



EN DIRECT DE  
**Zatopek**

Le 1<sup>er</sup> Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

# Une photo à la loupe

RAI BENJAMIN EST LE NOUVEAU PRODIGE DU 400 MÈTRES HAIES. JAMAIS UN JEUNE HOMME DE 20 ANS N'AVAIT COURU AUSSI VITE !

**U**ne image vaut mille mots" disait Confucius.

C'est exactement l'idée qui préside à la rédaction de la rubrique "Zoom" que l'on trouve dans chaque nouveau numéro du magazine *Zatopek*. On choisit une photo. Puis on l'observe suffisamment longtemps pour qu'elle révèle un tas de détails riches de significations. Bien sûr, cet exercice nécessite des compétences particulières. C'est pourquoi il est à chaque fois confié à un spécialiste.

Dans le numéro actuellement en kiosque, c'est Jean-Paul Bruwier qui s'y colle. Huit fois champion de Belgique du 400 mètres haies au cours des années 1990, il connaît son affaire. Le cliché qu'on a soumis à sa sagacité date des championnats universitaires américains d'athlétisme (NCAA) qui se sont déroulés en juin dernier à Eugene, en Oregon. Ce jour-là, Rai Benjamin avait signé un chrono de 47" 02 sur 400 mètres haies : une performance inouïe compte tenu des conditions de la

course et de sa jeunesse, puisque l'athlète originaire des îles Antigua-et-Barbuda est âgé d'à peine 20 ans. Nous ne sommes plus très loin du record du monde de Kevin Young (46" 78) réalisé aux Jeux de Barcelone en 1992 que l'on croyait pourtant imbattable.

## SUIVEZ LE GUIDE

Le défi de la rubrique "Zoom" consiste donc à disséquer une image pour qu'elle livre ses secrets. Dans le cas présent, Jean-Paul Bruwier conduit notre regard vers le mouvement de bras de l'athlète. On dit souvent qu'à l'attaque de la haie, le coureur doit "regarder sa montre" et donc tendre le bras devant lui. Sur cette photo, Benjamin se tient les bras très écartés au contraire. Il déborde même dans le couloir voisin. Ce style peu académique pour-

rait lui valoir une sanction si d'aventure, ces larges mouvements du buste dans la dernière ligne droite avaient pour effet de gêner un concurrent. Encore faudrait-il qu'un autre coureur puisse se hisser à son niveau ! Ce qui n'est pas gagné.

Regardez aussi quelle jambe est rabattue en fin de franchissement de la haie : la gauche. En d'autres termes, cela signifie que Rai Benjamin effectue treize pas complets (*strides* en anglais) entre les haies, et par conséquent qu'il attaque toujours de la même jambe : la droite. C'est un désavantage sur 400 mètres haies dans la mesure où on ne peut pas véritablement prendre à la corde dans les virages sans crainte de se voir disqualifié si le "retour" de la seconde jambe s'effectue sur le côté et plus bas que la hauteur de la haie (91 centimètres).

Des passionnés de la discipline comme Jean-Jacques Behm ont déjà calculé que cette attaque "droitiste" allongeait la distance à parcourir de 1,75 mètre par virage par rapport aux "gauchistes". Cela compte lorsque tout se joue au dixième de seconde ! Pour Jean-Paul Bruwier, cette stratégie de course implique d'être très fort et d'avoir une grande confiance en soi. Pour plus de sécurité, beaucoup de *hurdlers* font le choix d'ajouter un appui vers la fin et passent ainsi de treize à quatorze foulées. Évidemment cela implique de changer de pied à l'attaque de la haie. Or cette aisance technique n'est pas à la portée de tous. Une autre possibilité consiste à raccourcir plus nettement la foulée (-50 centimètres) pour passer de treize à quinze et ainsi continuer à attaquer la haie avec la même jambe. Après cette course, Rai Benjamin a déclaré qu'il envisageait sérieusement de passer quelques haies en douze foulées, comme le faisait le détenteur du record du monde Kevin Young ! C'est sûr, on entendra encore parler de lui !

■ Anouk Ramaekers



Ce cliché des championnats universitaires américains d'athlétisme, où l'on voit Rai Benjamin sur 400 mètres haies, est soumis à la loupe du magazine *Zatopek*. © D.R.

