

Bosse, passager de la douleur

Pierre-Ambroise Bosse, qui entre en lice aujourd'hui sur 800 m, raconte la souffrance inhérente à cette course, peut-être la plus dure de l'athlétisme.

STÉFAN L'HERMITTE

Il n'est plus qu'un gisant agité, visage décharné, jambe droite tressaillante, poumons sifflants, poitrine convulsée, torse nu. À quatre pattes, une chaussure disparue, il se traîne sous une pompe à eau, se douche la tête, se mue en gargouille. Et puis il ferme les yeux, se recroqueville en position quasi fœtale pour quelques minutes d'abandon. Pierre-Ambroise Bosse n'est plus tout à fait homme, il a été au-delà.

C'était mi-juillet, séance d'entraînement quasi ordinaire à l'INSEP, à Paris. Le 800 m est une initiation répétée à la douleur. Plus que toute autre course. À dire vrai, la séance du jour était un peu plus sévère que d'autres : 5 x 400 m, récupération 4 minutes entre chaque tour. Le tout au rythme de son record. Placide et implacable, Alain Lignier, son nouvel entraîneur, résume la problématique : « C'est de l'endurance-lactique. » Deux mots antinomiques : durer, continuer, insister, quand le corps s'empoisonne, refuse, provoque la souffrance pour imposer le stop. Respecter la séance envisagée est improbable, car Pierre-Ambroise Bosse a été blessé à l'ischio-jambier gauche en mai, a manqué des jours essentiels, ça n'aide pas. Lignier doublera le temps de récup entre le quatrième et le cinquième tour. Bosse bouclera finalement la séance, mais avec un débord de trois secondes ce qui lui vaudra

d'éruer : « Je ne peux pas plus, je ne peux pas plus », avant donc de se faire gisant, gargouille puis fœtus.

« Ce sont des séances où il rencontre Dieu », ose Bruno Gajer, son ex-entraîneur qui se qualifie de « bourreau », et sans rire. « C'est de la boucherie », complète Kevin Hautcœur, son agent, ancien coureur et explorateur des mêmes contrées.

"Je ne dis jamais à un athlète de 800 m : "Fais-toi plaisir" mais "Tu as fait plus dur à l'entraînement" "

BRUNO GAJER,
ANCIEN ENTRAÎNEUR DE BOSS

« À la fin d'une séance dure, par terre, je ne pense à rien, confie Bosse. J'attends que la douleur redescende, ce n'est pas progressif. J'ai mal à mourir et tout d'un coup je pourrais m'endormir. C'est comme si on m'injectait des endorphines. J'aime bien me faire mal, ça me fait du bien. »

Dans le civil, Pierre-Ambroise Bosse, 25 ans, veste rose avec un papillon estampé à la chinoise dans le dos, peut passer pour un fanfaron. Parce qu'il ne parle pas toujours à tort mais parfois de travers. Parce qu'il divertit avec Bab's, son chat, avec ses conquêtes

féminines planétaires et affichées. Son personnage finit par lui être reproché quand il lui manque deux mètres pour une médaille, comme à Rio, en août 2016, où il termina au pied du podium. Les censeurs sont invités à passer à Vincennes ou à Lille, ses terres de souffrance coutumières, avant d'oser des mots.

« Si on est raisonnable, on ne fait pas de 800 m, affine Christine Hannon, ex de la discipline qui a étudié et publié sur le sujet, il faut avoir un côté tête brûlée, ne pas avoir peur. Tout dit de ne pas y aller. C'est aborder des rivages inconnus. »

Au commencement, Bosse n'aimait pas ce double tour qui enferme dans la douleur. Parfois, c'est le sport qui s'impose à son acteur : « Plus jeune, j'appréhendais de me faire mal, je me mettais au départ, et j'aurais voulu repousser la course au lendemain. S'il n'y avait pas la promesse d'un résultat, j'aurais trouvé une autre passion. Ce n'est pas amusant d'être nul. »

Maintenant, ça vaut les efforts. Je gagne très bien ma vie, on me connaît. Je me fais mal une heure et demie, je me repose, je recommence six heures après, entre les deux j'ai du temps. Je m'essaye à la guitare en ce moment, je suis heu-

11

Avec son chrono de 1'44"72, réalisé fin juillet à Monaco, Pierre-Ambroise Bosse arrive à ces Championnats du monde avec le 11^e temps d'engagement sur 800 m.

Il s'agit du meilleur chrono européen de l'année.

À chaque course, Pierre-Ambroise Bosse, ici à l'arrivée de la finale olympique le 15 août 2016 à Rio, tente de contrôler sa douleur, la maîtriser pour la transformer en euphorie.

reux. Ma passion a mûri, est née en moi. Ma souffrance, je l'ai choisie. Elle n'est rien par rapport à d'autres dans la vie en général. »

Le 800 m est une dangereuse illusion. Celle d'un premier tour qui ne serait qu'un tour à l'économie. Physiologiquement, le corps n'admet pas ce fonctionnement, ou à la marge. Ne pas se griller, pour espérer terminer. C'est l'inéluctable passage de l'aérobie à l'anaérobie, la dette d'oxygène.

« Le cerveau te dit qu'il faut ralentir, qu'il y a danger », résume Christine Hannon.

Économiser la foulée, ne pas se désunir

Parfois, Bosse a perdu son contrôle, dynamitant précocement une course de gros meeting (Monaco 2015) « comme si un mec sorti d'un hôpital psychiatrique s'était glissé dans [son] corps » et donc avait agi dans la folie.

« Il ne faut pas tout oublier parce qu'on a mal ou peur d'avoir mal, image Christine Hannon. Essayer de garder sa lucidité, ne pas fuir la souffrance. »

Bosse se souvient d'une autre intrusion, plus bénéfique, à Doha (2015), comme une révélation christique. « Avant cette course, ça me plaisait d'être en forme, pas de souffrir. Je ne sais pas ce qui s'est passé : subitement, comme sur un claquement de doigts, le stress m'a

quitté. J'assumais tout. Heureusement, ça s'est intégré dans ma mémoire. Il ne faut pas que je perde cet état. »

Le 800 m n'est peut-être qu'un sprint. Lancé. Avec une dernière ligne droite courue avec des jambes de plomb, au rythme régressif. « Le tri se fait mentalement, poursuit Gajer, accepter la douleur et l'usure mentale. Je ne dis jamais à un athlète de 800 m : "fais-toi plaisir", mais "tu as fait plus dur à l'entraînement". »

« Dans la vie, je suis distrait, en course je suis ultra lucide, vigilant, analyse Pierre-Ambroise Bosse. Il faut réussir à transformer la douleur en euphorie, ça doit être assez proche d'un boxeur qui s'en prend plein la gueule. En même temps, je dois être relâché le plus possible. Moi, je sens les autres qui souffrent. C'est du "poker face", il ne faut rien montrer. »

Un vrai travail sur soi. Mais on se doit aussi d'économiser la foulée, ne pas se désunir, rester beau, grand et efficace. Regardez les Juantorena, Coe, Kipketer ou Rudisha.

Il est question alors d'une autre dimension, dont le Français, quatrième des Jeux Olympiques de Rio l'été dernier, s'approche, peut-être : « Meilleur tu es, moins tu souffres. Plus tu contrôles ta douleur et plus tu es dans la grâce. Rudisha, le recordman du monde, ne souffre pas. Ou plutôt on a l'impression qu'il ne souffre pas. Il est sûrement en paix avec la douleur. C'est ça qu'il faudrait que je sente tout le temps... » **E**

