D.H. mardi 22 octobre 85

Athlétisme

Odette Paquet détient cinq records provinciaux namurois

La saison de piste est terminée. C'est le moment des bilans et, déjà, *la perspective de la saison de cross-country* pour les adeptes du demi-fond.

Une athlète de l'Arch peut être satisfaite de sa saison d'été. Odette Paquet a atteint ses objectifs : détenir tous les records provinciaux namurois du 1.500 m à l'heure. Mais avant de parler de ces performances, voyons un peu qui est cette athlète.

Odette Paquet habite Chimay. Cette jeune dame, adepte du demi-fond, a découvert l'athlétisme très tard. En fait, c'est après son mariage (il y a cinq ans) avec Léon Poncelet, affilié à Couvin et également coureur de demi-fond, qu'elle s'adonne à l'athétisme. Tout naturellement, son mari va devenir son conseiller et, bien sûr, son meilleur supporter.

Donc, il y a cinq ans, Odette Paquet se trouve dans les meilleures conditions, à 25 ans, pour commencer sa carrière d'athlète. Elle n'a pas épuisé ses ressources dans les catégories d'âge. Elle n'a pas, comme spécialiste du demi-fond, grandement entamé ses réserves avant vingt ans et n'a pas « mûri » beaucoup *trop tôt comme c'est le cas* pour une grande majorité de nos meilleurs espoirs qui arrivent à vingt ans, physiquement et moralement fatigués au moment où leur *carrière de fondeur devrait seulement commencer.*

Elle va aussi, à ce moment, être très bien conseillée et commencer par une saison de cross-country. *Cette discipline reste, chez nous,* le meilleur moyen d'initiation à l'athlétisme pour les jeunes (et débutants) athlètes. Après ce premier hiver, elle se tourne vers l'athlétisme *pistier et évite,* heureusement, de tomber dans le piège de ce qui devient une mode : la course sur route. Elle va choisir l'effort athlétique plutôt que la facilité des parcours asphaltés.

Bien entendu, elle doit travailler sérieusement. Il ne suffit pas, bien sûr, d'avoir un bon conseiller-entraîneur pour réussir de bonnes performances chronométriques. Elle s'entraîne très régulièrement et progressivement. En début de saison, chaque année, les objectifs sont fixés avec précision en tenant compte des possibilités d'entraînement. Il ne faut pas perdre de vue qu'Odette Paquet, infirmière, exerce son métier à plein temps et s'occupe activement de son ménage. Dès lors, il convient de bien étudier le programme. Il faut être audacieux... tout en restant sage.

Et de 1980 à 1983, Odette Paquet va progressivement s'améliorer sur les distances du 800 au 5.000 m. Elle atcindra finalement 2.24 sur 800 m et 18.15 sur 5.000 m. Ce n'est déjà pas mal. Fin 1983, Odette détient les records provinciaux namurois des 1.500, 3.000 et 5.000 m.

En 1984, Odette Paquet ne court pas. Elle a pour cela la meilleure des raisons : elle a décidé d'être maman. En mai 1984, Odette et Léon seront les heureux parents d'une charmante petite fille. Odette va réellement reprendre la compétition avec la saison de cross 84-85. Mais cette saison hivernale est totalement destinée à préparer la saison d'été 85 que l'on espère fructueuse.

Deux objectifs principaux sont fixés. Tout d'abord, l'Arch ayant accédé à la deuxième division nationale pour les interclubs dames, il faut être en bonne condition fin avril pour aider efficacement le club; ensuite, à la fin de saison, Odette voudrait tenter les records provinciaux du 10.000 m et de l'heure.

Les buts vont être atteints. Avec beaucoup d'aisance, Odette Paquet reviendra, dès la fin avril, à son meilleur niveau sur 800 et 1.500 m. Sur 800 m, elle battra même son record personnel. Entre parenthèses, nous remarquons que beaucoup de jeunes mamans reviennent très facilement à leurs meilleures performances après une année d'inactivité due à une grossesse. Y a-t-il une explication scientifique à cela ? (ohé les médecins !).

Et c'est alors la préparation à l'assaut des records provinciaux namurois sur les plus longues distances. La période choisie est septembre qui est le mois le plus propice pour ce genre d'exercice. Le temps va se mettre de la partie et Odette profitera de deux très belles journées automnales pour établir deux performances qui devraient la classer dans les dix meilleures belges cette saison au lexicath : 15.064 m dans l'heure et 37.47.12 sur 10.000 m.

Odette Paquet détient donc cinq records provinciaux. Voici ses meilleures performances actuelles à partir des 800 m :

800 m : 2.22.2; 1.000 m : 3.03.28; 1.500 m : 4.45.53 (record provincial); 3.000 m : 10.07.82 (record provincial); 5.000 m : 18.10.95 (record provincial); 10.000 m : 37.47.12 (record provincial); heure : 15.064 m (record provincial).

Et maintenant ? La fin de la saison a été chargée. Le moment du repos semble venu. Odette et son entraîneur de mari l'ont très bien compris. La saison d'hiver sera celle d'un espèce de « repos actif » avec (peut-être) l'objectif d'un résultat très convenable aux championnats francophones. Mais tout tournera autour de la prochaine saison d'été. Nous sommes convaincu qu'à trente ans, Odette n'a nullement atteint ses plafonds. Elle devrait pouvoir battre (même nettement) ses records du 800 et 1.500 m. Dans les jours qui viennent, un plan de travail devrait être fixé en fonction d'une progression dans la vitesse de base. Odette est naturellement souple et possède une excellente amplitude de foulée. Ses records sur les longues distances montrent qu'elle possède l'endurance et même une *certaine résistance. La relative facilité* avec laquelle elle est « revenue » à son meilleur niveau sur 800 m après un arrêt d'un an, indique que l'amélioration du rythme *ne doit pas poser un problème* insurmontable.

Dès lors, il nous semble que beaucoup de choses sont possibles. Nous sommes d'ailleurs convaincu, connaissant la volonté de l'intéressée, que des performances de l'ordre de 2.16-2.17 sur 800 m sont parfaitement à la portée d'Odette. Si cela était, une pareille amélioration de sa vitesse de base permettrait, à coup sûr, d'améliorer ces records provinciaux sur les distances plus longues.

Nous laisserons à Odette et son entraîneur le soin de l'établissement d'un programme. Non, Odette Paquet n'a pas atteint son plafond. Elle progressera encore pendant plusieurs années, nous en sommes sûr. A condition de bien réfléchir à ce qu'on fait. Mais là, nous sommes tranquille, car, entre nous, dans le cas d'Odette Paquet, quel est l'homme qui désire le plus le succès de l'athlète ? C'est, bien sûr, l'heureux mari-entraîneur qu'est Léon Poncelet ! Qui douterait de cela ? – M.D.

PS/ après la rédaction de cet article Odette battait à nouveau son record de l'heure 15.193 m. en 1988