de la voile, Philippe Gouard, n'a rien d'inédit pour celui qui fêtera sa troisième olympiade sur sa planche dans la baie de Weymouth. Le médaillé d'argent aux Jeux de Pékin a la ferme intention d'aller décrocher le seul métal qui manque à son palmarès. Pour cela, le champion d'Europe (2001, 2003) et du monde (2004, 2005) ne néglige aucun détail. « En planche à voile, on ne cherche pas forcément à faire le meilleur temps, mais à arriver avant les autres. Il faut de l'opposition en permanence. S'entraîner seul n'est pas suffisant », explique le sociétaire de l'ASPTT Nantes.

Julien Bontemps aime le contact avec les autres, la concurrence, la dynamique de groupe. En octobre 2011, il a invité l'ensemble de l'équipe de France de planche à voile – au sein de laquelle, à 32 ans, il fait figure de doyen – à s'entraîner avec lui en Bretagne. Une émulation qui lui est essentielle : « C'est important de voir comment l'un fait ses réglages de voile, quel est le ressenti de l'autre, etc. Ces informations permettent de gagner du temps. Sur l'eau et dans la préparation. » Musculation, course à pied, VTT, navigation en solitaire et à plusieurs. Un rythme de vie à mille à l'heure pour celui qui n'hésite pas à prendre la mer « pour le fun » dès que l'occasion se présente, même pendant ses vacances.

Son épouse partage heureusement sa passion de la voile. Et pour cause : Irina Konstantinova, triple sélectionnée olympique (2000, 2004 et 2008) pour la Bulgarie, est sujette à des contraintes analogues. « Nous nous soutenons mutuellement, mais chacun mène sa carrière de façon autonome », confie le double champion du monde. « Quand je pars m'éclater dans les vagues, je lui prends toujours sa planche, même si c'est un peu plus compliqué pour elle depuis que nous avons notre fils, Malo, né en mars 2010 », poursuit le véliplanchiste.

Alors que les échéances mondiales et olympiques approchent, Julien Bontemps s'efforce de concilier sa vie de famille et d'athlète de haut niveau en faisant venir Irina et Malo aux compétitions. La Fédération française de voile ne prend pas en charge l'entourage des sportifs. Pour s'assurer la présence des siens, le natif d'Épinal peut en revanche compter sur les subventions publiques (ville de Nantes, conseil général des Vosges, conseil régional des Pays de la Loire) et les partenariats privés dont il bénéficie.

En parallèle, son métier de professeur de sport aménagé pour les besoins du haut niveau lui permet de jouir d'un revenu fixe sans avoir à penser à sa reconversion. Un salaire et des aides appréciables pour se préparer sereinement. « Je peux acheter plus de matériel, partir plus loin et plus longtemps en stage. C'est l'idéal pour préparer les Jeux », lâche Julien Bontemps. Avec un objectif ultime : rejoindre Franck David et Faustine Merret, les deux seuls Français champions olympiques de planche à voile. ■



POUR PERMETTRE À CES PROJETS D'EXISTER,  
NOUS SOUTENONS L'AGENCE POUR L'ÉDUCATION PAR LE SPORT DEPUIS 15 ANS.

Energie pour Agir  
FONDATION D'ENTREPRISE  
GDF SUEZ



# Tournez manège

Chenille infernale ou amie qui lui veut du bien ?  
Notre reporter a testé l'Imoove, machine sophistiquée conçue par des ostéopathes pour faire travailler les muscles « en profondeur »

MUSTAPHA KESSOUS

Ce matin-là, je me lève « cassé » : mal aux cuisses, aux mollets, aux adducteurs, aux cervicales, aux épaules... J'ai l'impression qu'un 35-tonnes m'a roulé dessus cette nuit. Je n'ai pourtant pas dormi sur une aire d'autoroute, alors pourquoi suis-je tout endolori ? Comme souvent, je me suis couché tard : encore un article à terminer. Je me demande une nouvelle fois ce qui avait pris à Henri Salvador de chanter « *le travail c'est la santé* » ? Et puis, en touillant mon yaourt, je me souviens d'une phrase – qui m'avait paru anodine sur le moment – de Frédéric Six : « *Vous allez voir, vous allez travailler les muscles en profondeur.* » Son auteur n'est ni un chanteur populaire ni un écrivain du XIX<sup>e</sup> siècle, juste un coach sportif rencontré deux jours plus tôt.

Mardi 27 décembre 2011. Frédéric me reçoit dans sa salle de l'avenue Charles-de-Gaulle à Neuilly-sur-Seine (Hauts-de-Seine). Ce matin-là, un brouillard s'est posé sur la ville, je n'aperçois même pas l'Arc de triomphe au bout de la route. Ce n'est pas une journée pour transpirer ou pour tester un nouveau sport ! D'ailleurs, je ne sais même pas ce que je vais tester. J'ai décidé de ne pas ouvrir le dossier de presse, préférant, pour ce genre de sujet, me laisser surprendre. Je me rappelle vaguement le nom de cette discipline nouvelle : le « Imoove », avec deux o. Étrange. Est-ce un sport inventé par Apple ? On ne sait jamais : après l'iPod, l'iPhone, l'iBook, l'iPad, pourquoi pas l'« Imoove » ?

La salle de Frédéric est petite, sobre, confinée. Sa décoration et son parquet boisés créent une ambiance cosy. Dans un coin, une drôle de machine : une sorte de chenille géante jaune et bleu qui vous tend ses quatre grands bras en métal. Des sangles de différentes couleurs pendent le long du corps de l'animal, doté également d'un écran. A ses pieds, un plateau tourne et oscille sur lui-même. « *Qu'est-ce que c'est que ce truc ?* », me demande-t-il. Frédéric sourit, il a dû lire l'étonnement sur mon visage et m'explique que l'Imoove peut être mon ami, et qu'il me veut du bien !

Cet ancien danseur classique, la quarantaine, fin comme un éternel adolescent, reconverti dans le coaching personnel, me « briefe » sur l'évolution du fitness. « *Quand vous faites de la musculation ou de la gym au sol, les mouvements sont souvent droits et binaires* », explique-t-il. Jusque-là, je comprends. « *Mais quand vous pratiquez un sport sur le terrain, votre genou, votre bassin, votre buste et vos bras s'agitent, tournent* », ajoute-t-il. D'un coup, je saisis : en salle, on travaille en deux dimensions, alors qu'à l'extérieur, c'est en 3D. « *Oui, et tout votre corps est monté sur des articulations qui tournent : l'Imoove recrée ces mouvements, qui sont très naturels* », souligne mon nouveau coach.

« *Un paysan, comme un sportif de haut niveau, récupère plus vite d'une blessure qu'un urbain* », enchaine Frédéric. Ah bon ? « *Oui, parce qu'il évolue sur différents terrains. En ville, on ne se déplace que sur du plat, ajoute-t-il, et on perd des réflexes.* » Cette machine va donc m'aider à retrouver mon équilibre et le sens de mon corps en déplacement : c'est ce qu'on appelle la proprioception.



A mon tour de monter sur cette sphère qui risque de me faire tourner en bourrique. Pour le moment, elle ne bouge pas. Je me tiens aux barres métalliques, mes pieds sont parallèles. Et voilà, c'est parti. Je me trémousse, telle une danseuse du ventre. Frédéric me demande de fléchir un peu plus sur mes jambes, et de ne pas bouger les hanches. Puis je dois saisir deux sangles : comme deux poids, je dois les ramener vers moi. Mais comment fait-on ? Ça n'arrête pas de tanguer...

« *Quand vous jouez au tennis, vous êtes capable de bouger les jambes tout en faisant un*

*coup droit ?* », me demande Frédéric. « *Ben ouais* », je riposte. « *Il faut dissocier le haut du bas* », conseille-t-il. Message enregistré : je me concentre sur les mouvements de bras, tente d'oublier mes jambes. Montre en main, cela fait 32 secondes que je suis secoué, et je n'en peux déjà plus. « *Il faut tenir cinq minutes* », sourit le coach sportif.

A peine le temps de trouver le bon rythme, que je manque de tomber : l'Imoove, vicelarde, vient de changer de sens. Je commence à avoir chaud, très chaud. Je comprends pourquoi la pièce n'est pas chauffée.

Et si on essayait la coordination musculaire ? Allez, c'est parti. J'enlève mes baskets car je glisse sur cette toupie imprévisible. Pieds nus, j'écarte un peu les jambes, attrape les deux sangles qui semblent les plus résistantes et les tire vers moi. Dur, dur. J'inspire, j'expire, mais les jambes tremblent. « *C'est normal* », rassure Frédéric. Ça tire sur les mollets, sur les chevilles, je sens que ma jambe gauche souffre plus que l'autre. « *La machine vous montre quel est le côté le plus raide chez vous, explique-t-il. Mais vous allez vous autocorriger.* »

Une petite pause. Un autre exercice de coordination m'attend. On va bosser la concentration. Mes jambes tourment de nouveau sur la chenille infernale, mais, cette fois, je dois fixer un curseur sur l'écran en face de moi. L'objectif est de rester centré en jouant avec deux sangles. Si je ne bougeais pas, je ferais l'exercice les yeux fermés. Mais là, c'est une autre affai-

**« Tout votre corps est monté sur des articulations qui tournent : l'Imoove recrée ces mouvements, qui sont très naturels »**

FRÉDÉRIC SIX  
coach sportif

re. De grosses gouttes commencent à se former au sommet de mon front. Mon rythme cardiaque s'accélère, mais je dois rester calme pour maintenir ce curseur au centre de l'écran. « *Imaginez que vous êtes un skieur sur bosses, sourit mon nouvel entraîneur. Sur la machine, vous travaillez les jambes et aussi votre regard.* »

Sauf que je n'aime pas le ski et que j'ai les jambes tétanisées. Je cède la place à Frédéric, qui se plie à son tour à l'exercice. Il pourrait porter un plateau rempli de verres en cristal : il accomplit l'exercice avec une facilité rageante. Des sportifs de haut niveau s'entraînent sur l'Imoove, m'informe Frédéric, car la machine permet de travailler des muscles que l'on ne voit pas, « *comme ceux qui maintiennent la colonne vertébrale* ».

Cela fait maintenant presque trente minutes que je me démène. Il n'en faut pas plus, c'est suffisamment éreintant pour une première séance. Je m'étire pour me soulager. Pour le stretching, en revanche, l'appareil est une merveille : agrippé aux sangles, on se laisse bercer par les mouvements de la plaque, on détend des muscles qu'on ne pourrait pas atteindre.

Je ne me doutais pas que j'allais avoir autant de mal à trouver l'équilibre sur ce genre de plateau, alors que j'ai l'habitude de surfer sur l'eau. Mais, avec ce type de machine, on ne part pas à l'assaut d'une belle vague. C'est un océan déchaîné qui s'agite sous vos pieds. Frédéric m'avait pourtant averti : « *Vous allez voir, vous allez travailler les muscles en profondeur.* » Maintenant, j'ai bien compris. ■

## PRATIQUE

### OÙ PRATIQUER Tournez près de chez vous

Non loin de l'Arc de triomphe, à Neuilly-sur-Seine, dans les Hauts-de-Seine, Myteam propose des séances d'Imoove. Comptez 40 € les trente minutes. D'autres centres de fitness – à Paris et dans le reste de la France – proposent aussi de transpirer sur cette machine. Le mieux est de surfer sur le site consacré à l'Imoove pour connaître l'adresse la plus proche de chez soi.

► Myteam : 109 bis, avenue Charles-de-Gaulle, Neuilly-sur-Seine.  
Tél. : 01-47-45-04-84.



Le site pour trouver une salle proposant l'Imoove est [www.allcare-in.com](http://www.allcare-in.com).

### LA TENUE En baskets ou pieds nus

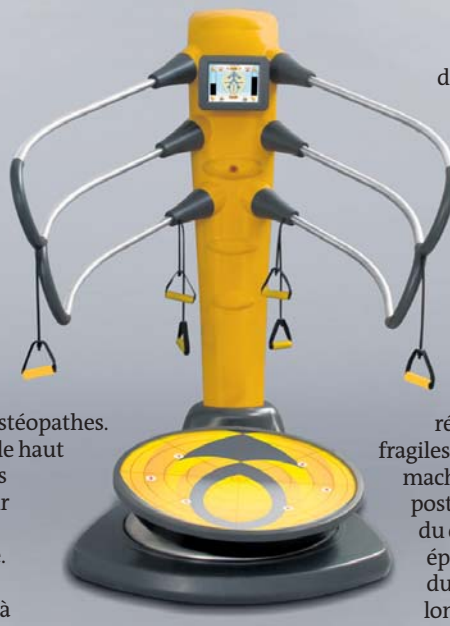
Pas besoin de tenue spécifique pour s'adonner à des séances d'Imoove. Un tee-shirt, un short, une paire de baskets – et encore, on peut en faire pieds nus –, et le tour est joué.

► Tee-shirt Adidas avec coutures « flatlock » à l'encolure pour réduire les frottements et les irritations, 70 €.

### L'APPAREIL

## L'Imoove, un robot multifonction

C'est une machine qui ne masse pas, mais qui joue les ostéopathes. Depuis quelques années, des salles de gym ont investi dans l'Imoove (environ 32 000 € l'unité !), un appareil possédant un plateau tournant – au mouvement « élisphérique » – qui permet de « *préserver la jeunesse du corps afin de garder une belle posture et d'entretenir une santé physique unique* » selon ses concepteurs, des ostéopathes. Femmes enceintes, personnes âgées, athlètes de haut niveau, sportifs du dimanche... Tous les publics peuvent y trouver un programme adapté à leur niveau et à leurs exigences : cardio, stretching tonique, endurance, renforcement musculaire. C'est ce qu'on appelle la « fitness thérapie ». L'Imoove propose aussi des exercices réservés à



des sports bien spécifiques : football, tennis, arts martiaux, natation, équitation, golf, ski, rugby, patinage, etc. Le champion olympique du 100 m nage libre à Pékin, Alain Bernard, s'était entraîné sur cette machine afin d'« *obtenir une récupération optimale après l'effort en un temps minimum* », raconte-t-on du côté du fabricant.

Un autre atout de l'Imoove serait sa capacité à soigner – et à corriger – les problèmes liés au vieillissement ostéomusculaire. Avec l'âge, on perd des réflexes, les articulations deviennent plus fragiles, et on appréhende davantage l'effort. La machine propose des exercices ciblés pour la posture : affermissement des muscles profonds du dos et de la sangle abdominale, mobilité des épaules et des bras, fortification des muscles du bas-ventre et du périnée, stretching lombaire... ■ M. Ks



# « L'équipe de France de handball est devenue un bien collectif »

**HANDBALL** | Claude Onesta a tout gagné depuis qu'il a pris les rênes de l'équipe de France : Jeux olympiques, Mondial et Euro. Joueurs et entraîneur remettent ce titre en jeu, en Serbie, à partir du 15 janvier. Avec la même motivation

PROPOS RECUEILLIS PAR HENRI SECKEL

## A

vant d'emmener sa troupe en Serbie (15-29 janvier) pour la défense du titre européen, le sélectionneur de l'équipe de France de handball, Claude Onesta, a pris le temps de répondre aux questions du *Monde*.

**2012 est l'année des Jeux de Londres. Avez-vous le moindre doute quant à la mobilisation de vos joueurs pour l'Euro ?**

Non, je suis sûr de l'état de motivation des joueurs. Si on devait graduer le niveau de mobilisation, il est bien évident que pour nous les Jeux ont un caractère supérieur parce qu'ils sont plus rares. Mais ça, c'est vrai quand on est à distance, plus au moment où démarre la préparation de l'Euro. Les joueurs pourraient très bien rester dans leurs clubs à ce moment-là, et récupérer d'une première partie de saison délicate. Or, ils acceptent de se mettre une charge supplémentaire. On ne vient pas participer à un championnat d'Europe si on n'a pas l'intention d'y jouer un rôle conséquent.

**Les Danois – que vous avez battus en finale du Mondial en 2011 – et les Espagnols – que vous retrouvez dès le premier tour – sont-ils plus forts que l'an passé ?**

On peut imaginer que les Danois ont progressé parce que c'est une équipe jeune, qui va donc continuer à gagner en maturité. Ce n'est pas le cas des Espagnols, qui sont une équipe déjà expérimentée et organisée. Mais on ne réfléchit pas en termes de progression sur un an. Ce n'est pas comme en club, où le potentiel s'exprime tout au long de la saison et où les meilleurs sont souvent à l'arrivée. Là, on est sur quelque chose qui est tellement furtif que ça va dépendre des équilibres obtenus à ce moment-là. C'est au cours de la compétition qu'on évaluera véritablement le potentiel de chaque équipe.

**Y a-t-il une part de chance dans la série extraordinaire de l'équipe de France qui, depuis 2008, a tout remporté : Jeux olympiques, Mondial et Euro ?**

C'est indéniable. On est parfois passés à côté de précipices sans y tomber. Il est arrivé qu'on ne soit pas trop maîtres d'œuvre dans cette réussite. Maintenant, la chance bascule du côté de ceux qui sont relativement confiants. Le fait que cette équipe soit dans une spirale de réussite lui permet peut-être d'être plus à même de profiter de ces moments de chance.

**Le fait d'être sur une telle série modifie-t-il l'approche d'une compétition ?**

Une équipe qui a autant gagné a moins à perdre. Quand on a plusieurs titres à son actif, les risques à prendre dans la compétition qui vient ont moins de conséquences que lorsqu'on n'a jamais gagné. Dans

**« Les quelques fois où j'ai rencontré Nicolas Sarkozy, il m'a paru intelligent et charismatique, mais j'estime qu'il n'utilise pas cette intelligence pour aller dans le bon sens »**

les moments extrêmes, comme lors de la finale du championnat du monde l'an dernier [remportée aux prolongations], cela peut être un avantage.

**Vous avez désormais beaucoup plus de pression qu'avant...**

La pression a évolué, c'est une évidence. Nos vies ont changé. Aujourd'hui, les sollicitations sont permanentes, mais on ne peut pas se plaindre, parce que c'est quand même cette notoriété qui était recherchée. Cette équipe a acquis une réelle dimension au regard de ses résultats, mais aussi, ce qui pour moi est plus important, en termes d'image. Ce qu'elle représente, la façon dont elle exprime le sport de haut niveau, l'humilité et la disponibilité que conservent les joueurs qui restent des gens normaux dans des performances qui sont anormales, tout cela fait que cette équipe est devenue un bien collectif du peuple français. Les gens l'aiment parce que c'est l'image de la France qui gagne avec des gens sains.

**Y a-t-il une rançon du succès ?**

Ce qui est souvent pénible, c'est la sensation que cette équipe est vouée à gagner. L'histoire qui se raconte sur nous n'est, par moments, pas très lucide. Les gens pensent que cette équipe arrivera toujours à trouver les solutions pour s'en sortir et qu'elle gagne parce que c'est devenu quelque chose de naturel, parce qu'elle est nettement au-dessus de ses adversaires, ce qui n'est pas le cas. Nos adversaires les meilleurs sont très proches de nous.

**Vous arrive-t-il d'imaginer comment vous vivriez la défaite ?**

Vous savez, on a aussi beaucoup perdu dans notre carrière, on sait tout à fait quel est le sentiment d'un échec. On est lucides, et conscients que l'échec est très proche. Quand on évalue qu'il y en a un qui gagne et que tous les autres perdent, on se doute bien qu'on est plus près de ceux qui vont perdre que de celui qui va gagner. On sait qu'on a une marge très faible sur nos adversaires, et cette marge se situe plus dans notre confiance que dans notre potentiel, qui est un potentiel avéré, mais pas bien supérieur à celui de l'Espagne ou du Danemark.

**Le handball peut-il prendre une nouvelle dimension en France ?**

Les regards changent, on s'en rend bien compte quand on voit les partenaires qui nous rejoignent. C'est une conséquence de notre aventure exceptionnelle, mais aussi de l'aventure de l'équipe de France féminine. Je crois que le hand aujourd'hui se porte bien. Avec l'arrivée de Canal+ sur le championnat de France, le handball va s'installer dans une position mieux établie. L'obtention du Mondial 2017 fait que pendant cinq ans on va pouvoir travailler avec beaucoup de partenaires qui, pour être en pleine lumière en 2017, vont devoir franchir des étapes. Cela va positionner durablement le hand comme un sport majeur de notre pays.

**La perspective du Mondial 2017 en France vous donne-t-elle envie de rester à la tête des Bleus jusque-là ?**

Vous comprenez bien que, quand on fait ce métier, on ne vise pas à cinq ans. Les choses peuvent tourner si rapidement... Maintenant, vous dire que j'espère être encore un acteur majeur du handball français en 2017, ça me paraît logique. A quelle place, pour quelle mission, dans quel rôle ? Les mois qui viennent vont le déterminer.

**Comment jugez-vous la politique sportive et la place du sport en France ?**

Par certains côtés, l'organisation du sport français



Claude Onesta dirige l'entraînement de l'équipe de France, jeudi 5 janvier à Capbreton (Landes).

STÉPHANE PILLAUD/SPORTISSIMO

## Dates

**1957**

Naissance le 6 février à Albi (Tarn).

**1987**

Deviens entraîneur de Toulouse après y avoir été joueur.

**2001**

Nommé sélectionneur de l'équipe de France après le départ de Daniel Costantini.

**2006**

Champion d'Europe en Suisse.

**2008**

Champion olympique à Pékin.

**2009**

Champion du monde en Croatie.

**2010**

Champion d'Europe en Autriche.

**2011**

Champion du monde en Suède.

est intelligente. De la formation au sport de haut niveau, dans le secteur scolaire, par le biais des pôles espoirs, il y a des choses tout à fait fonctionnelles et exemplaires. Mais la place que l'on donne au sport en France est en décalage. On a souvent la sensation que le sport est censé nous préserver de tous les maux, que ce soit les incivilités, les problèmes d'intégration, de mixité, d'addiction. Pour autant, quand on se rend compte que ça représente 0,1% du budget de l'Etat, on se dit que, peut-être, on n'investit pas assez pour que le sport soit le remède à toutes ces contraintes sociétales de par sa dimension éducative, sociale, sanitaire.

**Attendez-vous l'élection présidentielle avec autant d'impatience que les Jeux olympiques ?**

La politique, c'est ce qu'on vit tous les jours. L'élection présidentielle est sûrement plus importante pour la vie des Français que ne le seront les résultats aux JO. J'ose encore le croire, sinon ce serait une vision de l'avenir un peu dramatique. J'espère qu'on sera capables de prendre une direction et des décisions qui engageront notre pays vers un peu plus de justice et de partage.

**Savez-vous pour qui vous voterez en 2012 ?**

Je voterai pour quelqu'un qui remettra en cause ce que ceux qui sont au pouvoir nous présentent comme incontournable. Le pouvoir actuel rend la crise internationale responsable de l'échec des politiques nationales. Je suis obligé de penser que ce sont les amis des dirigeants actuels qui ont mis en œuvre cet ultralibéralisme destructeur, et, par ce fait, je les considère eux-mêmes comme responsables. J'ai l'impression qu'ils ne savent pas où ils vont, mais ils nous expliquent qu'il faut y aller quand même. Voir les uns et les autres préoccupés par les résultats de la Bourse au quotidien est tellement ridicule ! Aujourd'hui, j'attends des gens courageux qui proposeront quelque chose de mieux équilibré, et autre chose que la recherche permanente du profit immédiat. Même si cela peut paraître utopique, ça l'est moins qu'à l'époque de la Révolution française, qui a transformé quelque chose qui paraissait incontournable. Chaque fois qu'il y a eu des déséquilibres trop importants, on a eu des évolutions et même des révolutions. Tous les déséquilibres de l'Histoire ont été punis.

**Ça doit vous faire bizarre d'aller à l'Élysée serrer la main de Nicolas Sarkozy après chacune de vos victoires...**

Nicolas Sarkozy est le président élu d'un système démocratique, et j'ai un profond respect pour sa fonction. Les quelques fois où je l'ai rencontré, il m'a paru intelligent et charismatique, mais j'estime qu'il n'utilise pas cette intelligence pour aller dans le bon sens. ■