

Bérenger Demerval : « Ma blessure aura été un mal pour un bien »

Victime d'une rupture totale du ligament croisé du genou en mars 2007, le lanceur de javelot maubeugeois Bérenger Demerval a su mettre son repos forcé à profit pour revenir encore plus fort cet hiver, comme en atteste le titre obtenu, dimanche, lors des championnats nationaux de lancers longs à Toulouse avec un nouveau record personnel (78,57 m) à la clef.

PAR DAVID DELPORTE

sports@lavoixdunord.fr

PHOTO THOMAS RIBOLOWSKI

Du haut de ses vingt-cinq ans, Bérenger Demerval sait ce qu'il veut. Si sa blessure l'a privé, l'an passé, des championnats du monde à Osaka, le Maubeugeois entend bien réussir cette année son pari olympique et gagner son billet pour les Jeux de Pékin.

Envie retrouvée

Les minima fixés à 82,75 m ne seront pas faciles à réaliser, mais Bérenger Demerval croit en ses possibilités : « Pour aller aux Jeux, il faudra encore gagner quatre mètres, mais ce n'est pas irréalisable, assure-t-il. Là, je fais 78,57 m et j'améliore mon ancien record (76,51 m) de plus de deux mètres, avec un geste loin d'être parfait techniquement et sans être au top physiquement puisque je suis encore en pleine période de préparation foncière. »
Totalemment rétabli, le Maubeugeois explique se sentir bien plus



De retour d'une grave blessure au genou, Bérenger Demerval a déjà établi un nouveau record régional au javelot avec 78,57 m.

fort mentalement qu'avant sa blessure : « Je crois que ça aura finalement été un mal pour un bien, confie-t-il. Ça m'a permis de remettre les choses à plat, de m'interroger pour savoir ce que je voulais vraiment, et ça m'a surtout permis de retrouver l'envie. Comme j'ai été bien entouré, ça aura finalement été positif. Je n'ai d'ailleurs jamais douté. »

Durant sa période de convalescence, Bérenger Demerval a pu, en effet, compter sur le soutien de ses proches, de son entraîneur allemand Georg Baur, qui n'a jamais cessé de prendre de ses nouvelles, mais aussi de sa préparatrice mentale avec laquelle il a poursuivi le travail entamé en 2006 après son échec lors de la Coupe du monde à Athènes.

Bien dans sa tête, le Maubeugeois a également rapidement retrouvé ses capacités physiques : « Fin juillet, je ne pouvais pas courir, mais j'avais repris la musculation du haut du corps, poursuit-il. La vraie reprise a eu lieu fin octobre, début novembre. J'avoue avoir eu un peu peur lors des premières séances d'entraînement avec le javelot, mais comme j'ai vu que le genou tenait, qu'il n'y avait

« Pour aller aux Jeux, il faudra encore gagner quatre mètres, mais ce n'est pas irréalisable. »

absolument plus de douleur, les appréhensions ont rapidement disparu. »

Sélectionné pour la Coupe d'Europe hivernale de lancers longs, ce week-end à Split, suite à son titre national, Bérenger Demerval aimerait profiter de la valeur de l'opposition pour se rapprocher déjà des 80 mètres. Mais seule la saison estivale compte dans son esprit : « Au mois d'avril, je vais effectuer un stage d'un mois à Boulouris, précise-t-il. Mon entraîneur allemand sera là pendant deux semaines et demies. On réalisera à cette occasion un gros bloc de travail technique avec des réglages fins pour être ensuite prêt à attaquer les compétitions. »

Avec l'espoir de rassasier, au plus vite, un appétit bien plus féroce que par le passé. ■