

Athlétisme: les clés des succès d'Usain Bolt

PEKIN (AFP) - Les cinq clés des succès du Jamaïcain Usain Bolt, premier homme à remporter le 100 m, le 200 m et le 4x100 m en battant les records du monde des trois épreuves aux jeux Olympiques:



© AtlasVista

Usain Bolt en finale du 200m des JO de Pékin, le 20 août 2008 (© AFP - Olivier Morin)

. **CORPS:** Bolt est le sprinteur du XXI^e siècle. Avant lui, bien peu d'observateurs pensaient qu'un tel géant (1,96 m, 88 kg) puisse un jour battre le record du monde du 100 m. Trop grand pour sortir rapidement des starting-blocks, disait-on. Le départ est loin d'être son point fort, mais il l'a suffisamment travaillé pour qu'il ne constitue plus un handicap. Et derrière, ses longs compas lui permettent de déployer une foulée optimale de 2,70 m. Au total, il ne lui faut que 41 pas de géant pour boucler la ligne droite, contre 45 en moyenne pour ses rivaux.

. **MENTAL:** Il n'y avait qu'à le voir se déhancher avant la finale du 100 m, course reine des Jeux, pour comprendre. A tout juste 22 ans, le Jamaïcain est imperméable à la pression. A l'inverse de son compatriote Asafa Powell, Bolt semble même transcender par les grandes occasions. Premier duel contre le double champion du monde Tyson Gay: record du monde du 100 m à New York le 31 mai (9.72). Première finale olympique: nouveau record du monde de la ligne droite le 16 août à Pékin (9.69). Encore attendu sur 200 m, il ne s'est pas démonté pour donner un coup de vieux au chrono mythique de Michael Johnson (19.30).

. **ENTRAINEUR:** Le prodige a su trouver le vieux sage capable de canaliser sa fougue. Glen Mills, sorte de bouddha à la sauce jamaïcaine, entraîne depuis une trentaine d'années. Il est tombé sur cette pépite après les Jeux d'Athènes en 2004. Il n'a toujours pas convaincu Bolt de monter sur 400 m, mais a déjà réussi à le rendre un peu plus mature. Son élève n'est ni un acharné de l'entraînement, ni un adepte de la diététique, mais il ne rate plus ses courses et, surtout, il ne se blesse plus après des saisons difficiles (2004-2005).

. **GESTION:** Mills a longtemps hésité à tenter le doublé 100 m/200 m, car il avait peur que Bolt ait du mal à enchaîner les courses. Son élève a trouvé la solution: il n'en a couru qu'une seule à fond. Au trot jusqu'en demi-finale du 100 m, il n'a galopé que 80 mètres en finale. Sur 200 m, il a encore fait son footing pendant trois tours avant de se lancer dans un contre-la-montre lors de la dernière course. Mâchoire serrée, il a enfin grimacé pour s'offrir le record dont il rêvait le plus à la veille de son 22^e

anniversaire.

. **EXPERIENCE:** Malgré son jeune âge, Bolt est déjà un vieux routier. Il a gagné son premier titre mondial juniors à même pas 16 ans et disputé ses premiers Jeux à 18. Le Jamaïcain avait également disputé deux finales mondiales du 200 m (8^e en 2005, 2^e en 2007) avant d'arriver à Pékin.

Publié le: 23/08/2008 à 11:45:23 GMT

Source : AFP

URL de cet article: <http://www.avmaroc.com/actualite/athletisme-cles-a8087.html>