


**PORTRAIT**

Le décathlon pour Théo Wurmser est un sacerdoce...

# Les dix travaux de Théo

Focus sur le décathlon avec Théo Wurmser, de l'USF athlétisme, adepte depuis six ans (moins les périodes de restriction sanitaire et sa blessure au genou) de la discipline puissance dix.

**Un.** « 11''93 au 100 m. » **Deux.** « 5,89 m au saut en longueur. » **Trois.** « 9,12 m au lancer du poids. » **Quatre.** « 1,56 m au saut en hauteur. » **Cinq.** « 54''49 au 400 m. »

Le jour d'après, car un décathlon se dispute sur deux jours selon un ordre immuable. Six. « 18''39 au 110 m haies. » Sept. « 25,18 m au lancer du disque. » Huit. « 2,40 m au saut à la perche, c'est mon gros point faible... » Neuf. « 32,94 m au lancer du javelot. » Dix. « 5'18'' au 1500 m. » Théo Wurmser vient d'égrainer ses meilleures performances dans chacune des épreuves du décathlon. Naturellement incomparables avec celles de Kevin Mayer, Hercule made in France, recordman du monde de la discipline depuis 2018, ou celles du boss de fin de l'USF athlé, Daniel Olherry, stakhanoviste du décat', elles le qualifiaient régulièrement pour les championnats régionaux. « Lors

de ma première compétition post Covid, au mois de novembre, je me suis blessé à un genou. L'euphorie de la reprise... ça me prive des départementaux qui se jouent ce mois-ci... Il faut un gros mental au décathlon. Une épreuve disputée en compétition, c'est beaucoup d'influx nerveux. Au décat', on multiplie par dix. Plutôt, on élève à la puissance dix, voire onze, en comptant l'épreuve de la course au classement général. Je me suis promis de ne jamais planter un 2<sup>e</sup> jour d'épreuve. Parfois on est tenté après une première journée de contre-performances... Finir un décathlon est toujours une satisfaction. »

## À fond la forme

En ce soir d'entraînement au stade Le-Tiec, Théo est là. Il tient sa place avec un partenaire de la section, également blessé. « On forme le groupe infirmerie. Au décathlon, si on se blesse

quelque part, on peut quand même entraîner les autres parties du corps. D'habitude, pour me chauffer, j'enchaîne des séries en fractionné dans les escaliers. À l'entraînement, c'est impossible de recréer les conditions d'un concours. Il manque l'adrénaline. L'idée c'est de s'entraîner dur pour réussir à performer dans la fatigue. Monter les tribunes, c'est explosif, or, mis à part le 1500 m, chaque épreuve commande de l'explosivité. » S'il n'est pas encore opérationnel non plus pour chausser les pointes, Théo a néanmoins emmené son sac à malice : « J'ai cinq paires de chaussures : une aux semelles lisses pour le disque, une à pointes aux semelles rigides pour la longueur, une à pointes aux semelles plus légères pour le sprint, une avec des pointes moins rigides pour le 1500 m et une qui a aussi des pointes au talon pour la hauteur et le javelot. Mieux vaut avoir un gros sac... »

Attention, tautologie : « Le décathlon c'est dix épreuves, mais il n'y a que sept jours dans la semaine, lâche Théo tandis qu'il récupère d'une séquence de développé-couché. Chaque épreuve recèle sa dose de technicité... Lorsque Daniel Olherry m'a conseillé le décathlon parce que je stagnais en sprint, c'était la discipline qui m'impressionnait le plus. C'est celle de toutes les disciplines ! Beaucoup de paramètres m'intimidaient : une haie c'est 1,10 m de haut, alors que je ne mesure qu'1,70 m, un poids c'est 7,260 kg, soit 1/10<sup>e</sup> de mon poids, quant à la perche, c'est à risques et ça ne s'appréhende pas facilement. Mais je m'éclate ! Dans le décathlon, la monotonie n'existe pas. La dernière épreuve du 1500 m, l'un de mes points forts, c'est la plus belle. On est tous ensemble, on fait plusieurs fois le tour du stade, on donne tout ce qui nous reste. Terminer un décathlon, c'est toujours la sensation d'avoir gravi un sommet. » Celui du mont Olympe, forcément, où résonne une devise en écho : plus vite, plus haut, plus fort...

/ Christophe Jouan