

## BRUNO BERTO GAL



Après un rapide passage dans le football, ***Bruno Bertogal*** a intégré l'école d'athlétisme de l'E.S.Montgeron dès la catégorie minime. Après quelques séances de sprints, il se dirige naturellement vers les haies. Pour ses premières années cadets, les résultats ne sont pas au rendez-vous, mais c'est dans la catégorie junior que le grand échalas prend son envol. Les haies sont plus hautes (99 cm) et plus adaptées à son grand gabarit. Il réalise les minimas (14"36) pour le mondial junior 2008. Malheureusement, il échoue de peu aux présélections. L'année suivante, il finit sur la 3ème marche du podium des championnats de France en 14"16. Il aborde cette nouvelle saison en tant qu'espoir avec un "statut" à confirmer mais il ne se met pas plus de pression qu'il n'en faut, dans la mesure où c'est le début d'une nouvelle aventure qui s'offre à lui avec des haies plus hautes (1m06) et des nouveaux adversaires. A partir du moment où il est dans les startings blocks, l'important c'est de se donner à fond. Toujours à l'écoute d'un coach très présent et impliqué dans la vie de ses athlètes, il n'en écoute pas moins les conseils avisés (diététique, technique, motivation...) de Joanna Bujak et d'autres athlètes confirmés du club, car il sait qu'il doit encore progresser techniquement et physiquement. D'ailleurs, si notre jeune étudiant en éco-gestion ne se fixe pas d'objectifs précis pour cette première année, il espère se rapprocher le plus possible de 14" et plus si affinité.

**Regard du coach J. Michel Pégain :** *“Bruno, c'est un faux calme ; il cherche à cacher ou à contrôler, son anxiété par une certaine nonchalance en compétition.*

*L'un entraînant un risque de faux départ toujours latent, l'autre des “erreurs” d'échauffement.*

*Toutefois, son explosion en Juniors, et surtout en Juniors 2 est due, entre autre, à une meilleure approche de la compétition, où, il apparaît moins spectateur pour devenir acteur.*

*Mais la pression est toujours présente. L'explosion de joie suscitée par sa troisième place aux France Jeunes était largement à la hauteur de sa déception associée à sa quatrième place au France Indoor, l'hiver dernier. Alors même que cette quatrième place s'inscrivait dans le cadre d'une saison hivernale particulièrement éprouvante.*

*Tout cela donne des situations émotionnelles lourdes, tant dans la réussite que dans l'échec et il faut parfois trouver les bonnes paroles.*

*Pour ce qui est des conseils prodigués par les autres athlètes, Bruno est effectivement avide et attentif, même si j'aimerais parfois qu'il sache mieux faire le tri, que se soit sur le suivi médical, l'échauffement ou même encore la diététique.*

*Maintenant, j'attends avec impatience les premières courses avec des haies à 106, même s'il a déjà couru sur cette hauteur en.... Cadets, au meeting de Montgeron.*

*Ce début de saison est un peu laborieux du fait de douleurs récurrentes et nous ne savons pas encore quand Bruno effectuera sa rentrée.”*

Stéphane Suédile <http://aucomptoirdesports.unblog.fr>