Deschamps : « Je ne pensais qu'à la gagne »

Le Vendéen Simon Deschamps est devenu champion de France du 400 m haies, dimanche, à Talence.

pics_laura

Championnats de France Élite. En remportant le titre sur 400 m haies, dimanche, Simon Deschamps (21 ans) confirme sa progression fulgurante cette saison, durant laquelle il a battu à plusieurs reprises son record personnel.

Entretien

Simon Deschamps (21 ans) abordait les championnats de France Élite à Talence, ce week-end, dans la peau d'un jeune athlète qui n'avait rien à perdre. Il repart avec un nouveau statut, un nouveau record et un titre de champion national sur 400 m haies.

Quelques semaines après avoir déjà battu son meilleur temps aux championnats d'Europe U23, le licencié de l'Athlé Bocage Vendée a remporté la finale, dimanche, en 49''14. Meilleur performeur français de l'année, quatrième chrono français en U23 de tous les temps et record des Pays de la Loire à la clé, le Vendéen entre dans une nouvelle dimension.

Comment vous sentez-vous après ce week-end de compétition ?

Bizarrement, je ne suis pas trop fatigué (*rires*). J'ai fêté mon titre avec mes copains hier (dimanche), mais je suis très en forme. J'ai eu le temps de répondre à quelques messages et surtout de revoir ma course en vidéo. J'avais envie d'associer ce que j'ai vécu à des images.

Comment analysez-vous cette folle finale ?

J'ai fait cette course en étant extrêmement concentré, en pensant à la gagne comme je l'ai rarement fait. Je ne voyais que cette issue possible, et c'est ce qui m'a permis d'aller chercher ce titre. Avant la course, je ne ressentais pas des sensations extraordinaires. Je n'avais pas cette aisance que je ressens parfois. J'ai été dans le dur durant la course, mais à la fin, je me sentais vraiment bien. Mais même quand j'ai coupé la ligne, je ne m'attendais pas du tout à ce chrono. Je me dis : « Bon, j'ai peut-être fait 49''60 ou 49''80 », et quand j'ai vu mon temps, je me suis demandé comment je pouvais aller chercher un chrono comme ça (49''14).

La préparation entre les championnats d'Europe espoirs (record personnel en 49''42 et 6e de la finale), il y a deux semaines, et ces championnats de France a été axée sur quels points ?

Quand je suis revenu de Bergen, j'avais le dos bloqué (il n'avait pas pu prendre part à la finale du relais 4x400 m). J'ai pris le temps de régler ce problème grâce à mon staff, qui a réagi très rapidement. C'était un enchaînement difficile entre le traitement de la blessure et la déception d'avoir dû déclarer forfait pour la finale. Je suis revenu à l'entraînement cinq jours après et j'ai rapidement pu remettre de la qualité. J'ai vite tourné la page en me disant que je pouvais vivre quelque chose de fou.

En seulement quelques semaines, vous avez battu votre record personnel à plusieurs reprises. Comment l'expliquez-vous ?

Il y a une première étape avant les Europe U23, durant laquelle j'ai fait quatre courses en meeting, dont un à Bruxelles où je fais 50''49, donc à mon niveau de performance de l'année dernière (Simon Deschamps a aussi effacé le record des Pays de la Loire, en 50''00 en juin). Cette course m'a rassuré et a posé les bases pour la suite. Puis, tout s'est déroulé sans accroc. C'est fou de se dire que je suis proche des 49 secondes. Quand j'ai fait mon

record à Bergen, je n'ai pas explosé de joie parce que c'était la juste récompense du travail que j'avais fait.

Avec ce nouveau statut, quels sont vos prochains objectifs ?

Il n'y avait pas Wilfried Happio (suspension) ni Clément Ducos (blessure) ce week-end, mais déjà l'objectif est d'être à leur niveau quand ils reviennent. Je vise les championnats d'Europe seniors en août 2026 à Birmingham, même si je sais que certains Européens de mon âge sont encore un cran au-dessus. Ensuite, j'aimerais battre le record de France de Stéphane Diagana chez les espoirs (48''92) et devenir champion de France espoirs. J'ai eu tous les titres depuis les minimes en 2019, alors ce serait beau d'y arriver.

Recueilli par Tom LACAILLE.