JUDO

« Une immense fierté »

Le sociétaire de l'ACS Peugeot-Citroën Mulhouse Guillaume Crainich est devenu champion du monde vétéran dans la catégorie des +100 kg, il y a quelques jours en Italie, quatre mois après avoir été sacré champion d'Europe.

Isabelle Geiger

Les championnats du monde vétérans, qui ont réuni les meilleurs athlètes âgés de plus de 30 ans, ont eu lieu du 30 septembre au 3 octobre à Olbia, en Italie. À 32 ans, l'Alsacien Guillaume Crainich (ACS Peugeot-Citroën Mulhouse), champion d'Europe en titre, s'est adjugé le titre mondial en + 100 kg.

Guillaume, après une carrière en dents de scie, perturbée par de nombreuses blessures, vous avez décroché cette année les titres de champion d'Europe et du monde : comment expliquez-vous cette réussite ?

Mon parcours est atypique. Lorsque j'ai des problèmes de santé ou des blessures, je reviens chaque fois plus fort. Après un gros pépin en 2013, je suis devenu champion de France corpo dans la foulée. Puis j'ai été écarté deux ans et demi des tatamis en raison d'une sérieuse blessure à l'épaule. Je suis revenu fin 2016 pour les France 2e division et ç'a été concluant. J'ai eu envie de changer de mode de préparation et d'entraînement en vue des compétitions seniors. Puis on m'a conseillé de m'orienter vers les vétérans. Ça pouvait être intéressant et sympa, l'occasion d'une nouvelle aventure. Je me suis inscrit à L'Eurométropole Master de Lille fin janvier et j'ai eu la chance de gagner. Cette victoire m'a remotivé, donné envie de tenter ma chance aux Europe. Mon club de l'ACS Peugeot-Mulhouse m'a grandement encouragé dans cette démarche en m'apportant une précieuse aide financière pour mes déplacements internationaux.

Comment avez-vous abordé les championnats d'Europe ?

Comme c'était quelque chose de nouveau, j'y suis allé libéré, sans appréhension particulière. Ma victoire à Lille, l'un des plus gros tournois vétérans, m'a mis en confiance. Et puis j'ai maintenu le cap qui est le mien depuis mes débuts en compétition : je prends les combats les uns après les autres, j'analyse mes adversaires aussi. Dans ma tête, j'essaye de ne pas craquer lorsque des difficultés se présentent. Être en forme physique est un atout, lorsqu'on est bien dans son corps, la tête suit. Plus la finale approchait, plus j'ai pris conscience que le titre était à ma portée. Ça peut être à double tranchant, la pression peut bloquer. Pour moi, la perspective d'un titre a été stimulante !

« La pression était énorme »

Comment avez-vous préparé les championnats du monde ?

La pression était énorme ! Je n'étais plus dans la découverte. Et avec mon titre continental, je me savais attendu. Dans ma tête, je pensais à cette médaille d'or et du coup, la pression s'est accentuée. D'autant plus que lors des championnats d'Europe, je me suis blessé à la main lors des équipes. Cette blessure a entraîné six semaines d'immobilisation en juin et juillet, et je n'ai pas pu m'entraîner. Il a fallu que j'attende le rétablissement complet avant de penser aux Mondiaux. Mais une fois l'inscription et les formalités administratives effectuées, je me suis lancé à fond dans la préparation. Au quotidien, en plus de mon travail à la Ville de Mulhouse, j'ai enchaîné les séances de préparation physique, de musculation et de judo. Je crois que c'est la première fois de ma vie que je me suis autant entraîné (rires) ! Ces grosses séances étaient épuisantes, physiquement et psychologiquement. Mais j'avais envie de progresser pour atteindre l'objectif, qui me semblait réalisable, de devenir champion du monde.

Guillaume Crainich a galéré avant de vivre une année 2017 exceptionnelle avec deux titres internationaux à la clé. Photo L'Alsace/Isabelle Geiger

Cela n'a-t-il pas été trop dur ?

Quinze jours avant l'échéance, j'étais usé, rincé. Et ça s'est ressenti sur le tapis à Olbia. J'essayais d'accélérer pour marquer, mais ça ne marchait pas. Mes adversaires étaient solides et j'ai dû chercher mes victoires au golden score. J'ai même failli passer à la trappe au premier tour ! Paradoxalement, avoir passé ce premier tour m'a libéré. C'est là que je me suis dit qu'il fallait que j'aille au bout. Cette fois, je dois mon succès plus à la tactique qu'à la technique.

« Ces instants sont uniques »

Qu'avez-vous ressenti au moment de devenir champion du monde ?

Ç'a été tellement dur d'y arriver que mes sentiments étaient mitigés à la sortie du tapis. Le gong de la fin était plutôt un soulagement et je n'ai pas eu l'explosion de joie que j'ai eue aux championnats d'Europe. C'est sur le podium que j'ai vraiment réalisé que j'étais champion du monde. La médaille d'or, c'est une immense fierté, surtout lorsque la Marseillaise retentit. Ces instants sont uniques, magiques, il faut en profiter à fond.

Ce titre mondial change-t-il quelque chose dans votre vie ?

Non, pas du tout ! Ce n'est que du sport et je reste le même. J'espère plutôt que cette médaille va aider à motiver la jeune génération. Il n'est jamais trop tard pour réussir, mais rien ne vient tout seul. L'important est de croire en soi et de se donner les moyens pour y arriver.

BASKET-BALL

BNS, première à domicile

Tristan Seiler

Les filles du Basket Nord Sundgau reçoivent la SIG II dimanche (15 h 30) pour le compte de la troisième journée de NF3. Forte d'un premier succès à l'extérieur lors de la précédente journée, l'équipe cherchera à ouvrir son compteur à domicile. La tâche devrait être une nouvelle fois ardue pour le collectif illfurthois, qui s'attend à un match piège. *« La SIG II est une équipe réserve, donc l'effectif varie. En deux matches, elle a déjà fait jouer 16 joueuses. C'est une rencontre compliquée à préparer »*, note le coach Laurent Hertel. Sixièmes au classement, avec un bilan équilibré, les Sundgauviennes voudront à tout prix s'imposer pour passer devant leurs adversaires du jour. Pour cela, elles devront reproduire les belles choses aperçues à Besançon et lors de la défaite contre Furdenheim le week-end passé en Trophée Coupe de France. *« Cette coupure Trophée Coupe de France nous a permis de peaufiner les automatismes et d'engranger un peu plus d'expérience. L'équipe monte en régime »*, se réjouit le coach du BNS. En cas de victoire, les Vertes s'éloigneraient de la zone de relégation et se permettraient même de regarder vers le haut du classement. *« Pour se maintenir, il va falloir gagner quelques matches à domicile et celui-là en fait partie. »*

J. Schweitzer et Basket Nord Sundgau s'attendent à un match piège face à la SIG II. Archives L'Alsace/Vincent Voegtlin

FOOTBALL

Match de solidarité à Bourtzwiller

Les clubs du CS Bourtzwiller et de l'Anatolie Mulhouse s'unissent pour organiser aujourd'hui (19 h) au complexe sportif de la Doller un grand match de football en solidarité aux victimes de l'incendie. La rencontre opposera le FC Mulhouse à une sélection regroupant des joueurs des deux clubs.

L'entraîneur Mohamed Benlaredj, enfant du quartier et coach de l'équipe fanion du CS Bourtzwiller, n'a pas hésité un seul instant, sitôt avoir pris connaissance de la tragédie. *« Il fallait faire quelque chose,* explique-t-il. *Dès que j'ai appris que nous n'avions pas de match officiel, j'ai immédiatement songé à mettre sur pied une confrontation de solidarité en compagnie de nos amis turcs. L'adversaire désigné ? Je n'ai pas hésité non plus. Le FC Mulhouse est le club de mon cœur et club phare de la région. J'y ai évolué de nombreuses années. J'espère que cette journée se déroulera correctement et que beaucoup de monde viendra au stade. Le match se déroulera sur le terrain synthétique situé en face de la mosquée. Sur place, il y aura la possibilité d'effectuer des dons financiers pour venir en aide aux familles. Tous les profits seront partagés entre les familles des victimes. C'est la moindre des choses que l'on puisse faire. »*

HANDBALL

Altkirch se concentre sur sa défense

Les féminines de l'US Altkirch ont l'occasion de confirmer leur bon début de saison en accueillant Saint-Etienne samedi (20 h 30) à La Palestre pour le compte de la troisième journée de NF1.

Pour cette rencontre entre Altkirch et Saint-Etienne, ce soir (20 h 30) à La Palestre, Robert Pallaro, l'entraîneur de l'USA, part un peu dans l'inconnu. Il ne connaît en effet pas grand-chose de l'équipe adverse. *« Quoi qu'il en soit, on joue chez nous et on se doit de prendre les trois points si on veut garder notre objectif d'obtenir rapidement les cinq, six victoires possibles. Je dirige un bon groupe. Les filles s'entraînent et sont impliquées. C'est positif »*, se félicite Robert Pallaro. Qui a l'embarras du choix. *« J'ai 15 filles disponibles. Trois d'entre elles vont donc jouer en équipe réserve. Et bientôt quatre, quand Sandra Lapajne sera opérationnelle. Elle s'est entraînée lundi soir avec nous avec la balle. C'est encourageant. Son retour pour la suite de la saison, notamment fin 2017, et 2018, apportera une solution supplémentaire. Je choisirai l'effectif de ce samedi en fonction du travail des filles et de leurs performances »*, prévient Robert Pallaro.

Ana Maria Lazar et l'US Altkirch partent dans l'inconnu au moment d'affronter Saint-Etienne. Archives L'Alsace/Vanessa Meyer

Le jeu doit encore évoluer

Le jeu, lui, doit encore évoluer, sachant que le technicien n'a pas été satisfait du rendement observé en Coupe de France contre Colmar Centre Alsace. *« La défense n'était pas compétitive pendant toute cette rencontre. Nous avons eu le même problème lors du précédent match de Coupe de France à Maiche-Morteau. Ce n'est pas normal. Contre des formations de N2F ou de N3F, nous devons imposer notre jeu. Et ces prestations, tout particulièrement en première période, on ne peut plus se le permettre en N1F et même en Coupe de France si on veut faire quelque chose d'intéressant dans cette compétition. Nous avons donc bossé la défense tout au long de la semaine »*, ajoute Robert Pallaro. Il demande à ses joueuses de prendre davantage de plaisir dans ce compartiment du jeu et d'être plus agressives dans le bon sens du terme. *« Et pour y parvenir, cela commence par de la concentration dès l'échauffement »*, conclut l'entraîneur de l'US Altkirch.

J.-M. H.

WATER-POLO

Le MWP passe la deuxième

Le Mulhouse Water-Polo débute ce soir sa deuxième saison consécutive en Nationale 1 contre une grosse équipe d'Aix-les-Bains. Avec des ambitions revues à la hausse.

Adeline Kuenemann

Nouvelle saison, nouvelle équipe et nouvelles ambitions : le Mulhouse Water-Polo a *« un peu hâte que ça commence »* désormais, de l'aveu même de son entraîneur, Lucas Heurtier, qui débute sa troisième saison sur le banc de la piscine de l'Illberg. Et pour cause ! Après deux mois de repos et presque autant de préparation, même tronquée, les Mulhousiens ont les bras et les jambes qui les démangent.

Un peu dans le flou sur leur état de forme et de cohésion, ils débutent ce soir (20 h) à l'Illberg une deuxième saison en NM1, le deuxième échelon français, après avoir fini à la 9e place l'année dernière. *« C'était un peu spécial comme préparation*, concède Lucas Heurtier, *avec le fait que j'arrive cinq semaines après tout le monde à cause du championnat d'Europe junior, le fait qu'on n'a pas joué de vrais tournois de préparation… On a pu faire une journée de cohésion à la caserne militaire de Colmar, samedi dernier, grâce à Romain Poirée. C'était très dur physiquement, mais ça nous a permis de connaître un peu plus le caractère de chacun. »*

« Beau potentiel »

La principale inconnue reste donc celle du jeu. Car avec cinq recrues, dont une, Nikola Maric, qui n'est arrivée que mardi en Alsace, il a fallu retravailler les automatismes, la cohésion d'équipe. *« Au niveau du jeu, on n'a pas pu se poser*, regrette le coach. *On a joué un match amical mardi contre Strasbourg, une équipe de Pro A. On n'a pas le même niveau… C'était très dur. Aix-les-Bains nous a invités à jouer un tournoi chez eux à la mi-septembre, ça nous aurait permis de mieux nous situer pour le début du championnat, mais avec beaucoup de joueurs retenus professionnellement, on n'a pas pu y aller. Ce n'est pas la meilleure préparation. Mais l'équipe a un beau potentiel. Et avec ce que je vois depuis quelques jours, une belle sauce est en train de prendre. »*

Avec un effectif très largement remodelé, le MWP va devoir s'appuyer sur ses joueurs d'expérience pour poser les bases en ce début de saison. Archives L'Alsace/Darek Szuster

Avec un premier match à domicile pour la première journée, les Mulhousiens voudraient montrer leurs progrès et, déjà, remporter une première victoire. Mais face à Aix-les-Bains, qui a fini 4e l'an passé, il faudra s'accrocher. *« L'année dernière, on avait déjà commencé contre Aix-les-Bains, qui sont des amis, et on espère faire mieux (5-8)*, rappelle Lucas Heurtier. *C'est une équipe combative, qui joue vite avec du rythme dans les passes et qui joue toujours avec une belle pointe. On va essayer d'accrocher tout le monde, d'autant plus à domicile. Ce serait bien de commencer par une victoire, surtout avec notre ambition d'intégrer le top 5 à la fin de la saison. On se donne trois matches pour voir où on se situe. Et si on perd, il faudra relativiser et réfléchir. »* Mais dans les têtes, ce soir, il n'y aura que la victoire qui comptera.