

Lance Armstrong

Pourquoi était-il le plus fort ?



Lance Armstrong, vainqueur de 7 Tours de France

La preuve par 13

Compte tenu qu'il avait le même soutien biologique que ses adversaires directs, Jan Ullrich (4 fois sur le podium), Alexandre Vinokourov (une fois 3^e), Joseba Beloki (3 fois sur le podium), il faut chercher ailleurs ce qui lui permettait de faire la différence.

**L.A. « *Je n'ai pas de secret* » et
« *Celui qui travaille le plus mérite de gagner* »**

En dehors du dopage quasi généralisé parmi les candidats au podium du Tour de France et une équipe composée de pointures de haut niveau, complètement à sa botte, fonctionnant sur le modèle « tous pour un », Lance Armstrong possède différentes caractéristiques, notamment un mental hors norme, qui font pencher la balance en sa faveur.

Au sujet du mental, rappelons la formule du médecin américain Edmund Burke : « *L'entraînement, c'est 90% de physique et 10 % de mental. La course, c'est au contraire, 90 % de mental et 10 % de physique* »^(*)

^(*) in « Mon programme de forme et d'entraînement » par Lance Armstrong avec Chris Carmichael. – Paris, éd. L'Archipel, 2003. – 282 p (p 35)

1. « Il ne doute jamais », « une confiance inébranlable », « une incroyable détermination »

1. Témoigne du Français Cédric Vasseur, son coéquipier à l'US Postal sur le Tour 2000 : « *Lance était sûr de gagner ce Tour (2000), il ne doute jamais, même dans les moments difficiles. Il est hargneux et méchant lorsqu'il enfourche son vélo et il sait oublier la souffrance quand il le faut.* »
[Programme officiel du Tour 2001, Mango Presse, hors série n° 8, pp 16-17]

2. Commentaires des journalistes Philippe Moysen et Michel Deshors : « *Même la rumeur la plus insidieuse n'a pas atteint sa confiance. Le Texan a toujours répondu à la critique, contre-attaqué, n'a jamais fui devant ses détracteurs. Et, n'en déplaît à certains, Armstrong a inscrit à jamais son nom dans la légende.* »
[Programme officiel du Tour 2001, Mango Presse, hors série n° 8, p 17]

3. Témoignage du Dr Lawrence Einhorn, son oncologue à Indianapolis : « *Pendant sa maladie, il y a deux ans et demi, Lance Armstrong a subi quatre chimiothérapies de cinq jours chacune et, à l'époque, ses chances de survie étaient d'à peine 50 %. Il n'a pourtant jamais baissé les bras. Entre les séances, il n'a jamais cessé de s'entraîner. Il roulait parfois entre 50 et 80 kilomètres par jour. Son organisme n'est pas forcément plus fort ou mieux bâti que celui des autres coureurs mais sa détermination est tout simplement inébranlable.* »
[Le Monde, 18.07.1999]

4. Témoignage du cycliste irlandais Stephen Roche, lauréat du Tour 1987 : « *Lance Armstrong est quelqu'un qui ne laisse jamais rien au hasard. Il est fort physiquement mais c'est surtout sur le plan mental qu'il fait la différence. En plus, il court un peu à l'ancienne et n'hésite pas à aller reconnaître minutieusement les étapes importantes, ce que les coureurs de maintenant ne font quasiment plus.* »
[Le Courrier de Mantes, 07.07.2004]

5. Qu'est-ce qui vous rend si fort ?

« *Quand on naît, le physique est le même pour tous. Et puis autour de ce physique, de ce corps, se mettent en place une organisation, une incroyable détermination, une motivation. Cela ne concerne pas seulement la course mais la vie d'un cycliste. J'ai eu l'exemple de ma mère qui a toujours travaillé dur et puis il y a ma propre histoire, celle d'un homme devenu sportif professionnel à 15 ans. Cela fait maintenant 17 ans. Si j'avais eu une enfance heureuse je ne serai probablement pas cet Armstrong là. J'aurais eu un parcours différent.* »
[Europe 1/Agence Reuters, 18.07.2004]

2. « Alimente sa motivation par la colère et la rancune »

1. « Lance Armstrong, lors d'une conférence de presse, où il tente de s'expliquer sur la présence de traces de corticoïdes dans ses urines, se montre très offensif envers la presse : « *On sait tous pourquoi il y a plus de journalistes sur le Tour et, finalement, ça m'a aidé. Ces deux derniers jours, j'ai beaucoup souffert sur le vélo, ç'a été les deux jours les plus durs du Tour et je sais que certains journalistes auraient aimé que je craque. Rien que pour eux, je n'avais pas envie de craquer.* »

[L'Équipe, 22.07.1999]

2. Témoignage de Johan Bruyneel, son directeur sportif de toujours : « *Lance a toujours puisé sa motivation dans la colère et la rancune. Et je dois dire que si gagner est agréable, il n'y a rien de plus jouissif que de gagner quand tout le monde veut que vous perdiez.* »

[Agence France-Presse, 13.11.2008]

3. « Reconnaît minutieusement les étapes » / Le souci du détail »

1. Interview de Lance Armstrong par le journaliste Denis Descamps :
Le public du Tour vous a vu briller dans les étapes de montagne, mais peu de gens savent que vous vous livrez à une reconnaissance minutieuse du parcours pendant la période de préparation. Cette année, combien d'étapes avez-vous reconnues ?

« *Au minimum, la moitié des 20 étapes que comporte le Tour 2002. Comme chaque année, je m'efforce de connaître par cœur tous les chronos et toutes les étapes de montagne, sans compter quelques autres qui pourraient receler des pièges inattendus. J'ai besoin de connaître chaque mètre de la route où va se jouer la victoire, où le Tour pourrait se perdre aussi ; sur des itinéraires reconnus, j'ai le sentiment d'être plus fort, de mieux anticiper, d'élaborer une meilleure stratégie. C'est indispensable.* »

[Programme officiel du Tour 2002, Mango Presse, hors série n° 10, pp 10-11]

2. Témoignage de Charly Mottet, directeur-adjoint du Critérium du Dauphiné libéré : « *En tant qu'organisateur du Critérium du Dauphiné libéré, j'ai le souvenir de quelqu'un de très pointilleux, de très curieux aussi. Il a toujours demandé des détails, via son directeur sportif, Johan Bruyneel. C'était très souvent pour les parcours, bien sûr. Ils voulaient que je leur envoie par mail le détail des étapes et quand ils découvraient des choses qu'ils ne connaissaient pas, j'avais droit à un coup de fil pour leur apporter des informations supplémentaires. Le dernier en date concernait le col de l'Echarasson, l'an dernier, qui était aussi au menu d'une étape du Tour. Ça l'avait beaucoup intrigué et, comme je suis du coin, il m'avait demandé tous les détails. Ce souci du détail, je ne l'ai retrouvé chez personne d'autre depuis que j'organise le Critérium. Jamais.* »

[L'Équipe, 07.07.2005]

3. Témoignage de Johan Bruyneel, directeur sportif de l'Américain : « *Lance est un fanatique. Il peut neiger : s'il a décidé de rouler, il roule ! Il fait aussi attention au détail. Quand nous avons reconnu l'étape d'Hautacam (TDF 2000), il n'avait pas aimé sa montée. Alors, il est redescendu et il a tout remonté.* »

[Le Journal du Dimanche, 23.07.2000]

4. Un gars pas gentil

« *A nice guy never finished first* » (un gars gentil ne finit jamais premier)

[Lance Armstrong. - L'Équipe Magazine, 2003, n° 100, 21 juin, pp 112-116 (p 114)]

5. Le plus grand bosseur

1. « *Je suis le plus fort parce que je suis celui qui accepte de faire le plus de sacrifices pour être le meilleur. C'est moi le plus grand bosseur je pense.* »

[Lance Armstrong. - L'Équipe Magazine, 2003, n° 100, 21 juin, pp 112-116 (p 116)]

2. Comment se fait-il que vous soyez si spécial, que personne ne puisse vous battre ?

« Je sais que c'est un mélange de talent et de travail. C'est vrai que beaucoup se demandent "comment est-ce possible ?" C'est une bonne question. C'est facile de verser dans le sensationnel. Mais la réponse, c'est ma façon de travailler. A Noël, je monte sur mon vélo, au jour de l'An aussi. C'est un travail de 365 jours par an, un engagement total pendant toute l'année. C'est ça le secret. »

[Agence Associated Press, 24.07.2004]

6. « Se faire mal »

« Deux mois déjà avant le Tour 2003, Tyler Hamilton disait volontiers qu'il n'était pas un géant mais qu'il avait, avec Lance Armstrong, une qualité peut être rare, celle d'être capable de pousser extrêmement loin les limites de la souffrance ; qu'il avait appris, auprès de lui, à se faire mal en silence. »

[L'Équipe, 08.07.2003]

7. « Se focaliser sur un seul objectif : le Tour »

Interview de Lance Armstrong par le journaliste Denis Descamps :

Lance, cette rencontre annuelle avec le « Programme officiel » est la dernière du genre. A partir du 24 juillet 2005 au soir, vous ne serez plus jamais le favori du Tour de France : quelle émotion ressentez-vous ?

« Franchement, je suis trop concentré sur mon dernier défi pour y penser. J'ai besoin de cette pression pour continuer à m'entraîner et à endurer les charges de travail sans lesquelles un favori du Tour ne peut devenir le vainqueur à Paris. Je bosse, voilà tout ! Après tout, c'est juste mon boulot. Si mon esprit se relâche ou se met à anticiper les mois qui vont suivre le 24 juillet prochain, je suis certain de ne pas être dans le coup. Ce qui a fait ma force, c'est cette capacité à focaliser tout mon être sur un objectif, à donner le meilleur de moi-même et à ne gaspiller aucune parcelle d'énergie : prendre une autre voie serait déraisonnable. »

[Programme officiel du Tour 2005, hors série n° 13, pp 22-23]

8. Un hélico pour accélérer la récupération

Le patron de l'hôtel de France, à Pamiers, a dû le 16 juillet « se rendre à l'aérodrome des Pujols afin de récupérer le champion qui avait quitté Ax-3 Domaines en hélicoptère (14^e étape Agde-Ax-3 Domaines où Armstrong avait pris la 2^e place derrière l'Autrichien Georg Totshing, lui aussi soupçonné de manipulations sanguines par la presse de son pays). Eh oui, noblesse oblige... les uns en voiture, les autres par la voie des airs. »

[La Dépêche.fr, 19.07.2005]

9. Une équipe à sa botte

Témoignage d'Eddy Merckx :

Comment jugez-vous la quatrième victoire consécutive de Lance Armstrong ?

« Tant que Lance sera à ce niveau, je ne vois pas de stratégie possible face à lui, ni de la part d'un adversaire au potentiel de Jan Ullrich par exemple, ni de la part d'une équipe comme la Once. Joseba Beloki et Rafael Antonio Azevedo ont à peine essayé. Plus on durcit la course, meilleur c'est pour le patron ! C'est paradoxal mais c'est la loi du cyclisme quand un coureur domine si fort. Je le sais bien... »

Peut-on comparer les boys de l'US Postal aux fameux « merckxenaires » qui formaient votre garde ?

« Oui, je retrouve un peu de mon époque dans cette équipe. Dans la façon de contrôler la course, dans le dévouement sans arrière-pensée au leader. Je sais que Lance Armstrong aurait aimé donner une étape à Roberto Heras mais il n'a pas pu le faire. Quoi qu'on ait dit, moi aussi, j'ai laissé des victoires à mes équipiers, à Guido Reybrouck, à Patrick Sercu. Je donnais les prix pour les récompenser. »

[Le Journal du Dimanche, 28.07.2002]

10. « Tellement supérieur à l'entraînement »

Témoignage de Pascal Déramé, son coéquipier à l'US Postal en 1999 : *« Au départ du Tour 99, on savait déjà qu'il allait gagner et durant trois semaines, on n'a jamais eu le moindre doute. C'est difficile à croire mais nous, on le voyait s'entraîner, on savait comment il était dans sa tête. Et là, franchement, c'était l'évidence qu'il irait jusqu'au bout. Il était serein et puis tellement supérieur à l'entraînement. Je n'avais encore jamais vu ça. »*

[L'Équipe, 05.07.2000]

11. L'expérience

1. Interview de Lance Armstrong par le journaliste Jean Issartel : *« L'expérience est aussi un facteur déterminant. Plus tu gagnes et plus tu sais gagner. Là, je sais à quoi m'attendre, je sais quelle souffrance je dois m'imposer, je sais quel travail je dois accomplir. Je sais le plaisir intense qu'on ressent quand on passe en jaune l'arrivée sur les Champs-Élysées. Et je n'en suis pas lassé. Je continue d'aimer le goût de la victoire. De l'aimer passionnément. Et même si je n'ai pas envie de laisser mon fils pour aller bosser, même si ça me tente de lui dire oui quand il me demande : « Demain, on ira jouer au foot ou au baseball ? », je ressens encore le besoin de répondre à l'appel de la compétition. »*

[L'Équipe Magazine, 2002, n° 1051, 06 juillet, p 51]

2. Lance Armstrong : *« J'ai l'expérience, désormais. Les années précédentes, j'avais peur d tout perdre en un instant. J'ai appris qu'avec une équipe forte – et je crois que c'est la meilleure que j'aie jamais eue sur le Tour – je pouvais être très aidé. C'est un sport très difficile qui doit brûler les cellules du cerveau. L'expérience est essentielle. »*

[Le Journal du Dimanche, 28.07.2002]

12. Doué pour ça (potentiel génétique)

1. Interview de Lance Armstrong par le journaliste Jean Issartel : *« Je n'arrive pas de nulle part. je suis doué pour ça, très doué et tous ceux qui m'ont connu au début de ma carrière le savent. Je suis doué et je travaille plus que tous les autres, plus que Jan Ullrich qui, lui aussi, est très doué. Je crois que j'ai aussi un mental fort, très fort, je possède une volonté hors du commun, une force de caractère qui me permet d'aller plus loin que mes concurrents. Plus loin dans le travail, dans la douleur, dans la hargne, dans la volonté. Et puis, au fil des années, j'ai recherché l'excellence dans tous les domaines. Dans l'entourage, dans le matériel, dans les plans d'entraînement, dans l'hygiène de vie et le suivi médical. Si je suis si fort, c'est parce que, dans tous les domaines qui créent la performance, j'ai ce qu'il y a de meilleur. Tout est calibré, façonné pour moi, exactement ajusté à mes caractéristiques, à mes objectifs. Oui, d'un bout à l'autre de la chaîne, il n'y a aucune faiblesse, aucune possibilité d'erreur. Tout est parfait. »*

[L'Équipe Magazine, 2002, n° 1051, 06 juillet, p 52]

2. Avis de Cyrille Guimard : *« Son potentiel génétique était là. Il possédait déjà le VO₂ max, la puissance aérobie et anaérobie, les capacités cardiovasculaires, la*

composition des fibres musculaires, la qualité gestuelle d'un grand champion. Il était dans les cinq meilleurs mondiaux à 70% de son potentiel. Désormais, il exploite la totalité de ce patrimoine. »

[Le Journal du Dimanche, 23.07.2002]

13. Le mauvais temps (son allié)

Texte du journaliste Jean-Michel Rouet : « Quand il a tiré les rideaux de sa chambre d'hôtel de Saint-Paul-lès-Dax, hier matin, lorsqu'il a vu l'horizon désespérément bouché, cette pluie qui tombait drue, confirmant les prévisions météorologiques calamiteuses, Lance Armstrong n'a pu réprimer un sourire. C'est en tous les cas ce que raconta plus tard Johan Bruyneel, son directeur sportif : *« Ce n'est plus un secret pour personne depuis longtemps. Lance adore le mauvais temps. On s'est alors dit que le moment était venu d'attaquer durement tous les autres favoris, de porter le coup de grâce. Son jour était venu. Il n'avait pas le choix. »*

L'Américain dira la même chose, avec quelques nuances. Depuis toujours, le ciel d'encre et le froid sont ses alliés. Il se doutait donc qu'il allait être l'un des rares sur ce Tour à passer une très bonne journée : *« J'aime ces conditions de course, bien sûr, les mêmes que lors de ma victoire l'an passé à Sestrières, les mêmes que pour mon titre mondial à Oslo, en 1993. »*

[L'Équipe, 11.07.2000]

Docteur Jean-Pierre de Mondenard