

Saur-Sojasun - "J'ai l'expérience d'un Tour terminé l'an dernier, c'est un avantage. Mais je ne me fixe pas trop d'objectifs. Si je m'approche du Top 10, ce sera très bien."



© Vélo 101

Jérôme, qu'attendez-vous du Tour de France qui s'apprête à partir ?

Sur la première semaine, j'espère surtout avoir davantage de réussite que l'an dernier. Si j'ai tout ça, j'espère que ça ira. J'ai bien retravaillé le contre-la-montre, je pense que déjà j'ai progressé dans ce domaine par rapport à l'an passé. En montagne, j'ai un peu progressé aussi. Et le parcours me convient mieux cette année, avec plus de haute montagne, moins de moyenne montagne. J'ai l'expérience d'un Tour terminé l'an dernier, c'est un avantage.

Quels enseignements reprenez-vous de votre précédente participation ?

Je n'ai pas tiré beaucoup d'enseignements de la course, mais surtout des à-côtés. Je sais qu'il va falloir que je me concentre davantage sur la récupération le soir, faire plus attention. D'un point de vue plus sportif, il faudra que j'évite les pépins rencontrés la saison dernière dans la première semaine. Maintenant, on ne maîtrise pas tout ça, mais si j'arrive à passer la première semaine sans encombre ce sera déjà bien.

Comment passer cette première semaine sans encombre ?

Personne n'a la clé. Il faut prier pour passer entre les chutes et éviter les mauvaises surprises. Cadel Evans tombait quasiment tous les ans. Ça ne lui est pas arrivé l'an dernier et il a gagné le Tour. Si lui avait pris connaissance de la tactique à employer, il l'aurait utilisée, malheureusement il n'y en a pas nécessairement.

Quel résultat vous fixez-vous ?

Je ne m'en fixe pas trop. Mais si je m'approche du Top 10, ce sera très bien. Je sais qu'on compte beaucoup sur moi du côté des Français mais il peut y avoir des surprises. Je pense à Jean-Christophe Péraud ou d'autres. L'année dernière, personne n'attendait Arnold Jeannesson à un tel niveau. Il y a toujours des surprises, j'espère qu'il y en aura encore cette année, c'est bon pour le cyclisme français.

Vous dites avoir retravaillé le contre-la-montre, de quelle manière ?

J'ai fait beaucoup de vélo de chrono depuis cet hiver, des exercices spécifiques, de la force. J'ai travaillé en soufflerie, travaillé sur piste. J'ai fait de la musculation en salle, de l'entraînement sur route avec le vélo. Ça prend un peu de temps mais ça commence à payer. J'ai fait beaucoup plus de vélo que l'an dernier. Ce sont des petites choses qui me font espérer gagner quelques secondes.

Ce travail était important dans la perspective d'un Tour très chronométré ?

Il y a 101,4 kilomètres de contre-la-montre qui seront décisifs. Je suis bien dans le contre-la-montre et c'est le petit avantage que j'ai sur les purs grimpeurs. A moi de l'optimiser.

Les efforts individuels commenceront samedi avec le prologue de 6,4 kilomètres dans Liège, l'avez-vous déjà reconnu ?

Pas encore, j'irai le découvrir ce vendredi. Maintenant, je sais que ce n'est pas exactement le même parcours qu'il y a huit ans, mais à quelque chose près ce sera comme en 2004. Le début est identique et je m'en rappelle un peu. Pas comme coureur mais comme téléspectateur, à l'époque !