

## **Tadesse Abraham reste d'attaque. «Je reviendrai encore plus fort»**

### **Athlétisme · Rentré blessé d'Ethiopie, le coureur genevois prend son mal en patience.**

Le mal est fait et Tadesse Abraham s'en accommode en boitillant et en riant aux éclats. Chez lui, le naturel reprend-il toujours le dessus? Ou est-ce là une tranquillité de façade qui dissimule une âme blessée? Aujourd'hui, le marathonien genevois devrait galoper sur ses terres familières d'Addis-Abeba. Mais une fracture de stress au sacrum vient de chambouler son programme d'entraînement et ses rêves de record. De retour à Genève, il est condamné à marcher. Pas trop encore, juste pour aller chercher son fils à l'école. «Je dois prendre mon mal en patience. Je veux mettre tous les atouts de mon côté pour favoriser ma guérison», dit-il.

### **Jusque-là, comment s'était déroulé votre stage de préparation en Ethiopie?**

Tout était parfait malgré le froid inhabituel qui m'a accueilli à mon arrivée, le 12 janvier. J'avais hâte de reprendre l'entraînement, je ne voulais pas perdre de temps. Le marathon de Londres (ndlr: le 23 avril) était déjà à l'horizon. A Addis-Abeba, j'ai retrouvé mes habitudes, le même encadrement sportif qu'à mon départ pour Rio, la même chambre d'hôtel. Et puis tout s'est arrêté...

La blessure est survenue le vendredi 3 mars. La veille, j'avais ressenti une légère gêne, mais rien de préoccupant. On s'entraînait sur route. Huit séries de 2 km à 2'45 au km. Après la sixième, je n'ai plus pu bouger, tétanisé par une vive douleur à la hanche droite. Mon coach Gemedu a dû me porter pour me ramener au minibus. Je souffrais mais je ne me suis pas alarmé. Je ne pouvais pas imaginer la gravité de la blessure. En fait, j'étais surtout contrarié d'avoir dû interrompre ma séance. J'aime bien terminer le travail que je me suis fixé. Malgré vos espoirs, le mal n'a pas disparu.

Le jour même, j'ai tout de suite été chez le masseur. J'ai d'abord cru que c'était une lésion musculaire. Mais le mal ne s'est pas dissipé malgré trois jours de repos complet au lit. Pour sortir manger, je devais me soutenir à la rampe d'escaliers. J'en ai bavé, surtout mentalement. Je demandais à mes coéquipiers ce qu'ils avaient fait à l'entraînement. Je courais avec eux, par procuration.

### **Vous avez alors décidé de rentrer en Europe.**

Plusieurs séances chez le physio n'ont que très peu amélioré mon état. Il était impératif d'établir la vraie nature du mal. Après consultation téléphonique avec mon médecin, j'ai décidé de précipiter mon retour en Suisse. Le coût du billet d'avion était élevé mais ma santé n'a pas de prix. Je suis rentré à Genève le 14 et le lendemain, je passais une IRM à Rapperswil, qui a diagnostiqué une fracture de stress au sacrum. Désormais, je sais à quoi m'en tenir.

### **Comment expliquer cette blessure? La malchance, l'usure, le surmenage?**

Non, je ne crois pas que j'en ai trop fait, même si j'admets que j'ai ajouté quelques kilomètres de plus à mon plan de course par rapport à ma préparation pour le marathon de Séoul, en janvier 2016. En visant le record d'Europe à Londres (ndlr: 40 secondes à gagner), j'ai juste placé la barre plus haut. A l'entraînement, je n'ai pas eu d'alerte, de coup de fatigue. Je n'ai pas eu de problèmes de récupération. Depuis le temps, je me connais! Je connais surtout mon corps, je suis toujours à son écoute.

### **Aujourd'hui, dans quel état d'esprit vous trouvez-vous?**

A quoi bon me lamenter. Ce qui m'arrive, ça fait partie de la vie d'un sportif. C'est ce que j'ai souvent dit à ceux qui étaient blessés. Soyez forts et patients! Mais aujourd'hui, les rôles sont inversés. C'est moi qui suis dans cette situation et ce sont eux qui me soutiennent. Pour la première fois de ma carrière, le mal m'est tombé dessus! Je veux rester positif.

Heureusement, cette mésaventure ne m'est pas arrivée avant Rio. Tous mes rêves olympiques se seraient alors écroulés. Finalement, la blessure est bien tombée! Je dois oublier Londres mais pas le record. Il y aura d'autres Londres. Ou alors, ce sera Berlin, cet automne déjà...

### **Comment envisagez-vous les prochains mois?**

Je vais m'armer de patience. Durant six-huit semaines, ou même dix s'il le faut. Je veux me donner le temps qu'il faut pour me remettre sur pied. J'ai 35 ans, et alors, ce n'est pas un problème! Je veux surtout respecter le repos complet qu'on m'a prescrit durant ces trois premières semaines. Bientôt, je pourrai m'adonner à un entraînement alternatif, avec de la natation, du vélo et des exercices de gainage.

### **Et votre retour en course?**

Comme c'était prévu, j'espère monter m'entraîner en juillet à Saint-Moritz, puis repartir en Afrique. Je suis convaincu que je vais revenir encore plus fort qu'avant. J'ai reçu plein de messages de sympathie et d'encouragement. J'ai la confiance de mes sponsors. Ça me remonte le moral.

### **On vous sent fort, mais aussi très affecté...**

Je ne vais pas le cacher, psychologiquement, ce n'est pas facile tous les jours. Imaginer mon quotidien sans courir n'est pas évident. Cela fait dix-neuf ans que je cours presque tous les jours! Je vis, je mange, je dors avec la course à pied en tête. Alors, là, forcément, il y a comme un vide.

### **Des louanges et du chocolat pour Wanders!**

On ne peut pas interviewer Tadesse Abraham sans évoquer avec lui le premier semi-marathon de Julien Wanders et son chrono de 1 h 01' 43", à une minute de son propre record de Suisse. «Franchement, sa performance ne m'a pas vraiment surpris. C'est en automne dernier, à Bulle, qu'il m'a bluffé en restant sur nos talons durant presque toute la course. C'est là que j'ai compris qu'il avait désormais la stature d'un vrai coureur sur route. Il a confirmé ses dispositions à Bâle et à l'Escalade, puis en courant le 10 km de Houilles en 28' 22". Et dire qu'il n'a que 21 ans!» Comment voit-il l'avenir de son jeune cadet? «S'il apparaît encore un peu tendre pour se frotter au marathon (et au passage des 30 km, qui requiert beaucoup d'énergie et de résistance), il a l'envergure pour progresser encore sur semi. A ce propos, ses rapports d'entraînement au Kenya, qu'il a publiés sur Facebook, sont éloquentes. A Milan, une bonne endurance, la forme du jour et une concurrence à sa portée ont favorisé son chrono. Je suis content pour lui, et pas seulement parce qu'il n'a pas battu mon record!» Pour féliciter le jeune Stadiste, son occasionnel camarade d'entraînement, «Tade» lui a offert une immense plaque de chocolat, la ration des chasseurs de records! «Selon moi, il fait le bon choix en misant cet été sur la piste et les Mondiaux de Londres sur 5000 m. A son âge, c'est pour lui une bonne école. Il va y gagner en vitesse, en technique de course, en maturité et en expérience. Il économisera aussi ses forces par rapport à la route. Moi, je regrette de ne pas avoir fait de piste. Très vite, j'ai dû privilégier la route pour des raisons alimentaires. Julien, lui, a les moyens de courir sur les deux tableaux et d'y briller.» P. B.