

JEAN-LUC ASSEMAT

En 2h 11'49", Jean-Luc Assemat réalise à Londres la 4^e performance française de tous les temps sur marathon.

Confirmation d'un talent tout frais, sérieusement étayé par un bon sens pyrénéen.

Jean-Luc Assemat sait ce qu'il veut, mais pas encore jusqu'où il peut aller.



LA FORCE TRANQUILLE

Photo J.-P. Rech

J'ai même
oublié de
sprinter
pour la 7^e
place, car
cela me
suffisait
de descendre
sous les 2h12'

Jean-Luc Assemat est bien un coureur neuf comme on le dit souvent de sportifs largement trentenaires arrivant à leur meilleur niveau au moment où les autres déclinent. Lui n'a pourtant que 28 ans et tout juste huit ans de course. Un exemple qui apporterait de l'eau au moulin des entraîneurs, tel le Portugais Moniz-Perreira, hostiles à la pratique intensive de l'athlétisme chez les jeunes.

Ses débuts ont été tout à fait quelconques mais volontaires : « Je suis allé vers la course à pied, dit-il, à la fois par plaisir et pour quitter le rugby qui m'énervait. » Un peu plus tard, il a rencontré Claude Minni, au club d'Antony, et a commencé à s'entraîner plus régulièrement. Mais sans performance notable : les coureurs régionaux se souviennent à peine de cet Assemat à qui ils prenaient facilement un demi-tour ou un tour dans les championnats sur piste.

Il est entré sur la pointe des pieds dans l'élite marathonnienne en avril 1989 à Rotterdam (2h 13'35'') et l'on attendait encore qu'il confirme. C'est chose faite depuis sa 9^e place de la Coupe du Monde à Londres. Premier Français en 2h 11'49'', il restera sans doute dans les annales le seul athlète devenu international... rétroactivement. Car Jean-Luc Assemat n'était pas sélectionné pour cette Coupe du Monde et c'est après la course qu'on lui a remis son maillot d'équipe de France !

Une ascension si étonnante mérite quelques explications de la part d'un coureur que l'on serait tenté de classer comme « atypique ». Dans ses propos comme dans sa démarche largement inspirée de celle d'un autre marathonnien qu'il admire beaucoup, Jean-Michel Charbonnel, Jean-Luc Assemat, Tarnais jusqu'au bout des ongles bien que parfaitement conscient de sa « valeur », apporte une bouffée d'air frais dans un milieu où le dollar devient de plus en plus le maître à penser.

VO₂ Mag : Tu es certainement le plus méconnu des coureurs de haut niveau. Pourquoi ?

Jean-Luc Assemat : D'abord j'habite maintenant en province, loin des grandes courses. Et puis, je cours beaucoup moins que les autres, je n'ai peut-être pas la même mentalité. Pour moi courir n'est pas une fin en soi, un moyen d'arriver et de gagner beaucoup d'argent. D'ailleurs je ne m'explique pas comment on peut faire des compétitions tous les dimanches et réaliser des performances. Moi, je ne me sentirais pas capable de courir trois ou quatre fois par mois en préparant une grande compétition.

VO₂ Mag : Tu dis que tu cours moins, c'est-à-dire...

J.-L. A. : Des courses sur route, à tout casser dix dans l'année et encore pas toutes au carton. Sérieusement, je fais les marathons, un ou deux par

an, et deux ou trois semis à l'approche des marathons. Je privilégie surtout l'entraînement, et quand je fais une compétition à la fin d'une semaine chargée je ne peux la faire qu'en-dedans. Cette semaine par exemple, j'ai fait huit fois 1 000 m en 2'57'' le jeudi alors que je vais courir un semi le dimanche. Cela prouve bien que je joue plutôt sur le long terme. Je suis déjà en plein dans l'entraînement pour Tokyo. Et je ne conçois pas de préparer une course sans y arriver au maximum de mes possibilités. Je fais tout pour arriver en forme le jour J sachant qu'on ne progresse que grâce à l'entraînement et pas avec des compétitions.

VO₂ Mag : Tu ne crois pas à la séance de rythme de la petite course dominicale...

J.-L. A. : Pas du tout. C'est une séance de fatigue supplémentaire surtout, avec le voyage, le stress, l'environnement bruyant. Quoi qu'on en dise cela perturbe l'entraînement. Et puis mon épouse, qui aime bien malgré tout la course à pied, n'apprécierait certainement pas que je parte tous les dimanches. La qualité de la vie c'est autre chose. J'ai choisi de vivre à la campagne et courir pour moi reste un plaisir. Il ne faudrait pas que cela devienne une contrainte. Je ne pourrai pas courir chaque week-end comme pour aller au travail. Mais il faut remettre les choses à leur place : je suis bien content de gagner de l'argent lorsque c'est possible. A Londres je n'ai pas de honte à avoir car j'ai fait une bonne course, mais j'ai gagné bien moins que si j'avais fait un marathon français.

VO₂ Mag : Peux-tu préciser...

J.-L. A. : 7 000 dollars à la place et 2 500 à la performance puisque je fais moins de 2h 12'30''. Par contre il faut enlever le prélèvement de 25 % pour les impôts. Ça fait 40 000 F en définitive, le maximum que j'aie jamais gagné, mais même si j'avais vu la grille des prix au départ, dans la dernière ligne droite j'étais incapable de savoir ce que j'allais gagner. D'ailleurs j'ai même oublié de sprinter pour la 7^e place car cela me suffisait de descendre sous les 2h 12'. Et pourtant je termine frais...

VO₂ Mag : Revenons à ce que tu disais tout à l'heure. Dix compétitions par an, est-ce vraiment tout ?

J.-L. A. : Non. Je participe aussi à trois ou quatre cross, ceux des championnats et celui de la RATP parce que c'est un copain qui l'organise. Je n'ai même pas fait le championnat de France car j'étais trop mauvais à l'interrégion...

VO₂ Mag : Tu as finalement une démarche très traditionnelle de pistard dans le choix de tes objectifs mais tu es plutôt coureur sur route dans la manière d'aborder l'entraînement...

J.-L. A. : Dans une maison on ne commence jamais par le toit. C'est la même chose pour un coureur qui veut s'orienter vers les longues distances, il me paraît évident qu'il faut commencer par l'endurance avant de greffer peu à peu de la qualité. Or on voit beaucoup de jeunes qui débutent par la résistance, qui font trois séances de qualité dans la semaine sur quatre entraînements. D'après moi, c'est beaucoup trop, on ne met pas la charrue avant les boeufs. Si je prends mon cas, je progresse parce que chaque année je m'entraîne plus intensément que l'année d'avant, et je progresserai tant que je n'aurai pas atteint le maximum que je puisse supporter.

VO₂ Mag : Et tant que tu y trouveras du plaisir...

J.-L. A. : Exactement. Quand j'ai débuté à Mazamet mon plaisir c'était de partir faire mes 10 km sur le causse et de m'arrêter quand j'en avais envie. C'est une habitude qui m'est restée car je privilégie beaucoup mon cadre d'entraînement. Je ne fais que de la route, car là au moins je peux aller où je veux et, contrairement à ce que disent certains médecins sur les traumatismes provoqués par la route, je ne me suis jamais blessé. Je suis incapable de tourner en rond autour d'un stade, même pour l'échauffement sur la pelouse. A Sesquières, je préfère aller faire le tour du lac...

VO₂ Mag : Cela signifie-t-il que tu modifies ton entraînement selon l'inspiration du moment ?

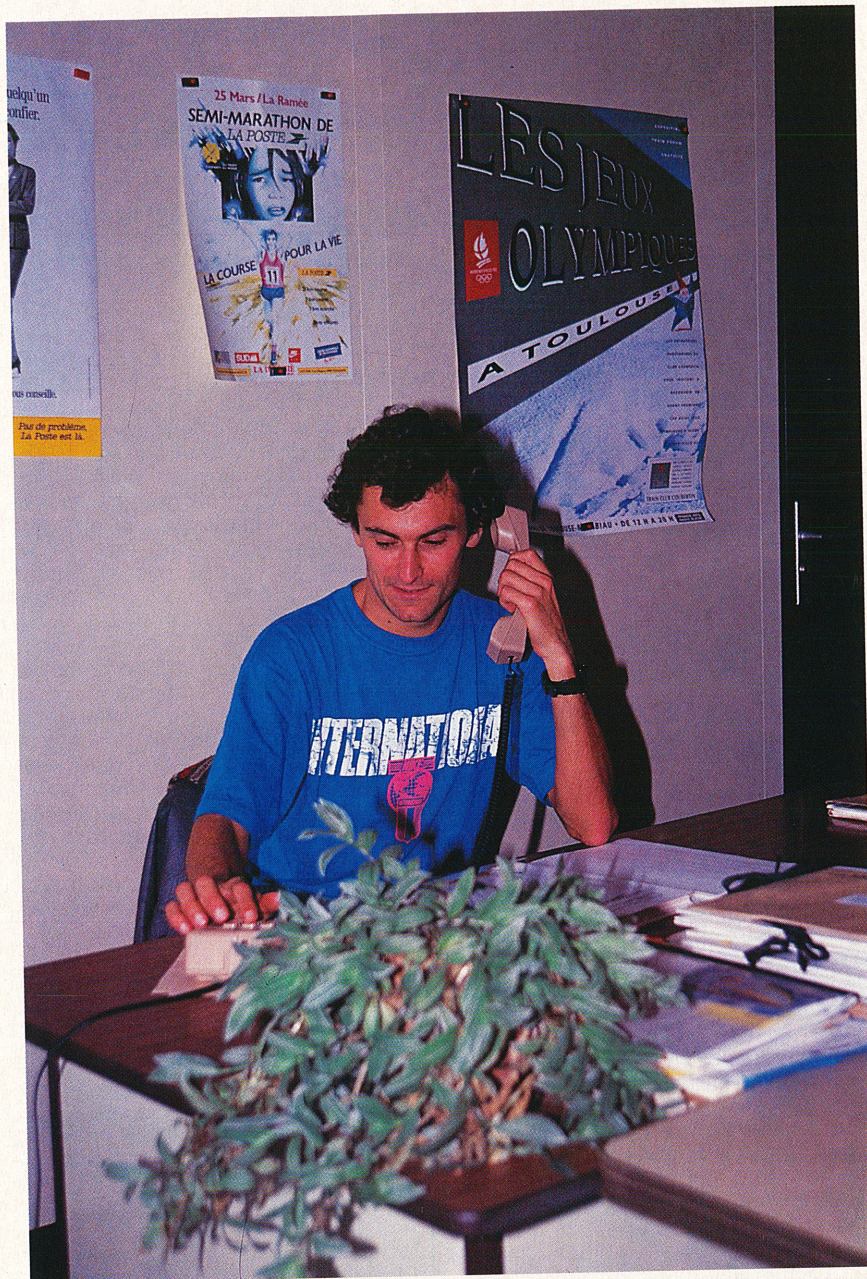
J.-L. A. : Un peu. Avec Claude Minni, on détermine le kilométrage de la semaine et le nombre de séances à faire et ensuite j'ai carte blanche. Il sait très bien que je n'irai pas vite en footing car je n'aime pas ça... Mon train c'est 15 à l'heure. Parfois, je m'en vais sans savoir ce que je vais faire. Comme la région des côtes du Lauragais où j'habite est plutôt vallonnée, j'ai essentiellement deux parcours au départ de chez moi. Le chemin bifurque au bout de trois kilomètres et c'est là que je choisis suivant le vent ou la forme du jour.

VO₂ Mag : Le fait d'être coureur influence-t-il tes choix de vie ou inversement ?

J.-L. A. : Comme je suis de Mazamet, la première chose que j'ai eu à l'esprit quand je suis parti à Paris c'était de redescendre dès que possible. J'ai attendu mon tour mais même si ma carrière sportive avait dû être meilleure à Paris je n'y serais pas resté. Je ne savais pas quel serait mon statut professionnel (1) mais ce risque n'était rien à côté du fait de revenir ici. J'aurais donné six mois de salaire pour redescendre dans la région.

VO₂ Mag : A partir de là, quelle est ton attitude par rapport au travail ?

J.-L. A. : Pendant un certain temps je n'ai eu que des aménagements



Jean-Luc Assemat à son poste de travail au Centre Régional des Services Financiers de la Poste (photo J.-P. R.).

d'horaires sans lesquels il m'aurait été impossible d'arriver à un haut niveau. Maintenant, je suis détaché jusqu'aux championnats du monde mais je ne suis pas certain que ce soit bon d'être détaché en permanence. A moins d'avoir la force d'esprit de s'imposer d'autres activités.

Après Tokyo, j'espère avoir le statut d'athlète de haut niveau pour travailler à mi-temps et être entièrement détaché au moment des grandes compétitions. Mais je profiterai du temps libre pour préparer des concours plutôt que me reposer tout le temps. Quand j'entends dire que tel ou tel marathonien dort ou se repose quatorze heures par jour ça me fait sourire... D'autre part, je n'ai jamais vu un kiné, à part pour une contracture, je ne me fais jamais masser dans le cadre de mon entraînement car je pense que c'est une

perte de temps. Hier j'ai fait une séance de piste et j'ai les mollets durs, si ça persiste je me passerai un peu de pommade et avec un footing de 15 km ça passera.

VO₂ Mag : Tu es un coureur naturel en somme...

J.-L. A. : C'est vrai que je ne concevais pas d'améliorer mes performances par des manières artificielles, en prenant des produits que l'organisme doit fabriquer lui-même. Sans parler de l'argent ou de la gloire, pour moi seulement, je serais content de faire des grandes performances mais si je ne suis pas capable d'y arriver par mes propres moyens, ça ne m'intéresse pas d'utiliser des produits interdits... Et il est même très rare que je prenne des compléments vitaminés, sinon parfois quand je fais beaucoup de kilométrage.

VO₂ Mag : Serais-tu à l'abri de toutes les carences ?

J.-L. A. : Pendant longtemps je ne m'en suis pas soucié mais cet hiver, pour la première fois, je me suis senti mal dans les compétitions de cross. A la mi-mars on s'est aperçu que j'avais un taux de ferritine très bas et il a fallu que je me soigne pour remonter ça avant Londres. A Paris l'an dernier j'ai été inexplicablement mauvais et j'avais peut-être aussi une carence. C'est pourquoi maintenant je vais faire plus attention aux examens sanguins pour surveiller et prendre les compléments nécessaires au besoin.

VO₂ Mag : Poussons un peu plus loin : resteras-tu aussi « nature » après ta perf de Londres, malgré les sollicitations qui ne vont pas manquer ?

J.-L. A. : Disons que je ne connais pas beaucoup de coureurs qui soient vraiment sollicités. Moi, j'ai toujours appelé les organisateurs pour trouver une course qui me convienne le jour J. Cette année, on a prévu de courir le 19 mai, le 1er juin, le 29 juin et le 14 juillet. C'est vrai qu'on a choisi les courses où je pourrai gagner le plus d'argent ces jours-là, autant relier l'utile à l'agréable. Mais je ne changerai pas pour avoir plus ailleurs même si depuis ma perf de Londres mes primes de départ ont été multipliées par deux. C'est le bon sens... Maintenant, je pourrais par exemple être invité dans pas mal de grands marathons avec une bonne prime de départ et l'espoir d'une autre à l'arrivée, mais comme je l'ai dit, d'une part je n'arrive pas à me préparer intensivement plusieurs fois dans l'année pour faire, par exemple, comme Protais qui a gagné l'an dernier quatre marathons français, d'autre part il me faut le piment de la haute compétition pour me transcender. Au risque de paraître vantard, je dirai aussi qu'il faut courir à son niveau et qu'on ne prend pas un bazooka pour tuer une souris. Si en fin de carrière, je me maintiens bien je ferai des marathons en France mais l'essentiel pour moi actuellement c'est la performance et il faut bien admettre qu'on trouve plus facilement les conditions d'une performance dans les grands marathons à l'étranger, comme Londres, Rotterdam ou Tokyo, que chez nous.

VO₂ Mag : En définitive, ton ascension rapide est-elle conforme à ce que tu espérais... et va-t-elle se poursuivre ?

J.-L. A. : Claude Minni, lui-même, me dit qu'il aurait éclaté de rire si quelqu'un lui avait dit il y a cinq ans que je pouvais faire moins de 2h 12'. Mais même aujourd'hui, je pense que je suis encore en progression. Depuis des années, on me dit toujours qu'il faudra confirmer : quand j'ai fait 2h 17', puis encore à 2h 13'... Là, après Londres, personne n'a rien dit parce que j'ai battu tous les Français le jour J avec une perf dans des conditions qui n'étaient pas

idéales. Mais la performance, je la prends telle qu'elle est, car elle est unique et on ne peut pas extrapoler et dire qu'on aurait fait trois minutes de mieux si... On ne peut se vanter d'avoir fait une perf qu'après l'avoir faite.

VO₂ Mag : La compétition n'est-elle pour toi que le temps fort pour une grande perf, ou t'arrive-t-il de courir sans ce souci-là ?

J.-L. A. : Chaque fois que j'ai pris le départ d'un marathon c'était pour une performance. Je ne conçois pas de faire un marathon en demi-teinte, sauf si j'ai réussi ma perf au printemps et qu'une bonne opportunité se présente à l'automne, ce qui a été le cas l'an dernier avec le marathon d'Abidjan en novembre. Par contre, maintenant que j'ai une certaine notoriété, je vais être obligé de passer par les courses de championnat et il est certain qu'à Tokyo par exemple je vais courir à la place.

Quant aux autres compétitions, je n'attache aucune importance aux résultats que je peux obtenir en cross, sur 15, 20 ou 25 km vu que je ne me présente pas dans ces courses à 100 % de mes moyens. Je n'y vais que pour garder la tension de la compétition ou conclure un cycle d'entraînement. Pour moi la progression est le résultat d'un bon assemblage entraînement dur-repos, ponctué par une compétition.

VO₂ Mag : N'est-ce pas une démarche anachronique dans le milieu des coureurs sur route de haut niveau ?

L'ENTRAINEMENT

Semaine du 18 au 24 février 1991
Stage au Portugal. Total : 245 km.
Lundi : 19 km footing le matin et 16 km l'après-midi
Mardi : 21 km footing le matin, 12 x 200 m en 31'' avec 200 m de trot en 1' l'après-midi.
Mercredi : 16 km le matin, 2 000 m en 6'08'', 3 000 m en 9'20'', 2 000 m en 6'08'' et 3 000 m en 9'14'' avec 2'30'' de récup l'après-midi.
Jeudi : 20 km le matin
Vendredi : 21 km le matin, 8 x 1 000 m l'après-midi en 2'59'', 2'58'', 2'55'', 2'54'', 2'53'', 2'50'', 2'48'' et 2'46'' avec 2'30'' de récup.
Samedi : 18 km de footing le matin et 18 km l'après-midi.
Dimanche : 42 km en 2h 42'.

Semaine du 1^{er} au 7 avril
Total : 185 km.
Tous les matins footing de 13 à 15 km.
Trois séances de qualité :
- le mardi 15 fois 200 m
- le mercredi 12 fois 500 m en 1'24''-1'23''-1'22'' enchaînés avec récup 1'15'' au trot (300 m), en trois séries de 4 avec 2'30'' de récup entre chaque série
- le samedi, 500 m (1'23''), 1 000 m (2'52''), 1 500 m (4'19''), 500 m (1'21''), 1 000 m (2'47''), 1 500 m (4'11'') et 500 m (1'21'') avec 2' de récup après les 500 m et 3' après les autres.

J.-L. A. : Si je regarde les autres oui. Mais il y a aussi un certain respect des organisateurs et du public. Certains dimanches il y a des coureurs inscrits à plusieurs courses, ils ne vont aller que là où cela leur rapportera le plus. Moi, si je m'inscris à une course, il est certain que je serai au départ et ce sera souvent pour rien, comme à Vabres chaque année (2), parce l'organisateur est un ami et chez moi le mot ami n'a pas la même définition que celle du dictionnaire. Ceci dit, je vauX actuellement 7 ou 8 000 F et je préfère me reposer que courir à 4 000 F avec en prime un compliment du genre « Assemat, il est gentil ».

VO₂ Mag : Epruoves-tu finalement du plaisir à courir en compétition ?

J.-L. A. : Je peux retourner la question : éprouve-t-on du plaisir à courir chaque dimanche ? Quand je prends un départ une fois par mois, j'ai envie de m'éclater car ça me manque... Et puis le plaisir je le prends tous les jours en me levant. Un jour par mois peut-être, j'ai un peu moins envie mais ça passe vite et de toute façon ça ne me prend pas la tête car la course n'est pas mon gagne-pain.

VO₂ Mag : Auras-tu l'impression d'avoir fait des sacrifices pour ta carrière de coureur ?

J.-L. A. : C'est à ma femme qu'il faudrait poser la question car toutes mes vacances ces dernières années je les ai passées à courir. Mais on a la chance d'avoir les mêmes goûts et on va pratiquement là où ne sont pas les autres, à la mer en hiver et à la montagne en été. On est plutôt attirés par la campagne. D'un autre côté je ne refuse jamais une bonne bouffe avec des copains si ce n'est pas très proche d'un marathon parce que le mois qui précède une course je fais un régime assez strict.

VO₂ Mag : Tournerais-tu la page sans remords ?

J.-L. A. : Je me sens à l'aise dans le milieu des coureurs, et surtout ceux qui sont entre 2h 25' et 3h. Si demain je dois arrêter, je continuerai sans doute à courir par plaisir quatre ou cinq fois par semaine. Je crois que je resterai quand même en contact avec mes amis coureurs, je me dirai que j'ai eu de la chance et je tournerai la page. ■

Propos recueillis par Jean-Pierre Rech

(1) Au Centre Régional des Chèques Postaux de Toulouse, Jean-Luc Assemat a eu la chance de trouver comme chef de service un ancien coureur de demi-fond aujourd'hui vétérans, Michel Brossy. Ainsi a-t-il pu obtenir un détachement complet pour préparer les championnats du monde. Ce qui ne l'empêche pas de s'insérer dans l'administration puisqu'en décembre dernier, lui et son épouse Nadine ont passé avec succès le concours de contrôleur des PTT.
(2) La course de Vabres dans le Tarn aura lieu cette année le 15 août mais Jean-Luc Assemat ne pourra y être présent car la date coïncidera avec celle d'un heureux événement attendu et du départ pour Tokyo.