

Dominique Duchêne

Avec sa gouaille et son franc-parler, Dominique Duchêne est une des figures charismatiques du duathlon français. Plutôt spécialiste du Longue Distance, le sociétaire de Marville a réalisé un coup d'éclat cette année en terminant 2e de la mythique épreuve de Zofingen. Ancien triathlète, l'élève d'Emmanuel Duthoit, âgé de 34 ans, renouera avec la discipline en 2007 avec comme pari celui de se qualifier pour Hawaii.

■ TÊTE

Dominique ne se considère pas comme un véritable compétiteur. « Je n'ai pas envie de tout casser quand je suis sur une ligne de départ, à tort parfois. Je veux simplement aller au bout de mes capacités physiques et mentales grâce à la rivalité avec les autres athlètes. » La compétition est pour lui une motivation supplémentaire pour s'entraîner. Le Vosgien estime qu'avec le temps, il arrive mieux à gérer son stress d'avant-course même s'il en a besoin pour se mettre dans sa bulle avant un objectif.

■ ÉPAULES

Avec ses 51 cm de largeur d'épaules, le Marvillois a une carrure de nageur. Normal puisqu'il est maître nageur. Malheureusement pour lui, elles sont très peu souples. Cela ne l'a pas empêché de faire du triathlon jusqu'en 2001. Selon lui, elles n'ont pas « maigri » depuis cette période. Le Vosgien va les solliciter de nouveau pour 2007. « Je nage de nouveau car j'ai l'intention de participer à l'Ironman de Lanzarote. Et si je me qualifie, j'irai à Hawaii. Et pourquoi pas en élite ! Avec la reprise de la natation, mes épaules vont vite ressembler à celles de Franck Esposito... »

■ CŒUR

Dominique avoue que son cœur ne monte pas très haut en pulsations : 38 pulsations au repos, jusqu'à 183 au paroxysme de l'effort. « Il est adapté à un spécialiste des longues distances comme moi. J'utilise très souvent le cardio-fréquencemètre à l'entraînement. » Le Marvillois effectue peu souvent des tests de Vma. Le dernier, pratiqué il y a trois ans, a donné un résultat de 21,5 km/h. Le Vosgien pense ne pas avoir trop perdu en vitesse depuis. Plutôt pas mal pour un spécialiste du Long.

■ VENTRE

Le Vosgien l'avoue sans honte. « J'aime tous les plaisirs de la table : sucré, salé, alcool ou sans alcool. Je ne me prive de rien. C'est mon plaisir après de gros entraînements. Malgré tout, mes repas restent équilibrés. Je fais encore plus attention à ce que je mange et ce que je bois en course car je suis fragile des intestins. » Le Lorrain a très souvent des crampes aux abdos, au diaphragme et aux muscles inter costaux. Il ne sait pas exactement pourquoi. C'est étonnant pour lui car ces douleurs engendrent parfois des contre-performances.

■ CUISSES / MOLLETS

Avec 58 cm, ses cuisses réussissent un exploit : celui d'être plus grosses d'1,5 cm que celles de Charly Loisel. « Le vaste interne de mes quadriceps est très développé. C'est héréditaire, mon père a le même. » Grâce à ce « matériel », Dominique se révèle très efficace sur les parcours vallonnés. Il est considéré comme l'un des meilleurs rouleurs du peloton. Capable de monter des bosses en puissance sur la plaque, il ne se considère pas pour autant comme un bon grimpeur. Avec 39 cm, ses mollets souffrent un peu de la comparaison avec les cuisses. Ils se situent néanmoins au-dessus de la moyenne.

■ PIEDS

Supinateur, Dominique chausse du 41 1/3. Selon lui, son pied est grec et large (une nouvelle fois comme son père). Il n'est pas tendre avec son style. « Je suis un peu coincé au niveau des épaules et, vu mon poids, je suis assez lourd par rapport aux purs coureurs à pied. » Sa morphologie lui permet d'effectuer sur la fatigue une deuxième grosse course à pied, surtout quand le terrain est difficile ou quand les appuis sont « mauvais ». Il réalise d'ailleurs souvent l'un des meilleurs temps sur le dernier parcours pédestre. Selon lui, il vaut 31' sur 10 km. À Zofingen, il a repris 8' à Vansteelant sur les 30 derniers kilomètres. Le Vosgien adore courir dans la forêt. Cela lui a valu quelques entorses.

■ TAILLE / POIDS

1,73 m pour 71 kg. « C'est du lourd », s'amuse-t-il. Dominique n'a pas trouvé de moyens pour être plus léger sur la balance : « L'aiguille ne veut pas descendre... Je suis plutôt du genre musculeux et quelle que soit la discipline pratiquée, je prends du muscle ! Il n'y a que dans la préparation d'un Long que j'arrive à perdre 2 kg supplémentaires. »

■ BLESSURES

Dominique est chanceux. « Je n'ai aucune blessure importante à signaler depuis le début de ma carrière. » Il s'estime toutefois fragile des fessiers, des adducteurs et des lombaires, surtout du côté droit. Le travail avec un kiné lui a permis d'apprendre à s'étirer correctement pour faire face à cette fragilité. Grâce à un travail quotidien dans ce domaine, il a réussi jusqu'à ce jour à éviter la casse.



N° 236 paru en décembre 2006