

## **Wanders n'en finit pas de se surpasser. «Si la tête est prête, le corps suit...»**

### **Athlétisme · Après Ryffel, le Genevois a dépassé Röthlin. Il évoque les vertus de son camp au Kenya.**

Jusque-là, sa référence se nommait Markus Ryffel, un vice-champion olympique à qui il a maraudé les records de jeunesse. A l'égard des champions du passé, Julien Wanders témoignerait-il plus d'irrévérence que de respect? Pour lui, les valeurs iconiques seraient-elles moins une source d'admiration qu'un motif de surpassement? Ces questions, le jeune homme ne se les pose pas vraiment. Il court comme il respire. Et quand il redescend d'Iten, son nid d'aigle kényan perché à 2400 mètres d'altitude, il a l'impression de ne «pas avoir besoin de respirer». «Dans la tête, ça paraît si facile», ajoute-t-il en remuant sa tasse de thé.

### **Comme un vieux sage**

Alors dimanche, dans les rues de Milan, porté par le souffle d'Iten, le coureur du Stade Genève n'a pas hésité à fondre sur le record suisse M23 du semi-marathon, propriété d'un certain Viktor Röthlin! Il l'a même fait voler en éclats (1 h 01' 43" contre 1 h 05' 10"! ). Le Genevois était pourtant néophyte sur la distance, mais sa précocité n'a d'égal que son immense talent. «Faire mieux qu'un champion aussi reconnu, c'est forcément flatteur, commente-t-il. Ce résultat m'indique surtout que je suis sur la bonne voie.»

Oui, mais jusqu'où ira-t-il, lui qui ne semble se fixer aucune limite, lui qui est en avance sur les temps de ses glorieux aînés, lui qui respire comme il... court? «En fait, je ne sais pas trop comment ça va évoluer», répond-il évasivement. En rêvant...

Pour poursuivre son chemin – sa quête d'absolu – Julien Wanders sait surtout ce qu'il doit faire: continuer à bosser dur, à croire en ce qu'il entreprend. «La performance commence là», affirme-t-il en pointant le doigt sur son crâne. «Si la tête est prête, le corps suit.» On croirait entendre le précepte d'un vieux sage africain! Faux, ce sont les propos d'un jeune athlète qui vient de fêter ses 21 ans, qui dit se sentir moins «bloqué mentalement» depuis qu'il a découvert les vertus de la sophrologie. A Iten, où il vient de passer trois nouveaux mois d'entraînement, c'est même lui qui dicte désormais la cadence. C'est un peu le monde à l'envers!

«Là-bas, j'ai mon propre groupe, raconte le champion de Suisse du 5000 m. Des coureurs m'ont rejoint, ceux qui m'allumaient à l'entraînement, mais qui ont aujourd'hui plus de mal à me battre. En courant ensemble, on s'entraide. Ils ont la compétition dans l'âme, mais ils ne savent pas trop comment utiliser leur potentiel. Je leur dis de ne pas trop en faire, de ne pas attendre de moi de l'argent. Pour survivre, pour vivre mieux, je leur conseille de faire des efforts à long terme.»

### **Cap sur Londres**

«En pareille compagnie, en se tirant la bourre avec d'autres groupes, comme celui des frères néo-zélandais Robertson, Julien Wanders estime avoir encore élevé son niveau de préparation. J'ai fait plus de kilomètres que prévu – entre 170 et 195 km par semaine – avec plus d'intensité, et ma foi, j'ai plutôt bien encaissé le choc! Ma course de Milan m'a conforté dans cette idée. Je l'ai vécue comme une récompense. Le plus dur, je l'avais fait avant, ce qui ne m'a pas empêché de franchir la ligne d'arrivée cassé!»

Son aisance sur le bitume milanais est-elle due à l'effet de l'altitude? «Je ne crois pas, répète-t-il. Ce n'est pas elle qui me rend meilleur. Ce qui me rend plus fort, c'est mes

courses avec les Africains, l'esprit d'émulation qui s'en dégage.» Au Kenya, le Stadiste vit et pense course à pied en permanence. Une immersion totale, juste inspirée à distance par les programmes d'entraînement de Marco Jäger, son fidèle coach. «On parle, on échange souvent ensemble. Il sait interpréter mes sensations, je le suis les yeux fermés», dit-il, infiniment reconnaissant. Et quand il cherche à se vider la tête, c'est en partant, souvent seul, faire un léger footing à... 15 km/h!

Cette conception naturaliste de la course rappelle la simplicité de son quotidien, «avec eau courante et électricité désormais», mais sans sacrifier à la vie d'hôtel. «Je préfère faire la cuisine et la vaisselle moi-même, je n'aime pas être servi sur un plateau», explique-t-il. Sa progression fulgurante suscite l'admiration et peut soulever l'incrédulité. Le surdoué ne s'empourpre pas. «Jamais je ne dévierai de ma ligne de conduite. Par éducation et par éthique, je réprouve le dopage. Je me plie volontiers aux contrôles inopinés, comme ceux que je subis à Iten ou à mon retour d'Afrique. Je n'ai pas d'autre secret que le travail.»

Hier, après son premier jour de repos depuis... six mois, Julien Wanders se projetait vers son prochain défi, la course aux minima (13' 22") en vue des Mondiaux de Londres sur 5000 m. Confiant et déterminé. De la route à la piste, la transition se fera sans heurt. Avec bonheur. «Mes séances de vitesse à Iten sont prometteuses», souffle-t-il. Pour l'aider dans sa préparation et jouer les sparring-partners, le Kényan Sylvester Kipchirchir le rejoindra bientôt. Un peu d'émulation africaine pour bousculer son train-train genevois!