

Interview pour Running Mag : Ceux qui font la course à pied dans notre région



Nom : **Kowal**

Prénom : **Yoann**

Age : 27 ans

Club : Entente Périgueux, Sarlat, Trélissac, Athlétisme

Situation Familiale : Fiancé à Marianne Coste – Mariage prévu dans un an

Profession : sportif de haut niveau dans l'armée au centre de Fontainebleau,

Records : 3000 steeple, 9'12'53 ; 1500, 3'33'75

Titres : Champion d'Europe Steeple en 2014, 3^e au Championnat d'Europe en salle sur 1500m en 2009, plusieurs titres de champion de France.

1. Bonjour Yoann, toute la région a vibré derrière toi lors de ces championnats d'Europe où tu termines derrière Mahiedine Mekhissi sur le 3000 steeple. Tu remportes le titre suprême après sa disqualification. Quelques semaines sont passées, tu t'es exprimé plusieurs fois dans la presse à le sujet, que signifie ce titre pour toi aujourd'hui.

Aujourd'hui, quelques mois après, je me considère comme champion d'Europe à part entière, et c'est une chose acquise. Sur le moment, c'était différent. J'ai re-visionné ma finale, je n'ai pas été choqué pendant la course par le geste de Mahiedine, mais avec le recul, je sais que ce n'était peut-être pas une chose à faire. Les espagnols s'en sont servis, moi je n'aurais pas fait de réclamation. Mahiedine a peut-être aussi payé ses erreurs du passé dans d'autres compétitions. S'il n'avait pas eu ce passé peut-être que cela en serait resté au carton jaune.

2. Zurich, c'était ton objectif, comme tu l'avais précisé lors du meeting André Noiroto à Bordeaux en janvier. Objectif largement atteint, comment vis-tu ton retour à la « vie normale ». Elle n'est d'ailleurs peut-être plus tout à fait normale. Que s'est-il passé depuis ces championnats d'Europe.

J'ai eu vraiment beaucoup de sollicitations, mais je sais où sont mes origines, et où sont les gens qui étaient là avant ce titre. J'ai des liens d'amitiés avec ceux qui m'ont suivi avant Zurich (sud-ouest, la Dordogne libre) et je reste disponible pour tous ceux-là, idem pour les partenaires. Je suis fidèle, et humain avant tout. Répondre à tous, à tous les journalistes, ça peut faire prendre la grosse tête assez rapidement.

3. Comment t'entraînes-tu habituellement :

Je cours environ 150 km par semaines, et je ne fais plus l'erreur de monter à plus de 200 comme il y a quelques années lorsque je partais au Kenya et que je triplais. A l'époque, à mon retour mon coach m'a calmé à temps, ce qui m'a permis de réaliser mon record au 10 (29'02).

Patrick Petit Breuil, ancien spécialiste du 800, avec un record à 1'48, est mon coach depuis onze ans. Il m'entraîne depuis la catégorie cadet, il est cheminot et entraîneur dans mon club où je suis considéré

comme un athlète comme les autres et c'est ce que j'apprécie. Si j'arrive en retard, personne ne m'attend, et je prends l'entraînement en cours.

Sinon, je suis souvent à Font Romeu, comme en ce moment pour ma reprise.

4. Tu as pris des vacances je crois, peux-tu nous dire ce que tu as fait ?

J'ai pris trois semaines de vacances pour prendre de la distance, me couper du monde et repartir de plus belle. Nous sommes allés à Tahiti, c'était prévu depuis avant les championnats du monde, nous étions invités dans ma famille.

5. Tu as coupé j'imagine après ces championnats, depuis quand as-tu repris l'entraînement ?

J'ai coupé totalement pendant presque 6 semaines (coupure de 6 semaines demandée par l'entraîneur national de la fédé). C'est la première fois que je coupe aussi longtemps. Lorsque mon coach (Patrick Petit Breuil) m'a dit qu'il fallait que je coupe 5 semaines, je me suis demandé comment j'allais faire, car je n'avais jamais coupé plus de 15 jours. Mais finalement, entre la préparation, la compétition, l'après-compétition et les sollicitations, j'étais usé mentalement et physiquement. J'ai eu du mal à me remotiver pour repartir et les six semaines sont passées sans problème. Cela fait maintenant 4 semaines que je suis en reprise à Font Romeu. Je vais faire le Cross d'Allonnes dans 15 jours. Ce ne sera pas un test, mais je voudrais simplement voir où j'en suis avec 6 semaines d'entraînement, il me faut un point de repère. Je n'envisage pas les Europe de Cross, si jamais je suis sélectionné, je déclinerais, car je ne me sens pas de rentrer déjà dans la préparation mentale que nécessite un tel objectif.

6. Tu as ému tous les spectateurs en demandant ta fiancée en mariage, la date est-elle programmée ?

Lorsque je suis allé retrouver les miens sur la piste, j'étais à contre sens et les caméras étaient loin, mais finalement, il y en a un qui m'a repéré et qui est revenu sur moi. Je n'avais rien prémédité, c'était fortuit que la caméra soit là. Notre mariage est prévu l'été prochain.

Ma fiancée travaille dans une banque, je lui dois beaucoup, c'est une perle rare, elle est indispensable dans ma réussite. Elle me suit depuis très longtemps et n'a jamais hésité à prendre des congés sans solde pour me soutenir dans mes préparations, car je vais souvent à Font Romeu, et elle assure beaucoup d'intendance pendant mes phases finales de préparation. Cette année, elle a pris six mois sans solde pour m'accompagner jusqu'aux Europe. Elle a toujours été là, dans tous les championnats, même quand je faisais 5è ou 6è. Cette médaille d'or, c'est une belle récompense.

7. Quelles sont tes ambitions à plus long terme ?

Les prochains jeux Olympiques bien sûr. Il ne faut pas rêver, je me satisferais bien d'une médaille quelle que soit sa couleur. Cela peut paraître prétentieux, mais il faut avoir des ambitions, c'est ce qui donne la motivation pour s'entraîner et accepter la dureté de certaines semaines, séances, préparations, isolement et sacrifices parfois.

8. Si tu devais retenir une image de ces Europe ?

C'est très difficile de répondre à cette question. J'ai plutôt des images de l'avant « Europe », dans la tête. Car je me suis fait mal en avril, j'ai harcelé la fédé pour savoir quand je pouvais reprendre, mon entraîneur Gérard, ensuite, il y a eu des moments difficiles à l'entraînement, dans la préparation physique et mentale, je me suis coupé de ma famille et de mes amis pendant un certain temps, tout cela n'a pas toujours été facile.

Mais je retiens quand même la dernière ligne droite de la course, avec mon groupe d'amis, du club et ma famille qui était filmé au même moment et dont on pouvait voir les réactions.