



CHAMPIONNATS D'EUROPE DE CROSS

HYÈRES - 13.12.2015

NATHAN DUGAST SE CLASSE 83ÈME CHEZ LES JUNIORS



Pour la deuxième année d'affilée, un de nos coureurs juniors a été sélectionné pour les championnats d'Europe de cross country. L'an dernier, c'était Romain Lüscher qui avait pu courir à Samokov en Bulgarie où il avait pris la septante-sixième place à deux minutes et six secondes du vainqueur, l'Italien Yemaneberhan Crippa. Pour cette année, c'est Nathan Dugast qui a eu les faveurs de Swiss Athletics pour faire partie de l'équipe suisse U20 M. Son excellente prestation lors du cross Wisacher à Regensdorf le 14 novembre der-

nier avait parlé pour lui. Une semaine plus tard à Darmstadt, il avait été moins performant mais son classement avait tout de même suffi pour faire partie de l'équipe des juniors lors des championnats d'Europe à Hyères (France). Sa sélection en poche, Nathan a ensuite peaufiné sa préparation en altitude en Valais.

Arrivé dans le sud de la France, Nathan a pu prendre ses repères sur le parcours de l'hippodrome d'Hyères. En voyant le type de terrain varié, quelle longueur des pointes fallait-il choisir ? Cela ressemblait à un petit casse-tête avec au programme de la cendrée, de l'herbe grasse ou rase et même du sable. Ce parcours se divise en deux parties : la première au cœur de l'hippodrome, la seconde à l'extérieur dans la pinède, un lieu où virages et relances s'enchaîneront. Cinq buttes artificielles de trois mètres de hauteur et de dix de longueur sont installées sur le parcours. Des montées raides avec une descente plus progressive font office de casse-pattes. Enfin trois troncs d'arbre à franchir devraient assurément favoriser les spécialistes du steeple. A n'en pas douter, la course va être très exigeante pour les organismes. Et c'est malheureusement bien ce qui s'est passé pour Nathan. Parti normalement en compagnie de Maël Bohren, Tom Elmer et Abdirahman Ciise Nur, soit les concurrents suisses avec qui il calque habituellement ses courses, il a pu tenir pendant un moment, sans toutefois sentir qu'il avait des jambes de feu. Petit à petit ça devenait le contraire avec les jambes en feu et le souffle court et vers la fin son parcours a même ressemblé à un calvaire et il en a bavé, au propre comme au figuré. Au final Nathan Dugast a terminé au huitante-troisième rang à deux minutes trente-deux secondes de l'Italien Yemaneberhan Crippa, brillant vainqueur pour la seconde fois d'affilée. Mais que s'est-il passé pour que Nathan subisse un tel revers ? L'intéressé lui-même n'a pas pu fournir des explications logiques. Ce qui est sûr, c'est que l'entraînement en altitude requiert beaucoup d'expérience pour trouver la fenêtre idéale afin de retourner en plaine au bon moment et se sentir "du tonnerre de dieu". Et évidemment rien n'est sûr puisque ce moment peut varier d'un athlète à l'autre. Nathan va sans aucun doute trouver la solution dans un avenir assez proche. Cela lui permettra de bénéficier des clés pour qu'il puisse apprivoiser les pistes en tartan beaucoup plus roulantes et c'est finalement ce qu'il aime. Son éventail entre le 1500 m., le 3000 m. et le 5000 m. lui permettront de diversifier les plaisirs et de faire progresser ses records personnels de manière significative en 2016.

U20 M

5,947 km. : 83. N. Dugast 20'11"

CLASSEMENT DE LA COURSE DES U20 M

1.		Yemaneberhan Crippa	17'39"	
2.		Fabien Palcau	17'45"	+ 6"
3.		El Madhi Lahoufi	17'46"	+ 7"
12.		Julien Wanders	18'03"	+ 24"
39.		Maël Bohren	18'38"	+ 59"
47.		Abdirahman Ciise Nur	18'44"	+ 1'05"
71.		Tom Elmer	19'18"	+ 1'39"
83.		Nathan Dugast	20'11"	+ 2'32"

