

# Flessel, nouveau modèle

Grâce à une approche scientifique, l'épéiste de 37 ans, en piste ce week-end à Budapest, garde une envie intacte.

**À BOUT DE SOUFFLE.** À quatre pattes sur le court de tennis, Laura Flessel est K-O. Instant rare d'une championne à la peine. Après quatorze minutes d'aller-retour à vitesse croissante sur un demi-court de tennis au stade Jean-Bouin, à Paris, la Guadeloupéenne a atteint l'épuisement total. Cette évaluation de sa VO2 max (consommation maximale d'oxygène) l'a rincée, vidée. L'effort en valait la peine : en deux mois, la double championne olympique en 1996 a amélioré d'un kilomètre-heure sa VMA (vitesse à laquelle la consommation maximale d'oxygène est atteinte) pour atteindre 14,5 km/h. « L'endurance, ce n'est pas mon truc, mais ça paye ! », apprécie l'épéiste de trente-sept ans. Quatre mois après sa claque à Pékin (7<sup>e</sup>), « la Guêpe » a la « gnaque », et fait de victoires. Pourtant la maman de Leïlou, sept ans, aurait pu raccrocher après les Jeux. Championne de France, d'Europe, du monde et olympique... qui en aurait voulu à celle qui a tout raffiné en solo ? Mais Flessel avance, encore, toujours. Jusqu'aux Mondiaux 2010 à Paris, son ultime défi. Pour progresser, elle travaille depuis deux saisons au sein de Lagardère Paris Racing (\*).

maximale d'oxygène en course et dans l'effort spécifique de l'assaut ; prélèvements sanguins à l'oreille avant et après l'effort... À chaque atelier, elle s'exécute. Volontaire, Luttant contre sa claustrophobie,

elle enfle un masque qui enregistre les échanges gazeux entre l'environnement et l'organisme pour les deux séances de VO2 max, en course puis l'épée à la main. Les résultats s'affichent en direct sur un PC. Interpré-

tées dans les heures qui suivent, ces données physiologiques donneront des pistes de travail au préparateur physique et au maître d'armes, Hervé Faget. Idem pour la biomécanique. Au plafond d'un court de

Jean-Bouin, douze caméras fixées à une herse ont enregistré les mouvements de Flessel, dont le corps et l'arme étaient recouverts de capteurs. À l'analyse vidéo, la décomposition des mouvements en 3D a

détecté un léger déhanchement du côté droit lorsqu'elle effectuait sa fente. Un « détail » qui peut amener à « perdre quelques millièmes de seconde, voire une touche », explique Faget. Novateur, le coach

est satisfait de « trouver un regard différent », d'objectiver ce qui jusque-là appartenait au ressenti de la championne. Ainsi, lors de sa victoire aux Championnats de France en décembre, Flessel a-t-elle été surprise des données enregistrées par un cardio-fréquence-mètre alors qu'elle n'avait pas l'impression de « monter en pulsations ». « Or elle était en moyenne à 140 pulsations par minute pendant toute la compétition, ce qui équivaut à huit heures de footing ! », s'amuse Jean-Michel Levêque, l'un des physiologistes. Flessel est ravie de continuer à en apprendre sur elle-même. La gauchère a découvert qu'elle pouvait encore optimiser la force de son bras armé (elle soulève 40 kg en développé couché). « Je ne travaille pas dans le flou, se réjouit Flessel. Ces données me prouvent par A + B que je progresse et décuplent mon envie de me surpasser. » La démarche a pu faire sourire, ou susciter les scepticismes. Pragmatique, lui, Stéphane Riboud, l'entraîneur national de l'épée féminine, envisage d'aller voir Flessel à l'œuvre chez Lagardère. Mêmes'il estime que l'escrime se fait « une arme à la main ». « Le physique reste un outil de base qu'il faut développer, mais la tactique et la stratégie primeront toujours. Courir un marathon ne fera pas un bon escrimeur. » Pour l'épéiste française la plus titrée, qui rêve d'un troisième sacre mondial individuel en octobre en Turquie, cette nouvelle approche permet en tout cas de garder une envie intacte. Inaltérée.

ANNE LADOUCE



PARIS, STADE JEAN-BOUIN, 12 DÉCEMBRE 2008. - Docteur en physiologie, âgé de trente-trois ans, Jean Slawinski équipe Laura Flessel d'un masque respiratoire destiné à mesurer les échanges gazeux produits durant l'effort spécifique de l'escrime. (Photo Frédéric Mons)



**SON PROFIL PHYSIOLOGIQUE.** - Le physiologiste, Jean-Michel Levêque, réalise un prélèvement sanguin sur l'oreille de Flessel afin de mesurer sa concentration en lactates. (Photo 1)  
**SON PROFIL MUSCULAIRE.** - Séance de squats à vitesse constante sur la machine Ariel pour évaluer sa force, sa puissance et son explosivité maximales. (Photo 2)  
**SON PROFIL AÉROBIE.** - Test de VO2 max, en spécifique escrime ; sept leçons successives d'une minute, entrecoupées de 60 secondes de repos, pour évaluer son aptitude à répéter en compétition des assauts à haute intensité. (Photo 3)  
**PROFITER D'UN COURT RÉPIT.** - Assise, le masque entre les jambes et l'épée au sol, elle termine éreintée sa séance de VO2max spécifique. (Photo 4)  
 (Photos Frédéric Mons)

**Laura FLESSSEL**  
 (France)  
 37 ans, née le 6 novembre 1971 à Pointe-à-Pitre. 1,70 m ; 60 kg.  
 Gauchère  
 Club : Lagardère Paris Racing.  
 Entraîneurs : Hervé Faget (LPR), Stéphane Riboud (équipe de France).  
 JO : 1<sup>re</sup> (1996) ; 2<sup>e</sup> (2004) ; 3<sup>e</sup> (2000) ; 7<sup>e</sup> (2008). Par équipes : 1<sup>re</sup> (1996) ; 3<sup>e</sup> (2004).  
 CM : 1<sup>re</sup> (1998, 1999) ; 2<sup>e</sup> (2001) ; 3<sup>e</sup> (1995, 2005, 2006). Par équipes : 1<sup>re</sup> (1998, 2005, 2007, 2008) ; 2<sup>e</sup> (1995, 2006) ; 3<sup>e</sup> (1997).  
 CE : 1<sup>re</sup> (2007).  
 CF : 1<sup>re</sup> (1998, 2000, 2002, 2003, 2007, 2008).  
 Coupe du monde : 21 victoires.

TÉLÉVISION

## Tous derrière Lu Ningjun !

Vingt-deux équipes de télé sont présentes sur le Dakar, dont CCTV 5, qui vit le rallye à l'heure chinoise et suit, jour après jour, les aventures du buggy n° 357.

LA RIOJA - (ARG) de notre envoyée spéciale

« CA ME MET la pression, je me sens responsable. » Lu Ningjun (notre photo ci-contre) est direct, c'est peu dire son trac. Car, d'ordinaire, le pilote chinois, prudent, ne dit pas sa crainte. Mais, là, la pression est trop forte : au volant du buggy n° 357 (préparé par le Français Philippe Gache), il est le seul représentant de l'empire du Milieu encore en course sur le Dakar. Et ça dure depuis le 9 janvier, jour où le dernier des trois motards chinois engagés a abandonné à la veille de la journée de repos à Valparaiso (Chili). Ce qui vaut au seul pilote auto du pays une attention particulière des quatre reporters de CCTV 5, la chaîne nationale de sport chinoise, présente sur le Dakar depuis cinq ans et qui propose une émission quotidienne Rallye Dakar 2009 de vingt-cinq minutes, dont dix consacrées aux équipages nationaux, à 17 h 30. Le rallye-raid n'a pas encore les honneurs du prime-time. « Cette discipline est encore jeune chez nous. Lu Ningjun fait partie de la première génération de pilotes de rallye », explique Zhao Wei, qui couvre l'épreuve pour le quotidien Titan sports.

Seul en course depuis une semaine, Lu Ningjun a droit chaque soir à la même et unique question : « Alors, comment s'est passée l'étape aujourd'hui ? » Et c'est parti pour un monologue d'une dizaine de minutes, un vrai talent ! Gestes à l'appui tel un acteur, le pilote fait le tour de son buggy, raconte ses malheurs comme « on a eu des problèmes, car on a cassé un phare, on ne voyait rien ». La caméra le suit en gros plan. Pendant ce temps, Serge Heninot, son copilote potasse le road-book dans la tente de res-

tauration. Il ne parle que quelques mots de chinois, de japonais (son pilote le maîtrise), très bien l'anglais (son pilote très mal), mais lui aussi est la proie de CCTV 5. « Tous les jours, ils me demandent de raconter la spéciale, mon opinion sur la course, comment se passe notre collaboration », s'amuse Heninot, qui en est à son seizième Dakar, le cinquième avec un pilote chinois. Ça se passe comment, alors ? « Un Dakar, c'est quinze jours dans des conditions extrêmes entre deux personnes qui ne se connaissent pas forcément très bien dans un mètre cube ! C'est déjà pas évident quand on parle la même langue. On communique beaucoup par gestes », répond Serge Heninot. Il reconnaît que ça gaeule parfois dans le cockpit, car l'inexpérience de son pilote, novice du Dakar, leur vaut quelques frayeurs. Mais ça, le Français ne le raconte pas à la caméra : « Après une journée galère, en général je dis que je ne veux pas répondre. » Manière de ne pas écorner l'image d'un pilote sponsorisé par un pétrolier qui investit, dit-on, près de 1 million d'euros sur la voiture, en publicité également. Mais aussi parce que 100 millions de téléspectateurs chinois regardent le programme de CCTV 5. Enorme et pourtant si peu au regard du milliard quatre cent millions d'habitants.

ANOUC CORGE



LA RIOJA, HIER. - Lu Ningjun (au centre), au volant du buggy n° 357, est suivi quotidiennement par la chaîne chinoise CCTV 5. (Photo Martin Richard)

## Une transition réussie

PRIVÉ DE DAKAR 2008, ASO pouvait d'autant plus se poser des questions sur la couverture de l'édition 2009 que la course changeait de continent et devait composer, pour la première fois de son histoire, avec un vrai décalage horaire. Or, à la veille de l'arrivée, les organisateurs de l'épreuve se montrent plutôt satisfaits des chiffres. Avec 22 chaînes internationales présentes sur le terrain, 90 chaînes qui ont exploité les images produites sur le rallye par ASO et 189 pays couverts, les chiffres restent sensiblement les mêmes qu'en 2007. - P. M.

**MONDIAL DE HANDBALL : SPORT + DIFFÈRE L'OUVERTURE.** - En raison d'une programmation surchargée ce soir (Nuremberg-Metz en Ligue des champions féminine de handball, Villeurbanne-Dijon en Pro A de basket-ball puis Rouen-Bolzano en Coupe continentale de hockey sur glace), le Championnat du monde de handball ne débutera que demain sur Sport + qui diffusera, en différé à 16 heures, le match d'ouverture de la compétition, Croatie-Corée, disputé ce soir à 20 h 30 à Split.

**L'ÉQUIPE TV REÇOIT LE CAM ET RIOU.** - Les skippeurs Vincent Riou et Jean Le Cam seront en direct sur L'Équipe TV ce soir, à 18 heures. Le premier vainqueur de la précédente édition du Vendée Globe en 2004, était venu en aide à Le Cam, naufragé, avant de démissionner à la suite de sa sauvetage. Les deux navigateurs auront tout loisir de revenir sur cette aventure dans La Grande Édition.

**FRANCE 2 LIMITE LA CASSE.** - Après l'affaire de la banderole, le risque de récidive pouvait laisser croire que le téléspectateur se masserait devant France 2 pour le quart de finale de Coupe de la Ligue, PSG-Lens (2-0). Las, 3,8 millions de téléspectateurs (15,9 % de parts d'audience) se sont postés devant le remake de la finale de l'an dernier. Cela reste toutefois au-dessus de la moyenne de la PDA jusque-là (13 %) et c'est mieux que le dernier OL-Metz (2,9 millions de téléspectateurs) du tour précédent. La finale de la précédente édition n'avait rassemblé que 4,3 millions de personnes.

L'ÉQUIPE TV

6.30 L'Équipe du matin. 10. Adrénaline. 10.15 Total Foot à l'extérieur, à Romorantin. 10.45 Best of L'Équipe du soir (rediff. à 13, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30). Invités : Vincent Riou et Jean Le Cam. 19. (rediff. 21, 23, 25, 27, 29, 31). Match après match. 22.45 (rediff. à 1.15). L'Équipe du soir.  
**INFOSPORT** 6. Matinale Sport. 10. Journal. 18. Édition du soir. 21. Journal. 22.30 Édition de la nuit.  
**LE COIN DES RADIOS** France Info sports, à 10 et 40 de chaque heure. 6.40 RTL. Journal des sports. 6.40 France Inter. Journal des sports. 6.40 Europe 1. Journal des sports. 16. RMC. L'après-midi. 18. RMC. Match Sport. 19.10. France Bleu. Journal des Sports. 20. RMC. Intégral football Ligue 2. En simultané : ASVEL-Dijon en Basket Pro A et Clermont-Montauban en Coupe d'Europe de Rugby. 20. RTL. Le multiplex L. 2. 20. Europe 1. Le multiplex football L. 2. 22.30 RMC. After Foot.  
 www.rtl-lequipe.fr

COUPE DU MONDE

Dans le coup

LE SOURIRE d'Ole Einar Björndalen était peut-être plus éclatant que d'habitude. Le succès remporté hier avec le relais norvégien était en effet son premier de la saison. Son visage contrastait avec la mine défaite de Simon Fourcade ; le Français était accablé d'avoir conclu la prestation de son équipe par une sixième place. Il faut dire que les Bleus avaient été placés parfaitement sur orbite par les parcours à zéro faute de Vincent Jay et de Vincent Defrasne, qui avaient hissé les Tricolores dans la trace (huit dixièmes) des leaders norvégiens. Le junior Martin Fourcade avait perdu quelque peu de terrain (3<sup>e</sup>), mais tout restait jouable pour le podium quand son frère prit le relais. Une pioche au tir couché, une balle éjectée au debout, un parcours moyen ruinèrent les espoirs des Tricolores alors que les Autrichiens étaient revenus comme des flèches. « Je suis en colère contre moi », s'exclama le jeune Fourcade, car les autres avaient fait de super parcours. Sur quatre relais cette saison, j'en fais trois, il faudra voir avec les coaches si je suis à ma place en dernier relayeur. » La discussion aura sans doute lieu, même si l'essentiel est ailleurs : après leur troisième place de Hochfilzen, les Français ont confirmé qu'ils étaient dans le coup. - M. V.  
**RELAIS 4 x 7,5 km HOMMES** (Ruhpolding [ALL], 15 janvier) : 1. Norvège (Svendsen, Os, Hanevold, Björndalen), 1 h 24'54" (0 tour de pénalité + 5 pioches dans les balles de réserve) ; 2. Allemagne (Roessch, Stephan, Pfeiffer, Lang), à 1'20" (0 + 10) ; 3. Autriche (Messlitsch, Pinter, Eberhard, Sumann), à 1'43"1 (0 + 13) ;... 6. France (Jay, Defrasne, M. et S. Fourcade), à 2'10"5 (0 + 6)  
**AUJOURD'HUI** : sprint 7,5 km FEMMES à 14 h 30, en direct sur Eurosport. Équipe de France : Bailly, Becaert, Macabies, Dorin, Carraz-Collin.  
**COUPE DU MONDE 2009** (après 9 épreuves) : 1. Sleptsova (RUS), 401 pts ; 2. Iouriéva (RUS), 371 ; 3. Jonsson (SUE), 331 ;... 25. Brunet, 128 ; 41. Becaert, 50 ; 42. Carraz-Collin, 50 ; 52. Dorin, 30 ; 53. Macabies, 29 ; 58. Bailly, 23.  
**BRUNET FORFAIT.** - Meilleure Française depuis le début de la saison, Marie-Laure Brunet ne prendra pas cet après-midi le départ du sprint en raison d'une rhyno-pharyngite.

ATHLÉTISME

Bolt débute à domicile



(Photo Pascal Rondeau)

USAIN BOLT (notre photo) est un homme d'habitudes. Comme tous les ans depuis 2006, le triple champion olympique de Pékin (100 m, 200 m et 4 x 100 m), débute sa saison par un 400 m, le 14 février au Camperdown Classics, un meeting disputé chez lui à Kingston. Le Jamaïcain, dont le record sur la distance est de 45"28 (le 5 mai 2007), a également prévu de courir les deux semaines suivantes, toujours à Kingston, sur 400 m le 21 février lors de la réunion University of the West Indies Invitational, puis le 28 aux Gibson Relays, la plus grande réunion de relais des Caraïbes.

**GBRE CONTRE GBRE.** - Très tôt ce matin (départ à 3 h 30, heure française, à 6 h 30, heure locale), à Dubaï, sur un parcours presque totalement plat et rectiligne, Haile Gebrselassie s'est attaqué à son propre record du monde du marathon (2 h 3'59"). En cas de succès, 1 million de dollars doit revenir à l'Éthiopien, en plus des 250 000 prévus pour le vainqueur.

**DTN : AMSALEM DANS L'ATTENTE.** - Après son entretien mardi avec le directeur des sports, le président de la FFA, Bernard Amsalem, était dans l'attente du rapport que doit lui envoyer le ministère après l'audition des candidats au poste de DTN par une commission d'évaluation. C'est en fonction des conclusions de ce rapport qu'il décidera de rencontrer ou non certains aspirants à la succession de France Chevallier. Hier, aucun rendez-vous n'était encore fixé.

TENNIS DE TABLE

**OPEN PRO TOUR DE SLOVÉNIE.** - Il n'y a plus de Français en lice en simple à Velenje (Slovénie). Dès le deuxième tour (16<sup>e</sup> de finale), quatre des cinq Bleus qualifiés - seule Marine Zanardi (n° 336) avait échoué logiquement d'entrée - ont été dominés : Emmanuel Lebesson (n° 121) par le Sud-Coréen Oh Sang-eun (n° 12), Adrien Mattenet (n° 136 ; vainqueur en 32<sup>e</sup> de Serbe Grujic, n° 86) contre le Hongrois Nagy (n° 311), Li Xue (n.c.) ; tombeuse auparavant de la Suédoise Ekholm, n° 83) par la Néerlandaise Li Jao (n° 13) et Christelle Durand (n° 260) contre le Roumain Dodean (n° 32). En double, en revanche, Mattenet et Lebesson se sont qualifiés pour les quarts de finale.