

Haltérophilie. Patrice Le Ruyet, une main de fer et du sang-froid

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, l'haltérophile Patrice Le Ruyet, champion de France et vice-champion du monde, s'est prêté au jeu de l'interview téléphonique depuis sa Bretagne natale.



Le Lorientais Patrice Le Ruyet, champion de France d'haltérophilie, vise le podium aux prochains Masters.

C'est un Breton pur beurre, (« Breton et fier de l'être », dit-il d'emblée) et champion de France d'haltérophilie. L'an dernier, pendant le week-end de Pâques (autant dire dans le monde d'avant, lorsque le coronavirus n'existait pas), le cheminot Patrice Le Ruyet, 52 ans, est monté sur la plus haute marche du podium des championnats de France Masters à Luxeuil-les-Bains dans la Haute-Saône. Une sacrée récompense pour avoir

traversé le pays d'ouest en est afin de participer à la compétition... Il a récemment rejoint la Team MGC fondée par la Mutuelle générale des cheminots, qui le soutiendra en tant que sponsor dans son activité d'athlète de haut niveau. « C'est formidable, j'en suis très heureux », commente celui qui est vice-président du Club athlétique de Lorient (CAL) depuis une dizaine d'années. Il faut dire que Patrice Le Ruyet, 73 kg, 1,75 m, pratique

l'haltérophilie depuis l'adolescence. Il est en quelque sorte « tombé dans la marmite » à l'âge de 15 ans. « Je n'ai jamais lâché depuis », explique-t-il, « c'est un sport qui me plaît depuis toujours et qui me convient. Il y a la notion de rigueur, de dépassement de soi, de performances individuelles, y compris quand on fait un championnat par équipe, bien sûr. Là, c'est la somme des participants qui doit permettre de gagner. » Son record personnel ? « 141 kg à l'ar-

raché, 167,500 kg à l'épaulé-jeté. » Le collectif, Patrice Le Ruyet le met en également en pratique dans le cadre professionnel : il travaille à la Suge. Avec son équipe de cinq personnes, il remplit sa mission de surveillance dans les gares et dans les TGV et TER de la SNCF et veille à la sécurisation du réseau, le tout dans un périmètre allant de Quimper à Redon. Un travail en horaires décalés qu'il parvient à concilier avec ses entraî-

nements au CAL avec son coach Michel Le Bloa, président du club. « Je m'entraîne pendant deux heures à deux heures et demi à raison de trois à quatre fois par semaine. Le travail musculaire est essentiel, la technique aussi. En compétition, plus que la charge, c'est la technique qui compte. On vise le geste parfait... »

Parfois, entre le travail, la vie familiale, les séances et les compétitions, « c'est de la jonglerie au niveau de l'emploi du temps ! », reconnaît en souriant le père de Téo et Mila, sportifs eux aussi (Téo, qui a terminé 3^e aux championnats de France d'haltérophilie, et la ceinture bleue pour Mila en judo). Son travail, « qui exige une maîtrise de soi, un self-control absolu », est prenant, mais il l'a choisi en connaissance de cause. « Il faut savoir prendre sur soi, mais ce métier me plaît toujours autant, même si on constate une recrudescence des incivilités de la part des voyageurs. » La fraude constitue l'autre grand problème au quotidien. « Globalement, ça se passe plutôt bien », commente-t-il sobrement. Au début de la pandémie de coronavirus, comme tous les cheminots, il a été fier que les salariés de la SNCF se portent volontaires pour assurer plusieurs TGV médicalisés à destination de l'ouest de la France afin de soulager les hôpitaux saturés du Grand Est. « Dans tous les services SNCF, les gens se sont immédiatement proposés, cela témoignait vraiment d'une volonté d'être solidaires dans ce terrible contexte d'épidémie. Ce n'était en rien un effort. Pour nous tous, il était fondamental de prêter main-forte de quelque manière que ce soit pour aider à sauver des vies... » Pendant le confinement, il a toujours été sur le pont en

équipe « dans les gares, à bord des trains, sur l'infrastructure... » Lorsque les trains commerciaux ont recommencé à circuler, « notre mission était d'autant plus importante qu'au début, il n'y avait qu'un nombre réduit de contrôleurs à bord des trains. » Pas toujours évident... Pandémie oblige, Patrice et ses hommes continuent entre autres de veiller au respect des règles sanitaires par les voyageurs. Ces derniers ont obligation de porter leur masque pendant toute la durée de leur voyage. « A partir du déconfinement, on a observé un peu de relâchement, mais en étant diplomate et en expliquant les choses, tout rentre dans l'ordre rapidement », résume-t-il. Lorsque le confinement s'est éternisé, il a continué de s'entraîner chez lui, car pas question de perdre ni du muscle ni de la technique. « L'haltérophilie est une discipline très exigeante qui mixe la force physique et mentale et la technique bien rodée. Et il faut bien sûr éviter les blessures », souligne le champion d'Europe et vice-champion du monde un titre qu'il a gagné en 2009 en Australie, (« une expérience inoubliable ! »). En théorie, les compétitions reprendront en octobre prochain. « D'octobre à février, ce sera les championnats par équipe, à Draguignan, Lorient, Orléans et Montois. Ensuite, fin novembre, il y aura les championnats d'Europe Masters aux Pays-Bas. » Et puis en mai 2021, les Jeux Mondiaux au Japon, où il sera en compagnie de David Baechler et Kevin Bouly, deux autres athlètes de la Team MGC (lire LVDR N° 3760 et 3776), « on vise le podium, la médaille d'or ! », confie-t-il. On s'en doutait un peu...

Amélie JEANTET-LECLERC