

CEDRIC PELISSIER : « Je visais le top 20 »

Second à l'occasion du championnat de France de cross et seul senior masculin sélectionné aux championnats du monde, Cédric Pellissier a défrayé la chronique. 90ième en 2007, le microcosme s'étonne de le voir accéder à la seconde marche du podium cette saison. Décidé à faire taire des rumeurs non fondées, lui qui n'ambitionnait qu'une place dans les 20 premiers et qui ne s'attendait pas à réussir une telle performance, s'explique.

En bref :

-Age : 28 ans

-Club : Blagnac SC

-1500 mètres : 3'49''

-5000 mètres : 14'16''

-10 km : 28'43''



A quel âge avez-vous débuté le sport ?

J'ai commencé par le cyclisme à 12 ans. J'ai dû arrêter à 16, parce que ma mère n'avait plus le temps de m'emmener aux compétitions. Elle m'a donc demandé de trouver une autre discipline. Comme mon frère pratiquait l'athlétisme, j'ai fait de même, mais pas avant 18 ans.

Quel était votre niveau en cyclisme ?

J'étais très mauvais. Toujours lâché, je n'ai jamais été capable de terminer une course dans le peloton.

Sur quelles distances avez-vous débuté l'athlétisme ?

La première année, j'ai couru le 1500 et le 5000 mètres. Je ne m'entraînais qu'une à deux fois par semaine. Mon premier 5000, je l'ai terminé en 16'50''. Même si c'était loin d'être du haut niveau, je ne finissais plus dernier et j'ai pris goût à ce sport, qui est devenu une passion. Deux ans plus tard, étudiant dans un IUT, j'avais du temps pour m'entraîner et mes chronos, sont passés de 4'13'' sur 1500 et de 15'50' sur 5000, à 3'58'' et à 15'.

Et le cross ?

La première fois que j'ai participé aux France, je courais ma dernière saison chez les espoirs. J'ai terminé au-delà de la 300ième place.

Et après ?

Dès 20 ans et jusqu'à 25 ans, sur les conseils de Patrick Despres, mon entraîneur qui s'était occupé de Sophie Duarte et de Fabia Bourghail à leurs débuts, je me suis mis à fond sur le 1500, afin de gagner en vitesse et à force de travail, en 2005, à 25ans j'ai réussi 3'49''. Cela restera ma meilleure saison sur 1500. Suite à ça, j'ai été un peu dégoûté du 1500, parce que j'ai dû en aligner 6, ou 7 à la suite et j'ai fini par devenir allergique à cet effort lactique. En 2006, mes objectifs étaient plutôt concentrés sur le 10 km. A l'occasion des 10 km de la Corrèges à Leucate, j'ai réussi 29'38. Puis aux France organisés à Morlaix, j'ai terminé en 28'43''. Bon, je reconnais que sur un parcours moins rapide, cela aurait sans doute donné

29'20''.

Ensuite ?

Juste après l'arrivée des France du 10 km, j'ai ressenti une douleur à la base du tibia gauche. Le mardi suivant, j'ai tenu à effectuer un footing de récupération et j'ai du rentrer en marchant tellement j'avais mal. Diagnostic : fracture de fatigue. Deux mois d'arrêt complets. La reprise fut très lente et à base de footings. Après, j'ai à peine eu le temps de travailler à une allure plus soutenue et les régionaux 2007 sont arrivés. J'ai pris la 5^{ème} place. 15 jours plus tard aux inters, j'ai fini 13^{ème}. Puis comble de malchance, une semaine avant les France j'ai contracté une pneumopathie, d'où ma 90^{ème} place, qui fera couler beaucoup d'encre plus tard. Malgré tout, je ne me suis pas laissé abattre et j'ai rebondi sur piste en prenant la 5^{ème} place sur 5000 mètres en 14'16'', aux championnats de France. En août, j'ai coupé et je suis parti en vacances, avant de réattaquer en septembre une grosse préparation en vue des cross, avec beaucoup de volume. Début décembre, j'ai commencé à travailler le rythme sur piste et au fil des séances, je sentais que je progressais. J'ai gagné les régionaux et les inters.

Les championnats de France ?

Je suis bien parti, parce que j'étais placé dans un box équipe. D'entrée, je me suis retrouvé vers l'extérieur. J'ai pu me positionner facilement aux environs de la 15^{ème} place. Personne ne m'a gêné. Le fait de ne pas avoir ramé au départ constitue déjà un point important. Puis, j'ai commencé à remonter quelques places. Devant, il y avait un groupe de 4 coureurs, dont El Himer, Amdouni, un étranger et Bel Abass. Lorsque Larbi Zéroual est passé à mes côtés, j'ai décidé de le suivre. Au même moment devant, ça a commencé à craquer. D'abord Amdouni, suivi de El Himer. Vers le 8^{ème} km El Abaz a reculé et ceux qui nous collaient aux basques, Zeroual et moi, ont décroché. Là, sauf accident si on poursuivait à la même allure, on savait qu'on monterait sur le podium. Mais à l'entame du dernier tour, j'ai commencé à me liquéfier. Je ne sentais plus d'énergie dans mes jambes. Cependant je n'ai pas lâché le morceau, parce que je pensais au podium et j'ai tenu au courage.

En espériez-vous autant ?

Pas du tout. Je visais simplement le top 20. Ca me semblait raisonnable au vu des résultats de ma saison. Aussi, je pense que le parcours a été déterminant dans ce résultat.

C'est-à-dire ?

Le parcours a été ralenti par la boue. C'était un parcours sur lequel, il ne fallait pas donner d'à-coups et partir de façon mesurée. Beaucoup ont démarré trop vite, voir à bloc, à l'image d'Amdouni et d'El Himer. Ces deux coureurs se sont pris au jeu de la petite rivalité sportive que les médias avaient entretenu à leur sujet. Quant à Bel Abaz, il devait se sentir en confiance, suite à ses 7'43'' réalisées en salle sur le 3000. Donc, je crois que tous ces athlètes ont sous-estimés le circuit et qu'ils ont dû amèrement le regretter.

Que répondez-vous à ceux qui émettent des suspicions à votre égard ?

J'ai déjà été contrôlé deux fois cette saison : aux régionaux et aux inters. Si, je ne l'ai pas été aux France, je vais devoir me soumettre à des prises de sang. Donc jusqu'à preuve du contraire, je suis clean. Je sais qu'il y aura toujours des personnes qui douteront, mais moi je me sens en paix avec ma conscience. Ce qui me chagrine, c'est que ces suspicions tiennent au fait, que tout ce qui a été dit sur moi se limite à mon passage de la 90^{ème} à la seconde place, d'une année sur l'autre. Cela revient à résumer bien vite 11 années de course à pieds. En plus le cross, ça se joue à peu de choses. Sur un terrain plus sec, je me serais peut-être retrouvé au-delà de la 20^{ème} place et personne n'aurait parlé de moi.

Qu'attendez-vous des mondiaux ?

J'attends un circuit très difficile, d'après ce que l'on m'en a dit. Tant mieux. J'espère que la vitesse moyenne sera la moins élevée possible, pour que je puisse me battre au courage.

Comment parvenez-vous à concilier votre entraînement avec votre emploi ?

J'installe des cuisines. Je travaille de 7h30 à 18h30. A 19 heures, j'enfile ma tenue et je pars courir tous les soirs. J'ai besoin de ce type d'emploi stable, si je veux réaliser mes projets personnels, à savoir construire une maison et une vie de famille.

Cette sélection ne bouleverse-t-elle pas votre programme finalement ?

En effet. J'étais programmé pour être au top fin février et là je vais devoir reprendre un cycle d'entraînement, alors que j'avais prévu de couper avant de reprendre l'entraînement pour la saison de piste, avec un objectif de 13'50'' au 5000. Je vais essayer de maintenir ma forme. Ca ne va pas être facile, mais mon entraîneur va me conseiller.

Un stage est-il prévu avant les mondiaux ?

Vu, qu'il n'y a pas d'équipes senior, le stage a été annulé. Je partirai le jeudi pour courir le samedi, ou le dimanche et me retrouver en immersion dans le grand bain.

Christophe Rochotte