Les KopKids

LE 1ER MAG SPORTIF POUR LES ENFANTS

LE PETIT MAG !

N°20
HORS-SERIE

PASCAL Martinot-Lagarde

CÔTÉ COEUR / CÔTÉ PISTE

LE CHAMPION D'EUROPE SE CONFIE AUX KOPKIDS !

12 QUESTIONS À PASCAL MARTINOT-LAGARDE

A bientôt 27 ans, Pascal est un « beau bébé » de 1,90m pour 85 kgs et le (fier) papa de deux petits kids, fille et garçon âgés respectivement de deux et un an ! Il s'entraîne à Reims avec son coach Benjamin Crouzet et rejoint, chaque week-end, sa compagne et leurs enfants qui vivent à Paris. Pas facile !

1 Tu as commencé l'Athlé à quel âge ?

Hyper tôt, à 5 ans ! Je vivais dans la banlieue sud de Paris. Nous sommes quatre enfants, deux sœurs et un frère, plus âgé que moi. J'étais un kid tellement rempli d'énergie que je faisais deux sports : de l'Athlé avec en plus un autre sport qui changeait chaque année : du foot, du judo, de la gym, de la natation et du basket que j'ai adoré !

VERS 15-16 ANS, JE ME SUIS MÊME DEMANDÉ SI JE N'ALLAIS PAS PRIVILÉGIER LES PARQUETS PLUTÔT QUE LA PISTE.

Le choix a été difficile mais j'ai finalement gardé l'Athlé en sport numéro un et je ne le regrette pas ! Ce n'est que vers l'âge de 20 ans, que j'ai véritablement pris conscience que je pouvais faire de grandes choses en Athlé, quand je suis devenu Champion du Monde Juniors sur 110 m haies. L'aventure était alors belle et bien lancée !

2 Ta compagne et tes deux enfants jouent un rôle important dans ta carrière d'athlète ?

Enorme. Comme pour tout sportif de haut niveau, tout tourne autour de ma pratique sportive. Si l'Athlé est au centre de ma vie, j'essaie aussi de prendre du recul.

Tu sais, quand on devient papa on s'aperçoit vite que l'amour de sa famille est essentiel dans la vie. Depuis que mes enfants sont venus au monde, ils représentent une motivation supplémentaire pour me surpasser.

Je suis tellement heureux à l'idée de les voir fiers de moi !

3 Tes enfants sont encore tout petits mais tu les inciteras à avoir une pratique sportive ?

Pour la santé et le bien-être, c'est déjà excellent de faire du sport quand on est un kid ! Une pratique sportive apprend aussi à bien se comporter en groupe. Pour moi le respect de l'autre constitue la base non-négociable d'une bonne éducation.
Ainsi, quand on fait du sport, on partage énormément de choses avec les autres, des joies mais aussi des déceptions. Cette notion « d'être ensemble » est vraiment très importante dès le plus jeune âge et c'est pourquoi je les inciterai à avoir une activité sportive pour qu'ils s'éclatent tout en apprenant les valeurs de respect. Mais c'est eux qui choisiront le sport qu'ils veulent pratiquer, je ne veux surtout pas leur imposer quoi que ce soit !

4 Si tu avais un conseil à donner à un enfant pour sa pratique sportive, quel serait-il ?

Choisis un sport dans lequel tu vas te faire plaisir et qui va t'épanouir ! Il ne faut pas se prendre la tête sur des performances trop jeune car jusqu'à l'âge de 16-18 ans, si t'es fort en sport, c'est souvent dû à tes qualités naturelles. Après c'est différent car c'est surtout grâce au « *boulot* » que tu peux passer des caps. De mon côté, j'ai pu progresser dans la mesure où je ne me suis jamais fixé de limite. J'ai toujours une mentalité du « *tout est possible* ».

Je résumerais donc par : Faîtes ce que vous aimez, n'ayez comme repère que vous-même et tant que vous progressez c'est que vous êtes sur le bon chemin !

5 Quelle est la contrainte la plus dure dans ta vie d'athlète ?

L'éloignement. Car je passe la semaine à Reims pour m'entraîner chaque jour très dur et je ne vois ma femme et mes enfants que le week-end à Paris. J'ai donc parfois des moments où je me sens seul et j'ai alors vraiment envie de rentrer à la maison ! Cet éloignement va durer jusqu'aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2020 car mon titre européen a validé une méthode d'entraînement qui marche. On ne change donc rien pour la prochaine olympiade ! Il faut savoir accepter ce type de sacrifice pour pouvoir performer au plus haut niveau.

6 Est-ce que tu aurais un petit secret à dévoiler, rien que pour les kopkids ?

Je cours toujours avec des manchons (photo) et souvent on me demande : à quoi ça sert ? Et bien....ça sert à rien ! *(il se marre)*. En fait, lors de ma toute première compétition dans la cour des grands, aux Championnats du Monde en salle en 2012 (Istanbul), j'avais eu super froid lors de ma série et pour la Finale j'avais décidé de me mettre une combinaison et des manchons pour éviter d'avoir aussi froid. Et comme j'ai eu une médaille de bronze au bout, ma première obtenue en grand championnat, j'ai tout simplement décidé de les garder !

TOP DÉPART !

En athlé, les coureurs sur distances courtes sont disqualifiés pour faux-départ s'ils partent moins de 100 millièmes de seconde après le coup de feu du « pistolet ». Cette durée correspond selon l'IAAF au temps minimal de réaction qu'a le corps humain pour réagir à un stimuli sonore. Mais des études scientifiques laissent penser que ce temps minimal serait plus proche des 120 ms et que tout départ avant ce délai serait anticipé.

Quel été ! Si les Bleus nous ont comblés au mois de Juillet en nous rapportant cette deuxième étoile que nous espérions tous, le détenteur du record de France du 110 m haies (12s95 réalisé en 2014), nous a régalés en Août avec ce Titre de Champion d'Europe remporté à Berlin !
Après une saison 2017 gâchée par une blessure au pied gauche, c'est un nouveau départ pour Pascal avec ce premier « grand » titre international.

LE SAIS-TU ?

*Pascal a réalisé un tour d'honneur un peu « original » après sa victoire aux Championnats d'Europe puisqu'il l'a fait en se juchant sur un chariot de haies ! Mais sais-tu que c'est **John Akii-Bua** qui lança cette tradition lors des **Jeux olympiques de Munich en 1972** ? Emporté par l'euphorie de sa victoire sur 400 mètres haies, l'Ougandais saisit alors un drapeau de son pays et entama un tour de piste pour saluer le public. La tradition était lancée !*

7 ***Dis-nous, Pascal, se préparer chaque jour, pendant plusieurs mois, pour ne faire que quelques compétitions l'été, ce n'est pas trop dur ?***

C'est pour ça que je fais les saisons en salle ! Commencer l'entraînement en Octobre pour avoir ses premières compétitions en Mai ou Juin, perturberait ma motivation. Je préfère donc largement avoir des « demi-saisons » en faisant des compétitions « in door ». Ça casse la routine et j'ai besoin de l'adrénaline qu'elles m'apportent !

Tu dis souvent que tu as un mental « no limit », ça se travaille ? **8**

Les kids ne se posent pas cette question car ils ont naturellement ce mental ! C'est quand on grandit que l'on a tendance petit à petit à se fixer des limites « raisonnables ». Nos rêves deviennent donc plus « étroits ». Alors que moi, quand j'ai grandi, j'ai pu conserver de grands rêves. Je suis resté comme un enfant et je pense qu'il faut rester comme cela tout au long de sa vie !

9 ***Quel est ton point fort sur 110m Haies ?***

Sans conteste **ma vitesse gestuelle dans les intervalles** entre les haies. J'ai cette capacité de garder une très grande vitesse de mouvement. Cette vitesse est différente de la vitesse « absolue » que l'on peut avoir dans un sprint comme le 100m. Dans une course, notre vitesse entre les haies devient de plus en plus grande mais l'intervalle entre les haies reste le même, il faut donc pourvoir continuer d'assurer cette « sur-cadence » de geste jusqu'à la fin de course et sans se désunir ! Mais j'ai aussi maintenant un deuxième point fort qui était auparavant un point faible : **mon départ !**

10 ***Justement, quand tu es dans tes starting-blocks, juste avant ton départ, tu penses à quoi ?***

Je parlerais d'un « effet tunnel ». Imagine toi, tu es dans les starting-blocks : Tu vois ta ligne droite, en face de toi, avec les 10 barrières que tu dois franchir et tu as une sorte de tunnel qui prend tout ton champs de vision, tu ne vois rien d'autre. A l'intérieur de ce tunnel, c'est une concentration ultime. Tu dois atteindre son extrémité le plus vite possible, sans te laisser influencer par les coureurs qui sont dans les autres couloirs, sinon, tu sors de ta course.

SON PALMARES

2010 : *Champion du Monde Juniors sur 110m haies.*

2012 : *3è sur 60m haies aux Championnats du Monde en salle (Istanbul, Turquie). Blessé à l'ischio-jambier pour sa saison en plein air.*

2013 : *3è sur 60m haies aux Championnats d'Europe en salle (Göteborg, Suède). Il devient avec 13s12 réalisé au Meeting Areva le 2è meilleur performer de tous les temps sur 110m haies derrière Ladji Doucouré.*

2014 : *Vice-Champion du Monde en salle sur 60m haies (Sopot, Pologne) / Premier titre de Champion de France sur 110m haies en plein air (Reims) et nouveau recordman de France (12s95 au Meeting de Monaco) / 3e aux Championnats d'Europe de Zurich (Suisse) / Vainqueur de la Ligue de Diamant.*

2015 : *Champion d'Europe en salle sur 60m haies (Prague, République tchèque).*

2016 : *Vice-Champion du Monde en salle sur 60m haies (Portland, Oregon).*

2017 : *Vice-champion d'Europe en salle sur 60m haies (Belgrade, Serbie). Il renonce ensuite à sa saison estivale (blessure au pied gauche).*

2018 : *Malgré une nouvelle blessure en début de saison, il devient Champion d'Europe du 110m haies (Berlin, Allemagne) pour un premier titre international en plein air.*

11 Quel serait ton souhait pour les prochains à Tokyo en 2020 ?

Que Mario, le personnage de jeu vidéo soit sur le terrain dans son bolide avec sa casquette rouge! *(il se marre)*.
Et je suis plutôt confiant car à la cérémonie de clôture des JO de Rio en 2016, le Premier Ministre Japonais était apparu en tenue de plombier et casquette rouge pour lancer les Jeux de Tokyo et le public avait trouvé ça super amusant !

12 Et après ta carrière d'athlète, tu as déjà réfléchi à ce que tu voulais faire ?

Je n'ai pas encore de plan précis d'après-carrière mais j'aimerais pouvoir faire partager ma passion de l'Athlé aux enfants, pouvoir leur transmettre tout ce que j'ai appris, j'y tiens beaucoup. Pourquoi pas en tant que coach ?

LE ZAPPING DE PASCAL Martinot-Lagarde

PLAT PRÉFÉRÉ ? Pasta Carbonara !
ARTISTE PRÉFÉRÉ ? Michael Jackson
SPORTIF PRÉFÉRÉ ? Michael Jordan
ATHLÈTE PRÉFÉRÉ ? Ladji Doucouré
JEU VIDÉO PRÉFÉRÉ ? Rainbow six siege
CHANSON PRÉFÉRÉE ? « *Lose yourself to dance* » de Daft Punk
DERNIER FILM QUE TU AS ADORÉ ? Le dernier Avengers : « *Infinity War* »
MOMENT PRÉFÉRÉ DE LA JOURNÉE : Quand je vais me coucher !

TON DERNIER FOU RIRE ? En fait, je ris tellement tout le temps que je ne m'en souviens pas d'un en particulier !

TA JOURNÉE-TYPE EN PÉRIODE DE PRÉPARATION AUX COMPÉTITIONS ? Allez, les kids, on va faire un peu d'English et je dirais pour résumer « *eat, sleep, track, repeat* » ! C'est une expression américaine que je pourrais traduire par « *mange, dors, entraîne toi et recommence* », tellement mes journées sont tournées vers l'entraînement !

LA SUITE SUR...

WWW.LESKOPKIDS.COM

DEVIENS REPORTER

LES AUTRES PETITS MAGS

LA PAGE FACEBOOK

JEU-CONCOURS À NE PAS MANQUER !

PASCAL S'INVITE DANS LA « BOÎTE À SPORTS » DE THIB

SUR YOUTUBE !

CLIQUE SUR LES VIGNETTES !

ALERTE INFO

DERNIERE MINUTE !

Pendant que nous écrivons ce Petit Mag', Kevin Mayer est devenu, lors du Meeting Décastar organisé à Talence, recordman du Monde du décathlon avec 9 126 points !

L'ancien record était détenu par l'Américain Ashton Eaton en 2015 avec 9 045 points. Un total stratosphérique pour les « dix travaux d'Hercule » de Kévin : 10s55 sur 100 m, 7,80 m en longueur, 16 m au poids, 2,05 m en hauteur, 48s42 au 400 m, 13s75 sur 110 m haies, 50,54 m au disque, 5,45 m à la perche, 71,90 m au javelot et 4mn36s11 sur 1 500 m.

Tout simplement PRODIGIEUX !

LES KOPKIDS Le Petit Mag - N°20 - Sept 2018 - Edité par Ze Machine SAS - RCS Bordeaux B 818866048 - Directeur de la publication : Franck Lestage - Conception graphique et mise en page : Agence Inaativ - Rédaction : Franck Lestage (franck.lestage@leskopkids.com) - Crédits photos : www.pressesports.com / Photo de couverture : Julien FAURE / www.freepik.com - Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de la société Ze Machine.