

## Youri Vlassov, poète et haltérophile exceptionnel :

### « Mon 27e record du monde »

*En Union soviétique sportifs et passionnés de l'haltérophilie ne sont pas seuls à connaître le nom de Youri Vlassov puisque l'un des hommes les plus forts du monde a également suscité l'admiration des lecteurs avec ses nouvelles « L'instant blanc » et « Se vaincre soi-même ».*

*Le champion a repris la plume pour écrire un roman autobiographique, « Dans la sueur et la poussière », roman dont un extrait a été publié dans la revue Panorama olympique (No 6) : c'est le récit de l'acquisition de son vingt-septième record du monde.*

Lorsqu'on annonça que j'avais demandé cinq kilos de plus que le record du grand Tornton, une rumeur de stupéfaction monta de la salle.

J'entraï dans la salle et vis qu'une partie du public avait abandonné sa place pour se masser autour du plateau. En m'apercevant, quelqu'un cria et un couloir étroit se creusa dans la foule. J'étais déjà en train de perdre contact avec le monde extérieur, m'enfonçant toujours davantage dans la perception de mes muscles, des efforts qui m'attendaient et du schéma précis des mouvements. Le local et les spectateurs s'étaient dissous en une espèce de voile mouvant et gris à travers lequel des yeux me regardaient, des mains apparaissaient, mon nom ou des mots d'encouragement jaillissaient tout à coup. Je ne voyais plus que la barre et mon entraîneur Poretchiev.

J'entendis ensuite un grand fracas; le public, dans la salle, s'était juché sur les fauteuils. Les flashes des reporters m'aveuglaient. Surmontant mon irritation, je plongeai à nouveau dans la perception de la « fonte » et de mes muscles.

Je n'ai jamais oublié que la réussite est déterminée par deux éléments : la « basse

flexion » et le départ au signal donné par l'arbitre.

Par rapport à l'épaule-jeté, j'avais une grande marge pour amener l'haltère au niveau de la poitrine, et le développé ne peut être exécuté qu'à partir d'une position strictement définie. D'une seule. C'est pourquoi je plaçai les jambes dans la position à partir de laquelle je développerais ensuite le poids. Cela compliqua la tâche. Il fallait que je travaille presque sans élan.

J'écartai les jambes dans la station du développé. J'eus juste assez de la longueur des bras pour saisir la barre. Les coudes touchaient presque mes genoux et je dus pêcher contre le mouvement idéal en les pliant légèrement.

Je vérifiai ma prise et plongeai instantanément dans le monde des sensations qui m'occupa complètement, faisant aussitôt ressortir tous les muscles, dessinant le chemin parcouru par chacun d'eux. Dès que j'eus fixé cet instant, j'enlevai l'haltère.

Je sentis immédiatement tous mes muscles. J'amorçai une légère détente en souplesse. Je savais que la réussite dépendait de la façon dont j'amènerais la barre sur la poitrine et m'efforçai de la placer le plus haut possible. Elle m'écrasa la gorge, m'enlevant un bout de peau, et se coucha derrière les clavicules. Il n'était pas possible de la ramener sur la poitrine dans cette position, car je ne serais sans doute pas arrivé à me redresser correctement avec la « fonte ».

Je pris appui sur les jambes et me redressai. La joie m'inonda ! C'était l'un des rares sentiments enregistrés par le cerveau. Je ne l'avais habitué qu'à une gamme strictement limitée, mais ce sentiment de victoire, il le transmet aux muscles sur-le-champ.

Je ne m'étais pas encore complètement redressé, je continuais à effacer la poitrine et à concentrer l'effort dans les reins. Je ramenai la barre des clavicules sur la poitrine, en la fixant juste sous le creux jugulaire, position dans laquelle l'haltère se trouve



suffisamment haut pour que les bras en supportent le poids sans le porter trop en avant. Les coudes parallèles au corps (je l'ai vérifié aussitôt), je ne me laissai pas immobiliser dans la position de départ, comme ça m'était arrivé auparavant.

Lorsque retentit le signal, j'enlevai l'haltère de la poitrine. Le cerveau continuait à contrôler les genoux et les reins. Les genoux devant être fixés solidement et ne plier en aucun cas, il ne fallait pas non plus relâcher la tension dans les reins ! Mais en même temps, l'ensemble reins-genoux devait être mobile et assurer au maximum la coïncidence des centres de gravité du corps et de l'haltère.

Je contrôlais la trajectoire du déplacement de l'haltère, ne laissant pas les poignets jouer de la barre et veillais à l'approche du point mort. Au niveau du front, l'haltère perd de sa vitesse initiale, car de nombreux muscles ne participent plus à l'effort et il faut avoir le temps d'élever le poids le plus haut possible pour que d'autres groupes musculaires se joignent à l'effort.

Je pensais tout le temps à mes pieds. On ne doit pas décoller les pieds du plateau

au développé car l'essai ne serait pas compté. J'oscillais un peu pour trouver mon équilibre, puis les genoux s'immobilisèrent et les reins soutinrent le poids solidement.

Au moment d'arriver au point mort, je laissai échapper un râle. Mes lèvres brûlées d'écume commencèrent à se heurter, comme si elles étaient de bois, et le râle passa de la gorge dans la poitrine. J'exécutais le mouvement sans reprendre ma respiration, et les réserves d'air s'épuisaient. Je le compris en voyant mes yeux s'obscurcir mais je continuai à soulever l'haltère. C'était l'objectif numéro un. Je n'aspirais plus qu'à cela. Je me souvenais de tout et j'entendais tout, mais me concentrais dans ce mouvement vers le haut. Le corps se mit à trembler et, quand je m'en rendis compte, je fis un effort désespéré pour arrêter ce tremblement en effaçant légèrement les épaules. La barre perdit de sa vitesse, les muscles devinrent raides. Je ramenai les épaules et gagnai quelques centimètres, mais ce n'était pas le principal. Je fis davantage appel aux muscles de la poitrine. Il faut savoir archer la cage thoracique de façon à ce qu'elle prenne, par rapport à l'haltère, la même position que pour le développé sur plan incliné.

Ce mouvement surpasse le développé en station debout de presque 50 kilos et c'est grâce à lui que j'ai travaillé mes pectoraux. Je ramenai les épaules et les pectoraux purent donner leur plein effort, l'haltère recommençant aussitôt à bouger.

Je sentis tout à coup ma figure. J'étais fatigué, lessivé par le mouvement. J'étais moi-même devenu mouvement et ne percevais que ce mouvement. Mais là, je sentis soudain ma figure, mes dents. Ma bouche crispée, les lèvres inertes et les dents serrées. Les yeux presque fermés entre les rides des paupières, les joues toutes gonflées et remontant vers les orbites. Les articulations supportaient le poids et je savais comment modifier l'effort sans avoir le temps d'en prendre conscience. J'avais en tête la sensation de l'effort idéal et j'y accordais toutes mes sensations. C'était l'affaire d'un instant. Je pénétrais toujours plus avant dans un air chaud qui devenait de plus en plus dense. Je m'y enfonçais.

L'haltère s'éleva avec plus d'assurance. Je m'étourdissais d'ordres, craignant de laisser échapper le poids alors que je l'avais enlevé.

Je sentis un appel de mes pieds. Il importait maintenant de garder l'équilibre. La vitesse du mouvement s'accélérait. L'haltère s'arrachait à la dureté des muscles. C'était au tour des dorsaux de donner leur pleine force. J'étais tendu à l'extrême à cause de cette vitesse et des grands déplacements du torse, je me balançais encore sur mes pieds immobiles. Il fallait un maximum de prudence : je pouvais bouger de place. Alors, je m'accrochai à mon équilibre, j'avais l'impression que mes pieds s'étaient collés à mon cerveau. Mes chaussures me semblaient remplies de charbons ardents.

A ce moment, j'amenai la barre au point voulu, j'achevai le mouvement et m'immobilisai.

Arrêtant ma respiration, j'observai le temps de pause nécessaire à l'arbitre. Il fallait demeurer immobile, et je restais ainsi, comme comprimé par la densité de l'air. En même temps, tout vivait en moi, le sang bouillonnait, réclamant de l'oxygène, mais je ne pouvais respirer sans détruire la tension des muscles. Je continuai à contrôler avec soin mon équilibre. J'étais ramassé tout entier, comme devenu moi-même un muscle tendu à l'extrême.

C'est là que j'entendis l'arbitre annoncer : « Bon ! »

Quelques instants encore, pour me détacher de cet ordre. Il vaut toujours mieux agir ainsi pour s'assurer contre tout imprévu. Puis, l'échafaudage musculaire croula. Je sentis que tous les muscles s'étaient relâchés et je fis un pas en arrière pour éviter la chute du poids. Dans l'obscurité trouée par les gorgées d'air, accroupi près de l'haltère, je continuais à sentir les saccades de la « fonte » dans les paumes. Les disques amplifiaient le fracas de l'haltère.

Lorsque je repris mes esprits, je m'aperçus que je souriais. Il y a longtemps que ce sourire était sur mes lèvres, mais je ne le sentais pas. Tout d'abord, mes lèvres reprurent leur souplesse, je sentis qu'elles étaient entrouvertes et compris que je souriais. Là, je me mis à rire et j'entendis ma voix. Non pas un râle, mais bien ma voix. Une quantité de bras me soulevaient et, de là-haut, je vis la salle ou plutôt, ces bras tendus. Je vis la foule se précipiter vers l'équipe des arbitres, puis la voix du haut-parleur couvrit le vacarme. Ensuite, on me reposa à terre tant bien que mal.

Les gens s'étant dispersés, j'aperçus la balance. Les assistants emportaient l'haltère vers la balance, la curiosité était inscrite sur tous les visages. Il arrive que l'haltère pèse plus lourd que le poids affiché. Si le record dépasse les cinq kilos, ce sera très agréable, mais je craignais le contraire, que le poids soit inférieur. Je souhaitais améliorer le record de cinq kilos d'un seul coup, on ne pouvait améliorer d'une autre façon le record de Toronto, cette performance formidable !

Les arbitres s'affairaient avec les poids. Le silence s'était établi dans la salle, un silence tel que j'entendais la colophane crisser sous mes pieds.

J'étais content de mes mains, de grandes mains souples, bien faites pour manipuler la « fonte ».

Les muscles de mes jambes eurent un frisson en se détendant, on m'appela et je me dirigeai vers la balance.

Je montai sur le plateau de la balance et entendis une rumeur. Lorsque je me redressai, la salle n'était plus que clameur. J'avais établi mon vingt-septième record du monde !

Y. V.

