

Coppel : « Ça aurait pu être pire »



Par [Alexandre Philippon](#)
Mercredi 3 août 2011 - 19:52
Photo : Laurie Beylier

Premier Tour fini, et objectif rempli pour Jérôme Coppel : 14e à Paris. Depuis, il a relâché la pression, récupéré, et va faire son retour à la compétition à l'occasion du Tour de l'Ain. Pour **VeloChrono**, il revient sur sa Grande Boucle et évoque son avenir au sein de la formation de Stéphane Heulot.

Voilà une semaine que le Tour de France s'est terminé. 14e à Paris : vous avez rempli votre objectif. C'est ce qu'il faut retenir ?

C'est ce qu'il faut retenir, oui. On partait pour un top 15, on a réussi. C'est le point positif. Après coup, on se dit qu'on aurait pu faire mieux, mais ça aurait aussi pu être pire. Pendant dix jours, j'ai eu pas mal de pépins, de chutes, de problèmes mécaniques... Dans mon malheur, j'ai quand même eu de la chance. On a pu atteindre l'objectif alors qu'ayant été pris dans la même chute que Wiggins, j'aurais pu finir comme lui.

Vous vous étiez fixé cet objectif de top 15 avec Saur-Sojasun. Jamais vous ne vous êtes dit : je n'aurais pas dû dire ça, je me met de la pression ? Ou bien ça vous permettait au contraire d'avancer ?

Me fixer des objectifs, moi, ça ne me dérange pas, au contraire. Ça me permet encore plus de m'accrocher. Je pouvais ainsi savoir où j'allais. Mais après la première semaine, je me suis dit que le top 15 s'envolait peut-être. La première journée, je perd deux minutes : c'était un gros coup au moral, tout de suite. Pour toute l'équipe et pour moi, bien sûr. Puis je perd à nouveau une bonne minute à Luz-Ardiden, à cause d'un problème mécanique. Je me disais alors que pour remplir l'objectif, cela allait être compliqué. Et puis au fil des jours...

Sans toutes ces chutes, la course aurait été différente. Et rentrer dans les quinze aurait été plus difficile...

Oui, forcément. Les chutes ont changé pas mal de choses, même pour les prétendants au podium. Si Wiggins, Horner ou Klöden avaient été là... Mais on ne peut pas savoir ! Je préfère retenir que j'ai terminé dans le top 15, sans me poser de questions.

Quand il y a deux ans, vous avez signé avec Saur-Sojasun, le jour où vous donnez votre accord, est-ce que les dirigeants parlent déjà de Tour de France, de leadership...

De leadership, oui. Quand j'ai signé, c'était vraiment pour ça : avoir un rôle protégé sur certaines courses. Mais je ne m'attendais pas à me retrouver leader sur le Tour de France à seulement 24 ans. On s'était plutôt mis en tête, d'abord, de viser les courses d'une semaine. Puis on se disait que la deuxième année, il serait bien de courir un grand tour pour apprendre. Avant d'aller chercher un top 10 ou 15 la troisième année.

Vous avez donc un an d'avance !

Finalement, oui, ça s'est bien passé. C'est le gros point positif pour cette année. On a tenu le tableau de marche. Les courses par étapes, c'est vraiment mon truc... C'est ce que j'aime, ce qui m'attire. Puisque je ne marche pas trop mal au chrono, et bien également en montagne.

Les courses par étapes, c'est vraiment mon truc... C'est ce que j'aime, ce qui m'attire.

A l'époque, vous deviez vous faire une idée de ce qu'était le leadership. Depuis, ce regard a changé ?

Je m'y attendais un peu. Je savais ce que c'était puisque j'ai couru avec Le Mével, Casar, à la FDJ. Je savais que c'était beaucoup plus de pression, d'attentes. Mais mentalement, j'étais prêt à ça. Même si j'étais jeune. J'ai vite senti que toute l'équipe me faisait confiance. Les coureurs, le staff... Que même si j'allais avoir des moments difficiles, ils allaient continuer à me soutenir. Ce qui m'a beaucoup aidé.

Il faut dire que l'obligation de résultats, vous y étiez habitué déjà chez les jeunes.

Oui... En Coupe des Nations, j'avais tout de suite été leader. J'ai terminé troisième du Guillaume Tell chez les juniors, avec l'équipe de France. L'équipe de France, c'est quand même le haut-niveau. On court déjà avec un leader, comme une vraie équipe. Aux Mondiaux aussi, j'étais un peu protégé. J'ai appris, très jeune, à assumer les responsabilités. Et fin 2009, après deux ans d'apprentissage à la FDJ, je me sentais prêt.

Et le déclic arrive au Dauphiné 2010.

Mais j'avais senti dès Paris-Nice que j'étais capable d'assumer ! Alors que ça ne me convenait pas forcément, comme course, avec des risques de bordures et des cols explosifs. J'avais réussi à accrocher les meilleurs et rempli l'objectif fixé. Après, oui, le Dauphiné a été un vrai déclic. J'avais pu accompagner les cadors en montagne.

De l'extérieur, on a l'impression que Saur-Sojasun, qui était jusque là considérée comme « l'équipe de Casper », est alors devenue « l'équipe de Coppel ». Et en janvier dernier, avec la présentation officielle de l'équipe, il y avait beaucoup de monde autour de vous. Vous avez ressenti ce changement de statut ?

C'est vrai que ça a été le cas après le Dauphiné. Ça a créé encore davantage d'attendre, surtout de la part des journalistes. J'étais beaucoup plus sollicité. Mais Saur-Sojasun, ce n'est pas l'équipe de Casper, l'équipe de Coppel, l'équipe de Casper et Coppel. C'est un ensemble de coureurs. On a un super groupe, mais si nous étions peut-être plus mis en avant médiatiquement.

Un an plus tard, vous revenez sur le Dauphiné, mais pas à 100 %. Et le résultat est moins bon. Vous avez alors eu des doutes ?

Des doutes, pas vraiment. Même si après le dernier jour, j'étais un peu inquiet... Je n'avais pas été dans un grand jour sur la dernière étape. Si, ça n'a mis quelques doutes, c'est vrai. Mais je savais que la forme n'était pas la même. J'avais couru une seule course en six semaines. J'avais énormément travaillé à l'entraînement, donc j'étais un peu dans une phase de fatigue. Même si on s'attend à subir, mentalement, c'est un peu dur. Mais après le Dauphiné, j'ai à nouveau bien travaillé. Les sensations n'étaient déjà pas trop mal aux Championnats de France.

L'enchaînement juin-juillet, quand l'on vise le Tour de France, c'est quelque chose que l'on apprend à négocier avec l'expérience...

C'est une période qui n'est pas facile à gérer. Mais effectivement, avec l'expérience, c'est ça qui fait que l'on aborde plus ou moins bien le Tour. Il faut faire des erreurs pour apprendre. Moi, je sais que je n'ai pas besoin de trop courir pour arriver en forme. J'ai vu que ça avait marché. Pour l'année prochaine, j'ai déjà réfléchi à deux ou trois choses à modifier, mais ça restera dans la même fibre.

On apprend de ses erreurs, mais aussi de celles des autres.

Je m'intéresse beaucoup à ce que font les autres. Comment ils abordent le Tour, quelles courses ils disputent pour se préparer, où ils vont en stage. Et j'essaie d'adapter tout ça. Il faut se servir des erreurs des autres, c'est clair. Comme je ne cours pas beaucoup, j'ai regardé ce que faisait Evans, qui était dans la même optique. Contador, lui, on n'arrive pas trop à voir ce qu'il fait... Mais on sait qu'il s'entraîne dur et ne court pas énormément. Il y a Van den Broeck aussi. Ce sont les coureurs que je regarde le plus. Je savais que certains feraient le Dauphiné... Même s'ils étaient largement au dessus de moi, je pouvais ainsi voir où j'en étais dans ma préparation.

Je m'intéresse beaucoup à ce que font les autres. Comment ils abordent le Tour, quelles courses ils disputent pour se préparer, où ils vont en stage. Et j'essaie d'adapter tout ça.

Vous êtes un coureur complet, bon grimpeur, bon rouleur. On dit souvent que quand l'on bosse en montagne, on perd au chrono. C'est forcément vrai, ça ?

Oui, c'est vrai. L'an dernier, j'avais délaissé le chrono pour franchir un cap en montagne. J'avais eu beaucoup de mal sur les contre-la-montres l'année dernière... J'ai rectifié le tir en retravaillant bien cela à nouveau. Maintenant, j'essaie vraiment de m'améliorer dans les deux domaines, un peu de la même manière. J'ai remarqué qu'avec mes variations de poids, selon quand je décide d'être affûté, je perd de la force pour le chrono. Mais sur le Tour de France, à Grenoble, le tracé était un peu dur, alors c'était mieux.

Après l'étape de Saint-Flour, vous dites que c'était l'une des pires journées de votre vie sur un vélo, que vous êtes cassé de partout, et même qu'il est probable que vous vous soyez déplacé quelque chose. En vrai, ça allait si mal ?

J'étais vraiment cassé, puisque j'avais chuté à Châteauroux. Sur le coup, je pensais que je n'avais rien, puis le samedi, je n'étais pas extra. Ça allait car ce n'était pas super dur à Super Besse, même si j'ai perdu du temps. Et le dimanche, j'avais reconnu le parcours et je savais que c'était dur. Dès le départ, je n'avais aucunes sensations. C'est souvent ça, deux jours après une gamelle. En 2009, j'avais fait le Tour malade et j'ai beaucoup galéré. Là, oui, c'était une des pires journées que j'ai passé sur le vélo. J'ai limité la casse, au maximum. Je savais que les jours d'après allaient être meilleurs. Et le lendemain, c'était le repos. J'ai pu me retaper un peu. Me retrouver petit à petit.

Vous parlez souvent du soutien de Stéphane Heulot, de son partage d'expérience, lui qui a couru avec Miguel Indurain. Dans ces moments là, ça a dû aider à ne pas lâcher prise mentalement.

Il me montrait tout le temps qu'il avait confiance en moi. Il savait que j'étais un bagarreur, que j'allais m'accrocher, que ça allait passer, que l'objectif était toujours réalisable. Il me l'a répété tous les jours, tout comme Xavier Jan, qui me massait, ainsi que le docteur. Ils m'ont rassuré. Stéphane me disait qu'Indurain avait eu des moments difficiles et qu'il arrivait à se refaire au fil des étapes. Il fallait que je reste, entre guillemets, caché dans le peloton quelques jours.

L'autre jour, Anthony Delaplace a répondu à nos questions et a eu ce lapsus amusant : il a dit que c'était votre premier Tour. Stéphane Heulot, lui, rappelait souvent que c'était la première fois que vous le disputiez en tant que leader...

Le premier, je ne l'ai pas terminé. J'ai été six jours malade. Pour moi, cette année, c'était réellement mon premier grand tour. En plus en tant que leader. C'est le premier que je termine. Beaucoup de suiveurs ou de journalistes ont peut-être un peu oublié ça... Oublié que je n'avais que 24 ans. J'avais beaucoup de pression au départ, mais j'essayais de dédramatiser. Terminer 14e dans les conditions qui ont été les miennes, c'est quand même super, non ? Rien que de terminer son premier tour, ça permet de passer un cap physiquement. Pierre Rolland, par exemple, en est déjà à son troisième Tour. Le voilà qu'il explose. Ça me laisse encore du temps !

Certains ont aussi dit que l'équipe Saur-Sojasun n'allait pas assez dans les échappées, alors qu'elle était sur le Tour de France pour ça. C'était faux : l'objectif était vraiment de vous protéger. Ça vous a inspiré quoi ?

On avait un plan au départ : m'emmener dans le top 15. On a tout fait pour autour de Saur-Sojasun. On a décidé, parfois, de ne pas prendre échappées qui ne servaient qu'à montrer le maillot. Et quand je chute à Châteauroux, Jérémie Galland est dans le premier groupe. Il aurait été largement capable de faire top 10, mais s'est laissé décrocher pour venir à mes côtés. Ça a quand même été la bonne solution puisque l'objectif final a été rempli. Et on a quand même pris de belles échappées.

De l'extérieur, il est toujours difficile de deviner les sensations des coureurs. Est-ce que Contador était vraiment diminué ? Evans allait-il tenir ? Tout ça, vous arrivez à le sentir en course ?

Evans, il m'a tout de suite fait bonne impression. Bon, je ne cours pas souvent avec lui, mais il semblait serein, toujours bien entouré. Pour moi, c'était vraiment un bon client. Tout comme Van den Broeck. Il paraissait fort. Je pense qu'il était dans une très bonne forme. Après, sa chute, c'est la course... Contador, c'est plus compliqué. Il avait apparemment besoin de jours de course au début du Tour. Je pense qu'il n'était pas super super la première semaine. Puis il était de mieux en mieux... jusqu'à re-chuter. Mais oui, c'est compliqué de deviner les sensations des autres. Même pour nous. Par exemple, les Schleck, on ne lit jamais sur leur visage s'ils vont bien ou non.

C'est compliqué de deviner les sensations des autres. Même pour nous. Par exemple, les Schleck, on ne lit jamais sur leur visage s'ils vont bien ou non.

Saur-Sojasun sera au départ du Tour de France 2012 ? ASO a dû vous toucher un mot à ce sujet, non ?

Ils nous ont félicité... Mais on n'en sait rien. J'espère qu'on y sera. On a pris de l'expérience. Cinq de nos coureurs n'avaient jamais fait le Tour. Trois n'avaient jamais couru de grand tour. Il ne faut pas l'oublier. On a franchi un palier en faisant ce Tour de France. L'année prochaine, on sera plus forts. Moi, comme l'équipe. On aura plus d'expérience, on sera plus sereins.

Et pour être plus forts, il faudra recruter ?

Oui, oui. Un peu... Moi, je ne m'en occupe pas : je fais confiance au staff. Ils travaillent là-dessus. L'année dernière, on a pris des gars comme Arnaud Coyot, qui a été d'une grande aide. Son expérience était un gros plus pour toute l'équipe sur le Tour, et pour moi en particulier. Ce sont des coureurs comme ça qu'il faut.

Un capitaine de route, mais aussi un soutien fort en montagne ?

Un peu des deux... Il n'y a pas que moi dans l'équipe ! Il faut penser aux autres courses qu'il y a à gagner. Pour le Tour de France, oui, il faudrait un autre gars du profil d'Arnaud, pour la plaine. Mais aussi un grimpeur en plus pour la montagne. Je ne sais pas trop qui est sur le marché, je fais confiance aux dirigeants...

S'il y a deux chronos sur le Tour de France 2012, vous aurez le sourire ?

Si ce sont deux chronos, oui, je pense. Mais le gros de la préparation restera la même. S'il y a deux grands contre-la-montres, je travaillerai la discipline encore un peu plus. Après, tout dépend du parcours. 50 bornes, tout plat, ce n'est pas le mieux pour moi. Si c'est vallonné, technique, là ça peut m'aller. Je ne serais pas mécontent...

Et une première semaine avec de la moyenne montagne dès le mercredi ou le jeudi, dans les Vosges, ça éliminerait de la tension, celle-la même qui a mis à mal beaucoup de coureurs cette année ?

Oui, c'est sûr... La première semaine sera toujours stressante, mais si on arrive vite dans la moyenne montagne et qu'on a des étapes un peu plus dures, ça calmerait tout le monde. Il y aura moins de stress.

Vous allez courir le Tour de l'Ain. Avec Rolland, Pinot. « La relève française au rendez-vous du Grand Colombier », ça fera un bon titre d'article ?

Il y aura aussi d'autres coureurs : Péraud et quelques étrangers comme Zubeldia. Le Tour de l'Ain est une superbe course, très dure, qui permet souvent à des jeunes comme Pierre (Rolland) et Thibaut (Pinot) de marcher. Moi, lors de ma première année pro, j'ai réalisé une belle course ici (il avait terminé coureur le plus combatif de l'épreuve, ndlr). Cette année, l'objectif n'est peut-être pas de gagner le général, mais de faire un bon classement ou de gagner une étape. J'ai eu du mal à récupérer après le Tour, avec la pression qui retombe. Mais j'espère que d'ici l'Ain, la forme sera complètement revenue. Si elle est là, le Grand Colombier pourrait bien me convenir. Pour la suite, je devrais courir à Plouay, sur le Tour du Doubs et en Padanie. Mais ça reste à confirmer