

Équitation concours complet

JO 2021

Tir pistolet vitesse 25 m hommes

Du bronze qui brille

PAGES 4 ET 5

Plus vite que son ombre

Jean Quiquampoix a survolé la finale du pistolet vitesse pour s'offrir l'or.

PAGES 2 ET 3



Pierre-Louis L'Équipe

L'ÉQUIPE

2,10€ mardi 3 août

2021 76^e année N° 24 462 France métropolitaine

@lequipe

JO 2021 Athlétisme perche

UN SAUT DANS L'INCONNU

Touché à la cheville, mais qualifié pour la finale, **RENAUD LAVILLENIE** va tenter de conquérir (à partir de 12 h 20) une troisième médaille olympique après l'or en 2012 et l'argent en 2016.

PAGES 6 ET 7



David J. Phillip/AP

“Réaliser de nouvelles choses, c'est l'aventure.”

Aventurier, Naomi Uemura

Keep Going Forward
PROSPEX

Continuez à aller de l'avant.

SEIKO
DEPUIS 1881

M 00106 - 605 - F - 2,10 €



Le tir en chiffres

130 le nombre d'épreuves qui existent. 15 d'entre elles sont olympiques. On distingue principalement les disciplines de tir sur cibles (carabine et pistolet) de celles dites de plateau (skeet olympique, fosse olympique).

25 la distance en mètres entre le tireur et la cible en vitesse olympique, la discipline qui a sacré Jean Quiquampoix hier.

50 le diamètre, en millimètres, de la zone du 10 en vitesse olympique.

25 le diamètre, en millimètres, de la zone mouche en vitesse olympique.

4 le nombre de secondes pour tirer sur les cinq cibles en finale de la vitesse olympique. En qualifications, le temps est dégressif : la première et la deuxième série en 8 secondes, la troisième et la quatrième en 6 secondes, la cinquième et la sixième en 4 secondes.

300 000 le nombre de balles, « à la louche », tirées par Jean Quiquampoix depuis sa médaille d'argent à Rio : « quatre heures de tir par jour, 400 cartouches par jour. »

QUIQUAMPOIX

UN PRO DANS UN MONDE AMATEUR

Sacré champion olympique du pistolet vitesse 25 m hier, le tireur installé à Marseille a poussé son exigence à l'extrême depuis Rio. Il est l'un des rares à vivre de son sport en France.



DE NOTRE ENVOI SPÉCIAL
YANN SOUDE

TOKYO - Vingt et un ans que le tir français attendait ça. Vingt et un ans à chercher un successeur à Franck Dumoulin, dernier médaillé d'or olympique à Sydney. Vingt et un ans d'espoirs, de doutes et neuf jours interminables avant que ne résonnent à nouveau les notes de la *Marseillaise* hier, dans la moiteur du stand d'Asaka, en plein camp de base des forces terrestres d'autodéfense japonaises. Sur la plus haute marche du podium, breloque autour du cou et bouquet de tournesols à la main, Jean Quiquampoix. Vingt-cinq ans et déjà tautier, intouchable en finale d'une discipline aussi exigeante que lui, le pistolet vitesse 25 m. Cinq cartouches à tirer sur cinq cibles fixes en quatre secondes,

encore et encore, jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un. La pression qui monte, le cœur qui s'emballa à mesure que les favoris allemand ou chinois flanchent, mais le bras immobile et l'œil toujours rivé sur un minuscule cercle de cinq centimètres de diamètre, le 10. Au bout, l'or, le Graal. Son obsession depuis une médaille d'argent au goût amer à Rio il y a cinq ans, alors qu'il n'était pourtant encore qu'un gamin. Sa récompense, aussi, après des mois de labeur et de « sacrifices » dans l'anonymat d'un club de tir aux murs décrépis caché

au milieu des arbres à Allauch, sur les hauteurs de Marseille.

S'il rêve déjà du doublé à Paris dans trois ans, Quiquampoix sait combien la gloire d'un médaillé olympique peut être éphémère. C'est d'autant plus vrai quand on est tireur, et le pistolier aux mains d'argent l'avait appris à ses dépens après Rio, victime de ce que son père, Williams, nous décrivait il y a quelques jours comme un « vertige ». Ça n'avait pas duré longtemps, « peut-être un an ou un an et demi », et le commandant de police promet qu'on n'y reprendra plus son fils. Car non seulement il s'est aussi transformé en un « forcat de l'entraînement », pour citer son entraîneur Hervé Carratu, en un modèle d'exigence et de professionnalisme dans un monde encore essentiellement amateur.

Sous-officier à la gendarmerie nationale, qui le détache à plein temps sur le tir

À l'heure où d'autres sont obligés de jongler entre le stand et leur métier de policier, de prof de sport ou de technicien en génie électrique, comme c'était le cas de son pote Clément Bessaguet (7^e lors des qualifications) il y a encore quelques mois, Quiquampoix est l'un des rares – « peut-être quatre ou cinq », dit-il – à vivre de son sport en France. C'est un privilège qu'il ne prend pas à la légère. Car il sait ce qu'il doit à la gendarmerie nationale, qui lui verse tous les mois une solde de sous-officier tout en le détachant à plein temps sur le tir, et à ses sponsors, grâce auxquels il économise entre autres sept mille euros par an en cartouches.

Au point de refuser toute forme ►►

Après l'argent en 2016, l'or en 2021 pour Jean Quiquampoix.

Un mental d'acier

S'il n'a pas recours à des spécialistes, le champion olympique ne néglige pas la préparation mentale, essentielle au tir.

Jean Quiquampoix a survolé la finale du pistolet vitesse, hier sur le stand de tir d'Asaka.

La dixième médaille d'or olympique de l'équipe de France au tir

1900 (3) Maurice Larroy (revolver d'ordonnance 20 m) ; Achille Parache (fusil de guerre, couché, 300 m) ; Roger de Barbarin (fusil olympique).

1912 (2) Paul Colas (arme libre 3 positions et fusil de guerre 600 m).

1924 (1) Pierre Coquetin de Lisle (carabine couché).

1984 (1) Philippe Héberlé (carabine à air comprimé 10 m).

1996 (1) Jean-Pierre Amat (carabine 50 m 3 positions).

2000 (1) Franck Dumoutin (pistolet 10 m).

2021 (1) Jean Quiquampoix (pistolet vitesse 25 m).

L'équipe de France a également remporté 14 médailles d'argent et 10 de bronze.

TOKYO - Avec son mètre quatre-vingt-neuf, ses larges épaules et son regard perçant, presque glaçant, Jean Quiquampoix en impose sur un pas de tir. Mais sa plus grande force, au-delà de cette présence et de son exigence, c'est son mental. Il suffisait de le voir enchaîner les 4 et les 5 (sur 5) hier, à peine troublé par une bouteille d'eau tombée à ses pieds quand les bras de ses adversaires se crispaient tour à tour, pour comprendre qu'il n'était pas fait du même bois qu'eux. « Il ne doute pas, dit de lui son père, Williams. Quand il tire après quelqu'un, il n'a pas de pression. Mieux, il s'en nourrit. Si le mec devant lui fait un 5, il va faire un 5 aussi. »

"Je sais ce que je veux mettre en place et ce qui va poser problème ou pas. Je travaille la cohérence cardiaque sans sophrologue. La préparation mentale, c'est quelque chose que je fais inconsciemment, qui se forge en compétition"

JEAN QUIQUAMPOIX

Contrairement à la plupart de ses collègues tireurs, le déjà double médaillé olympique à 25 ans n'a « jamais ressenti le besoin » de se faire accompagner, de se « confier à quelqu'un ». « Peut-être parce qu'il a ça en lui. » « Je sais ce que je veux, répond-il. Je sais ce que je veux mettre en place et ce qui va poser problème ou pas. La cohérence cardiaque, je me suis renseigné et je la travaille sans avoir besoin d'un sophrologue. La

préparation mentale, c'est quelque chose que je fais inconsciemment et qui se forge en compétition, à mesure que je mûris, que j'apprends à mieux connaître mes adversaires et les stands. Peut-être que j'ai tort, mais jusqu'à présent, mes résultats parlent pour moi. »

S'il est aussi lucide sur un pas de tir, c'est peut-être aussi parce son entraîneur, Hervé Carratu, a « appris et compris certaines subtilités du mental » au contact des différents spécialistes avec lesquels il a collaboré dans le passé. Sans parler des intervenants – parmi lesquels... une préparatrice mentale – auxquels le coach a désormais accès grâce au programme « ORlèvre » de l'Agence nationale du sport (ARS), qui suit de près Quiquampoix et son partenaire Clément Bessaguet (30 ans, 4^e mondial, 7^e de l'épreuve olympique).

À Allauch (Bouches-du-Rhône), Carratu a ainsi pris l'habitude de faire tirer ses deux protégés dans des situations d'inconfort pour « faire en sorte qu'ils puissent être performants dans n'importe quelle situation » : musique à fond, main près du visage au moment du tir, boucalsales... tout y passe. À écouter l'entraîneur, c'est aussi l'émulation entre ses deux tireurs « qui les prépare psychologiquement à gérer les situations de stress », car la confrontation est quotidienne entre eux. Comme Bessaguet, Quiquampoix a horreur de perdre, et chaque défi réveille le meilleur en lui. Un jour, Carratu a fait l'erreur de parier cent euros qu'il ne réussirait jamais le score parfait (40/40) dans une simulation de finale à l'entraînement. La semaine suivante, le billet était dans la poche du futur champion olympique. **Y.50.**



Pierre Labaillet/Lequipe

►► d'approximation autour de lui et de passer pour quelqu'un de froid, stressant même, quand ses proches soulignent surtout son côté déconneur. « Aujourd'hui, Jean est payé pour tirer et se considère comme un professionnel. Comme on vient du monde amateur, on est toujours un peu gêné de parler de ça, mais il met tout en place pour être pro et derrière, il faut que ça suive, consent Laurent Sasso, l'entraîneur qui l'a pris sous son aile à ses débuts et qui continue de le côtoyer à Allauch. Avec Hervé, il faut qu'on place la barre haut, parce que si on se manque, Jean ne nous manquera pas. Sa vie tourne autour des Jeux Olympiques et il ne se donne pas le droit à l'erreur. »

Son entraînement, de fait, ne s'arrête pas aux trois à quatre heures de tir auxquelles il s'astreint tous les matins du lundi au

vendredi. S'il a un peu levé le pied de la pédale pour ne pas risquer de blessure avant d'embarquer pour Tokyo, l'ancien étudiant en kiné a l'habitude d'avaler plusieurs fois par semaine à vélo les quelques quatre-vingts kilomètres, aller-retour séparant Marseille, sa ville d'adoption, de Cassis, « en passant par le col de la Gineste et Roquefort-la-Bédoule ». Il pousse parfois jusqu'à Castellet et il s'est déjà attaqué avec un ami à des cols alpins redoutés comme le Galibier ou l'Isard. À Allauch, il a même fait transformer une pièce de stockage inutilisée en salle de muscu avec le soutien financier de sa féfé.

On ignore si ses pectoraux taillés dans la pierre ont fait trembler son tenace adversaire cubain Leuris Pupo (44 ans), visiblement moins portés que le Français sur les vitamines et les compléments

alimentaires, mais lui est convaincu des bénéfices d'une hygiène de vie irréprochable, même dans un sport avant tout mental (voir par ailleurs). Sa devise : ne se fixer « aucune limite » dans la quête des « moindres détails ». Son modèle, Usain Bolt, un athlète qui a « beaucoup gagné et pendant longtemps dans un sport qui, comme le nôtre, se joue à rien ». « On est vraiment dans une logique d'aller encore plus loin que les records, assume Carratu, qui a parfois du mal à lui faire prendre des jours de repos quand il revient de compétition. Jean pousse toujours les choses. Il est vraiment professionnel sur tous les aspects et il encaisse très bien les charges. Je suis attentif au fait qu'il récupère et qu'il ne sature pas. Mais son exigence, c'est ce qui fait sa force. » Et ce n'est visiblement pas près de s'arrêter. **F**

podium

1. J. Quiquampoix, 54 pts (record olympique égalé)
2. L. Pupo (CHN), 29 pts
3. Y.ubong U (CHN), 24 pts



Fraternité sportive entre Jean Quiquampoix et le Cubain Leuris Pupo, champion olympique 2012 qui a vu le Français égalier son record olympique, hier à Tokyo, en finale du pistolet vitesse.

Pierre Labaillet/Lequipe