

# Coppel : « Mentalement, j'ai passé un cap »



Par [Baptiste Bouthier](#)  
Samedi 4 juin 2011 - 17:43  
Photo : Laurie Beylier

Juin 2010. Alors que Brajkovic et Contador jouent au chat et à la souris dans l'ascension de L'Alpe d'Huez, un coureur les rattrape. Surprise : c'est un Saur-Sojasun. C'est Jérôme Coppel, 24 ans. Quatrième au sommet, le Français finit cinquième au général final du Dauphiné. Et depuis, il cristallise les espoirs hexagonaux pour le Tour de France. A un mois de la grande boucle, Coppel revient dimanche sur la course qui l'a révélé au grand public. **Souvenirs de l'an passé, appréhension de son premier enchaînement Dauphiné-Tour, ambitions personnelles : il dit tout à Velochrono.**

## **Il y a un an, vous terminiez cinquième du Critérium du Dauphiné. Depuis, tout a changé ?**

Tout n'est pas parti du Dauphiné, mais ça a été l'élément déclencheur. J'avais déjà fait un bon Paris-Nice (huitième), mais il n'y avait pas de grands cols. Le Critérium du Dauphiné, c'est la course de préparation au Tour : tous les grands favoris sont là, prêts pour juillet. Pour moi, c'était un grand test. Et c'est vrai que depuis cette semaine-là, j'ai pris conscience que j'étais capable de grimper avec les meilleurs. Mentalement, j'ai passé un cap.

***Tout n'est pas parti du Dauphiné 2010, mais ça a été l'élément déclencheur.***

## **Vous aviez notamment crevé l'écran dans l'ascension de L'Alpe d'Huez, avec la quatrième place au sommet. Quel souvenir gardez-vous de cette journée ?**

Des super souvenirs ! C'était l'étape reine du Dauphiné, et puis une arrivée à L'Alpe d'Huez... Bien sûr, ce n'était pas une étape du Tour de France, mais ça reste une arrivée mythique, dans un lieu mythique. J'avais vraiment à cœur de tout donner ce jour-là, pour voir de quoi j'étais capable. Et m'assurer un bon classement général. Un an plus tard, ça reste ma meilleure journée en montagne. La fois où j'ai eu les meilleures sensations.

***« Le général des courses par étapes, c'est vraiment mon truc »***

## **Vous revoilà sur cette course, un an plus tard. Mais cette fois, il y a le Tour qui se profile derrière...**

C'est tout l'enjeu. Arriver en bonne forme au départ du Dauphiné, sans être au top pour autant. L'an dernier, j'étais arrivé à 100% puisque je savais que je serai en vacances en juillet ! Mais je suis encore jeune, et je ne me sens pas capable de tenir la forme un mois et demi. Cette année, j'ai moins couru et je suis moins en forme. Je manque de rythme, ce qui va me desservir dans les premières étapes. J'espère retrouver gentiment la forme au fil des jours, monter en pression, dans l'optique d'être vraiment à 100 % sur le Tour de France.

## **Le plus simple, c'est peut-être de ne pas trop forcer sur le Dauphiné pour se réserver en vue de juillet ?**

C'est une hypothèse. Ça aurait été faisable de ne viser qu'une ou deux étapes du Dauphiné et de « se relever » le reste du temps. Mais l'équipe est invitée par l'organisateur, et donc on a à cœur de briller. Et puis c'est une course qui se déroule dans ma région, ce qui est important pour moi. Et surtout, le général des courses par étapes, c'est vraiment mon truc. Ça permet aussi de travailler les automatismes avec mes coéquipiers en vue du Tour. C'est donc une course qui revêt beaucoup d'enjeux, et dans ma tête ce n'est pas possible de prendre le Dauphiné à la légère, comme une simple course de préparation.

***Dans ma tête ce n'est pas possible de prendre le Dauphiné à la légère.***

### **Pourtant le parcours est particulièrement montagneux cette année. Ca ne vous fait pas peur ?**

Je pense qu'il a fait cogiter beaucoup de favoris du Tour, et d'ailleurs il y en a qui ont choisi le Tour de Suisse, qui est un peu moins dur. Ca me fait un peu peur, oui, surtout que je vais presque reprendre la compétition là-bas et que ça s'annonce dur tous les jours. J'ai un peu d'appréhension. Mais en même temps, comme je n'ai pas trop couru, ça va me permettre de retrouver la forme. Il n'y a pas beaucoup de risques que je me grille.

### **Et le chrono de Grenoble, qui sera le même sur le Tour, c'est important ?**

Ça, c'est un vrai plus. Quand on reconnaît un chrono à l'entraînement, on se rend compte du parcours, mais pas vraiment de la difficulté réelle en condition de course. Ce sera vraiment un test grandeur nature. Il va permettre de se rendre compte des sensations, des braquets qu'il faudra utiliser en juillet. Bon, au Dauphiné on l'abordera au bout de trois jours, sur le Tour au bout de trois semaines ! Les sensations seront donc forcément différentes, mais il y aura quand même des enseignements à tirer.

***Le même chrono qu'au Tour, ça, c'est un vrai plus.***

*« L'étape qui m'a le plus surpris, c'est Saint-Flour : pas un mètre de plat »*

### **On ne vous a plus trop vu depuis la mi-avril, qu'avez-vous fait ?**

Je suis effectivement resté plus de cinq semaines sans courir après Liège-Bastogne-Liège. J'ai beaucoup travaillé chez moi, en reconnaissance. C'est la première fois que je reste si longtemps sans compétition, alors la reprise a été un peu dure à Plumelec, le week-end dernier. Mais les sensations vont revenir assez vite. Je suis encore assez loin d'être au top de ma forme, mais je ne suis pas en trop mauvaise condition non plus.

### **En avez-vous profité pour repérer les étapes de montagne Tour de France ?**

Pour une fois, je n'ai pas fait de stage en altitude cette année. Mais j'ai effectivement fait un stage dans les Pyrénées avec quelques coureurs de l'équipe. On a reconnu les étapes pyrénéennes mais aussi celles du Massif Central. Un peu plus tard, il y a eu un deuxième stage, avec une autre partie de l'équipe, pour reconnaître les étapes alpestres. Et enfin en Vendée, pour celles de la première semaine de course. L'étape qui m'a le plus surpris c'est celle de Saint-Flour. Sur le papier, c'est classé en moyenne montagne, et c'est vrai qu'il n'y a pas de grands cols. Mais il n'y a pas un mètre de plat pendant toute l'étape. Ce sera une étape difficile où il faudra faire très attention de ne pas se faire piéger. Dans les Pyrénées et les Alpes, les étapes sont très dures, mais ce n'est pas une surprise !

***J'avais axé tout mon début de saison sur Paris-Nice. Notre non-invitation était une grosse déception.***

### **Avant cette coupure, vous avez été très régulier en début de saison. Il y a notamment eu cette deuxième place au Tour de Murcie. Qu'est-ce que ça fait d'accompagner Contador et Menchov en montagne ?**

C'est plaisant, forcément ! Ce sont deux des meilleurs coureurs mondiaux sur les grands tours et les courses par étapes. J'étais très satisfait de mon week-end là-bas. Mais j'étais aussi conscient qu'ils n'étaient pas dans leur forme optimale. C'était quand même une preuve de plus que j'avais franchi un cap.

### **Au même moment, il y avait Paris-Nice, où vous n'étiez pas invité. Vu votre forme à l'époque, il doit y avoir des regrets...**

Oui, d'autant que j'avais axé tout mon début de saison sur Paris-Nice. J'étais bien plus en forme qu'en 2010 à la même époque. Notre non-invitation était une grosse déception, mais on a pu se rabattre sur le Tour de Murcie et ainsi exploiter ma condition en faisant un beau résultat sur une belle course. Je ne pense pas que j'étais à 100%, mais pas loin.

### **A l'inverse, quelques jours plus tard, vous n'avez pris que la 25e place de l'étape de montagne du Critérium international, alors que vos coéquipiers avaient roulé toute la journée. Que s'est-il passé ?**

Je ne sais pas trop. Ça fait deux ans de suite que cette première étape du Critérium international ne me réussit pas. Au cours de l'étape, on a essayé de faire un coup tactique, et je pense qu'il a fonctionné, c'est juste que je n'avais pas les jambes ensuite pour conclure le bon travail de mes coéquipiers. Je savais très bien que sur une course par étapes, je pouvais me rater un jour ou l'autre. Malheureusement, c'est tombé sur le Critérium, qui était un objectif pour moi et pour l'équipe. Mais dès le lendemain, je me suis rattrapé en faisant un bon chrono. Et puis j'ai tiré des enseignements de cet échec. J'ai toujours du mal les premiers jours des courses par étapes, et logiquement, quand ça démarre par de la montagne, ça ne pardonne pas. A l'avenir, dans la même configuration, je changerai mon approche, en faisant des entraînements différents à la veille de la course.

***J'ai toujours du mal les premiers jours des courses par étapes.***

**A part sur l'épreuve corse, vous avez été très régulier. Maintenant, Jérôme Coppel sur une course par étapes, c'est le top 10 assuré ?**

Ca serait bien ! C'est mon objectif en tout cas. C'est pour ça que j'ai décidé de rejoindre Saur-Sojasun à l'issue de la saison 2009. Alors que j'étais très jeune, Stéphane Heulot m'a tout de suite témoigné sa confiance. Il a une grande part dans ma réussite, et plus largement dans celle de l'équipe. Il m'apporte sa très grande expérience, il ne faut pas oublier qu'il était coureur il n'y a pas si longtemps. Il a notamment couru pour Miguel Indurain, et il en a beaucoup appris. Il me transmet ce qu'il a appris à la Banesto. Il me témoigne beaucoup sa confiance, et c'est super important pour moi. Il me place dans ce rôle de leader, et il m'aide à l'appréhender du mieux possible.

**Par contre, vous n'avez toujours pas gagné cette saison. Ca vous inquiète ?**

Non. Mais ça me manque, forcément. Tous les coureurs veulent gagner des courses. Maintenant, je ne suis pas un coureur qui gagne beaucoup, je n'ai pas une grosse pointe de vitesse, et quand on vise le général des courses, on a forcément très peu de marge de manœuvre pour viser des étapes.

**Ca ne vous donne pas envie de tablez sur une étape sur le Dauphiné, plutôt que de jouer le général ?**

A choisir, je préfère faire un top 10 que remporter une étape sur le Critérium du Dauphiné. C'est ça qui m'attire dans les courses par étapes. Mais on verra quelles sont les circonstances de course. Si j'ai un jour sans, je viserai une étape. Les deux qui m'attirent le plus sont celles qui arrivent au Collet d'Allevard et à La Toussuire, évidemment, puisque ce sont les deux sommets du Dauphiné. Mais sentimentalement, ce serait plutôt celle qui arrive aux Gêts, parce que c'est chez moi. J'habite juste à côté, ma famille est originaire de là-bas...

***Je préfère faire un top 10 que remporter une étape sur le Dauphiné.***

**Et sur le Tour ?**

Plutôt un top 15. Ce serait déjà vraiment très bien, pour ma première participation en tant que leader. Si l'occasion se présente d'essayer de gagner une étape, forcément, je tenterai le coup. Mais l'objectif, au départ, sera vraiment le général. Et tant que je serai dans le coup pour le top 15, ça restera la priorité absolue.

**S'il le souhaite, Alberto Contador pourra être au départ du Tour. Ca vous dérange ?**

S'il est autorisé à courir, alors il a tous les droits de faire le Tour. Ce n'est pas tellement à nous, coureurs, de juger : nous n'avons pas les éléments en main pour le faire. Je ne connais pas du tout le dossier, et ce n'est pas mon problème. On ne peut rien y faire, c'est à l'UCI et aux instances compétentes de choisir de le suspendre ou pas. Ils prennent le risque de devoir le déclasser, mais c'était pareil au départ du Giro. En tout cas, je n'ai pas de sentiment d'injustice. Ça ne m'a pas dérangé de terminer deuxième derrière lui au Tour de Murcie, au contraire.