

EN BREF



Sandrine Gruda et les Bleues disputent six matches amicaux avant le coup d'envoi de l'Euro-2021 à Strasbourg. Photo FIBA

BASKET-BALL

Les Bleues affronteront la Suède et la Turquie à Mulhouse avant l'Euro

Le programme de préparation de l'équipe de France féminine, en vue de l'Euro-2021 (17-27 juin) à Strasbourg et Valence (Espagne), a été dévoilé ce jeudi. Les Bleues disputent six matches amicaux. Elles se testeront d'abord à deux reprises face à l'Espagne, double championne d'Europe en titre (2017, 2019), les 23 et 24 mai (17h) à Toulouse. Les Tricolores effectueront ensuite un stage à Mulhouse, à partir du 28 mai. Elles y affronteront la Suède (le 5 juin, 20h30) et la Turquie (le 6, 17h). Une double confrontation face à l'Italie, les 1^{er} et 2 juin (20h30), sera également au menu des protégées de Valérie Garnier, mais le lieu reste à définir. « Nous avons de grandes ambitions », rappelle la sélectionneuse française, qui tenait à ce que ses joueuses se mesurent à des « adversaires de top niveau européen » avant de briguer la couronne continentale. Elle annoncera mi-avril le groupe qui débutera la préparation à l'Euro-2021, le 16 mai à Toulouse.

Griens toujours à l'arrêt

Le BCGO (ProB), qui avait déjà dû reporter ses deux derniers matches de championnat contre Vichy-Clermont et Fos-sur-Mer, ne jouera pas ce week-end. Plusieurs joueurs griegos sont toujours positifs au Covid-19 et la rencontre prévue ce samedi à la Forest Arena contre Evreux est donc reportée à une date ultérieure.

VOLLEY-BALL

Mulhouse - Béziers en demi-finale

Le tirage au sort des demi-finales de la Coupe de France a eu lieu ce jeudi. Les Mulhousiens retrouveront, le 24 avril, Béziers, leur dauphin de la Ligue A féminine et seule équipe à les avoir battues cette saison en championnat. L'autre demi-finale opposera le vainqueur du match entre Paris Saint-Cloud et Istres à Mougins. Les rencontres se joueront sous la forme d'un Final four sans doute à Béziers.

BADMINTON

Gicquel en quart

Thom Gicquel (RS Mulhouse) et Delphine Delrue, récents lauréats du Swiss Open de Bâle, se sont qualifiés ce jeudi pour les quarts de finale du All England à Birmingham. Ils affronteront ce vendredi les Malaisiens, Goh Liu Ying et Chan Pen Soon, têtes de série n°3 et 7^{es} mondiaux.

BOXE ANGLAISE

Le gala de Kingersheim reporté d'une semaine

En raison d'un problème administratif de dernière minute concernant l'un des boxeurs étrangers en lice, les organisateurs du gala de Kingersheim ont été contraints de reporter la manifestation d'une semaine. Elle aura donc lieu le samedi 27 mars à 14h, toujours à la salle de sport Liberty Gym.

FOOTBALL

Lacroix avec les U18

Le défenseur strasbourgeois Lenny Lacroix, qui évolue au FC Metz, a été appelé pour le prochain rassemblement de l'équipe de France U18 du 22 au 26 mars. Les Bleuettes affronteront la réserve de Rennes (N3) et Caen (L2).

ATHLÉTISME

Entrée, plat, dessert: le 20 km marche selon David Kuster



David Kuster a effectué sa dernière séance d'entraînement mardi matin, sur les routes de l'Île du Rhin à Vogelgrun, en prévision d'un 20 km marche, ce samedi en Slovaquie, qui peut s'avérer d'autant plus déterminant qu'on ne sait pas quand il le prochain aura lieu. Photo L'Alsace/Vanessa MEYER

Près de deux ans après, l'espoir alsacien David Kuster (21 ans) va tenter de venir à bout de son 20 km marche de rentrée, ce samedi (13h45) à Dudince, en Slovaquie. Une épreuve dont il a accepté de décrypter les différentes phases pour mieux en expliquer les difficultés.

À la sortie des championnats de France en salle, le 19 février dernier à Miramas, David Kuster n'était sûr que d'une chose : il lui faudrait trouver un 20 km marche sur route au printemps, idéalement début avril. Un petit mois plus tard, le Widensolien de 21 ans a, contre toute attente, trouvé chaussure à son pied en Slovaquie, où il est arrivé ce jeudi en prévision de la célèbre réunion de Dudince, véritable "classique" des marcheurs programmée samedi.

« On aurait préféré placer ce 20 km un peu plus tard, mais vu les incertitudes persistantes, il faut prendre ce qu'il y a au calendrier », explique l'inter-nationale tricolore, sacré champion de France espoir du 5000 m marche indoor cet hiver. Il ne manquera probablement quelques séances dans les jambes, mais s'il a besoin d'une référence chronométrique sur 20 km. Mine de rien, ça va bientôt faire deux ans que je n'en ai pas terminé un. J'aimerais bien m'approcher de mon record (1h24'01" le 13 avril 2019), donc des probables minima pour l'Euro U23 (8-11 juillet à Bergen, en Norvège, ndr). Vu la qualité du plateau, l'occasion est belle. »

Définitivement de retour en Alsace depuis le deuxième confinement, après trois an-

nées passées à Reims, l'élève de Laurent Heitz sera aussi et surtout en quête de repères sur une distance certes plus abordable que le 50 bornes, mais pas forcément moins piègeuse. David Kuster a accepté d'ouvrir le « mode d'emploi » de cette drôle d'épreuve qui, pour lui, « se découpe en trois phases bien distinctes ».

0-5° km : la mise en chauffe

« Sur un 20 km marche, on essaie autant que possible de réaliser un "negative split", à savoir aller plus vite sur les dix derniers kilomètres que sur les dix premiers. Les cinq premiers kilomètres me servent autant à être dedans physiquement qu'à prendre confiance. Cette partie, c'est un peu la clé de ma course. J'en ai besoin pour me mettre à l'aise dans ma technique, pour me rela-

cher. Quand je prends un ou deux cartons d'entrée (*), j'ai tendance à me crispier et c'est encore pire derrière. Inconsciemment, on ralentit et c'est souvent là que la technique se dégrade le plus. Au Portugal fin décembre, j'ai par exemple pris quatre cartons rouges et été disqualifié après quatre kilomètres seulement... »

C'est pour ça que je ne pars jamais au taquet, contrairement aux Japonais ou même à Yohann Diniz (le Rémois recordman du monde du 50 km marche, ndr), qui ont l'habitude de partir toujours très fort. Après, si je suis à l'aise d'entrée, je peux rapidement gagner cinq à dix secondes au kilomètre sans même m'en rendre compte. Mais je pars du principe qu'on a plus à gagner en finissant vite qu'en partant vite.

C'est le piège de tous les départs de course : se laisser em-

porter par le rythme des autres et se mettre inconsciemment en surrégime. Il faut toujours bien rester concentré sur soi. »

5°-15° km : le maintien de l'allure

« De 4'15 au kilomètre au début, je passe à un rythme de 4'10 à partir du 5° km. L'idée, c'est de le garder sans perdre la justesse technique, puis de passer à 4'05 à partir du 10° km. »

On pourrait penser que c'est plus simple d'être isolé pour caler son propre rythme – et personnellement, j'aime bien ça. Mais l'avantage d'être dans un groupe, c'est de moins attirer l'attention des juges... Durant cette phase, je regarde ma montre de temps en temps, mais en réalité, on se règle avant tout grâce à ses propres sensations. Toute la difficulté, c'est d'accepter de se sentir bien sans prendre des risques

qu'on pourrait payer cher par la suite.

C'est aussi la partie de la course qui peut paraître la plus longue, il faut donc trouver le moyen de ne pas cogiter ou de se poser 36000 questions. Parce qu'une fois la mi-course dépassée, on entre dans une phase d'euphorie en quelque sorte, surtout quand la première partie s'est bien passée. »

15°-20° km : le finish

« À partir du 15° km, il n'y a plus de calcul, il faut lâcher les cheveux. C'est évidemment plus simple quand on n'a pas encore pris de cartons... Il faut savoir en faire abstraction, même si j'ai encore un peu de mal avec ça, surtout quand les premiers tombent très tôt. »

Dans cette dernière phase, je suis dans l'accélération progressive. C'est vrai aussi si l'arrivée se joue à plusieurs, avec un enjeu de place autant que de chrono. En fait, ça dépend des qualités de chacun. Si tu as un gros finish, il vaut mieux attendre le dernier moment pour attaquer. Mais moi, je ferais plutôt ça au train. En la matière, c'est le 50 km marche qui fait référence. Moi, j'aime toutes les distances, je me sens à l'aise partout, je n'ai pas encore décidé laquelle privilégier. Je pense que les résultats décideront pour moi. »

Recueilli par Fabien ROUSCHOP

(*) Un carton jaune est synonyme d'avertissement pour inciter l'athlète à corriger sa technique, trois cartons rouges de trois jaunes différents sont synonymes d'une minute de pénalité (le marcheur s'arrête puis repart), un 4^e carton rouge est synonyme de disqualification

CANOE-KAYAK/SLALOM

Le grand défi d'Anaïs Mouhoub

La kayakiste franco-algérienne Anaïs Mouhoub (21 ans), née à Strasbourg et formée au club de l'ASCPA, est engagée ce week-end dans les sélections africaines (annulées au printemps dernier) pour les JO de Tokyo.

Elle est binationale, a grandi à Strasbourg, étudie en Belgique, s'est entraînée à Huningue et c'est ce samedi et dimanche en Espagne, sur le bassin du parc olympique de La Seu d'Urgell, qu'Anaïs Mouhoub va tenter de prendre son billet pour le Japon et les JO de Tokyo.

Ce week-end, les eaux de la rivière Sègre vont bouillonner pour la onzième édition de la Coupe des Pyrénées de slalom. Parmi les concurrents engagés, les Espagnols, venus en nombre, joueront leur qualification en équipe nationale.

Un autre groupe de slalomeurs, beaucoup moins fourni, aura un objectif supérieur. Portant les couleurs de nations africaines, ils et elles chercheront à gagner leur place pour les JO de Tokyo. Cette séance de qualification devait se dérouler en mars dernier

à Huningue mais a été annulée par la crise sanitaire.

Chez les kayaks monoplaces dames, trois concurrentes (toutes binationales) sont en lice : la Mauricienne Doriane Saramandif et la Marocaine Célia Jodar licenciées au club du Val de l'Indre (Indre-et-Loire) ainsi que l'Algérienne Anaïs Mouhoub (ASCPA Strasbourg).

« À moi d'évoluer à mon niveau et de ne pas faire d'erreurs »

À leur programme, une série qualificative donnant accès à la demi-finale puis à la finale. Seule la gagnante ira aux Jeux. Cette place se jouera entre Jodar (32 ans) qui avait déjà tenté sa chance pour les Jeux de 2016 et Mouhoub, de presque dix ans sa cadette et dont l'expérience internationale est plus discrète.

« Quand on a appris, début février, que ces sélections olympiques allaient se tenir, ça a été un gros coup de boost, sourit la Strasbourgeoise. Avec le Covid, tout était très incertain et les informations ont tardé à venir. Sur place, le protocole sanitaire est strict. Si l'une de nous trois



La Strasbourgeoise Anaïs Mouhoub va tenter d'amener son kayak aux Jeux olympiques sous les couleurs de l'Algérie. Photo DNA/Marc ROLLMANN

est testée positive, la course est annulée et le quota africain en K1 dames également... »

Pour mettre toutes les chances de son côté, Anaïs Mouhoub s'est longuement entraînée au parc des eaux-vives du club de Huningue qui compte déjà un qualifié pour Tokyo (*). Sous la direction de Marc Jegou, l'étudiante en 2^e année de kiné dans une école de Liège a peaufiné sa technique.

« Physiquement, je suis peut-être un peu moins forte que la

saison passée, mais j'ai bien travaillé et j'ai progressé techniquement, indique-t-elle. Mon adversaire sera la Marocaine, mais je vais uniquement me concentrer sur moi, mes courses et ce que j'ai à faire. À moi d'évoluer à mon niveau et de ne pas faire d'erreurs. »

Le site de La Seu d'Urgell, Anaïs Mouhoub le connaît un peu pour y avoir fait les Mondiaux de slalom et de descente en septembre 2019. « C'est un gros bassin où ça va super vite,

décrit-elle. Il y a de grosses vagues, des chutes, des rouleaux et de grosses marmites qui se forment dans certains contre-courants. »

Le décor est planté. À la Strasbourgeoise de la dompter pour s'en offrir un encore plus joli, celui des Jeux olympiques.

Christophe SCHNEPP

(*) Licencié à Huningue, le Franco-Irlandais Liam Jegou (C1) a pris son billet pour les Jeux olympiques en octobre 2019.