



PAR VINCENT GOFFINET



Justin Mahieu, pour son premier marathon, a frappé fort à Rotterdam en réalisant les minima olympiques. © DR

# TOKYO à défaut de Rio ?

"Je suis persuadé que je peux aller encore plus vite la prochaine fois"

▶ Justin Mahieu vient de réussir les minima pour les Jeux lors du marathon de Rotterdam, mais ne devrait pas se rendre à Rio

Prenez un classement où vous ne retrouvez que des athlètes kenyans ou éthiopiens dans le Top 10. Un même classement où les trente premiers sont tous des professionnels. Mais, parmi ceux-ci, une exception. À la 21<sup>e</sup> place du marathon de Rotterdam, qui a eu lieu le week-end dernier, Justin Mahieu, un pur amateur ayant bouclé les 42 km en 2h18.08.

**MEMBRE** du club de l'AC Dampicourt, l'athlète luxembourgeois a, par la même occasion, tout simplement réussi les minima olympiques pour se rendre à Rio sur la distance mythique. Un rêve qui s'arrêtera sans doute là puisque les chances pour lui de voir les plages de Copacabana sont quasiment nulles. "J'ai bien reçu un mail du COB pour me dire que j'avais réussi les minima et rempli les critères de sélections", nous explique Justin Mahieu. "Cependant, il n'y a que trois places pour la Belgique et quatre autres athlètes ont déjà atteint ces mêmes critères. Et comme j'ai le moins bon, il y a très peu de chances que je fasse partie de la sélection. Mais ça me laisse néanmoins de belles

perspectives pour... Tokyo."

À Rotterdam, Justin Mahieu n'en était en effet qu'à son... premier marathon. Il ne s'attendait donc évidemment pas à un tel résultat. "D'autant que ça ne fait qu'un an que je me suis décidé à faire ce marathon, pour mes trente ans", ajoute le résident de Viessart, dans la commune de Légglise. "J'avais une référence de 1h06 sur le semi et la plus longue distance que j'avais parcourue, c'était 37 km et à l'entraînement. Rien à voir donc avec un marathon en compétition donc. Je m'étais fixé un objectif de 2h20-2h22. Mais une fois dans la course et sachant qu'il y avait un lièvre pour courir sur les bases des minima olympiques, j'ai pris le risque de le suivre. Et étonnamment, j'ai pu suivre le rythme avec une seule petite baisse de régime à mi-course mais sans conséquence (NdR : cela représente tout de même une moyenne de 18,3 km/h et 3.16 au kilomètre !). Ajoutez à cela une bonne alimentation ou une bonne gestion de l'effort. Je suis même certain que je peux encore aller plus vite la prochaine fois."

Après un repos bien mérité, notre homme se remettra à ses

entraînements, avec un 5.000 et un 10.000 prévus en été mais, surtout, le marathon d'Amsterdam à l'automne. Avec l'ambition d'améliorer son temps de référence.

C. V. XPRESS



Justin MAHIEU  
Athlète

## EN 6 POINTS

- 1 Né à Mouscron, le 12/08/1985.
- 2 Réside à Viessart (Légglise).
- 3 Profession Professeur d'éducation physique.
- 4 Club AC Dampicourt.
- 5 Palmarès Trois médailles aux championnats de Belgique indoor (1.500 m et 3.000 m), plusieurs titres de champion provincial en cross.
- 6 Chronos de référence 1h06.24 (semi-marathon de La Haye) et 2h18.08 (marathon de Rotterdam).

## UNE PERFORMANCE pour ouvrir des portes

▶ Pour Justin Mahieu comme pour beaucoup d'autres, c'est le règne de la débrouille

La performance signée au marathon de Rotterdam permet, depuis quelques jours, à Justin Mahieu de sortir d'un certain anonymat. Une situation qu'il vit plutôt comme une récompense après plusieurs années de travail. "Je ne serais pas honnête de vous dire que ça ne fait pas du bien", évoque-t-il. "Vous rentrez à la maison et on parle de vous au Week-end sportif. Ensuite, vous allez sur Internet et, là, il y a l'annonce de votre résultat et des minima olympiques sur les sites de tous les principaux médias. Et depuis le début de la semaine, j'ai eu aussi des appels

de quelques journalistes. J'espère maintenant que cette mise en évidence de ma performance va m'ouvrir quelques portes."

Comme beaucoup d'autres athlètes belges, Justin est un pur amateur. Ce qui veut dire que non seulement il ne bénéficie pas d'aides mais que, en plus, une compétition lui coûte de l'argent. "Pour vous donner une idée, à Rotterdam, avec ma 21<sup>e</sup> place, je n'ai pas reçu un euro alors que, avec l'inscription et les différents frais, ça m'a coûté près de 500 euros. Et les aides pour l'instant sont nulles. J'ai bien demandé

un coup de main à mon club de l'AC Dampicourt, mais mes demandes sont restées lettre morte. D'ailleurs, j'attends toujours le coup de fil du président pour les félicitations. Maintenant, je sais que les athlètes qui réussissent les minima olympiques ne sont plus livrés à eux-mêmes."

**ET D'AJOUTER :** "Sur quoi est-ce que je vais pouvoir compter ? Je n'en sais rien. Je sais qu'il y a des contrats avec l'Adeps, que la Ligue peut aider ses athlètes. Mais pour l'instant, c'est encore un peu tôt et rien n'a bougé. Sauf du côté privé. Là, j'ai eu la bonne surprise de voir des personnes se manifester depuis le début de la semaine et qui souhaitent m'aider financièrement. Tout ce qui viendra dans ce sens ne pourra qu'être bénéfique à ma préparation. Si ça pouvait déjà payer mes stages, je serais le plus heureux..."

Mais ne mérite-t-il pas un peu plus que ça ?

## SA PRÉPARATION

C'est à l'âge de quinze ans que Justin Mahieu s'est tourné vers le demi-fond, qui correspond mieux à sa morphologie. Après avoir pu compter sur les conseils de Pierre Joannes à l'AC Dampicourt, il a décidé, voici cinq ans, de se prendre seul en main. "Sur la piste, il y avait des personnes prêtes à s'occuper de moi, mais personne sur la route", confie-t-il. "Du coup, j'ai décidé de me préparer seul avec quelques conseils de Pieter Desmet. Et suite à des problèmes physiques récurrents, le choix de la route s'est avéré le bon choix. En janvier 2015, je suis parti plusieurs semaines au Kenya avec d'autres athlètes et, là, ça a été un déclic pour moi. Je me suis rendu compte que faire 120 km par semaine, ça ne serait pas suffisant. Je suis passé à un rythme de 10 à 12 entraînements par semaine pour arriver à un total de 180 à 200 hebdomadaires. Vous imaginez bien que ça demande une fameuse organisation. Mais voilà, je me suis dit que c'était le seul moyen d'y arriver. Et quand je me lève, je pense et je vis pour cet objectif. Pas facile aussi pour la vie de famille mais je suis parfaitement soutenu par ma compagne que je remercie encore au passage. Et aujourd'hui, je me dis que tous ces sacrifices servent à quelque chose."

## Le Kenya et les entraînements individuels