

Au centre national d'entraînement en altitude de Font-Romeu, les athlètes sont contraints de s'adapter à la pluie, au vent et à la neige

Jusqu'à - 4 degrés encore vendredi et près de 30 millimètres de pluie en une journée. Fin avril, les conditions météo sont loin d'être idéales à Font-Romeu. Pour les athlètes olympiques ou nationaux en préparation avant l'été, il faut s'adapter.

Si les températures sont reparties à la hausse et que le soleil a refait son apparition en ce début mai, la fin du mois d'avril a copieusement arrosé les Pyrénées-Orientales. Une aubaine pour certains mais pas pour tous. Sur le centre national d'entraînement en altitude (CNEA) de Font-Romeu, les athlètes ont dû s'adapter à cet épisode assez inattendu pour la saison.

Il est tombé jusqu'à 29 millimètres de précipitations sur la station catalane lundi dernier. Avril a d'ailleurs été le mois avec le plus de pluie depuis août 2022. Au-delà des précipitations, le vent a aussi soufflé ces derniers jours, rafraîchissant l'atmosphère. Près de - 4 degrés dans la nuit de jeudi à vendredi, un record pour un mois de mai.

Des objectifs diminués de moitié

"Je pensais qu'il allait quand même faire 15 ou 20 degrés mais on se retrouve aujourd'hui (le 2 mai, NDLR) avec - 3, ça pique", explique en se frottant les mains pour se réchauffer, Yarno De Tiege. Avec son groupe des Banzaïs Track Athletic, il est venu de Belgique pour un stage de préparation de dix jours à 1 850 mètres d'altitude. Licenciés à l'Union Lorraine Athlétique (ULA), les quatre coureurs sont à Font-Romeu dans l'objectif, comme beaucoup, d'augmenter l'oxygénation du sang de ces athlètes grâce au travail en altitude. Mais Sid Chougrani, leur coach, explique que *"normalement le programme était assez chargé parce qu'on voulait vraiment faire du volume, mais à cause du froid on a descendu les objectifs. Au lieu de faire quinze séries de 3 000 m, on en fait que huit, et sur le 10 000 m c'était dix séries mais là on peut simplement en faire cinq ou six."* Une météo capricieuse qui ajoute une difficulté supplémentaire. *"Avec le mauvais temps combiné à l'altitude, la récupération est beaucoup plus difficile",* concède cet ancien coureur de 3 000 m, originaire de Baixas.

Un écart "de l'ordre de cinq secondes sur le 400 m"

L'impact est d'autant plus fort pour Roméo Ouattara, coureur de 400 m, qui ambitionne d'intégrer l'équipe nationale belge. *"Il y a une grosse différence pour l'instant entre les chronos que j'arrive à faire en plaine et ici dans ces conditions, c'est de l'ordre de cinq secondes sur le 400 m. J'ai fait 58 secondes là alors que normalement je passe en 53 secondes"*, concède-t-il. Mais tout n'est pas perdu pour autant car avec le redoux annoncé, les conditions devraient être plus favorables. De quoi réjouir son entraîneur : *"En fin de semaine (fin de semaine dernière, NDLR), il va faire moins frais normalement donc ça va être top. On va faire de la vitesse, c'est ça qui nous manque le plus car c'est vraiment ce qu'on est venu chercher ici en altitude."* Le soleil de retour, Roméo Ouattara sentait déjà la différence sur la piste quant à lui : *"Trouver de la vitesse c'est encore un peu compliqué mais je sens que ça se réchauffe. Ça va venir !"*