

RETOUR EN PISTE

NIVELLES

# ISMÄËL DEBJANI, un record arrivé trop tôt

▶ Près d'un an après son exploit d'Hengelo (3:33.70 sur 1.500 m), l'athlète de 27 ans se remet doucement d'une double bursite

▶ "Les entraînements vont de mieux en mieux, ça évolue bien, je récupère mes jambes. (sic) Je viens de faire ma première séance d'intensité avec des spikes : c'était dur mais ça s'est bien passé. Surtout, je retrouve du plaisir, et ça c'est vraiment le plus important."

Ismaël Debjani affiche un large sourire. Dans l'attente d'une éclaircie sur la piste, le détenteur du record de Belgique du 1.500 m (3:33.70, le 11 juin 2017) a chassé les nuages qui se sont amoncés au-dessus de lui ces derniers mois. Deux bursites consécutives, l'une au genou droit de septembre à décembre, l'autre au genou gauche en plein hiver, avaient largement entamé son moral.

**Il a refusé Rome mais sera à Paris : "Mon endurance a pris cher"**

"J'ai pris deux mois de repos complet, sans faire un kilomètre, ne reprenant le footing qu'en stage en avril. Je ne savais ni marcher ni conduire sans avoir mal ! Même monter l'escalier de ma chambre était pénible", raconte-t-il. "J'avais

annoncé il y a six semaines que ma saison était terminée. À mon retour en Belgique, j'ai pourtant repris progressivement et j'ai disputé un 800 m aux Interclubs. Je me suis dit que ça pouvait être un bon test, et j'ai fait 1:50 facilement. Ça m'a remonté !"

**SURTOUT, L'ATHLÈTE** de 27 ans a tiré les leçons de cet épisode fâcheux mais dont "le timing n'est pas non plus catastrophique".

"Pendant huit ans, je me suis entraîné comme un gars qui fait 5 minutes au 1.500 m", dit-il. "Je ne faisais ni muscu ni prévention ni stretching et je me rends compte que j'ai baclé tous ces détails qui importent au plus haut niveau. J'ai payé un lourd tribut après ce chrono de 3:34.70 avec d'abord une déchirure au moleet. Je travaille désormais avec le D' Joris, un préparateur physique, Nicolas D'Harveng et un nouveau kiné. Je veille aussi à ne plus m'entraîner trop seul. Moralement, c'est important."

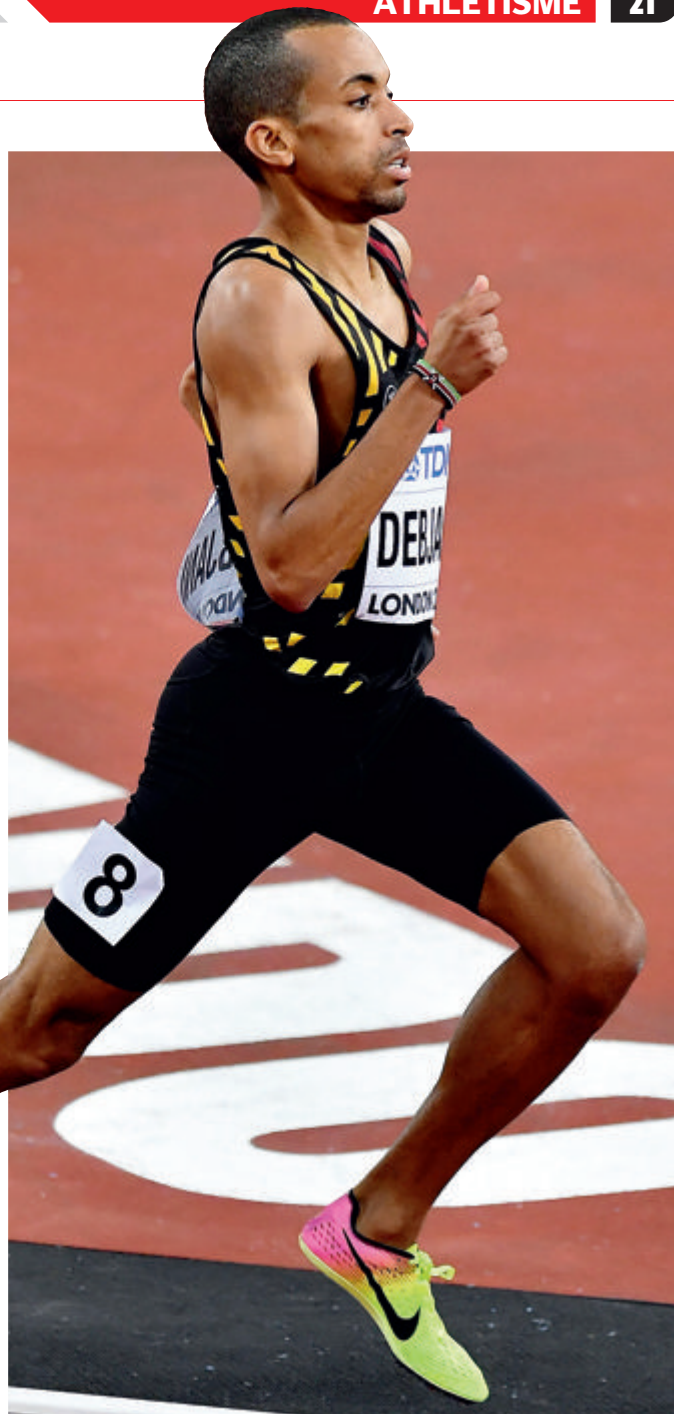
Un an après avoir chassé Christophe Impens des tablettes, Ismaël Debjani se dit que "le record de Belgique est peut-être arrivé trop tôt". "Je ne suis pas quelqu'un de vite blasé mais je cours pour des objectifs annuels", détaille le sociétaire du CABW. "En

2017, je voulais me qualifier pour les Mondiaux et battre le record, et j'ai fait les deux d'un coup. Ma saison était faite, je savais qu'il n'y aurait plus de courses où j'allais pouvoir courir en 3:33. Et comme je ne cours pas après l'argent et que le podium à Londres n'était pas jouable..."

**CE JEUDI**, c'est en Diamond League qu'Ismaël aurait pu faire sa rentrée sur 1.500 m. "Mais j'ai refusé, je n'ai pas envie de faire un city-trip à Rome et d'arriver dernier, ce n'aurait pas été bon pour ma carte de visite. La vitesse est là, mais c'est mon endurance qui a pris cher et je dois encore la travailler. Je m'alignerai le 30 juin à Paris, puis peut-être à Rabat et Monaco en fonction de mes résultats", annonce-t-il. "Ça va être la guerre pour la qualification, avec Moukrime, Hannes, Claus voire Hendrickx en plus de Kimeli et Callahan, qualifiés pour l'instant en 3:37. Certains vont faire les

minima et rester chez eux, j'espère que je ne serai pas parmi ceux-là. En tout cas, si je fais le minimum, je pourrai être très fier de moi..."

Laurent Monbaillu



▶ Ismaël Debjani n'était pas à 100 % aux Mondiaux de Londres où il n'a, logiquement, pas survécu au premier tour. © BELGA

DIAMOND LEAGUE

ROME

## LASITSKENE PLUS HAUT QUE THIAM

▶ La Russe a ravi à notre compatriote la MPM 2018 au saut en hauteur (2,02m)

▶ Quatrième des quatorze manches de la Diamond League, le Golden Gala Pietro Mennea a accouché de quelques très belles performances, ce jeudi soir, au stade olympique de Rome.

Comme on pouvait le craindre, la meilleure performance mondiale de l'année de Nafi Thiam à la hauteur (2,01m) n'a pas résisté aux assauts de la Russe Mariya Lasitskene. Championne du monde en titre, celle-ci a franchi 2,02m au premier essai avant d'achever son concours par trois tentatives manquées à 2,04 m.

Auteur d'un petit lancer du disque à 61,57m au troisième

essai, Philip Milanov, le seul Belge engagé en Italie, a, lui, dû se contenter de la 10<sup>e</sup> place du concours enlevé par le Jamaïcain Dacres (68,51m).

**LE 100 M MASCULIN** a vu Ronnie Baker confirmer sa domination actuelle dans la foulée de son succès à Eugene: en 9.93 (-0,4 m/s), l'Américain a devancé le Français Vicaut et l'Italien Tortu, Christian Coleman – pourtant auteur d'un excellent départ – prenant la 4<sup>e</sup> place après avoir coupé son effort en fin de course.

Précédemment, la Croate Sandra Perkovic avait mis le feu

aux poudres avec, au 5<sup>e</sup> essai, un lancer du disque à 69,83m, une marque constituant un nouveau record du meeting (elle a déjà lancé à 71,38m à Doha). Auteur d'un record national de Norvège sur 400 m haies (47.82) pour sa rentrée, le champion du monde Karsten Warholm a, lui, dû reconnaître son maître en la personne d'Abderrahman Samba: le Qatar d'origine mauritanienne s'est imposé en 47.48, soit le chrono le plus rapide depuis 2010 et les 47.32 de Bershawn Jackson. Un record continental ! Les autres meilleures performances mondiales 2018 sont à mettre à l'actif de Cheruiyot (1.500m), Kipruto et Kiyeng (steeple) ainsi que Manyonga (longueur).

L.M.

COUPS DE SPIKES

### Rome : les résultats

#### HOMMES

**100m** : 1. R. Baker (USA) 9.93; 2. J. Vicaut (Fra) 10.02; 3. F. Tortu (Ita) 10.04.  
**400m** : 1. F. Kerley (USA) 44.33; 2. A. Haroun (Qat) 44.37; 3. P. Dedewo (USA) 44.58.  
**800m** : 1. W. Kinyamal (Ken) 1:44.65; 2. F. Rotich (Ken) 1:44.74; 3. J. Kitiliit (Ken) 1:44.78.  
**1.500m** : 1. T. Cheruiyot (Ken) 3:31.22; 2. Manangoi (Ken) 3:33.79; 3. S. Tefera (Eth) 3:34.84.  
**400m h.** : 1. A. Samba (Qat) 47.48; 2. K. Warholm (Nor) 47.82; 3. Y. Copello (Tur) 48.63.  
**3.000m st.** : 1. C. Kipruto (Ken) 8:08.40; 2. B. Kigen (Ken) 8:10.01; 3. C. Beyo (Eth) 8:11.22.  
**Percbe** : 1. S. Kendricks (USA) 5.84m; 2. P. Wojciechowski (Pol) 5.78; 3. R. Holzdeppe (All) 5.62.  
**Longueur** : 1. L. Manyonga (AFS) 8.58; 2. J. M. Echevarria (Cub) 8.53; 3. R. Samaai (AFS) 8.34.  
**Disque** : 1. F. Dacres (Jam) 68.51m; 2. A. Gudzius (It) 68.17; 3. E. Hadadi (Ira) 65.93;...  
**10. P. Milanov** 61.57.

#### FEMMES

**200m** : 1. M.-J. Ta Lou (Civ) 22.49; 2. I. Lalova (Bul) 22.64; 3. M. Kambundji (Sui) 22.76.  
**400m** : 1. S. Naser (Brn) 50.51; 2. S. McPherson (Jam) 50.69; 3. J. Stepter (USA) 51.47.  
**100m h.** : 1. S. Nelvis (USA) 12.76; 2. D. Williams (Jam) 12.82; 3. T. Amusan (Nig) 12.86.  
**400m h.** : 1. G. Moline (USA) 53.97; 2. J. Russell (Jam) 54.08; 3. D. Muhammad (USA) 54.65.  
**3.000m st.** : 1. H. Kiyeng (Ken) 9:04.96; 2. Chespol (Ken) 9:05.14; 3. N. Jeruto (Ken) 9:07.17.  
**Hauteur** : 1. M. Lasitskene (Rus) 2,02m; 2. M. Demireva (Bul) 1,94; 3. E. Vallortigara (Ita) 1,94.  
**Disque** : 1. S. Perkovic (Cro) 69,83m; 2. Y. Perez

(Cub) 66,62; 3. D. Caballero (Cub) 63,48.

### Alina Talay en 12.41

Au cours d'un meeting disputé ce jeudi en Autriche, la hurdleuse biélorusse Alina Talay a réussi, avec un chrono de 12.41, le temps le plus rapide enregistré par une Européenne depuis 1992. Une cliente, à coup sûr, pour les prochains championnats d'Europe !

### Bouchikhi lève le pied

Souffrant du tendon d'Achille ("une petite blessure..."), Soufiane Bouchikhi a décidé de renoncer aux deux prochains compétitions figurant à son agenda, Nimègue (1.500 m) et Ostrava (3.000 m), en prévision des championnats d'Europe de Berlin pour lesquels l'athlète du RFC Liégeois est qualifié sur 5.000 m et 10.000 m.

L.M.