

## Offredo termine sa suspension - 1/2

**Onze mois après que la Fédération Française de Cyclisme lui ait signifiée sa suspension d'un an pour trois manquements à la règle de localisation, Yoann Offredo prépare sa reprise comme n'importe quel cycliste professionnel.**

Le soir de la Saint-Sylvestre, Yoann Offredo s'est couché de bonne heure, c'est à dire un peu plus tôt que d'habitude, à minuit, histoire d'aller jusqu'au décompte final et de pouvoir embrasser sa chérie pour fêter la nouvelle. La cause d'une telle sagesse ? C'est lui qui nous la donne "dans la journée, j'avais fait plus de 125 kilomètres donc le soir, j'étais vraiment crevé donc j'ai attendu la nouvelle année histoire de marquer le coup mais je me suis endormi vers minuit cinq parce que je savais que je ferais autant de bornes le lendemain".

D'habitude, lors des fêtes de fin d'année, Yoann Offredo, en fin gourmet qu'il est, aime à enchaîner fois gras, saumon, dinde et bûche au chocolat mais l'édition 2012 fut légèrement différente "je suis issu d'une famille où la nourriture a toujours été importante. Mais ce que j'ai vécu cette année m'a appris que la gastronomie n'est pas la chose la plus importante dans la vie donc pour moi, pendant les fêtes, c'était plutôt menu light". Et à lui d'ajouter "les autres années, je consacrais les deux premières semaines de janvier à perdre tout ce que j'avais manger et bu la fin de l'année passée. Donc ma préparation était emputée d'un demi mois, ce que je n'ai plus envie de faire maintenant".

Le feu follet qui profitait pleinement des petits plaisirs offerts par la vie serait-il devenu un élève modèle ? Quand on le voit sur sa bicyclette, on est persuadé que oui. Et ce changement, Yoann Offredo le doit aux épreuves qu'il a vécu pendant 2012. Cette présomption de dopage après un troisième manquement à l'obligation de localisation que souhaite l'Union Cycliste Internationale dans sa lutte contre le dopage qui voyait se profiler une suspension d'une année promulguée par la Fédération Française de Cyclisme. Une année sans voir son nom inscrit dans aucun classement UCI, ce n'est pas évident pour un coureur décrit comme l'espoir du cyclisme tricolore "je m'étais très bien préparé pour cette saison, pas mal de journalistes étaient venus me voir parce qu'il reconnaissait que je pouvais faire des choses, et deux semaines avant les premières courses intéressantes, on te dit que tu ne rouleras pas pendant un an".

### Objectif 2013

Comme son équipe sait bien que Yoann Offredo a tendance à se démoraliser pour pas grand chose, la Française des Jeux, son équipe, et son directeur sportif, Marc Madiot, décident de le confier à Denis Troch, ancien entraîneur de football aujourd'hui reconverti dans le coaching mental du sport. Un partenariat qui lui fera le plus grand bien "Denis était là dès que j'avais un coup de mou. Il a été un soutien très important et il m'a convaincu de penser au futur plutôt qu'au passé". Jusqu'à la fin du printemps, Denis Troch décide de lui faire accepter cet obstacle "dans un tel cas, on constate trois phases. La première, c'est la phase du déni, il ne croyait pas à ce qu'il lui arrivait, se morfondait sur son sens. Heureusement, cette phase n'a pas duré bien longtemps. Le plus dur, c'est la seconde phase que l'on appelle le sentiment de revanche. Il tournait en boucle que cette suspension était injuste. Il ne trouvait pas normal que lui soit sanctionné alors qu'il ne s'est jamais dopé alors que d'autres n'ont jamais rien eu. Et la troisième, qui a commencé vers la fin du mois de juillet, qui consiste à se projeter vers le futur. Ce qu'il a très bien fait".

Car il ne faut guère s'y méprendre. Cette année n'a pas été une année sabbatique pour Yoann Offredo. A la fin du mois de décembre, son compteur kilométrique annuel affichait aux alentours des 25000 kilomètres contre 28000 en moyenne les autres saisons "j'ai tenu à m'entraîner comme si de rien n'était. J'ai pas mal roulé avec Kenny Elissonde, jeune coureur avec qui j'aime vraiment travaillé. J'ai fait un peu de tout. Du plat, des forts pourcentages. Je n'étais pas bien psychologiquement mais je me devais de rester bien physiquement pour que mon retour se déroule dans les meilleures conditions". L'année, il la passera avec les siens "pour les championnats de France, la FDJ-Bigmat m'a demandé que ce serait bien que je sois présent. Je suis venu et on a eu de bons résultats avec Nacer Bouhanni qui gagne et Arnaud Démare deuxième. C'était la fête dans le car de l'équipe mais ce n'était pas ma victoire. Je me sentais exclu donc je suis parti rapidement" confiait-il. Pour

## Offredo termine sa suspension - 2/2

lui montrer qu'il faisait parti pleinement de l'équipe, Marc Madiot a la bonne idée de le faire participer à des tests en soufflerie qui serviront à l'équipe.

Une année sans beaucoup regarder de cyclisme "c'était compliqué de voir des courses que j'affectionne comme le Milan San-Remo ou le Newsblaad. Je me souviens que pour le Milan San-Remo, j'étais dans les Pyrénées et c'est Sandy Casar lui même qui m'a envoyé un texto pour me dire le vainqueur et me raconter la course. Pour le Tour de France, c'était trop dur de regarder en se disant que j'aurais bien pu y être. Kenny trainait pas mal à la maison en juillet. Quand il regardait le Tour et que j'arrivais dans la pièce, il changeait de chaîne et on parlait d'autre chose".

Pour l'instant et jusqu'au 31 janvier, Yoann Offredo ne peut pas porter la tunique des FDJ-Bigmat mais il prépare consciencieusement son retour sûrement au Tour du Qatar avant de se lancer sur la Route du Sud. Ensuite, l'équipe voudrait le voir sur les classiques flamandaises. Mais son objectif, c'est d'abord la prochaine Grande Boucle. Il a déjà roulé sur le parcours des trois premières étapes en Corse. Et si le petit nous préparait quelque chose début juillet ?