

Valery, le coach

Valery Komenan est un athlète de haut niveau qui pratique l'athlétisme. L'athlétisme est un ensemble d'épreuves sportives. Il y a, entre autres, la course, le saut en hauteur, le saut en longueur et le lancer du poids. Ce sport consiste à se dépasser en vitesse, en endurance, en distance et en hauteur. Monsieur Komenan est maintenant entraîneur, on peut aussi dire coach. Un coach, c'est quelqu'un qui entraîne une personne à faire un sport pour s'améliorer. Valery Komenan a participé à plusieurs compétitions universitaires et internationales et a obtenu plusieurs premières places.

Qu'est-ce qui vous a encouragé à faire de l'athlétisme ?

Petit, lorsque je voyais le monde courir à la télévision, ça m'énervait. Je jouais au soccer à cette époque. Je vivais que pour le soccer. En athlétisme, je trouvais que c'était n'importe quoi. Comme vous le savez, j'ai changé d'idée. Un jour, à l'âge de 8 ans, il y avait du monde qui courait et j'ai voulu me joindre à eux et le coach n'a pas voulu parce que j'étais trop petit. Ils m'ont dit : dégage ! J'ai pleuré et je me suis dit que plus jamais personne ne me parlerait de cette façon. J'ai trouvé une manière pour me rendre à leur entraînement. Ainsi, le coach a vu que j'étais capable de courir aussi vite que les meilleurs et à la fin, j'ai même accéléré. J'avais gagné mon combat. Le coach m'a demandé mon nom. Ce jour-là, j'ai forcé le coach à me faire sortir de l'anonymat et il m'a recruté dans son équipe. J'étais le premier de mon école, puis 7^e de ma région et premier de ma ville. C'est devenu sérieux. Ciao bye le soccer !



Combien d'heures par semaine pratiquez-vous votre sport ?

Lorsque j'étais enfant et que je voulais battre les autres, pour combler ma petite taille, je m'entraînais dur. Je me réveillais vers 5 heures en même temps que ma mère. Ensuite, à l'adolescence, je me levais à 6 heures au centre de haut niveau à Abidjan. J'étais fort pour mon âge, donc j'étais surclassé. J'étais champion de la Côte d'Ivoire. Puis à l'université aussi, je me levais très tôt pour mes entraînements.

Avez-vous déjà vécu un événement dramatique ?

Depuis l'âge de 8 ans, je m'entraîne avec un ami, un frère, Ben Youssef. Il s'est classé 4^e aux Jeux olympiques de Rio. Lui et moi étions en symbiose. C'était impossible de croire qu'on raterait un relais.

Un relais, c'est facile et compliqué en même temps. Une seule petite erreur peut nous faire échapper le témoin. Ben avait distancié ses amis avec au moins 50 mètres d'écart. Nous étions premiers. La médaille nous appartenait déjà. Il y avait le coach qui célébrait, il y avait des amis qui festoyaient, mais nous sur la piste, on avait peur, on craignait. J'attendais le témoin lors de la transmission, j'avance le bras, Ben était encore en arrière de moi et lorsque j'ai ramené la jambe, le témoin a disparu. Tout le monde criait : C'est là, c'est là. Les autres nous ont rattrapés. Quelqu'un m'a relancé le témoin. Je me suis mis à courir en pleurant et j'ai réussi à rattraper plusieurs athlètes. On a terminé en 3e position. Le dernier coureur de mon équipe n'était pas assez fou pour donner tout ce qu'il avait. Ça va vous sembler un peu bizarre, mais moi, je cours comme un chien ! Un chien, ça ne réfléchit pas. Un chien, ça pense à son bout de viande. Il ne connaît pas la fatigue ou le stress. Lui, il court, That's it! J'ai toujours couru ainsi. Cette journée-là, c'est comme si mon monde s'effondrait sur moi.

Comment est-ce qu'on se relève d'une défaite crève-cœur comme ça ?

Tu fais table rase. Tu te dis que cet événement est passé et il faut penser à l'autre course. Le passé, c'est fini. On ne peut pas revenir en arrière. L'horloge ne recule pas. C'est impossible. On a vécu un événement, il faut être assez fort mentalement pour aller au-delà de la perte. Faut l'accepter et rediriger notre frustration, notre colère vers la victoire d'une autre course.

Quel athlète vous inspire le plus ?

Edwin Moses en 400 mètres haies. J'aime les athlètes qui ont une bonne éthique de travail.

Et Usain Bolt ?

Non, je n'apprécie pas Usain Bolt. Il n'a jamais été mon exemple. Je ne crois pas vraiment ses performances...il y a un flou. En fait, je l'ai vu en Hongrie et il avait des affinités avec l'Allemagne et on sait que les athlètes de l'Allemagne sont suspicieux. Ils font des temps impossibles à réaliser à l'eau claire.

Je me suis déjà fait proposer de faire des *meetings* d'athlétisme de très haut niveau où tout le monde court à la même vitesse. Pour gagner, plusieurs tombent dans le dopage. Le jour où on m'a dit : On peut te faire courir plus vite, j'ai pensé à ma vie, à ma famille, à ma future famille, à mon éthique et j'ai dit non ! Je suis un enfant de Dieu et jamais je ne tomberai dans la tricherie ! J'ai toujours couru propre, je vais travailler plus dur et je sais que je suis *clean* et c'est ma satisfaction personnelle. Mon ami Ben a refusé lui aussi.

Quel est votre record personnel ?

110 mètres haies en 14 : 20

400 mètres en 47 : 50

400 mètres haies en 51 : 50

Ces trois distances sont les courses les plus dures.

Pourquoi êtes-vous devenu coach pour le club Perfmax ?

Parce que c'est comme une famille. Lorsque je suis arrivé ici en 2003 de la Côte-d'Ivoire, c'est Perfmax qui m'a accueilli en tant qu'athlète et la structure d'entraînement était la même que chez moi. J'ai fait des études universitaires en relations internationales à Sherbrooke, mais je ne me voyais pas être politicien avec une cravate, non, non, non. L'athlétisme, c'est du vrai. Par exemple, lorsque mon athlète, Kaliyana, fait un record, avec son beau sourire, elle m'apporte une satisfaction personnelle. Sa joie me fait chaud au cœur. Certains de mes athlètes me disent parfois que j'ai changé leur vie. Ça, c'est du vrai, du réel. J'adore aider les gens à accomplir leur objectif. On travaille en symbiose. J'adore l'athlétisme.

Quel est le meilleur conseil à donner à un athlète qui rêve d'atteindre un haut niveau ?

L'entraînement, c'est un tremplin. N'oubliez pas que l'école doit arriver en premier. Le sport doit t'aider à atteindre ton objectif d'école. Premièrement, il faut respecter ses parents, c'est la base. Pour évoluer, tu dois respecter les autres. Deuxièmement, études, études et études. Troisièmement, soyez sérieux dans vos affaires. Quatrièmement, si toutes ces conditions sont réunies, là, vous pourrez faire votre sport.