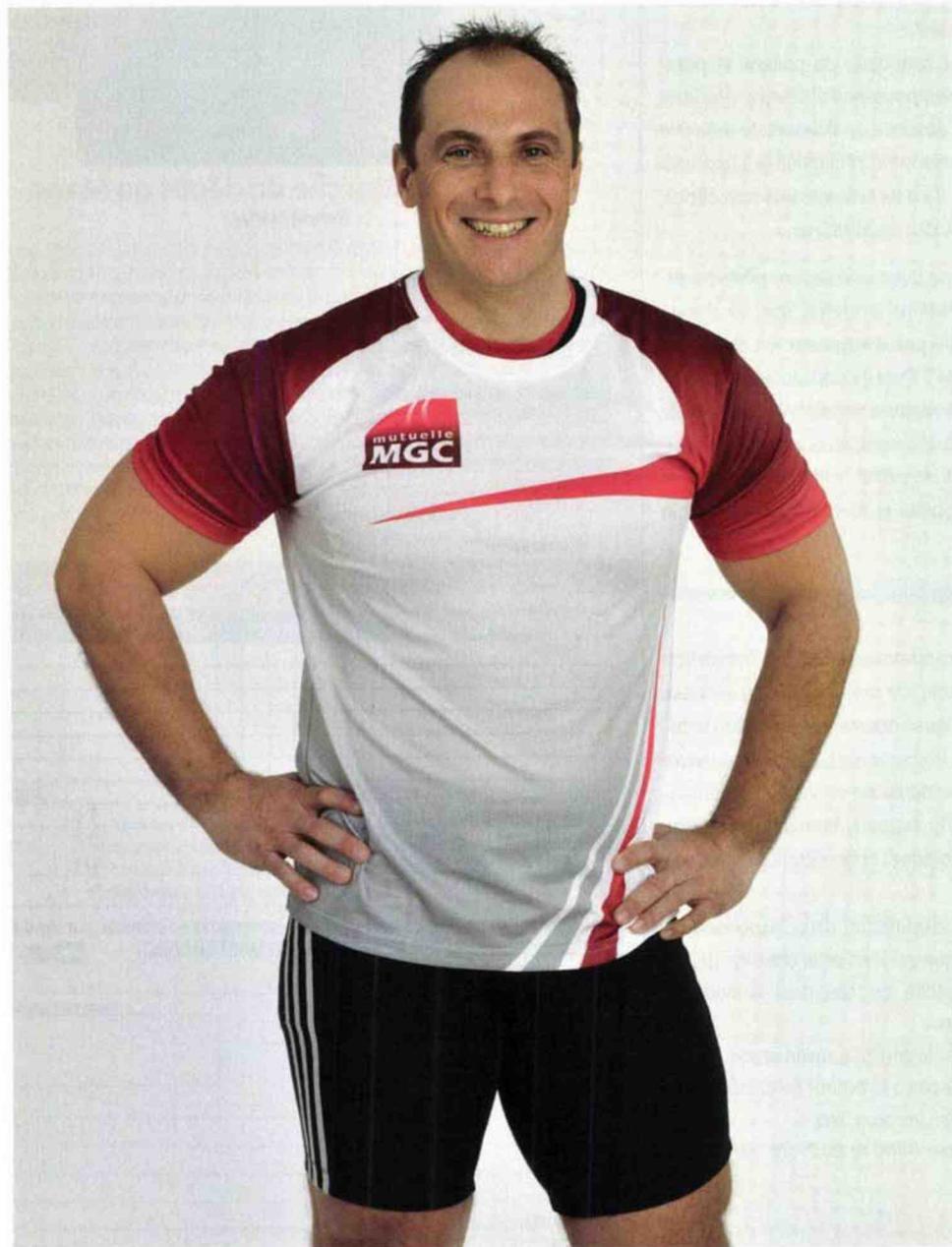


Haltérophilie. Kévin Bouly, un homme à poigne

Suite de notre série de portraits d'athlètes de haut niveau, hommes et femmes, qui composent la Team MGC créée par la Mutuelle générale des cheminots. Ce mois-ci, La Vie du Rail vous invite à faire la connaissance de Kévin Bouly, grand champion d'haltérophilie, qui s'est prêté au jeu de l'interview par téléphone, coronavirus et confinement obligent...



A l'heure où nous bouclons ce numéro de *La Vie du Rail*, voilà maintenant plus de trois semaines que la pandémie de coronavirus a mis une grande partie de la planète à l'arrêt. En France, moins de 10 % des trains circulent, y compris ceux des triages. C'est le temps des congés forcés pour le cheminot Kévin Bouly, 38 ans, 1,76 m pour 100 kg, conducteur d'engins locotracteurs à Culmont-Chalindrey (Haute-Marne). Mais n'allez pas croire qu'il a le temps de s'ennuier. Confiné à la maison avec sa compagne enseignante et leurs quatre enfants, il s'attache à imprimer un rythme normal – repas, devoirs, activités de loisirs, détente – à ces journées passées en famille, tout en se ménageant des plages de temps pour s'entraîner et garder la forme. Car Kévin Bouly est champion d'haltérophilie (catégorie 102 kg) et dispose de sa propre salle d'entraînement à domicile. Dans ce local, les murs sont ornés de photos prises lors de compétitions nationales et internationales, et des médailles et trophées gagnés par cet athlète qui fait partie de la Team MGC depuis janvier 2020. « Je suis venu à l'haltérophilie sur le tard, j'avais déjà une vingtaine d'années. A l'époque, je jouais au football et je m'entraînais aussi dans un club de musculation à Langres. Mais le bodybuilding, j'en ai vite fait le

tour... Un entraîneur qui m'avait repéré m'a alors proposé d'essayer l'haltérophilie», raconte celui qui a signé un contrat d'image avec la mutuelle. « Je remercie la MGC, car c'est une belle rencontre. Et faire partie de la Team MGC m'a permis de me relancer dans la compétition », commente-t-il.

Des apparences trompeuses

L'haltérophilie est une discipline qui était présente dès les premiers Jeux olympiques modernes à Athènes en 1896. Soulever la barre du sol, puis la lever au-dessus de sa tête, en un ou deux mouvements, peut sembler facile. Mais les apparences sont trompeuses... C'est un sport technique, qui exige autant de vitesse et d'agilité que de force physique et d'explosivité, une discipline hyper exigeante qui requiert le goût de l'effort et un travail constant. « Pour l'épaulé-jeté, c'est la force physique qui prime. Pour l'arraché, qui est davantage plus technique, c'est davantage l'explosivité, la souplesse. On n'a pas droit à l'erreur technique... », explique-t-il.

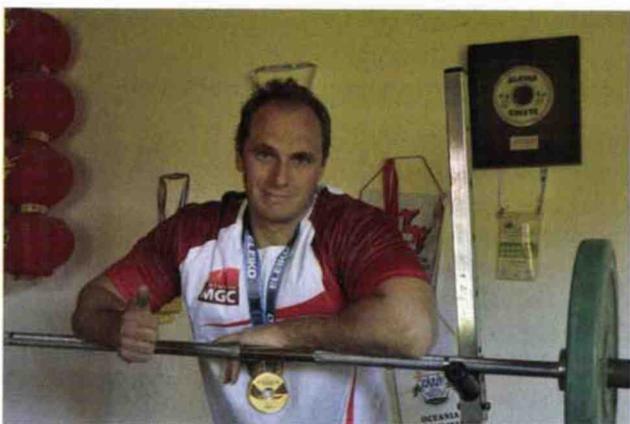
A force de travail et de motivation, Kévin a grimpé un à un les différents échelons, enchaîné les compétitions, d'abord au niveau départemental, puis régional, interrégional, fédéral et enfin national. « Mon premier championnat de France, ça a été formidable! » Il se souvient aussi de son premier stage en équipe de France en 2008 à l'âge de 28 ans. « J'ai débarqué dans un groupe où tous les autres se connaissaient bien et faisaient de l'haltérophilie pratiquement depuis l'âge de 20 ans. Par rapport à eux, mon parcours était plutôt atypique. » Il lui a fallu se



concentrer sur les performances au rythme de deux entraînements quotidiens. Résultat, de fil en aiguille, de compétition en championnat, Kévin trace sa voie, s'affirme, perfectionne son arraché, peaufine son épaulé-jeté (« ça me plaît davantage que l'arraché »), gagne en maturité (« J'ai appris à m'écouter pour éviter les blessures qui sont fréquentes dans ma discipline: la tendinite du poignet, du coude ou du genou, et la lombalgie sont liées à la fatigue et aux répétitions des mouvements »), améliore sa technique grâce aux stages de l'équipe de France, remporte des titres européens. Puis, vient le temps des compétitions mondiales où, comme chacun sait, nul n'arrive par hasard. « Il faut faire beaucoup de sacrifices pour être sélectionné », résume-t-il. N'empêche, le jeu en vaut la chandelle... « Ah, les Jeux Olympiques de Rio 2016, ça a été une expérience inoubliable! », commente-t-il. « Rien que lorsqu'on défile pour la cérémonie d'ouverture, l'immense clameur des spectateurs qui envahit le stade vous donne une émotion très forte, des frissons, de l'adréna-



Parmi les moments forts de la carrière sportive de Kévin Bouly, ses premiers JO à Rio en 2016 et sa médaille d'or assortie d'un record d'Europe à l'épaulé-jeté (193 kg) aux Europe Masters Games en 2017 en Suède. Il s'entraîne régulièrement en vue des Championnats d'Europe en décembre 2020, aux Pays-Bas. L'étape suivante ? Les World Masters Games en mai 2021 au Japon.



line. Tout est multiplié par cinq! Le trac, aussi... C'était vraiment impressionnant. Je m'en souviendrai toute ma vie. » Aux JO de Rio, Kévin terminera 12^e après avoir affronté des adversaires des Pays de l'Est (« Des Russes, des Biélorusses et aussi des Arméniens ») et d'Asie (des Chinois, des Coréens). « Avec les Américains, ils sont incontournables dans cette discipline. » L'année suivante, aux Europe Masters Games en Suède, non seulement il gagne la médaille d'or, devançant un Polonais et un Suédois, mais il soulève 152 kg à l'arraché et établit le record d'Europe à l'épaulé-jeté: 193 kg, frôlant le re-

cord du monde (198 kg). Son prochain grand rendez-vous? Les Championnats d'Europe en décembre 2020 aux Pays-Bas. Mais aujourd'hui, c'est aussi à Tokyo que Kévin Bouly pense. Pas pour les JO qui y seront accueillis en 2021, mais pour les World Masters Games 2021 qui doivent s'y dérouler en mai de la même année. « Sauf que pour la date, rien n'est confirmé. Maintien? Report? Nul ne le sait à l'heure d'aujourd'hui, aucune décision officielle n'est annoncée pour le moment. On attend... » Mais Kévin Bouly sera prêt, on n'en doute pas.

Ame JEANTET-LECLERC