

En route pour le championnat de France

COURRIER PICARD. Dimanche 9 Mars 2008

Kevin D'heer, licencié depuis deux saisons au club Héraclès, s'est qualifié pour le championnat de France d'haltérophilie, dans la catégorie développé-couché.



Kevin D'Heer (assis à gauche), près de Jean-Luc Séry, entraîneur et président du club Héraclès, ainsi que quelques coéquipiers.

Kevin D'heer est licencié depuis deux saisons au club Héraclès. Il est âgé de 18 ans et a une passion dans la vie : il adore soulever des poids.

Depuis plusieurs mois, il défend les couleurs de l'association royenne dans les concours. Il a débuté dans la compétition à Roisel et s'est qualifié pour les départementaux à Doullens. Puis il a participé aux régionaux et aux interrégionaux, qui l'ont propulsé au championnat de France.

« À chacune de ces compétitions, il a terminé premier de sa catégorie avec de la marge. Pour se qualifier aux France, il devait lever 147,5 kg. Il a fait 152 kg », souligne Jean-Luc Séry, son

entraîneur et le président du club Héraclès.

Pour pratiquer l'haltérophilie, il faut beaucoup de force athlétique. Les séances de travail ont lieu tous les jours. « Deux fois par semaine, je pousse Kevin au maximum pour qu'il acquière de l'expérience et de l'endurance », ajoute Jean-Luc Séry.

Progression en salle

« Lorsque Kevin est arrivé, il avait le potentiel. Mais il faisait des erreurs. Nous avons appris les bonnes positions et nous les répétons pour qu'elles deviennent des automatismes », complète l'entraîneur.

« Il faut de la concentration. Il faut aussi apprendre à placer sa respira-

tion et, surtout, avoir la pulsion pour projeter la barre », explique Jean-Luc Séry, qui reproche à son poulain de « ne pas être assez méchant ». « Il faut de la rage pour arriver à faire mieux. »

Kevin prépare un Bac pro en maintenance. Le sport qu'il a choisi lui donne beaucoup de satisfactions. Il aime retrouver la salle et ses camarades. Les entraînements se passent dans la bonne humeur. Certains préfèrent le jogging pour se maintenir en forme. Kevin, lui, a opté pour les barres.

Les exercices sont nombreux. Ils permettent de renforcer les muscles pour parvenir à être le meilleur en compétition. Il est vrai aussi que ces mêmes exercices sculptent un corps de rêve et développent la cage thora-

cique. Le club est mobilisé derrière le jeune homme et lui prête main-forte dans ses rendez-vous journaliers.

« La nourriture est aussi importante. Même s'il ne s'agit pas d'un régime très strict, mais il y a des aliments à éviter et d'autres à prendre avant chaque compétition. Il ne faut pas tomber en panne de carburant au moment de la montée de la barre », précise Jean-Luc Séry, qui accompagnera le jeune homme au championnat de France, le 17 mai dans la Nièvre.

De notre correspondante
CLAUDINE DELAIRE

• Club Héraclès : les lundi, mercredi et vendredi, de 16 h 30 à 20 heures.
Renseignements au 06 63 18 82 43 ou au 06 83 65 98 35.