

[ITW] Jérôme Coppel : « Un moment que je tournais autour »



Crédits photo : (c) Tim de Waele

Jérôme Coppel a créé la sensation jeudi sur le championnat de France du contre-la-montre. Le Haut-Savoyard a délogé son coéquipier Sylvain Chavanel, six fois titré sur l'exercice, de son trône à l'échelle nationale. Passé de la Cofidis à IAM Cycling l'hiver dernier, Coppel n'a pourtant pas eu la vie facile des derniers mois. Mais de retour en forme sur le Tour de Suisse, le coureur de 28 ans avait laissé entrevoir quelques prémices de cette performance de haut-vol réalisée à Chantonnay hier. Vingt-quatre heures après avoir endossé le maillot bleu-blanc-rouge, Jérôme Coppel s'est longuement livré auprès de VéloPro, détendu et à tête reposée.

Jérôme, vous êtes redescendu de votre nuage ?

Je suis toujours super content... C'est vrai qu'hier, quand j'ai passé la ligne, je savais que ça allait être bon pour le podium, mais je ne m'attendais pas du tout à gagner. J'avais les temps de Sylvain au deuxième intermédiaire, où il était en avance, donc je pensais plutôt finir deuxième. Forcément, la victoire est une petite surprise. Je suis super content, et après une petite journée où j'ai pu récupérer, je commence à réaliser...

Vous en avez profité de ce titre ?

Pas tellement. J'ai simplement mangé avec des amis à l'hôtel, rien de plus, rien d'extravagant. Je suis passé voir mes parents aujourd'hui. Ils sont présents aux Championnats. Ils sont garés en camping-car. J'ai bu un petit coup avec eux aujourd'hui, mais rien de plus.

Revenons sur le contre-la-montre. Il faisait apparemment très chaud...

C'est vrai, et le parcours en lui-même était déjà dur. Alors la chaleur l'a rendu encore plus difficile. Les 10-15 derniers kilomètres étaient vraiment très durs. Je n'en voyais pas le bout, je sentais les crampes arriver. Je pense qu'on était tous dans le même cas. J'ai discuté avec Stéphane (Rossetto) et Sylvain (Chavanel) et ils m'ont dit pareil. On avait encore plus besoin de boire sur ce chrono. Mais un contre-la-montre, il faut de toute façon le faire à fond du début à la fin, qu'il fasse chaud ou froid.

Vous avez fait le chrono parfait hier ?

En tous cas, j'ai fait tout ce que je pouvais. Peu importe le résultat sur la ligne, je n'aurais pas eu de regrets car j'avais tout donné. Je suis parti sur un bon rythme, que j'ai essayé de garder jusqu'à l'arrivée. Je suis parti assez vite, donc je n'étais pas en mesure d'accélérer dans le final. J'essayais simplement de garder ma vitesse, ma puissance et d'aller le plus vite possible jusqu'à l'arrivée. Ce n'est pas un chrono où on pouvait dire qu'il y avait des parties pour récupérer et d'autres pour mettre en route.

Au bout, un premier podium sur un championnat de France et même un premier titre...

Ca faisait un petit moment que je tournais autour. J'étais monté sur le podium en Espoirs, mais chez les pros, je n'y arrivais pas. 5e, 4e, 7e, 8e ... Après, il y a une partie de ma carrière, quand j'étais chez Saur-Sojasun, où je privilégiais davantage le classement général, donc j'avais un peu mis de côté le chrono, je le préparais un peu moins. Depuis un an ou deux, je m'y suis bien remis. Cette année, j'en ai encore plus fait. Après ma blessure,

j'ai beaucoup roulé sur le vélo de chrono sur home-trainer. Au final, c'est mon premier podium chez les pros, avec le titre qui plus est, je ne peux rien demander de plus.

Vous revenez à vos premiers amours avec cette discipline...

Quand je suis passé pro, j'avais effectivement cette étiquette de spécialiste. Lors de mes deux premières années à la Française des Jeux, j'étais plutôt axé sur le chrono. Ensuite chez Saur, j'ai un peu plus travaillé la montagne, pour faire des bons classements généraux sur les courses d'une semaine ou bien sur le Tour. Forcément, en travaillant la montagne, j'ai délaissé un peu le chrono. Il y a eu un petit creux. Maintenant, je m'y remets et ça paye. Ça fait du bien de retrouver le haut-niveau dans cet exercice, les premières places. J'aime toujours autant l'exercice. Quand on se remet à le travailler sérieusement, ça fait d'autant plus plaisir quand il y a un résultat au bout.

Ce championnat de France était-il un objectif dès le début d'année ?

Dès le début de saison, c'était un vrai objectif, sachant que le championnat allait se dérouler ici, à Chantonnay, avec un parcours assez difficile. Ensuite, ma blessure a un peu remis en question mon objectif initial. Il fallait refaire les bases, travailler, et je ne savais pas trop où j'allais en être physiquement à la reprise. J'ai vu que ça allait bien et je me suis dit : « Pourquoi pas ? Ça pourrait me sourire cette année... »

Pensiez-vous réellement à la victoire?

Je parlais plus dans l'idée du podium. Après, c'est vrai que Sylvain pouvait manquer un peu de rythme puisqu'il n'avait pas couru depuis le Giro. Il y avait un truc à faire, mais il est quand même une jambe au-dessus en temps normal. Le titre, j'y pensais un peu moins. Mais sur une course d'un jour, un championnat, tout est possible. C'est ce qu'on a vu hier.

Votre septième place sur le chrono final du Tour de Suisse vous a aussi mis en confiance en vue de cette échéance ?

C'est sûr. C'était un long chrono, 38 kilomètres, en fin de tour. C'était une bonne répétition pour le championnat. J'ai bien fini, j'ai fait un bon dernier chrono. Physiquement, je me sentais prêt. Je savais que si j'avais bien récupéré, ça pouvait donner de belles choses...

Vous n'êtes de retour que depuis 2 semaines, mais il y a déjà plusieurs belles performances à la clé. C'est encourageant ?

C'est clair. Quand j'ai chuté, j'ai essayé de me dire que ça pouvait être un mal pour un bien, un repos forcé. Ce n'était pas non plus le pire moment de la saison pour se blesser... Ça m'a permis de bien couper, de bien travailler, sur home-trainer, sur la route. Je ne savais simplement pas où j'allais en être sur le Tour de Suisse après deux mois sans courir, mais les sensations ont très vite été bonnes. J'étais surpris. Et c'est vrai qu'au moment de ma chute, je ne m'imaginais pas faire un bon Tour de Suisse et être champion de France. C'est vraiment du bonus tout ça...



Surtout que vous êtes passé par quelques moments difficiles ces dernières saisons...

Quand je suis arrivé chez Cofidis, les sensations n'étaient vraiment pas bonnes. On ne comprenait pas pourquoi. On a ensuite découvert que j'avais un virus dans l'intestin. Ça m'a mis à plat. Les sensations étaient très variables. Un coup ça allait, un coup ça n'allait pas... Ce n'était pas facile à gérer. Je ne retrouvais pas mon niveau ni ma régularité. Ça a été un peu dur mais je n'ai rien dit. J'ai continué à travailler en espérant que ça passe et que j'ai des jours meilleurs. A la fin de la saison passée, IAM Cycling m'a fait confiance. C'est une équipe que je voulais rejoindre. Cette année, j'ai vraiment senti que c'était reparti. A l'entraînement ça allait bien, les sensations étaient bonnes, jusqu'à cette chute sur le Tour du Pays Basque où je me casse la main. C'était un coup dur, même si depuis 2-3 ans je m'y suis habitué... C'est comme ça, ça fait partie du métier. Du coup, il fallait que j'en profite pour récupérer, recharger les batteries et pouvoir repartir au travail avec un gros mental, en me disant que j'allais avoir la fraîcheur pour juin, le Tour de Suisse, le championnat, puis éventuellement le Tour. Ça a pu être un mal pour un bien.

Vous dites aussi avoir retrouvé un certain état d'esprit chez IAM Cycling. C'est à dire ?

C'est vraiment une équipe familiale, bien qu'il y ait beaucoup de nationalités différentes. Ça parle beaucoup de langues, et justement, ça ne se prend pas la tête, ça rigole tout le temps, ça travaille sérieusement. Tout est tourné vers la performance. On fait vraiment des choses précises, on réalise de très bons stages, on a un

excellent matériel. Tout est fait pour que le coureur soit dans les meilleures dispositions. On sent qu'on est soutenu, que tout est fait pour que ça marche, on a envie de renvoyer l'ascenseur.

Ils vous ont justement fait confiance pour le Tour de France malgré une saison perturbée. C'est aussi une belle marque de confiance.

C'est clair, et je les en remercie. Après ma chute, on en avait discuté avec le manager. Il m'avait qu'il n'y avait rien de perdu pour le Tour malgré ma blessure, qu'il fallait que je travaille sereinement comme si j'y allais, et qu'on verrait sur le Tour de Suisse si ma condition était suffisante pour pouvoir participer au Tour. Je savais qu'il fallait que je retrouve une bonne condition, que je sois dans l'allure. Je savais aussi que je n'allais pas remporter une étape ou survoler le Tour de Suisse, mais il fallait que je finisse la semaine en progressant. Le résultat du chrono a montré que j'étais sur la bonne voie. Je pense que ça les a convaincu. Ils savent qu'avec la fraîcheur dont je dispose, ça peut être un atout en deuxième et troisième semaine. Pour moi, ce sera un peu nouveau d'arriver avec si peu de jours de course et autant de fraîcheur. Mais j'espère que ça va payer dans la deuxième partie du Tour.

Justement, quel sera votre objectif sur ce Tour ?

L'objectif principal de l'équipe, c'est de faire le classement général avec Mathias Frank. On sera là pour l'épauler, et pas seulement en montagne. Il aura aussi besoin de nous sur le chrono par équipes, entre autres. Ensuite, on aura aussi notre chance pour aller chasser des étapes. Mon rôle sera celui là ; aller chercher une étape et être en soutien de Mathias en montagne. C'est un rôle qui me convient assez bien, de pouvoir de temps en temps me relever pour prendre plus tard une échappée qui ira peut-être au bout...

Et pourquoi pas honorer ce tout neuf maillot bleu-blanc-rouge...

Je n'aurai qu'une occasion de le mettre sur le Tour, lors du premier jour. Je vais essayer de bien faire, mais ce sera vraiment différent du championnat. Il fait 15 kilomètres, il est un peu technique... C'est entre le prologue et un chrono long. Il faudra voir le parcours, mais forcément que le niveau sera très élevé. Je ferai de mon mieux pour faire un bon résultat.

Pour terminer, comment envisagez-vous la course en ligne de dimanche avec vos coéquipiers ?

Même si nous ne sommes que quatre, on a quelques ambitions. On n'aura pas le poids de la course à subir. Il faudra quand même être vigilant pour ne pas se faire piéger. Je pense que le chrono a fait du bien à Sylvain, il a pris du rythme en vue de dimanche. Mais on y va sans pression. L'attente n'est pas sur nous mais sur les équipes françaises. On va simplement essayer de bien gérer la course et tirer les marrons du feu dans le final. Je pense qu'on est les quatre capables de faire un bon résultat. Maintenant, on verra le déroulement de la course dimanche...

Crédits photo : (c) Elen Ruis

Par Alexandre Mignot