

Boris Carène : “Mon envie n’est plus la même”

ÉCRIT PAR LA RÉDACTION

2 août 2013



Aimé, adulé, sur-demandé et sur-couvé, Boris Carène, le chouchou du public guadeloupéen revient d’une saison difficile. À l’heure où l’on se range sur la ligne de départ, il se confie. Pour lui ce nouveau Tour aura une saveur un peu particulière. Explications.



Boris Carène

Le Courrier de Guadeloupe : Le Tour de la Guadeloupe 2013 démarre. Comment vous sentez-vous ?

Boris Carène : Je me sens mieux que l’année dernière, plus ou moins motivé. J’ai hâte d’y être pour faire baisser la pression. Un peu de stress en même temps, car on n’a jamais l’assurance d’être au meilleur de soi pendant les dix jours.

Quelle préparation avez-vous mise en place ?

Je suis parti dans l’Hexagone au mois de juin. J’ai participé au championnat de France et à quelques autres compétitions. Mais j’ai dû faire une pause car j’ai été appelé par le comité régional pour m’aligner au Tour de la Martinique. J’y suis allé, mais sans avoir de visées pour le classement général. Mais, quand on porte les couleurs de la sélection on doit bien faire. Je me suis donc fondu dans l’objectif du groupe. J’ai pu bien rouler et j’ai tout de même essayé de faire une bonne place au général. J’ai été pris de court le samedi et le dimanche par une sérieuse baisse de forme due au décalage horaire. Il s’était passé peu de temps entre mon retour de France et le départ du Tour. Hormis ce petit couac, dans l’ensemble, je suis plutôt satisfait

C'est le premier tour depuis trois ans en dehors des Gwada Bikers, les choses se passent bien à l'USL ?

C'est très différent. Dans l'équipe des Gwada Bikers, j'avais trois bons lieutenants, trois supers motos, Miguel Ubeto, Adam Pierzga et José Chacon. Mais les choses ont changé et à la demande des présidents de clubs guadeloupéens, on a droit qu'à un étranger par équipe. Il a fallu faire avec. Pour ce qui est de l'USL, tout le monde s'est bien préparé. Collectivement, l'équipe a participé au Tour de Marie Galante, et quelques autres en vue d'être prête pour le Tour.

L'une des nouveautés cette année, c'est ce prologue par équipe de 4,6 km.

Qu'en pensez-vous ?

Je ne sais pas. J'ai cru comprendre qu'il y avait une polémique quant à l'aspect réglementaire de ce prologue. Il est vrai que normalement les prologues par équipes doivent se disputer sur une distance d'au moins huit kilomètres. De mon côté, j'attends de voir la décision du comité par rapport à ça, s'il confirme ou change pour un prologue individuel.

Autre nouveauté, ce changement du contre-la-montre de montagne qui se déplace de Saint-Claude vers Gourbeyre.

Pour moi, c'est la grosse erreur du comité. Parfois, il faut savoir garder ce qu'il y a de meilleur. Le contre-la-montre de Saint-Claude est extrêmement difficile, on peut perdre le Tour dans cette épreuve - ça a été le cas pour moi en 2010-, tout comme on peut le gagner. J'ai gagné le Tour 2011 à Saint-Claude. C'est une étape mythique et c'est une déception de ne pas l'avoir cette année.

Avez-vous déjà regardé le tracé de cette édition ?

J'avoue que non, pas vraiment. J'ai préféré, cette année me concentrer sur ma préparation. Je prendrai les étapes les unes après les autres, comme elles viennent.

Le bilan de l'année dernière est plus que mitigé, avec cette grosse chute dans les Mamelles. Avez-vous gardé des appréhensions ou avez-vous déjà fait le vide ?

C'est vrai que l'année dernière a été difficile. Après cette chute au Tour, au mois de novembre, je me suis fait renverser. Face à ses difficultés, en tant que sportif, il faut pouvoir rester un maximum dans sa bulle. Mais ce n'est pas évident. Quand tu le fais, beaucoup prennent ton silence pour de l'arrogance et crient sur les toits que tu as pris la grosse tête. Alors que c'est un moyen de continuer à respecter tes objectifs. Ce n'est vraiment pas évident. Pour ce Tour, je ne pense pas être le Boris que tout le monde connaît et attend, très fringant dans les étapes de montagne. Ce n'est plus pareil.

C'est un manque de confiance que vous ressentez ?

Ce n'est pas un manque de confiance. Mais mon envie n'est plus la même. J'ai vécu de durs moments et le cyclisme est un sport très exigeant. Là, je carbure avec des entraînements quotidiens avec un, ou tout au plus deux, jours de repos dans la semaine. Pour se motiver, il faut faire un travail sur soi-même et c'est ce que je suis en train de faire.

Vous souffrez de l'ascenseur émotionnel de ces deux dernières années, avec d'abord la joie de la victoire à Saint-Claude, puis la déception et la douleur de la chute à Pointe-Noire ?

Tout à fait. On peut le dire comme ça et ajouter que j'ai un petit manque de repères. J'ai toujours été habitué à courir avec celui que je considère comme mon petit frère, Johann Ruffin. Après, lui aussi a commencé sa préparation pour l'année prochaine et c'est d'ailleurs cette année-là que je vise. Je serai même à 200 % sur le cyclisme. Mais pour l'instant, je n'ai pas la même motivation.

C'est un contexte que vous avez besoin de retrouver ?

C'est à peu près ça. Johann c'est un tout, et courir sans lui ce n'est pas pareil. On verra.

Pensez-vous que la Martinique a été une bonne préparation ?

Oui. Toutefois, cette année, ce qui a handicapé la Guadeloupe c'est un manque de compétition, puisque la saison a été troublée par les élections. J'ai dû partir pour pallier ce problème, mais on ne peut pas le faire tout le temps pour éviter le sur-entraînement. C'est ce qui m'a retenu un peu

pour le Tour de Martinique.

Ce Tour de Guadeloupe, vous comptez vraiment le faire avec le minimum de pression ?

Exact. Je sais que beaucoup de gens m'attendent. Je pense que le détenteur du titre, Ludovic Turpin aura le poids de la course. Il voudra bien faire et défendre son titre. J'ai conscience que le coureur guadeloupéen est un porte-drapeau et je compte donner le meilleur de moi-même. Mais c'est vraiment une question de motivation et aujourd'hui, je n'ai pas eu la motivation qu'il fallait. Je vais pédaler chaque jour comme je peux, en comptant évidemment sur toute la chaleur et les encouragements que les supporters guadeloupéens ont le don de nous insuffler pour que l'on se surpasse.

Malgré et en dépit de tout vous restez un compétiteur ?

Oui, j'ai toujours mon âme de compétiteur. Je pédale pour les gens qui m'aiment, les vrais supporters – je les remercie d'ailleurs – ma famille et ma petite fille. Mais chaque année, les illusions s'en vont. En Guadeloupe, on ne gagne pas des mille et des cents pour faire ce sport, on pédale avant tout pour faire le spectacle et faire plaisir aux gens. Aujourd'hui, beaucoup de cyclistes ne sont pas motivés et n'ont pas les moyens de se transcender. La Guadeloupe a un bon vivier de cyclistes mais il ne se développe pas. Il faut se demander pourquoi, et c'est clairement un problème de motivation.

DOPING

| Une évidence pas systématique

La course à la performance, la tentation de tricher rendent la question du dopage presque inhérente à la compétition cycliste. Mais pour Huidi Thero, médecin du Tour, le dopage n'est pas une fatalité.



Huidi Tchero, médecin
fédéral, médecin du
Tour

Le Courrier de Guadeloupe : Dans cette course à la performance la question du doping n'est-elle pas plus rhétorique qu'autre chose ?

Huidi Tchero : Avoir un tour propre est l'objectif de tout organisateur. Cependant, on ne peut pas nier que certains coureurs tombent dans la facilité et l'on ne peut pas mettre un gendarme derrière chacun. Le doping oui c'est sûr qu'il existe, la question ne se pose même pas, mais il ne faut pas penser que c'est systématique. Ne les condamnons pas tous, et ils sont innocents jusqu'à preuve du contraire. Les chronos impressionnants ne signifient pas pour autant qu'il y a recours au doping. Les cyclistes, même de catégorie 1, font un vrai travail de préparation physique tout au long de l'année.

Est-ce que le cyclisme en lui-même n'est pas un sport trop éprouvant pour le corps ?

Les médecins sportifs sont chargés de lister les limites physiologiques. Trois marqueurs principaux sont répertoriés dans le cahier du coureur, il s'agit des hématocrites qui doivent être à 50 %, du taux de cortisol plasmique et du taux de réticulocytes qui doit être inférieur à 2,4 %. Ces marqueurs constituent une norme qui déclenche des mécanismes d'alerte lorsqu'ils sont perturbés. Les coureurs sont étroitement suivis pour que leur métabolisme ne soit pas surexploité. Nous regardons jusqu'à sa nutrition pour qu'il soit performant et se dépasse sans provoquer de souffrances.

Comment les contrôles vont-ils s'organiser pour ce 63ème Tour de Guadeloupe ?

Il faut d'abord savoir comment s'organisent les contrôles. En tant que médecin fédéral, je représente la région Guadeloupe. Mon rôle est avant tout sanitaire, avec deux autres confrères nous assurons la bobologie (ndlr traumatismes sans gravité) et les cas importants grâce à des conventions avec le CHU, l'hôpital de Basse-Terre et la clinique des Eaux Claires. C'est le ministère de la jeunesse et des sports, autorité compétente en matière de contrôle, qui envoie les médecins préleveurs. Ni nous, ni les coureurs ne sont au courant des jours où les médecins préleveurs vont venir, tout cela pour garantir une totale pertinence des résultats.

PÉDALE DURE

| Un amour de vélo



José René dit Pantouf'

Il arpente les routes de Guadeloupe. Qui ne l'a déjà vu, n'a craint pour lui. " *Mesié, ka Pantouf' ka fè la an gwan soley la ? On vwati ké bye on tap'.* " Pourtant il demeure, tant et si bien que José René dit Pantouf' est devenu une habitude. Son unicité nous échappe alors même qu'elle devrait nous interroger. À le voir, années après années devant, à la suite du Tour, ou sur les routes de Guadeloupe il est si facile de croire qu'il est né sur un vélo. Fin et sec, pas très grand, dynamique, les veines gonflées, véritables machines à oxygène, il a l'allure du champion... qu'il aurait pu être. " Petit j'étais comme tous les gamins de mon âge, j'étais brésilien, le football c'était ma vie. J'aimais le sport et j'avais la mentalité de l'athlète. " *Résistant, endurant, José est un mouvement.* " *Déjà dans le ventre de ma mère je bougeais sans cesse* ". Pressé de vivre, de courir, de défier. Tout s'arrête quand ce Pointois de cœur est arraché à sa terre et envoyé servir la patrie, en 1960. " *Je suis parti entre deux gendarmes qui sont venus me chercher sur la place de la victoire pour me traîner à Saint-Claude.* " *Mêlé à une guerre d'Algérie dont il ne savait rien, il sera finalement recraché par l'armée à Paris.* " Les années passent, la vie se fait, avec la création

des BUMIDOM, la famille vous rejoint. Au cœur de Paris, je vivais à l'antillaise. Et je me suis laissé vivre. " Mais toujours le sport reste une priorité. La rupture à un nom. Pierre André. Son cousin, entraîneur de champions cyclistes. " Tous les coureurs de Pierre André venaient chez moi. J'ai de formidables souvenirs avec eux. Christian Merlot était venu en France pour les championnats du Monde d'Autriche. Alors qu'il se faisait masser, je lui ai emprunté son vélo et j'ai fait un tour. En un clin d'œil je me suis retrouvé aux Champs Elysées. Une merveille, des sensations bien plus fortes que le football. " *Une renaissance, un coup de foudre. Comme un amoureux contrarié, José s'empare du vélo et en fera sa nouvelle vie. Un guidon, des pétales, une philosophie.* " Je suis un compétiteur, et j'ai voulu d'emblée me frotter aux meilleurs. J'allais à Vincennes m'entraîner avec les pistards. Des bons. Un jour ils ont parlé d'un entraînement, mais m'ont regardé et dit qu'ils n'emmenaient pas les toquards. Vexé, je me suis présenté à l'entraînement. Évidemment ils m'ont lâché. An goumé pou wentré a kaz an mwen. Je me suis perdu. Quand je suis enfin rentré j'étais dans un état pitoyable. " Cet échec n'a pas signé un abandon. Ce n'est pas le genre. Il s'entraîne quotidiennement nuit et jour et devient bon. Même très bon. Mais il est trop tard pour envisager une carrière, il a déjà un peu plus de 40 ans. Quand il revient en Guadeloupe, second coup de foudre. Il roule, mange l'asphalte, avale les kilomètres. " L'île est trop petite pour moi. " Devenu touriste en son pays, chaque matin il enfile une paire de pantoufles, attrape son vélo et pédale vers une nouvelle journée. Sur le chemin, il se mêle aux pelotons de sportifs qu'il rencontre. Une fois on le nargue. Goguenard, il accepte le défi. Une heure plus tard, il a lâché tout le monde, à la force de ses molets et de ses pantoufles, il est loin devant. " Ay chié ba boug-la sa é pantouf' ay !". " Ce jour-là, j'ai su que jamais je ne quitterai ces pantoufles. "Tout naturellement, le Tour de Guadeloupe devient pour lui un événement à ne pas manquer. Après des années à vibrer au rythme des récits de coureurs, il peut enfin vivre la frénésie du Tour. Pendant dix années, il fait le tracé entièrement. Mais l'âge le rattrape. " *Vous savez j'ai 73 ans, je n'ai plus la même force qu'avant. Je ne vais plus aussi vite, donc maintenant je choisis mes courses.* " Si le corps fatigue, le mental est bien là, et il le poussera cette année encore à croiser le chemin des forçats de la route.

Carnet de route de la 63 ème édition du Tour



Carnet de route 63ème édition du Tour



Carnet de route 63ème édition du Tour