

Midi Libre - dimanche 14 août 2022

SPORTSDEP

Michael Gras, la science du marathon



Championnat d'Europe / Futur médecin, l'Alésien est en lice sur les 42,195 km.

L'espace de quelques jours, il sera absent des services du CHU de Clermont-Ferrand. Mais que ses collègues se rassurent, ce sera pour la bonne cause. Peut-être, d'ailleurs, que certains d'entre eux, ce lundi 15 août à 11h30, jeteront un œil distrait sur la TV en suivant la performance de l'un des leurs : Michael Gras, titulaire d'une thèse en anatomopathologie, « depuis avril, un mois prolifique, rappelle le licencié d'Alès Cévennes athlétisme en lice au départ du marathon de ce championnat d'Europe à Munich (Allemagne). Le 3, je battais mon record à Paris (2h10'55) et, le 29, je validais ma thèse. »

Une performance dans la capitale (16e au scratch) qui a donc permis au frère jumeau de Damien, – autre éminent spécialiste en demi et fond – de décrocher sa sélection pour son premier grand championnat international Élite en "Bleu". À bientôt 31 ans (il les aura le 15 septembre), Michael Gras en sera à son quatrième marathon en carrière. Pour son premier, en 2015 à Rennes, il était devenu champion de France, à 23 ans, en 2h18'.

« Pour les JO de Paris, ce serait ma distance »

Sept ans et un temps abaissé de 8 minutes plus tard et revoilà donc le Bordelais de naissance, spécialiste du cross et ancien vice-champion de France du 10 km sur route (record à 29')

derrière Jimmy Gressier, fendant le bitume sans feindre son plaisir : « Des marathons, on peut en faire un ou deux par an. Mais, là, à l'avenir, je vais quand même beaucoup diminuer les autres compétitions car chaque préparation à un marathon dure trois mois. Et puis, pour les JO de Paris, ce serait ma distance. »

Quel athlète français, en effet, ne rêve pas de briller à domicile, dans deux ans ? Pour l'heure, direction Munich que les 101 membres de la délégation française, dont deux Nîmois (voir encadré), ont rejoint vendredi dans l'après-midi.

La veille au soir, Michael Gras était encore dans son Massif central d'adoption pour une ultime séance, sans perdre le sourire entre deux efforts : « Si je pouvais faire aussi bien qu'Hassan Chahdi (17e en 2h09'20) aux "Mondiaux" à Eugène, je serais déjà content. Je me sens bien, en forme. On a une bonne équipe (6 athlètes), homogène et on vise aussi le classement par équipe (3 meilleurs temps). Cet objectif des championnats d'Europe, je me le suis réellement fixé en novembre 2021 après un rassemblement collectif-marathon avec la Fédération à Saint-Jean-de-Monts (Vendée). À partir de là, on s'est tous dit qu'on devait se débrouiller comme on pouvait pour faire les minima (2h14'). »

Les stades d'entraînement comme lieux de vacances

Sur le bitume, lui a fait le travail, un dimanche d'avril. En plus de revoir son agenda pro, avec mémoire à finir l'année prochaine : « Avec le travail, parfois, c'est compliqué de dégager du temps libre, je le prends sur mes congés. En gros, les stades d'entraînement, ce sont mes vacances, mais j'aime ça. »

À Munich, sur ces 4 boucles de 10 km, « je vais essayer de faire de mon mieux, sans pression », indiquait le Gardois au sortir de fractionnés sur l'une des pistes cyclables d'une commune clermontoise où, au CHU lundi matin, pourraient se trouver ses premiers supporters...

À l'occasion de ces championnats d'Europe à Munich (15-21 août), la tâche de l'équipe de France semble plus abordable que lors des "Monde" à Eugène (États-Unis) d'où les tricolores n'avaient ramené qu'une médaille (l'or de Kevin Mayer au décathlon). Dans le temple américain, Jean-Marc Pontvianne, licencié à l'Entente Nîmes athlétisme, avait toutefois atteint la finale (8e) du triple saut (16,86 mètres). « Je vais à Munich ambitieux, affirme-t-il, top 5 européen cette saison. J'ai ma carte à jouer. » Le relais 4x100 mètres féminin français, également, pourrait avoir son mot à dire lors de ces "Europe". Un collectif où figure Wided Atatou, récente médaillée d'argent aux Jeux de la Francophonie avec les Bleues et qui prend place aux côtés de 6 autres partenaires (+ 1 remplaçante). « L'objectif est faire minimum une finale, souligne la sprinteuse de l'ENA. Après, on sait que tout est possible. Faire un podium serait le top pour conclure la saison. »