

Valentin Gondouin : « J'ai pu me montrer un peu plus »



Le Normand de L'EA Mondeville-Hérouville a ouvert samedi à Louvain, dans la banlieue est de Bruxelles, son palmarès international en individuel chez les seniors, en décrochant au sprint une superbe médaille du bronze sur semi-marathon lors des championnats d'Europe de running. Une juste récompense pour cet athlète de 26 ans discret et à la progression linéaire, qui ne compte pas s'arrêter en si bon chemin.

Qu'avez-vous ressenti en décrochant cette première médaille individuelle sous le maillot de l'équipe de France seniors ?

Ce sont vraiment des émotions très fortes. Je n'ai pas pu retenir une larme sur le podium, au moment de la Marseillaise. Mes proches étaient là, ça décuple ce que l'on peut ressentir, tout comme le fait de gagner par équipes. J'avais à cœur de franchir ce palier et je savais que j'en avais les capacités. Mais pour le faire, il y avait encore une marche à gravir. Là, c'est fait. Et ces deux médailles, on ne me les enlèvera pas.

Pourquoi avez-vous pris la décision de baisser un peu de rythme en début de course, après être parti avec le groupe de tête emmené par Jimmy Gressier ?

Je connaissais la stratégie de Jimmy, même si je ne pensais pas qu'il allait partir aussi fort. J'ai essayé de suivre pour voir s'il démarrerait sur mes allures. Mais il est parti plus vite donc, au bout d'un moment, je me suis dit : 'ok, je calme, de toute façon, les gars devant vont sauter'. Je me suis laissé reprendre (par le groupe de chasse, ndlr) un peu avant le 5e kilomètre. Mais jusqu'au 8e, les gars sont restés derrière moi. Personne n'a pris un relais. Donc je me suis dit : 'quitte à prendre le vent, autant que je le prenne vraiment tout seul'. J'ai accéléré au train avec pour seule mission de revenir sur le troisième (l'Irlandais Efram Gidey, ndlr). Sauf que ça a duré

assez longtemps, jusqu'au 18e kilomètre, puis ça a été un mano a mano avec lui jusqu'aux 50 derniers mètres.

Vous avez toujours cru au podium ?

J'ai longtemps été à 20 secondes du troisième, puis à 12. Du 14e au 17e kilomètre, j'ai eu un point de côté. J'ai beaucoup douté. A un moment donné, je me suis dit : "il y a cinq secondes. Soit tu les combles en 500 mètres, tu te cales derrière le gars et tu peux y croire. Soit c'est mort". Donc j'ai fait cet effort et je suis rentré sur lui.

Vous aviez confiance en vos qualités de finisseur ?

Oui et non. Je sais que je n'ai pas le plus gros finish. Mais aujourd'hui, ça s'est aligné. Je me suis dit que j'allais attendre les 200-300 derniers mètres. Je me suis mis derrière lui pour essayer de le surprendre, et puis c'est parti et ça a basculé du bon côté.



Que représente cette médaille de bronze pour vous ?

C'est la récompense de tout le travail effectué depuis cinq ans avec mon coach, Adrien Taouji. Forcément, ça encourage à continuer et à essayer de s'améliorer pour essayer de jouer un jour la deuxième place et se rapprocher de la première. J'ai pu me montrer un peu plus au niveau européen et prouver que mes chronos de cette année pouvaient se confirmer en championnats.

Il y a aussi ce titre par équipes, auquel tous les athlètes français sont très attachés...

Quand je vois Jimmy qui m'attend à l'arrivée, les émotions sont intenses. Monter sur le podium et chanter la Marseillaise à quatre, c'est limite mieux que tout seul. Le collectif est assez soudé, tout le monde s'entend bien. On vient pour vivre ce genre de moments en commun.

Vous progressez de manière très régulière...

Ma progression est effectivement vraiment linéaire. Ce que je trouve excitant, c'est de ne pas être encore frustré vu que je m'améliore tous les ans. Je n'ai pas connu la stagnation qui peut faire commencer à douter. Elle arrivera bien un jour et il faudra savoir le gérer. Le plus tard possible, j'espère, et aussi le plus bas possible sur le plan chronométrique. Mais actuellement, je m'éclate et je prends un plaisir fou à progresser comme ça.

En quoi votre arrivée au sein du groupe d'Adrien Taouji à l'Insep a changé votre carrière ?

J'ai passé deux ans à l'Insep. Je fais toujours partie du groupe, que je rejoins en stage comme ces quatre dernières semaines à Font-Romeu, mais je m'entraîne maintenant à Granville, près du Mont Saint-Michel dans la Manche. C'était un choix de vie, pour être avec ma compagne et auprès de ma famille. J'ai préféré prioriser mon bien-être mental et personnel. Si je suis bien dans ma tête, je suis bien en courant, même si ça n'est pas toujours évident d'effectuer mes séances seul. J'ai appris à aller moins vite et à mieux les maîtriser. Et quand je retourne en stage avec tout le monde, tout est plus facile et j'ai l'impression d'avoir progressé. C'est assez cool à vivre.

S'entraîner aux côtés d'un athlète comme Jimmy Gressier peut permettre de passer des caps. Mais comment s'en émancipe-t-on ?

C'est sûr que c'est un moteur, mais il faut faire très attention à ne pas être en surrégime. Quand on est tous les deux en 2'50'' au kilomètre, vu qu'on n'a pas le même niveau, on ne travaille pas les mêmes filières. Je progresse, mais lui aussi. Donc, au final, l'écart entre nous ne bouge pas énormément (rires).

Vous avez fêté vos 26 ans début mars. Vous n'êtes plus le petit jeune d'il y a quelques années...

C'est sûr que la médaille de bronze sur 10 000 m aux Europe U23 en 2021 est loin. Je suis content d'avoir confirmé chez les seniors. C'est là qu'est la vérité et qu'on nous attend. Pour la suite de la saison, j'aspire à disputer la coupe d'Europe du 10 000 m pour la dernière à Pacé, à côté de chez moi. Je ferai ensuite du 5000 m et peut-être un deuxième 10 000 m. Et en fin d'année, ce sera sans doute le marathon de Valence. Je vais essayer de me préparer pour faire un gros chrono.

Propos recueillis par Florian Gaudin-Winer pour athle.f