

Julien Bahain, la tête, les rames et les jambes

Serein et ambitieux, le rameur angevin a fait le point sur sa préparation physique et mentale mardi soir, à moins de quatre mois des Jeux olympiques de Pékin.



Sous le regard de Pierre Abraham et Nicolas Hauw, Julien Bahain (avec le micro, à gauche) et François Sérignat (à droite) sont venus s'exprimer sur leur préparation aux Jeux olympiques de Pékin.

Quatre ans, 22 000 kilomètres. Il ne s'agit pas d'une publicité pour une marque de voiture mais de la distance parcourue, depuis 2004, par le rameur angevin Julien Bahain à bord de son bateau, est un facteur clé pour ne pas perdre ses rêves de médaille plein la tête. Décollage prévu le vendredi 1^{er} août, pour une arrivée espérée sur la planète des étoiles olympiques seize jours plus tard.

« En ce moment, c'est plutôt une phase de peaufinage, d'entretien », a calmement expliqué, mardi soir, l'intéressé, au café des Orfèvres, en compagnie de François Sérignat, pongiste du club de la Vaillante, sélectionné pour les Jeux handisports.

A l'approche de la compétition, la préparation mentale devient fondamentale. La gestion de l'événement et de son hypermédiasation est un facteur clé pour ne pas perdre ses rêves le jour J.

Sa grand-mère en Chine

On peut préparer la performance mais, en aucun cas, la prévoir », a confirmé Pierre Abraham, praticien au centre hospitalier universitaire d'Angers, présent pour l'occasion. « C'est pour cela que l'accompagnement de l'athlète est essentiel pour l'aider à dépasser ses angoisses éventuelles », a ajouté l'enseignant-chercheur Nicolas Hauw.

Dans ce domaine, Julien Bahain peut compter sur le soutien de sa famille et de ses proches. Sa grand-mère a même renouvelé son passeport pour être du voyage en Chine. « Les savoirs mes côtés me donne une énergie incroyable, a révélé l'athlète, levisage reconnaissant. Leur présence m'aide à me transcender en compétition, mais, surtout, ils sont là au quotidien. Je puise beaucoup de force en eux. »

Et il en faut, quand on s'arrête quelques instants sur l'agenda du sportif qui suit, parallèlement, des études d'ingénieur en génie-mécanique, à Compiègne (Oise).

« Tous les dimanches, je prends vingt minutes pour faire mon planning de la semaine. Entre

mes cinq heures de cours, mes quatre heures d'entraînement et les aléas d'une vie d'étudiant or-, chaque journée est un mini-projet. »

Mais ne lui demandez pas s'il regrette que l'aviron n'ait pas de structures professionnelles : « Ce n'est pas évident de mener tout de front, mais c'est une chance. J'apprends beaucoup sur moi en poursuivant des études. Et puis, c'est l'assurance de ne pas se retrouver sans rien à la fin de ma carrière. »

Ou comment vaincre la glorieuse incertitude du sport par la certitude du lendemain.

Julien RENON.