

Un coq en pattes

Grégory Gaultier attaque aujourd'hui au Qatar une compétition dont il est l'un des favoris. Au-delà de son premier tour face à l'Égyptien Mohammed Abbas (n° 55) ce midi (14 heures, à Doha), l'Aixois, troisième mondial, sait que le premier gros écueil se profile en quarts de finale, où l'attendra sans doute sa bête noire, l'Égyptien Ramy Ashour (n° 4). Mais le Français, père d'un petit Nolan depuis cet été, qui lui permet de « se sentir plus léger, d'avoir confiance et de se lâcher », sait avoir les atouts pour rêver du titre. Décryptage.

PROGRAMME

AUJOURD'HUI - À Doha, complexe Khalifa, 1^{er} tour. **DEMAIN** et **LUNDI 10** : 2^e tour. **MARDI 11** : huitièmes de finale. **MERCREDI 12** : quarts de finale. **JEUDI 13** : demi-finales. **VENREDI 14** : finale.

Français engagés : Castagnet, Gaultier, Marche.

■ **CASTAGNET ET MARCHE AU 2^e TOUR**. - Vainqueur en cinq jeux de l'Égyptien Karim Ali Fathi (n° 49 mondial) hier, Mathieu Castagnet (n° 36) affrontera l'Anglais Peter Barker (n° 5), dimanche, au deuxième tour de l'épreuve. Grégoire Marche (n° 39), qui a dominé en quatre jeux un autre Égyptien, Mohamed Abouelghar (n° 81), rencontrera, lui, Mohamed el-Shorbagy (n° 6), encore un Égyptien.

UN MENTAL DE DESCENDEUR

SON OSTÉOPATHE et préparateur mental, Matthieu Benoît, lui a offert une « boîte à outils » afin qu'il ne sorte plus de ses gonds lorsqu'il éprouve un sentiment d'injustice. « Il dispose de gestes, de techniques de respiration pour éviter ces surtensions. » Benoît l'a également fait progresser grâce à l'imagerie mentale. « En stimulant régulièrement ses zones psychomotrices, il a amélioré la qualité de ses mouvements. Ces visualisations lui permettent aussi de se conditionner, comme le font les skieurs avant de s'élancer sur les pentes de Kitzbühel, par exemple. »

Grégory

GAULTIER

- 29 ans.
- 1,76 m, 74 kg.
- **NUMÉRO 3 MONDIAL (N° 1 en novembre 2009)**
- Triple vice-champion du monde (2006, 2007, 2011).
- Sextuple champion d'Europe (de 2004 de 2008 et en 2011).
- Vainqueur de 23 tournois sur le circuit PSA, dont le British Open 2007.

UNE SOUPLESSE D'ESCRIMEUR

« **AU SQUASH**, on bouge de tous les côtés, résume Gaultier. On est sans arrêt en flexion ou en extension. Mais on doit également soigner son élasticité pour aller, par exemple, chercher des balles sur des fentes. Un peu comme l'escrimeur s'étire pour toucher son adversaire. À la base, j'étais raide comme un piquet, aujourd'hui je suis capable de faire le grand écart à froid. » Pas un jour sans stretching.



(Photo Sébastien Boué/L'Équipe)

UN ŒIL DE TUEUR

« **L'ŒIL EST UN MUSCLE** et on le travaille chaque jour, confie Gaultier. À l'aide de plots qu'on installe sur le court, par exemple. Le coach nous présente un carton bleu, on se précipite sur le plot bleu, il enchaîne avec du vert, on fonce sur le plot vert... Cette méthode, on la tient d'une ophtalmo du club de foot de Manchester United. » Excellent joueur de tennis, tennis de table ou badminton, il prolonge : « L'adversaire, on sait toujours où il se trouve. Parce qu'on le voit, l'aperçoit, ou parce que la balle se trouvant à tel endroit on en déduit qu'il ne peut se trouver qu'à telle place. »

UN TRÈS GROS CŒUR

SI SON CŒUR a déjà été enregistré à 183 pulsations par minute, il peut tenir durant près de trois quarts d'heure à 90 % de cette intensité maximale quand « le commun des mortels peinerait à s'y maintenir plus de trois minutes », dicit Thomas Adriaens, son préparateur physique. Par ailleurs, il est capable de passer de 170 à 100 pulsations par minute en soixante secondes. « C'est énorme !, apprécie Yann Morisseau, le préparateur physique de l'équipe de France masculine de judo. Ça signifie que sa faculté de récupération est assez exceptionnelle. »

DES CUISSÉS DE LUTTEUR

EN SQUAT (accroupissement et relevage avec une barre derrière la nuque), Grégory Gaultier affiche 160 kg à son maximum. « C'est très fort, applaudit Patrice Mourier, entraîneur national de lutte. À gabarit comparable, c'est ce que fait Steeve (Guénot, médaillé de bronze olympique 2012 des 66 kg, désormais chez les 74 kg). » « Greg » se forge des cuisses d'acier avec de longs raids à vélo, en juillet, mois privilégié pour peaufiner son foncier.

SHORT-TRACK

■ **COUPE DU MONDE**. - Ça se complique pour le relais français, qui vise une place parmi les huit premières nations, qualificative pour les Mondiaux (8-10 mars à Debrecen, Hongrie). Le classement s'effectuera à l'issue des six Coupes du monde, en ne retenant que les quatre meilleures performances. Mais hier les Bleus ont coïncé dès les séries de la quatrième étape à Shanghai (Chine) : troisièmes et recalés aux portes des demi-finales, qu'ils avaient courues la semaine passée au Japon. Ajouté aux deux disqualifications inaugurales, cela affaiblit les chances d'une équipe pourtant talentueuse, guidée par Maxime Châteaignier, vainqueur hier de sa série sur 1 500 m et qualifié (comme Thibaut Fauconnet pour les quarts de finale du 1 000 m). Sur les autres distances, les Français devront en passer d'abord par les repêchages.

KARATÉ

■ **LES BRONZÉS EN AUTRICHE**. - William Rolle (- 67 kg) et Nadège Fanjat (- 68 kg), médaillés de bronze lors des récents Mondiaux le 24 novembre à Bercy, disputeront le Premier League (appellation des tournois les plus réputés), aujourd'hui à Salzburg (Autriche). L'une des Françaises championnes du monde, Alexandra Recchia (- 50 kg), était engagée, mais, souffrant d'une fêlure de l'épiphyse, l'os au-dessus du poignet, elle a été plâtrée. Elle effectuera sa rentrée les 19 et 20 janvier à Paris-Coubertin.

RUGBY À XIII

■ **ÉLITE 1 (9^e journée)**. - **AUJOURD'HUI** : Avignon - XIII Catalan-Saint-Estève ; Carcassonne-Pia ; **DEMAIN** : Limoux-Lézignan, Villeneuve-sur-Lot - Lescure. Exempt : Toulouse.

Classement : 1. Pia, 19 pts (7 matches) ; 2. Lezignan, 17 (7) (+106) ; 3. XIII Catalan-Saint-Estève 17 (7) (+35) ; 4. Toulouse, 16 (8 m.) ; 5. Avignon, 15 (7 m.) ; 6. Limoux et Carcassonne, 13 (7 m.) ; 8. Villeneuve-sur-Lot, 11 (7 m.) ; 9. Lescure, 7 (8 m.).

VÉLO MAGAZINE

ACTUELLEMENT

THIBAUT PINOT, RETOUR AUX SOURCES

La jeunesse du grand espoir français explique en partie le coureur qu'il est devenu aujourd'hui.

Shopping : 50 idées cadeaux pour Noël.



LE MAGAZINE DE TOUS LES CYCLISMES. 5 €