

PARIS, 17 juil 2007 (AFP) - Dans son ordinateur, Lionel Reynaud compile les "carnets de performance" d'une dizaine de jeunes coureurs de Cofidis auxquels il concocte un entraînement sur mesure, une arme fatale selon lui contre les soupçons de dopage.

"Aujourd'hui, si un coureur fait une +perf+, il y a automatiquement suspicion", regrette Reynaud. "Si l'on tient un historique de ses paramètres physiologiques et biomécaniques à l'entraînement, on peut prouver que cette +perf+ est le résultat d'une progression normale."

Ancien cycliste amateur, Reynaud est devenu début 2006 ingénieur de la performance à temps partiel chez Cofidis. Le reste du temps, c'est Renault qui l'emploie à perfectionner ses moteurs.

"Lorsque je courais, je ne comprenais pas pourquoi certaines de mes sensations ne correspondaient pas à l'effort fourni", raconte Reynaud qui a commencé à tester sur lui-même la méthode aujourd'hui appliquée sur certains des pros de l'équipe française.

Harnachement

Capteurs embarqués sur le pédalier, cardiofréquence-mètre et ordinateur de bord sur le guidon, les quelque dix jeunes coureurs de Cofidis sélectionnés pour recevoir cet entraînement personnalisé ne sortent plus à l'entraînement sans leur attirail, à l'image de l'espoir belge Maxime Monfort qui, absent du Tour de France, arpente chaque jour ainsi harnaché le col de la Madone, au dessus de Menton.

"Cela fait un an que je travaille ainsi et c'est maintenant que j'en tire les bénéfices", dit Monfort. "Je sens que j'ai progressé et les chiffres lors des tests d'effort parlent d'eux-mêmes."

"On scanne ainsi tous les types d'efforts demandés durant une course, on repère les problèmes et on adapte ainsi l'entraînement", reprend Reynaud qui, tous les soirs, reçoit sur son écran les données transférées par les coureurs depuis leur ordinateur de bord (fréquence cardiaque, puissance développée, vitesse).

Après analyse et concertation bi-quotidienne avec l'entraîneur Lionel Marie, l'ingénieur adapte des plans de travail individualisés qui tiennent compte des progrès ou des régressions révélées par les enregistrements, et des sensations exprimées par les coureurs.

Confident

"Je dis à l'entraîneur: +Untel est fatigué, il lui faut du repos+, raconte Reynaud. Ou bien +celui là marche bien, on peut augmenter les charges+. Et ce sans voir un coureur. Uniquement sur la foi de courbes et de conversations téléphoniques.

Parfois, Reynaud se change en confident, reçoit les doléances de ceux "qui n'avancent pas" et ne comprennent pas pourquoi. "Il y a un vrai travail de soutien psychologique", dit-il. "En vélo, il n'y a pas de centre de formation et ce suivi personnel permet aux coureurs d'être moins seuls."

Moins seuls et moins vulnérables peut-être face à la tentation du dopage. "J'ai leurs données d'entraînement 365 jours par an. Enfin, chaque jour où ils montent sur un vélo. S'ils prenaient des produits lourds, je le verrais tout de suite", estime Reynaud.

Outre l'intérêt évident qu'il amène aux coureurs, assurés de bénéficier du programme de préparation le plus précis, le "carnet de performances", auquel réfléchissent d'autres équipes cyclistes (mais également des responsables d'autres disciplines), pourrait devenir le pendant mécanique du suivi biologique basé lui sur l'analyse de la cohérence des valeurs sanguines.

Une arme anti-soupçons, à défaut de protection absolue contre la tentation.