

ATHLÉTISME

Le « nouveau » Pierre-Ambroise Bosse se réinvente à Lyon et Saint-Etienne

À la relance après avoir failli arrêter sa carrière dans la foulée de JO de Tokyo ratés, le champion du monde 2017 du 800 mètres était de passage le week-end dernier à la Halle Diagana de La Duchère pour une séance avec le professeur de biomécanique stéphanois Jean-Benoit Morin.

Pierre-Ambroise Bosse redémarre au sous-sol. Ça pourrait être une façon de parler du champion du monde 2017 et médaillé de bronze aux championnats d'Europe 2018 après trois années de déclin chronométrique et une élimination en demi-finale des JO de Tokyo. Mais c'est plutôt que, samedi matin, on retrouve le spécialiste du 800 mètres dans la salle d'échauffement sous la piste de la Halle Diagana de La Duchère.

Sous sa fine moustache en virgule, Bosse grimace sous les ordres de Jean-Benoit Morin. Professeur à l'Institut régional de médecine et d'ingénierie du sport de Saint-Etienne, il a pris en charge l'athlète depuis deux jours. Après avoir « scanné » sa biomécanique au CHU stéphanois et organisé un check-up avec le médecin Pascal Édouard, c'est l'heure des premiers travaux pratiques. Un haltère, une barre de musculation, un élastique de résistance suffisent pour la séance du jour axée autour des ischios du champion, son talon d'Achille depuis plusieurs saisons.

« JB fait partie des meilleurs spécialistes des ischios »

« C'est une séance de corrections, explique Jean-Benoit Morin. L'idée, c'est que Pierre-Ambroise court avec moins de contraintes sur les ischios. Au lieu de se concentrer uniquement sur le muscle, on travaille sur le schéma global et la notion de contrôle



Pierre-Ambroise Bosse à la halle Diagana de Lyon sous le regard du professeur de biomécanique Jean-Benoit Morin. Photo Progrès/Benjamin STEEN

du tronc et du bassin. Ça passe par un renforcement spécifique. »

Tout est archivé par l'équipe vidéo de l'ex-champion du monde pour qu'il puisse répéter ces exercices au cours des prochains mois. On enregistre et filme aussi sa foulée en prévision de tests comparatifs prévus tous les trimestres... Après deux heures d'efforts, Bosse repart de la Halle Diagana de nouveaux horizons plein la tête : « JB fait partie des meilleurs spécialistes du monde pour les ischios, s'enthousiasme-t-il. C'est un privilège de bosser avec lui. Ce qu'il m'a expliqué depuis deux jours, personne ne me l'avait dit. »

PAB avait besoin de ça : « ça fait dix ans que je vis plus ou moins la même chose. J'ai eu des coaches super, mais on restait dans une

routine athlétique, c'est difficile de leur faire changer d'avis. Aujourd'hui, je découvre des nouvelles choses, des nouveaux réseaux. »

« Tout ça, c'est pour Paris 2024 »

Après avoir failli mettre un terme à sa carrière au retour de Tokyo, il s'est laissé convaincre de repartir (lire par ailleurs) en renversant la table. Il a quitté son agent (Kevin Hautcoeur), a accepté l'idée de se livrer dans les médias et sur les réseaux sociaux avec un responsable com à ses côtés et s'est inventé un nouveau staff. S'il s'est retourné vers l'entraîneur lillois Alain Lignier qui l'accompagnait en 2017, sa prépa-

“ Je veux me reconstruire, être fort, pouvoir enchaîner les séances, me sentir invincible et être content le soir ”

Pierre-Ambroise Bosse

ration sera dirigée par le head coach Anaël Aubry, passé par le triathlon, la natation et le cyclisme pro avec l'équipe B & B. Il a déjà amené Bosse vers l'entraînement croisé en natation et à vélo et va piloter l'ensemble du dispositif en faisant appel à des compétences externes comme Jean-Benoit

noit Morin...

« Je ne regrette rien de ce que j'ai pu faire auparavant, pas même l'extra-sportif, assume PAB. Mais aujourd'hui, je suis obligé d'admettre que je suis en descente chronométrique. Je veux me reconstruire, être fort, pouvoir enchaîner les séances, me sentir invincible et être content le soir en me couchant. Ça fait longtemps que je n'ai pas ressenti ça parce que, ces dernières années, quand j'allais vite ça pétait. J'ai 29 ans. Tout ça, c'est pour Paris 2024. J'ai envie d'avoir une médaille olympique dans ma carrière. Je mets en place tout ça pour ne pas avoir de regrets. » L'histoire a peut-être débuté à la Halle Diagana...

Benjamin STEEN

Comment le Lyonnais Bryan Cantero l'a relancé

Quand Pierre-Ambroise Bosse rentre des JO de Tokyo début août, il a quasiment abandonné l'athlétisme : « J'avais atteint la limite psychologique, raconte-t-il. Je pouvais m'entraîner dur, mais ça m'emmerdait de courir à haut niveau. Après la course, je me suis tourné vers Philippe (Dupont, son ex-coach) pour lui dire : "Désolé, je n'ai plus le truc". Il file alors en vacances à Marseille et Lyon avec son pote Bryan Cantero, ancien spécialiste du 1 500 m.

Le Lyonnais et PAB se connaissent depuis leurs années cadet/junior. Voisins de chambre à l'Insep à partir de 2011, ils sont devenus inséparables. Ensemble, ils ont monté une appli de rencontres (deserve

her) en 2016. Devenu entrepreneur (sa société Square-champs est spécialisée dans la mise en relation des sportifs et des entreprises), Cantero va alors « semer des graines » dans le cerveau de l'athlète.

« Ce que Bryan a fait pour moi, c'est grand »

“ Si ça marche, l'histoire sera très belle. Je prends déjà beaucoup de plaisir ”

Pierre-Ambroise Bosse

« Et moi, je les ai mangés sans m'en rendre compte, raconte Bosse. Au fond de moi, je ne voulais pas finir comme ça. C'est génial. Bryan a toujours beaucoup compté. Mais là, ce qu'il a fait pour moi c'est grand, parce qu'il a peut-être complètement relancé ma carrière. »

« Je lui ai dit ce que j'avais sur le cœur, détaille le Lyonnais. Je trouvais dommage qu'il arrête comme ça alors qu'il avait plein de choses à faire sportivement et qu'il est très apprécié du public. Je lui ai dit : "Laisse-moi te proposer quelque chose de totalement différent". À partir de là, tout s'est mis en place. »

Cantero amène rapidement le head coach Anaël Aubry



Bryan Cantero et Pierre-Ambroise Bosse. Photo Progrès/Benjamin STEEN

dans la boucle, ainsi que Vincent Groleau, un propriétaire de centre commerciale en Bretagne chargé avec le Lyonnais de dénicher des partenaires (Bosse n'a plus d'équipementier) car il faudra financer cette structure élargie.

« Bryan a appuyé sur le bon bouton, résume PAB. Et après

il y a eu plein de discussions. La structure s'est étoffée, toutes les planètes se sont alignées. C'est énorme. Je vais vivre des choses très différentes entouré d'amis pour se tirer vers le haut. Si ça marche, l'histoire sera très belle. Je prends déjà beaucoup de plaisir. »

B.S.