

Jérôme Coppel : « Bien marcher sur Paris-Nice »

posté par Alexandre Mignot le 09/12/2011 à 19h30



Actuellement en stage avec sa formation Saur-Sojasun, Jérôme Coppel n'en est toutefois pas à ses tout premiers coups de pédale cet hiver. Le Haut-savoyard, ancien fondeur, est remonté en selle depuis début Novembre déjà, après une saison 2011 accomplie. Quatorzième du Tour de France, le leader de l'équipe bretonne revient, l'espace de quelques instants pour **Cyclism'Actu**, sur cette année 2011 qui l'a vu confirmer les bons espoirs placés en lui. Désormais, Coppel se projète sur 2012, et bien évidemment sur le Tour de France qu'il ne manque pas d'analyser. La Grande Boucle ne sera toutefois pas le seul objectif du coureur de 25 ans qui se voit bien s'illustrer

sur Paris-Nice et les courses ibériques de la première partie de saison. Entretien.

Jérôme, vous êtes actuellement en stage avec votre équipe Saur-Sojasun, comment ça se passe ?

Ça se passe plutôt très bien. C'est notre second stage hivernal, mais c'est en revanche notre premier avec vraiment pas mal de vélo au programme. On a réellement recommencé à rouler, les conditions sont bonnes, il fait beau, chaud, donc on en profite et ça permet de se retrouver, ce qui est très important.

« J'ai recommencé le sport début Novembre »

Cet stage est donc plus orienté sur l'entraînement...

Tout à fait. Le premier auquel nous avons participé était plus d'ordre administratif, on ne s'était quasiment pas entraîné. Cette fois-ci, c'est le cas, et même si le stage n'est pas très long, on en profite pour bien rouler ensemble.

Qu'avez-vous fait depuis la fin de votre saison 2011 ?

J'ai repris l'entraînement assez tôt car j'avais stoppé ma saison 2011 tôt également. J'ai recommencé à faire du sport début Novembre, mais pas de vélo dans un premier temps, simplement quelques exercices pour travailler le physique. Après avoir mis fin à ma saison, je me suis bien reposé, je suis parti en vacances et j'ai essayé de soigner ma jambe qui me faisait mal depuis mes chutes sur le Tour. J'en ai aussi profiter pour recharger les batteries avant donc de reprendre le chemin de l'entraînement début Novembre.



« J'étais au top sur les courses espagnoles »

On sait que vous êtes un ancien fondeur, vous avez déjà rechausser les skis ?

Non, je n'ai pas encore repris. Je pense que, lorsque je vais rentrer chez moi, je vais y retourner. Il n'y avait pas encore de neige il y a quelques semaines, pour pouvoir reprendre, mais quand je vais rentrer du stage, et comme je sais qu'il a un peu neigé chez moi dans les Alpes, j'irai en refaire pas mal. Je devrais également prendre part à deux ou trois courses, comme tous les ans. Par contre, on est limité au ski de fond, car le ski de descente est un peu dangereux et il vaut mieux ne pas prendre de risques pour la saison à venir.

Si on revient quelques instants sur votre année 2011, quel bilan en tirez-vous ?

Mon bilan est plutôt bon. J'ai rempli tous les objectifs que je m'étais fixé, j'ai réussi à être présent sur les courses que j'avais coché, avec notamment un top 15 sur le Tour de France. Après, il y a toujours certaines choses que l'on peut améliorer. En début de saison, j'étais vraiment super, au top de ma forme sur les courses en Espagne. C'était vraiment très bien comme entame, puis j'ai débuté ma préparation pour le Tour de France dans le but de faire un top 15, ce que je suis parvenu à faire malgré quelques pépîns. Peut-être qu'avec un peu plus de réussite j'aurais pu faire encore mieux, mais pour une première participation avec l'équipe, c'était tout de même très bien.

« Gratifiant de se retrouver avec Contador et Menchov »



Quelle restera votre plus belle journée sur un vélo en 2011 ?

C'est difficile d'en ressortir une en particulier, il y en a beaucoup. Toutefois, je dirais l'étape de montagne au Tour de Murcie. Physiquement, j'étais très bien, et qui plus est, à la bagarre avec Alberto Contador et Denis Menchov qui ne sont pas les premiers venus. Même si eux n'étaient peut-être pas à 100%, c'était tout de même bien et gratifiant de se retrouver avec eux. D'ailleurs, toujours sur cette même course, j'ai pu me rendre compte le lendemain que je rivalisais avec Menchov sur le chrono, ce qui était vraiment plaisant. J'ai vraiment eu d'excellentes sensations à cette période.

A contrario, quelle restera votre pire journée ?

Sans hésitation aucune, l'étape du Tour de France qui arrivait dans le Massif Central, à Saint-Flour. C'était deux jours après ma chute et les sensations n'étaient vraiment pas bonnes. En plus, ce jour-là, il y a eu des circonstances de course assez particulières avec les chutes d'Alexandre Vinokourov et Jurgen Van den Broeck. Ce fut vraiment une dure journée pour moi, clairement la pire en 2011.

« Le Tour sera difficile, comme toujours »

Vous étiez à la présentation du Tour de France 2012. Que pensez-vous du parcours ?

Je pense que ça va, de nouveau, être un Tour très difficile. On entend dire un peu partout qu'il n'est pas dur, mais je pense que le Tour n'est jamais facile et les courses de vélo en général ne sont jamais faciles. On ne peut jamais prévoir à l'avance ce qu'il va se passer. Les premières étapes sont un peu piégeuses et vallonnées, puis on va rapidement arriver dans les Vosges. On traverse assez rapidement les Alpes, c'est vrai, mais il y aura une étape très dure avec l'arrivée au sommet de la Toussuire. Les Pyrénées, c'est la même chose, ce sera dur quoiqu'il en soit. Personnellement, je pense que c'est un très beau Tour, difficile, comme toujours.

Il y a près 100 kilomètres de contre-la-montre, ce n'est pas pour vous déplaire ...

C'est clair que pour moi, ce n'est pas un handicap. Mais forcément, je ne roule pas aussi vite que les vrais spécialistes tels que Bradley Wiggins, Tony Martin ou autres. En Espoirs je me défendais plutôt bien, et je pense que je vais reprendre sérieusement un entraînement basé sur le chrono. Ces dernières années, j'avais un peu laissé de côté car il n'y avait pas beaucoup de chrono. Désormais, je vais m'y remettre et j'espère retrouver un bon niveau dans ce domaine.

« L'objectif, de nouveau un top 15 »

Est-ce que ça peut rehausser vos ambitions sur le Tour ?

Non, pas forcément. Cette année, j'ai fait un top 15, l'objectif a été rempli mais je n'oublie pas tout de même qu'il y a plusieurs prétendants au top 10, voire mieux, qui ont été victimes de chute et contraints à l'abandon. L'objectif devrait donc être le même en 2012 : un top 15, et si j'ai un peu plus de réussite pourquoi pas alors s'approcher du top 10.



Votre programme a-t-il déjà été établi ?

On commence à avoir une idée, mais ce n'est que de « l'à peu près » pour le moment. On attend encore quelques invitations. Personnellement, je n'ai pas encore défini mon programme, je ne sais même pas encore où j'effectuerais ma reprise. On est donc en train de caler tout cela, et le programme définitif devrait être établi la semaine prochaine. Tout du moins, pour mon début de saison.

« Gommer les erreurs de 2011 »

Est-il tout de même prévu que vous retourniez en Espagne, pays qui vous a plutôt bien réussi l'an passé ?

Ça c'est sûr et certain. J'espère que j'aurai l'occasion d'y aller souvent en 2012. On risque d'être pris sur Paris-Nice, donc je ne pourrais toutefois pas faire le Tour de Murcie. Néanmoins, j'espère bien être au départ de la Ruta del Sol, de la Clasica Almeria et du Tour de Castille et Leon. Si tout se passe normalement, je serai assurément présent sur la Ruta del Sol et le Tour de Castille et Leon. J'adore vraiment courir en Espagne et je me sens bien là bas.



Quelles périodes de forme visez-vous ?

Ce n'est pas toujours évident d'avoir ses pics de forme au bon moment, au moment souhaité, mais dans un premier temps, je souhaiterais arriver en bonne forme sur Paris-Nice et bien "marcher" sur la Course au Soleil. Ensuite, forcément, j'axerai ma préparation sur le Tour de France, en modifiant quelques points qui n'ont pas bien fonctionné cette année. Nous avons fait quelques erreurs dans ma préparation en 2011, que nous tenterons de gommer l'an prochain.

« Le recrutement a été bien fait »

Saur-Sojasun a enregistré l'arrivée de plusieurs coureurs à l'aise dans les bosses. On imagine que c'est une bonne chose pour vous ...

Oui, le recrutement a été bien fait, de manière intelligente. Nous avons recruté de bons coureurs. David le Lay, pour commencer, est un très bon puncheur. Il a beaucoup d'expérience et sort de trois années chez Ag2r-La Mondiale où il a pu courir des courses de niveau plus relevé. Il s'est joint à nous pour l'année prochaine, et on espère qu'il va bien marcher. C'est la même chose pour Brice Feillu, on connaît ses qualités. On ne gagne pas une étape du Tour de France par hasard. Quant à Maxime Médérel, je crois qu'il a encore prouvé cette année sur le Tour de l'Ain ou d'autres courses qu'il était un très bon grimpeur. Alors bien évidemment, avoir ces coureurs à mes côtés l'an prochain, c'est un plus pour moi.

Stéphane Heulot était-il d'ailleurs satisfait du comportement de l'équipe en 2011 ?

Je pense que c'est plus à lui qu'il faut le demander (rires). Moi je pense que oui, j'espère en tous les cas. On a certes moins gagné que les autres années, mais nous avons participé à des courses de plus haut niveau, on a fait notre premier Tour de France avec un bon top 15 à la clé. On est arrivé à neuf à Paris, je pense qu'on était loin d'être ridicule et on a fait quelques belles échappées, ce qui est toujours important pour une équipe comme la notre. On a toujours bien marché en Espagne où certains coureurs se sont vraiment révélés, je pense en particulier à Fabrice Jeandesboz. Sur le Tour de Burgos, il a prouvé qu'il était un excellent coureur, Julien Simon a aussi remporté sa première victoire chez les pros. Je crois que toute l'équipe a vraiment passé un palier cette année et on espère continuer sur cette dynamique l'année prochaine.

« Ma position pour grimper ? Ça ne me gêne pas »

L'accession au World Tour pourrait-il devenir un objectif pour l'équipe ?

Une nouvelle fois, Stéphane serait mieux placé que moi pour en parler, mais je pense que oui, que l'objectif à moyen terme, c'est l'accession au World Tour. Maintenant, on a vu que c'était loin d'être facile. Europcar a par exemple fait une super saison, mais ils n'ont pas obtenu le sésame donc ce n'est jamais facile. Quoiqu'il en soit, on travaille pour.



J'aimerais enfin conclure par une remarque que de nombreux internautes et observateurs font par rapport à votre position lorsque tu grimpe. On vos vois la plupart du temps couché sur votre vélo, vous sentez-vous à l'aise ainsi ?

Oui, je me sens tout à fait à l'aise. Après, c'est sûr que ce n'est pas une position de réel grimpeur, mais j'ai toujours été comme ça. Je suis arrivé au vélo un peu sur le tard, et tout de suite j'ai eu cette position là dans les bosses mais ça ne m'empêche pas de respirer pour autant. Au ski, on est souvent penché, couché, donc je pense que ça vient de là. Je suis très souple du dos, et ça me permet notamment d'être très bas lors des contre-la-montre. Le fait est que je garde cette position dans les bosses. Ce n'est peut-être pas très esthétique, mais je n'ai mal nulle part. Ça ne me gêne pas du tout. J'ai été voir un spécialiste qui m'a signifié qu'il n'y avait pas de problèmes par rapport à cela. Je pense qu'en réalité, il n'y a pas de position idéale, il suffit simplement de trouver celle qui te convient le mieux.

Propos recueillis par Alexandre Mignot