

UTILISATIONS DES COOKIES

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).
[En savoir plus](#)

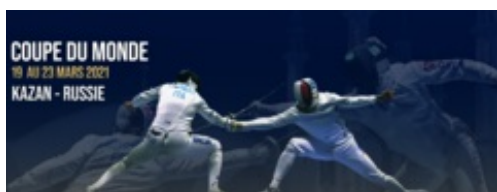
[Fermer](#)



LEVALLOIS
SPORTING CLUB

18.03.2021

Coupe du Monde de Kazan - 19 au 23 mars



Numéro 6 mondial, champion du Monde individuel 2018 et par équipes 2019, premier français en nombre de points, Yannick Borel est pratiquement assuré de voir Tokyo. Tête de série 6, il débutera sa compétition dimanche en tableau de 64.

Alexandra Louis-Marie a éclaté au grand jour la saison passée après deux finales. Elle a connu sa première victoire sur le circuit de la Coupe du Monde à Budapest il y a un an presque jour pour jour. Un mois plus tôt, elle avait fait son premier podium à Barcelone. Ces deux résultats l'ont propulsé dans le top 16 mondial. A Kazan, elle rentre donc en compétition directement dans le tableau de 64 qui aura lieu dimanche.

Coraline Vitalis est également la première française, classée au huitième rang mondial. A Kazan, l'objectif est de la championne d'Europe en 2019 est double : qualifier l'équipe d'épée dames pour Tokyo afin de participer à l'épreuve en individuel. Exempte des poules, elle retrouvera les pistes internationales dimanche en tableau de 64.

A 21 ans, Lilian Nguetack est le petit nouveau dans la bande et vient renforcer le quota des épéistes levalloisiens en équipe de France. Il débute l'escrime à 7 ans à Bron (69). Aux championnats du Monde juniors 2018, notre droitier est reparti avec l'argent dans l'épreuve par équipes et le bronze en individuel. Il est également champion de France juniors en individuel et par équipes. En septembre dernier, il a fait sa rentrée sportive à l'INSEP. Avant, il s'entraînait au CREPS de Reims.

Comment as-tu mis à profit cette année sans compétition ?

Yannick Borel - Il a fallu s'adapter. Je suis rentré avant l'annonce du confinement en Guadeloupe. J'y suis resté de mars à septembre. Passer autant de temps en Guadeloupe, c'était une première depuis 2007 lorsque je suis venu en métropole. Vu que je savais que les compétitions n'allaient pas reprendre, j'ai profité de mon île, de ma famille, de tout ce que je ne faisais pas avant. Je me suis ressourcé, j'ai fait une pause. A partir du mois de mai, avec le coach, on s'est organisé avec un plan de préparation physique pour éviter les blessures à la reprise. La saison devait démarrer en septembre/octobre mais les compétitions ont été annulé au fur et à mesure donc on reprend seulement.

Coraline Vitalis - Depuis un an, on a pu travailler sur des nouvelles choses techniques et renforcer le côté physique. Pour moi ça a été, je n'ai pas trop mal pris cette année sans compétition. On a eu une année supplémentaire pour se préparer. L'objectif reste le même. J'ai pu rajouter des coups à mon jeu et beaucoup bosser les choses acquises pendant les leçons. Sur l'entraînement, je me sens mieux préparée qu'il y a un an. Un an sans compétition ne se perd pas. Je suis prête physiquement et escriment.

Alexandra Louis-Marie - Le confinement ne m'a pas freiné. Je suis rentrée deux mois en Martinique où j'ai pu profiter de ma famille pour me ressourcer. Mi-mai, je suis rentrée m'entraîner à l'INSEP où j'ai peaufiné mon jeu avec mes entraîneurs. On a travaillé sur mes attaques, la mise en place de mon jeu.

Lilan Nguefack - Je n'étais pas directement concerné par la qualification olympique. J'étais plutôt dans une démarche où je me demandais comment en tirer profit. N'étant pas à l'INSEP, je n'avais pas de structure d'entraînement vu que le CREPS était fermé. J'étais un peu livré à moi-même donc j'ai vite lâché l'entraînement. J'ai fait une pause en mars/avril. J'ai reprise de l'entraînement à l'INSEP en mai. Puis, j'ai refait une pause en août. En septembre, j'ai fait officiellement ma rentrée à l'INSEP.

Comment te sens-tu ?

Yannick Borel - Je me sens plutôt serein mais stressé. Je ne me sens pas en toute détente, c'est normal d'avoir du stress. Ça ne serait pas normal de ne pas avoir de stress. J'aborde la compétition sereinement. Le travail a été fait. Je n'attends rien de cette compétition à part des adversaires coriaces. Je suis venu pour me confronter aux autres et je pense que je vais être servi. Je viens pour retrouver l'adversité et y répondre. Pour le résultat, on verra bien si j'ai su répondre et jusqu'au ça va me mener.

Je ne l'aborde pas ça avec une pression de résultat car c'est difficile de se dire « je vais faire tel résultat ». Si je devais me référer à ma saison passée, je dirais « vu que j'ai fait finale, je dois gagner. » Là, c'est le brouillard. Peu importe le nombre d'heure d'entraînement depuis la dernière compétition, il n'y a pas de repères.

Au vu de mon olympiade et de la saison 2019/2020 où je n'avais pas fait pire que T16, j'ai montré de la régularité en individuel. Par équipe, j'ai montré que je pouvais être utile. Si je devais juger mes propres performances, je dirais que j'ai ma place dans l'équipe. Mais ce n'est pas mon rôle. Je suis athlète, cette compétition est l'occasion est de me confronter aux autres et me situer. C'est la compétition qui te dit où tu en es. Le résultat traduit quelque chose. Si je perds au premier tour, je me remettrai en question, car ça fait longtemps que ça n'est pas arrivé.

Dans une saison olympique, avoir une seule compétition avant les JO, ce n'est pas normal. Mais cette situation n'a rien de normal et on doit tous s'y plier.

Kazan n'est pas un objectif en soi. Mon objectif c'est Tokyo. Cette Coupe du Monde est une étape. Je pense être prêt. En garde !



Coraline Vitalis - J'ai un peu d'appréhension. Un an sans compétition, on ne sait pas trop où on en est. Mais j'ai hâte de retrouver les pistes internationales pour aller chercher le billet pour Tokyo avec l'équipe de France.

Alexandra Louis-Marie - Je me suis bien physiquement. Mentalement ça va. Je suis sereine dans ma tête, je sais ce que je dois faire et on verra dimanche comment ça se passera. Le fait d'être 14 mondiale me met la pression car les filles me connaissent désormais. C'est à moi d'aborder les matchs sereinement.

Lilian Nguéfack - Je me sens bien. J'ai hâte de m'amuser, de profiter à nouveau d'être sur une piste internationale. Je n'ai pas de grosse pression. Je suis là pour voir ce qu'il fonctionne ou pas et savoir où j'en suis.

Quel est le chemin pour Tokyo ?

Coraline Vitalis - C'est la compétition de la dernière chance pour se qualifier en équipe ou en individuel. Il y a de la pression mais je me dis que je peux le faire. J'essaie de bien le prendre, de rester sereine et calme. Si ça passe tant mieux, sinon pas de regrets. Pour me qualifier en individuel, je dois faire mieux que les filles derrière moi. Mon objectif est de gagner. Je n'ai pas de tableau à faire pour y aller ou ne pas y aller. Pour l'équipe, il faut faire mieux que l'Estonie et que l'Egypte ne rentre pas dans le tableau de 16. Tout est faisable, il faut que les planètes soient bien alignées et qu'on se donne à fond.



Alexandra Louis-Marie - Dans tous les cas, on va tout faire pour qualifier l'équipe. Pour moi, la qualification par équipes est plus importante car l'épée dames serait représentée à Tokyo. J'ai beaucoup de chance de participer en individuel étant 14 mondiale.

Quel est l'objectif ?

Alexandra Louis-Marie - Depuis le début de l'olympiade, la qualification était un objectif. Avec les résultats de la saison passée, je me suis vraiment dit que je pouvais participer aux Jeux. J'étais sur une bonne dynamique avant l'arrêt des compétitions. Ce fut une chance pour moi de digérer ce qu'il m'arrivait et de me relancer sereinement. Mais à voir si ça ne m'a pas freiné.

A Kazan, mon objectif est de gagner mais je ne me dis pas « il faut que je fasse ci ou ça » car c'est comme ça que je pourrais me mettre la pression. J'essaie de me dire qu'il faut reproduire le jeu que j'ai fait à Budapest et Barcelone.



Lilian Nguéack - Essayer de faire un tableau de 32 ou 16 pour faire mieux que ce je faisais en junior. Mais également prendre de l'expérience. Car mon principal objectif est Paris 2024.

Lilian qu'est-ce qui change entre l'INSEP et le CREPS ?

L'adversité et ce n'est pas les mêmes moyens au niveau du médical, des machines de musculation etc... En séance d'assaut, au CREPS j'étais dans les meilleurs alors qu'à l'INSEP j'ai appris à perdre. J'ai progressé beaucoup plus et beaucoup plus vite. J'attendais ça depuis longtemps, je m'étais vraiment préparé mentalement. Ça se passe bien, j'aime faire de l'escrime, d'avoir un meilleur échange dans les combats. L'entraînement ce n'est pas juste gagner. A l'INSEP, j'ai pu travailler la manière d'aborder les matchs, trouver des solutions pour les gagner, changer quelques trucs. Quand on est jeune, c'est important d'avoir des compétitions.



c'est quoi la suite pour toi ?

Il y a peut-être les Universiades en Chine.

Daniel Jérent revient d'une grave blessure à la jambe lors du confinement. En pleine rééducation, l'objectif de participer à Kazan est atteint. A partir de demain, il va pouvoir défendre sa place dans l'épreuve individuel.

"L'année fut doublement particulière. L'accident me prends tout mon temps. Je suis dans ma bulle pour retrouver ma santé avec l'aide du staff. J'ai la chance de pouvoir être compétitif sur cette compétition. Je suis loin des 100% mais ce que j'ai dans les jambes fera l'affaire. Je vais surtout utiliser ma tête. Je me dois d'être à la hauteur du travail fourni en rééducation.

C'est simple : il y a eu l'accident ouf je suis en vie, ouf je vais pouvoir remarcher, ouf je vais pouvoir faire du sport, et ouf je vais pouvoir défendre ma place pour aller aux JO. La rééducation me prend tellement de temps que je n'ai pas le temps de penser à autre chose.

J'appréhende la compétition. Je suis compétiteur. Je suis engagé dans la compétition. Avec ce que j'ai, je ferai tout pour gagner. Mon premier objectif était de pouvoir être là et défendre mes chances à Kazan. Maintenant, c'est retrouver des sensations de compétitions, des petites choses qui font que tu te sens compétiteur et compétitif. Pourquoi pas la gagne. Tout est possible."



[Retour](#)