PROVENCE RUGBY

Carl Axtens prolongé jusqu'à la fin de la saison

Joker médical en début de saison afin de pallier la blessure de l'Anglais Teimana Harrison, le 3e ligne Carl Axtens va poursuivre l'aventure sous le maillot de Provence Rugby jusqu'à la fin de la saison. Les prestations du Néo-Zélandais ont convaincu le staff aixois. Pour Preuve, Carl Axtens est le deuxième Provençal le plus utilisé cette saison et le deuxième joueur ayant réussi le plus de plaquages en Pro D2 depuis le début de saison (181). /PHOTO C.S.

BOXE

Souleimane Mohammedi vers une ceinture mondiale

Après sa 11e victoire face au Mexicain Jhony Navarrete mi-décembre à Venelles, le pensionnaire du Boxing Club, Souleimane Mohammedi va franchir une nouvelle étape avec un combat pour une ceinture mondiale lors du championnat du monde IFB Youth. Et cerise sur le gâteau, ce combat aura lieu à Aix-en-Provence, samedi 18 mars au gymnase Louison Bobet, à partir de 19h. On ne connaît pas encore l'adversaire de l'Aixois. /PHOTO S.SAUVAGE

ZOOM SUR la gymnastique

Carton plein pour l'Open Gym 13 et la GPA

Pendant deux jours, le gymnase du Val de l'Arc a fait le plein lors de l'Open Gym 13. Le club organisateur, la gymnastique du Pays d'Aix a parfaitement maîtrisé l'événement sur le plan organisationnel et sportif. 161 gymnastes engagés pour 59 médailles décrochées dont 24 en or. La GPA a remporté également le challenge GAM. Bravo.

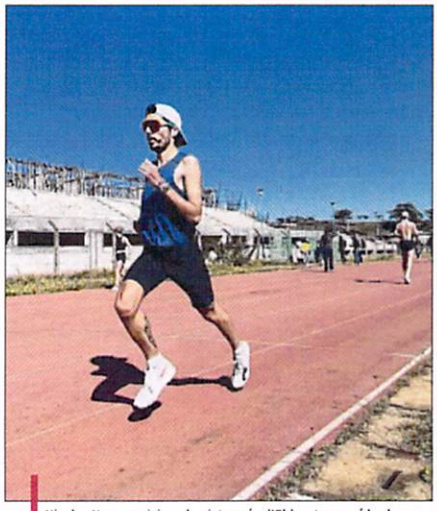
/PHOTOS ANTOINE TOMASELLI ET DR

Nicolas NAVARRO

"Une leçon de vie"

MARATHON L'Aixois de la Sco Sainte-Marguerite boucle un stage d'un mois au Kenya. Il raconte l'entraînement et les conditions au quotidien à Iten

Buste droit, foulée de métronome, larges lunettes de soleil, casquette à l'envers, tatouage tribal tout le long de la jambe droite. Nicolas Navarro est reconnaissable au premier coup d'œil. Plus discrètement, il arbore au poignet gauche un bracelet de perles aux couleurs du Kenya, depuis son premier voyage en 2017. S'il n'a pas conservé un souvenir impérissable de ce séjour à cause d'une intoxication alimentaire provoquée par du lait, l'athlète provençal a noué des liens forts avec cet endroit considéré comme la Mecque pour les coureurs de fond et demi-fond. Iten, quatre lettres qui résonnent particulièrement pour les fous de running. Là-bas, une arche accueille les visiteurs, rappelant une réputation qui n'est pas usurpée: *"Home of champions"* (la maison des champions). Là-bas, les stars du marathon côtoient le quidam, tout le monde use ses baskets sur les deux seules routes goudronnées du coin, sur les chemins en terre rouge, plus ou moins caillouteux, et sur l'unique piste en tartan, située à une heure de voiture.



Nicolas Navarro, ici sur la piste usée d'Eldoret, a posé les bases de la nouvelle saison au Kenya. /PHOTO DR

"Ils ne vivent que pour ça et ils courent pour vivre"

"Les enfants sont pieds nus, ils vont à l'école en courant, parfois à dix kilomètres, nous confiait Navarro en juin 2021, juste avant le marathon des Jeux olympiques à Tokyo, qu'il a terminé 12e et premier français. *Ils ne vivent que pour ça et ils courent pour vivre. Ce n'est pas la même motivation* (qu'en Occident, ndlr). *C'est un moyen de réussir leur vie. Un autre monde, une leçon de vie. Ça permet de relativiser, on se plaint moins après avoir vu ça."*

Grâce au soutien financier de son club, la Sco Sainte-Marguerite, et de son employeur, le Sdis 13, l'Aixois est depuis le 5 janvier sur ses hauts plateaux africains. Son cinquième séjour, accompagné de son entraîneur Jérémy Cabadet, mais sans sa compagne Floriane Hot cette fois, qui attend leur premier enfant pour le mois de juin. *"Une expérience incroyable"* qu'il affiche sur ses réseaux sociaux, partageant ses statistiques folles (près de 1000 kilomètres sur le seul mois de janvier!) et des photos de paysages. Si la course à pied était une religion, Nicolas Navarro en serait indiscutablement l'un de ses ascètes. Ancien cycliste amateur de bon niveau, le garçon de 31 ans s'appuie sur des qualités exceptionnelles pour mettre son corps à contribution. Un sacerdoce que le 4e meilleur performeur français de tous les temps, en 2h07'31" (*), pousse jusqu'à l'excellence.

> Si la course à pied était une religion, il en serait indiscutablement l'un de ses ascètes.

Au Kenya, il s'astreint à un premier entraînement dès 6h, alors que les premières lueurs du jour dardent à l'horizon. *"J'aime bien y aller à la fraîche, voir le lever du soleil"*, note-t-il. Il déjeune vers 9h-10h dans une échoppe locale, principalement des petits pois et de l'ugali, une purée de farine à mi-chemin entre la polenta et du riz ultra-cuit. *"C'est lourd, ça tient au corps."* Après une sieste salvatrice, il lézarde l'après-midi dans le village *"pour boire un thé kényan, à base de lait et pas mal de sucres"*, explique le Provençal.

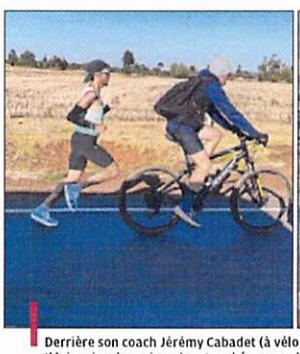
Quand le mercure repasse sous les 25°C, c'est l'heure du deuxième entraînement. Souvent en petits groupes, parfois en gros paquets de 30, 40 ou plus encore. *"C'est motivant,* enchaîne-t-il. *On ne peut pas le faire chez nous, car on n'a pas trente athlètes élites à proximité. Et puis, ce n'est pas trop dans notre culture: en France, on va considérer un athlète comme son adversaire. Alors que là, on s'entraide, on se tire vers le haut. Sur la piste à Eldoret, on est rapidement 200 à tourner en même temps! Ça permet de vraiment sortir de sa zone de confort, de s'entraîner encore plus dur."*

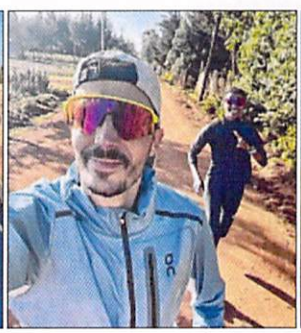
Durant un mois à plus de 2300 mètres, tout est centré sur la recherche de performances et l'optimisation de la récupération. *"On n'est pas dans un contexte de compétition, alors on prend le temps de discuter avec tout le monde, de tout et de rien, sans pression,* décrit celui qui apprécie ce retour à l'état brut. *Je ne suis pas trop films ou séries télé, on joue aux cartes, on boit un café, un thé, on discute. Je me concentre sur les raisons de ma présence ici, et c'est ainsi que fonctionnent les Kényans au quotidien. Il faut vivre comme eux, s'adapter à leur culture."*

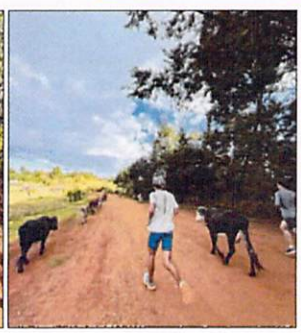
La réputation du lieu a dépassé ses frontières, pour s'imposer plus que jamais comme la terre où se construisent les performances futures. C'est d'ailleurs là-bas, en mars 2022, que Floriane Hot avait posé les bases de son futur sacre mondial des 100 km. *"Ce n'est pas forcément un passage obligé,* tempère Navarro, *mais c'est vrai que pour préparer une course en début d'année, c'est vraiment intéressant. Il y a beaucoup de souffrance car les entraînements sont beaucoup plus durs du fait de l'altitude, mais en dehors des séances, ce n'est que du plaisir."* Il pourra le vérifier dès le 19 février, au marathon de Séville, avant de basculer vers son *"gros objectif"* en 2023 : les Mondiaux, fin août.

Benoît GILLES

* Ce chrono réalisé en décembre est sous les minima pour les JO-2024. Il brigue donc déjà l'une des 3 places françaises.







Derrière son coach Jérémy Cabadet (à vélo ou à pied), Nicolas Navarro arpente les routes et chemins de terre, slalomant entre les vaches. Il lui arrive de croiser des stars kényanes du marathon ou la nouvelle détentrice du record de France du semi-marathon, Mekdes Woldu.