

EDITO #6

Se tenir droit, ouvrir les épaules, respirer avec son ventre, profondément et calmement. Se focaliser sur une pensée positive. Vous n'êtes pas en face de Brahim Asloum (ci-dessous) mais sur la ligne de départ de votre marathon. Les secondes, les minutes et même les heures qui s'écoulent vous rapprochent du goal. Avant ça, le temps s'égrènera en jours, en semaines et en mois pour peaufiner votre préparation. Et du temps, il faut en prendre avant de courir après le chrono, avant de se projeter sur la durée d'un marathon. Une préparation bien planifiée s'étale sur au moins six mois. Un défi réalisable, à condition



© Yann Perotin

Que du beau monde dans Joggour à commencer par Brahim Asloum, champion olympique de boxe ; Christophe Pina, champion du monde de karaté ; Xavier Thiveneril, vainqueur de l'UTMB ; Sébastien Chaigneau, ultratrailleur ; deux chefs étoilés et j'en passe. Merci enfin à Livie Lancelot, championne du monde de motocross féminin, qui a posé pour la Une en compagnie de Bertrand, le directeur de la rédaction en personne. Que du beau monde !

OBJECTIF EN TÊTE,
RESPIRATION VENTRALE,
LE RESTE DANS LES JAMBES!

de respecter le B.A.Ba du finisher en bonne santé. Et si la distance de 42,195 km ne constitue pas à vos yeux un challenge suffisant, on vous présente aussi les plus beaux marathons de tous les temps pour étancher votre soif de kilomètres. Le printemps, c'est la première saison des marathons. L'autre, c'est en automne. Il reste donc jusqu'à un an pour se préparer et passer dans le camp de « ceux qui l'ont fait ». On répète ses gammes, on « fractionne », on adopte une foulée aérienne, on récupère ensuite en courant (quel, encore ?) ou vautré dans un canapé vêtu de bas -- pardon, de chaussettes -- de contention. Le repos fait partie intégrante de la préparation, il est gage de fraîcheur physique et mentale, il préserve des blessures. Allez avant de sauter dans vos runnings, installez-vous, détendez-vous et tournez la page!

OLIVIER PEROTIN ET LAURENT CHABELAT



Brahim Asloum a ouvert une salle de sport avec trois de ses amis. Il y montre quelques rudiments de boxe à Marie qui s'était pointée là un peu trop sûre d'elle : « C'est bon, j'ai déjà fait du body-combat ! » Pfff.

Tout était calé. Nous devons nous retrouver dans sa salle de sport avant de faire quelques foulées dans le bois de Boulogne. Il me tardait de découvrir ce personnage attachant et multicolore qui partage aujourd'hui son temps entre sa salle de sport, ses interventions sur l'antenne d'RMC ou encore le monde du hippisme. Oui mais voilà, la vie de journaliste sportif réserve parfois des surprises et une maudite blessure est venue

contrarier mes plans. Il a fallu trouver une solution de repli... mais je n'ai pas eu à chercher bien loin. J'ai traversé le couloir pour frapper à la porte de notre chef de publicité et non moins redoutable joggeuse, Marie-Amélie Juin. Brahim voulait partager un petit footing avec moi, je souris d'avance à l'idée de le voir sprinter derrière notre redoutable « Mélie » et ses 2 h 53 au dernier Marathon de Toulouse. La suite, c'est notre championne à nous qui la raconte...

Je n'ai pas réfléchi longtemps pour accepter. Quand on m'a parlé de partager un footing avec Brahim Asloum, je me suis remémoré cette belle gueule blonde qui avait fait vibrer la France entière aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000. Le rendez-vous était fixé dans le XVI^e arrondissement de Paris, dans sa salle de sport « Sweat Boxing » (cf. encadré) ouverte avec trois de ses amis. Sur place, je retrouve Yvan, notre photographe de choc, aussi enthousiaste que moi à l'idée de rencontrer ce grand champion. Brahim arrive à l'heure, sympathique et plein d'entrain. Rien du champion prétentieux. Hyper accessible, il semble ravi de pouvoir partager

« J'AI TOUJOURS EU L'ESPRIT DE COMPÉTITION. JE DÉTESTE PERDRE. »

BRAHIM SI TU ÉTAIS...

- **Un parcours de course à pied**
« Un 400 m car c'est la distance que je peux faire à fond. »
- **Une ville**
« Paris. »
- **Un sport**
« Les courses hippiques. Je suis fasciné par le cheval qui est un réel athlète. »
- **Un animal**
« Moitié lion pour le tempérament et moitié léopard pour la malice. »
- **Un plat**
« Je suis un grand fan du gratin dauphinois. »
- **Une destination de vacances**
« Il y en a tellement... j'ai envie de dire le monde entier. »
- **Une gourmandise**
« Un éclair au chocolat. »
- **Une star de cinéma**
« Je suis fan de Di Caprio. J'ai vu tous ses films. »
- **Un sportif**
« Mickael Jordan. »
- **Un exploit**
« Je suis admiratif de Philippe Croizon, ce sportif amputé qui a réussi à faire la traversée de la Manche à la nage. Même avec mes quatre membres, j'aurais peur et j'en serais incapable. »
- **Une épreuve sportive**
« Une finale de Coupe du monde de foot. »



qui m'intrigue. Les boxeurs courent, mais est-ce dans le seul but de perdre du poids ou le feraient-ils pour d'autres raisons? « On aborde la course à pied de différentes façons selon le moment de la préparation. On fait beaucoup de fond en amont du combat avec des footings d'une heure à une heure quinze pour augmenter les capacités pulmonaires. Puis, plus on entre dans le dur de l'entraînement, plus on "muscle l'intérieur" en travaillant sur du fractionné. J'avais par exemple des séances types sur tapis où je m'échauffais avant de partir pour des blocs de trois minutes crescendo: 14, 15 puis 16 km/h et je récupérais avant de recommencer à 15/16/17 km/h jusqu'à atteindre mon niveau de VMA. Sur la fin de la préparation, on est plus sur du relâchement. On faisait des petits footings de 45 minutes mais tout doux car on perdait surtout de l'eau. » Avec tout ça, Brahim était au moins aussi bien préparé qu'un coureur à pied. Je suis sûr qu'il ferait un excellent coureur. Tiens d'ailleurs, les courses, ça ne t'a jamais tenté? « J'ai fait les 20 km de Paris avec mon ami Jean-Luc Delarue mais c'était surtout pour lui faire plaisir. J'ai aussi fait le semi de Paris avec mon ostéopathe qui m'a beaucoup aidé lors de mes préparations en boxe et qui est devenu un ami. Je rêve de faire le Marathon de New York mais je ne me sens pas encore capable de courir 42 km. Je le ferai un jour pour mes 40 ou 45 ans. Ce sera un joli défi. » Et alors, quand

tu participes à des courses avec tes amis, esprit compétitif ou pas? « À fond. J'ai toujours eu l'esprit de compétition et je déteste perdre. Il faut toujours que je sois parmi les meilleurs. J'accepte plus facilement la défaite si ce n'est pas dans ma discipline mais j'essaie toujours de m'accrocher au maximum. » Avec ce discours, difficile de croire que la page de la boxe est définitivement tournée. Et pourtant: « La boxe en compétition a été une étape de ma vie. Je reste très impliqué car j'aimerais que ce sport soit mieux encadré en France, mais le chapitre "Brahim boxeur professionnel"

510 SON PARCOURS

Né le 31 janvier 1979 à Bourgoin-Jallieu (38), Brahim Asloum est le quatrième enfant d'une famille qui en compte dix (8 garçons et 2 filles). À l'âge de 14 ans, il assiste à un gala de boxe et s'inscrit dans la foule au « Ring Berjallien », le club de boxe de Bourgoin-Jallieu. En 2000, il devient champion olympique aux J.O. de Sydney dans la catégorie des mi-mouches et passe professionnel. Le 14 novembre 2003, il décroche la ceinture de champion d'Europe avant de devenir Champion du monde WBA des mi-mouches le 8 décembre 2007 à l'âge de 28 ans. Il le restera jusqu'en 2009, date de sa retraite officielle. Depuis janvier 2010, il est chroniqueur chez RMC. Brahim a également endossé le rôle d'acteur en 2013 en interprétant le rôle du boxeur Victor « Young » Perez dans le film de Jacques Quaniche. Cette année-là, il ouvre aussi sa salle de sport « Sweat Boxing » dans le XVI^e arrondissement de Paris avec un concept novateur mêlant sports de combat (boxe, self défense féminin, MMA, Krav Maga) en compagnie de champions et activités ludiques (yoga, pilates, zumba, espace cardio) pour soigner sa forme. Retrouvez toutes les infos sur le www.sweatboxing.fr

sa passion pour le sport. Le temps de nous changer et hop, direction le bois de Boulogne pour quelques foulées. Ce n'est pas tous les jours qu'on partage un footing avec un champion olympique. Alors Brahim, la course à pied pour toi, c'est une histoire d'amour ou une torture? Il sourit: « J'ai appris à aimer la course à pied. C'est la base pour tous les sports! Au début de ma carrière, je m'ennuyais vite quand je courais mais mon préparateur physique m'a beaucoup aidé. Il m'a expliqué l'intérêt de la course et m'a programmé différentes séances. La course à pied est indispensable dans la pratique de la boxe, elle fait partie de l'entraînement. » Voilà un point

ET SINON BRAHIM...

- **Qu'est-ce qui te fait lever le matin?**
« Mon réveil. »
- **Qu'est-ce qui te fait peur?**
« De ne pas laisser de descendance. »
- **Qu'est-ce qui te rend nostalgique?**
« Mon enfance. »
- **Qu'est-ce qui peut te rendre violent?**
« Le manque de respect. »
- **Qu'est-ce que tu respectes beaucoup?**
« L'être humain. »
- **Qu'est-ce qui te rend plus fort?**
« L'être humain. »
- **Qu'est-ce qui te motive?**
« Les défis. »



fois ce rêve réalisé, je me suis dit "tu es champion et tu es sorti sans séquelles, il est temps pour toi de passer à autre chose". Aujourd'hui, j'ai d'autres projets. Je suis chroniqueur sur RMC pour commenter les courses hippiques et participer aux "Grandes guettes du sport". Je commente aussi les matchs de boxe pour la chaîne Beins Sport. J'ai tourné un film et je vais commencer les "Sports Night" en mars prochain...

passion aux courses hippiques: « C'est mon ancien coach, M. Acariès, qui me l'a transmis. Il était fan de courses hippiques. Comme je donnais tout à fond à l'entraînement, il faisait souvent des parallèles avec les courses. Il utilisait les chevaux comme métaphore. Il m'expliquait qu'il fallait savoir "courir" caché avant de donner le coup de rein pour gagner. Il m'a donné l'envie de m'intéresser à cet animal, l'observer et le décrypter pour essayer de le comprendre. Cela m'a énormément appris sur moi-même et sur les autres. Le cheval ne parle pas, mais la position de ses oreilles, son souffle ou la manière dont il transpire sont autant d'informations qui indiquent son état actuel. C'est ce que je trouve fascinant et qui m'a réellement conquis dans ce sport. » Qu'il en soit l'acteur ou non, le sport fait partie de son ADN: « J'ai eu besoin de faire une coupure avec le sport après ma carrière pour passer à autre chose. Je n'arrivais plus à me faire mal à l'entraînement mais le sport reste une partie intégrante de ma vie. Il contribue à mon équilibre et j'y accorde beaucoup d'importance. Je crois aux bienfaits de pratiquer une activité physique. D'ailleurs, avec Mehdi Baala et notre partenaire ASU 2000, nous lançons à partir de mars le "FTT Challenge". Nous serons cinq ou six athlètes engagés dans différentes villes de France pour inviter les gens à venir partager une initiation à la course, une découverte sur le plaisir et les bienfaits du sport! » Je termine cet entretien pleine d'admiration pour ce grand champion et j'attends maintenant avec impatience la sortie du film « Victor Young Perez » dans lequel il joue le rôle principal. ■

« JE FERAI LE MARATHON DE NEW YORK POUR MES 40 OU 45 ANS. CE SERA UN JOLI DÉFI. »

est définitivement clos. Je suis passé à autre chose. J'ai d'ailleurs sorti un livre: "Je ne vous ai pas tout dit" qui m'a permis de remercier toutes les personnes qui m'ont soutenu et permis de vivre mon rêve à fond. Je me suis donné une ligne de conduite à suivre pour atteindre mon objectif qui était de devenir Champion du monde. Une

On peut dire que je ne manque pas d'occupations. » Brahim a effectivement beaucoup de cordes à son arc. Il a soif de nouveaux défis et tout ce qu'il entreprend, il le fait à fond. Même lorsqu'on sort de son univers boxe, on retrouve un gaulois ouvert qui s'intéresse à un tas de choses. Il voue par exemple une vraie



BRAHIM ASLOUM DIGEST

Naissance: 31 janvier 1979 à Bourgoin-Jallieu (38)
Taille/poids: 1,85 m/70,5 kg
Situation familiale: célibataire
Palmarès: 26 combats professionnels (24 victoires et 2 défaites), Champion olympique aux J.O. de Sydney en 2000 catégorie mi-mouches, Champion d'Europe (mouches) en 2003, Champion du monde WBA (mi-mouches) de 2007 à 2009