

ATLETAS DEL MUNDO

LA NOTICIAS DE JEAN MOULIN



EDITO	1
INTERVIEW	2
¿QUÉ ES EL DECATLÓN?	4
PALMARÉS	4
DE TEL PALO TAL ASTILLA	5
EL ENTRENAMIENTO Y LA PREPARACIÓN, UN TRABAJO COTIDIANO E INTENSIVO	6
ALIMENTACIÓN, PROTEÍNAS Y DOPAJE...	6
NOS VEMOS EN 2024	7
TAMBIÉN PROBÁBAMOS EL DECATLÓN	8
TRADUCTION	10

EN EL CAMINO DE 2024...

En 2024, los Juegos Olímpicos y Paralímpicos tendrán lugar en Paris. Una oportunidad increíble para los habitantes de la capital y de las ciudades vecinas de formar parte y de disfrutar de la competición de deportes más importante del mundo. Un sueño para más de 10000 atletas que sacrifican su vida para participar y ganar medallas. El proyecto «Athletes of the World» permite a algunos jóvenes de Seine-Saint-Denis de trabajar sobre el tema olímpico en varios idiomas y seguir deportistas extranjeros en su camino hacia 2024... La clase de 3C del colegio Jean Moulin de Neuilly-Plaisance tuvo el privilegio de entrevistar à Jorge Ureña, campeón de decatión. En este diario, el atleta de Onil no los dice todo...

Eric Bruna,
periodista Le Parisien



“ES MÁS FÁCIL VIVIR
CON UNA PERSONA
QUE NO ES DEPORTISTA,
PORQUE AL FINAL,
TE OLVIDAS UN POCO
DEL DEPORTE”

JORGE UREÑA ES UN ATLETA ESPAÑOL QUE PRACTICA EL DECATLÓN Y EL HEPTATLÓN. ÉL TIENE 28 AÑOS Y VIVE EN LA PROVINCIA DE ALICANTE EN ESPAÑA. HEMOS HECHO UNA ENTREVISTA CON ÉL EN VIDEOCONFERENCIA PARA QUE NOS CUENTE CÓMO ES SU VIDA CUANDO NO ESTÁ EN UNA PISTA...

¿Fuera del deporte, qué otro trabajo te gustaría hacer?

Me gustaría ser Profesor de Educación Física cuando me retire. Estoy estudiando para ello también en mis ratos libres. Estoy estudiando en la Universidad para ser profesor.

¿Según tu idea, cuánto tiempo te gustaría competir? ¿Tienes idea del final de tu carrera?

No, porque esto al final, son las lesiones que marcan el fin de la carrera deportiva. Puedes tener 35 años y estar muy sano o tener 30 y que te duela a todo. Calculo que hasta los 33 o 34 años, me gustaría seguir.

¿Quién es el deportista más hermoso que conoces?

Un referente para mí en España: es Rafa Nadal, el tenista. Es un pilar. Es un deportista ejemplar. He seguido su mentalidad y es muy bueno.

¿Con la notoriedad es fácil mantener su privacidad?

Esto no es fútbol. Y entonces, en mi pueblo sí que todo el mundo me conoce, una vez que salgo de él, no me conoce nadie. Entonces, puedo hacer cualquier cosa con normalidad.

¿Es decir que la gente de tu pueblo no te considera como un atleta?

Sí. El atletismo tampoco se conoce tanto. Por ejemplo, yo vivo en un pueblo de Alicante en España, y sí aquí me conoce todo el mundo y a lo mejor, en los pueblos de los alrededores también. Pero, si voy a Alicante, a la capital, y allá, no me conoce nadie. Es un deporte... Una estrella como Usain Bolt, por ejemplo, es conocido en todo el mundo, pero pues en mi caso, no.

¿En la vida cuando eres un atleta es más fácil vivir con una deportista o con una persona fuera del deporte?

Si te refieres al día a día, por ejemplo, yo vivo con mi novia y mi novia no hace deporte. Yo creo que es más fácil vivir con una persona que no es deportista, porque al final, te olvidas un poco del deporte. El deporte es un trabajo y tampoco no lo debes tener todo el tiempo presente. Al tener una pareja o un amigo que no haga deporte y con la que te relaciones mucho, te ayuda un poco a despejar la mente que no todo sea trabajo...

¿Ser deportista es una ventaja con las chicas?

No, yo creo que no. No me he dado cuenta de eso.

¿Eras bueno en el deporte en la escuela y en otros temas?

Sí. El deporte siempre se me ha ido muy bien. También me ha gustado hacer natación, triatlones. Jugaba baloncesto con mis amigos y siempre me ha ido bastante bien el deporte en la escuela.

¿La escuela en general te gustaba?

¡No! Prefería jugar al fútbol que estudiar, pero la escuela siempre la debes tener allí porque la vas a necesitar.

¿Tienes mucho tiempo libre?

Sí, normalmente suelo entrenar por la mañana y por la tarde. Entonces, sí que tengo bastante tiempo libre. Lo dedico al final a entrenar porque con este tiempo haces cosas importantes para prevenir lesiones, y al final, el tiempo libre será un poco también dedicado al entrenamiento.

¿Qué te gusta hacer fuera del atletismo?

Me gusta la música. Yo toco la percusión en la banda de mi pueblo. Entré con 11 años en la banda. Voy a ensayar y voy a tocar en conciertos. La música pues es siempre algo que me ha acompañado en toda mi vida y me gusta mucho.

¿Tienes discos de tu banda? ¿Una grabación?

No. No. Es modo orquesta. No es banda de rock.

¿Cuál es tu cantante favorito?

¡Michael Jackson!

¿Eres aficionado de fútbol?

La verdad que no. El fútbol me gustaba jugarlo cuando era más pequeño. Ahora por no lesionarme, ya no lo práctico y verlo, la verdad es cada vez menos. Yo soy del Barça, pero no lo sigo mucho.

¿Hay cosas que no puedes hacer a causa de tu disciplina?

Puedo hacer muchas cosas, pero al final te estás poniendo en riesgo. Si te pegan una patada, te pueden hacer daño. Si lo puedes evitar, mejor. Sí que es verdad que, por parte de la Federación, pues a nosotros, no nos dejan ir en moto. No nos dejan esquiar. Todo lo que son deportes de riesgo, los tenemos prohibidos.

¿Sabes cuántas veces has viajado? ¿Y cuántos países?

He ido a Brasil, a Estados Unidos, a Catar. He ido a China y a Japón. Y he viajado por Europa un montón... Son muchos viajes.

¿Cuál es el país que te gusta más? ¿Cuál es el país que has visitado tal vez durante una competición y qué te ha gustado más?

No lo sé porque cuando viajamos, tampoco visitamos mucho los países o las ciudades porque vamos normalmente del estadio, o sea desde la pista del atletismo al hotel. Hacemos las visitas, pero son muy cortas y pequeñas. He estado en Estonia, en Tallin que es muy bonito. Luego, fui a competir a Götztis que es un pueblecito que está en Austria y que también está muy bonito.

¿Es una frustración viajar por todo el mundo y no ver nada?

En parte sí porque son viajes donde hay muchos sitios. Hay unos países que te dan igual porque a lo mejor pues no te gustan tanto. Pero hay muchos que sí que te gustaría visitarlos y viajar. Cuando estuvimos en Tokio, para los Juegos Olímpicos, queríamos todos visitar, pero no podíamos salir.





¿QUÉ ES EL DECATLÓN?

DECATLÓN
SIGNIFICA
DIEZ EVENTOS
EN GRIEGO.

El decatlón es un deporte olímpico que consiste en hacer varias pruebas (cuatro carreras, tres lanzamientos y tres saltos) en dos días consecutivos, siguiendo un orden establecido: 100 metros lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura y por fin 400 metros lisos el primer día. El segundo día, las pruebas son: 110 metros vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y por fin 1500 metros lisos.

Cada atleta gana puntos según el rendimiento ejecutado para cada prueba. El atleta quien acumula más puntos gana la competición.

El heptatlón es diferente del decatlón, las pruebas no son exactamente las mismas y se pueden practicar en invierno. Las mujeres practican el heptatlón y no el decatlón.

“Me gusta más el heptatlón, porque [...] tiene menos lanzamientos y es menos duro, nos dice Jorge Ureña. El decatlón está bajo el sol y hace mucho calor. ¿Lo que más me gusta en el decatlón? Pues sobre todo, las carreras y los saltos [ya que] no soy una persona muy grande.”

PALMARÉS

Jorge Ureña es un atleta español que nació en Onil, en la provincia de Alicante el 8 de octubre de 1993.

Se clasificó primero en la Copa de Europa de pruebas combinadas de decatlón en Monzón (España) en 2017 con 8121 puntos. Ganó también el Campeonato de Europa Indoor en Glasgow (Escocia) durante las pruebas de heptatlón en 2019.

Además ocupó la segunda posición en São Paulo (Brasil) en 2014 para los campeonatos ibero-americanos, en Tallin (Estonia) para el Campeonato de Europa Sub-23 en 2015, en Belgrado (Serbia) para el Campeonato de Europa Indoor en 2017, y finalmente Torun (Polonia) en el Campeonato de Europa Indoor en 2019.

Por fin, se clasificó tercero en el Campeonato de Europa de pruebas combinadas en Lutsk (Ucrania) en las pruebas de decatlón en 2019.

Es el actual poseedor del récord de España de heptatlón con 6249 puntos en 2017.

DE TEL PALO TAL ASTILLA

EL DECATLÓN ES PARTE DE LA FAMILIA UREÑA



Jorge Ureña quería ser atleta. Como su padre. “Empecé porque mi padre también hacía atletismo y también hacía decatión, pruebas combinadas como yo, sonríe Jorge. Entonces pues, desde que era pequeño, veía a mi padre lo que hacía. Me gustaba lo que hacía y entonces he seguido sus pasos hasta ahora.”

Su padre era su entrenador, había una competición entre ellos, pero fuera del estadio Jorge y José Antonio evitaban hablar del deporte. “Sí que hubo momentos difíciles, pero realmente, lo hemos sabido llevar muy bien porque claro él también me entiende mucho a mí, dice Jorge. Entonces, hemos sabido cómo diferenciar lo que es la pista y lo que es casa.”

José Antonio sigue hoy haciendo decatión. Es campeón de Europa en categoría senior para el año 2022. Jorge admira mucho a su padre, Kevin Mayer y Ashton Eaton.

“Creo que al final mi padre ha sido el modelo, en él que me quería convertir un poco, analiza Jorge. Después, he tenido suerte de competir con grandes personas que he admirado en el decatión como Ashton Eaton, que es muy conocido de todo el mundo, Kevin Mayer también... Son de los mejores en esta disciplina y competir junto a ellos, la verdad es que es un honor.”

Jorge Ureña tiene un hermano menor, pero no hace deporte. Se dedica a la música.

EL ENTRENAMIENTO Y LA PREPARACIÓN, UN TRABAJO COTIDIANO E INTENSIVO

RUTINA, FÍSICO, MENTAL Y SUEÑO, LA VIDA DE UN ATLETA ES MUY PARTICULAR...

Jorge Ureña tiene un entrenamiento diferente cada día. “Yo hago una disciplina cada día, dice el atleta. No te aburres. Es más divertido porque estás haciendo varias”. Se entrena tres horas al día del lunes al viernes y algún sábado, no se entrena el domingo.

Para Jorge, dormir es muy importante. “Suelo dormir entre 8 y 9 horas, explica el deportista, luego una horita más de siesta después de comer, o sea sobre 10 horas al día”. Su rutina es prácticamente igual excepto “los días de competición, igual no duermes, pero estás más descansado”.

Para el atleta “la preparación mental, creo que es casi más importante [...] que la física” porque “si tienes una mente fuerte y que piensas que puedes conseguir las cosas y los objetivos que puedes llegar a hacer y que tu confías en eso.”

Algunas veces, Jorge tuvo que abandonar y no le gusta. “Tú quieres continuar y lo intentas, pero no puedes, confía el hombre de Onil. Tienes muchos dolores y es difícil abandonar”.

ALIMENTACIÓN, PROTEÍNAS Y DOPAJE...

Jorge Ureña no tiene restricciones dietéticas, pero trata de mantener una buena alimentación. Sin embargo, en épocas de competición: *“comer mucho de todo y sobre todo en épocas de competición, pues todavía que sea un poco más estricto, comer más verduras y más pescados, cosas que no suelo comer a lo mejor durante todo el año”.*

Jorge Ureña debe consultar un kinesiterapeuta al menos una vez a la semana y cuando tiene una lesión se asegura de curarla lo antes posible: *“si tengo un problema de lesiones voy más para tratarlo en cuanto antes”.*

Toma suplementos como proteínas o vitaminas durante su entrenamiento para recuperarse mejor: *“tomo cosas, por ejemplo, proteínas o vitaminas, cosas que al final las utilizamos muchísimo en los entrenamientos”.*

Los suplementos y los complementos se distribuyen por marcas y se aseguran de que no haya rastro de dopaje. Si Jorge necesita tomar medicamentos, debe pedir permiso: *“si te pones enfermo y que a lo mejor tienes que tomar una medicina, pues sí, esta medicina a lo mejor la tienes que comunicar a la Federación para ver si la puedes tomar o no”.*

También debe ser localizado con una aplicación llamada ADAMS. En esta solicitud deberá informar de sus movimientos y elegir una franja horaria cada día para que se someta a un posible control de dopaje en cualquier momento. Por ejemplo, si tiene que ir a dormir a un hotel deberá indicar el día y hora de la estancia.

NOS VEMOS EN 2024

Los Juegos Olímpicos de París tendrán lugar del 26 de julio hasta el 11 agosto de 2024. Contarán con 329 eventos de 32 deportes diferentes y participarán 10500 atletas de 206 países diferentes.

Jorge Ureña tiene como objetivo calificarse y después ser finalista. Era su sueño cuando era pequeño. También quiere hacer los Juegos Olímpicos porque tienen un impacto mayor que las competencias de atletismo.

Para Jorge Ureña los Juegos Olímpicos parecen a un campeonato del Mundo. “El nivel es el mismo sólo que a ver mediáticamente todo lo que envuelve, es mucho más espectacular: la organización, luego el estar todos los deportes metidos en un mismo sitio, dice el deportista. Es lo que creo que al final lo que le hace especial sobre todo porque es seguido en todo el mundo. No es a lo mejor como un Mundial de atletismo que sólo lo ven por los atletas.”

Su mejor momento era cuando se calificó para los juegos de Tokio. “Bueno, clasificar para allí fue un objetivo cumplido desde que era pequeño porque eran mis primeros Juegos Olímpicos, afirma el atleta. La verdad es que, para mí, el hecho de estar participando en los Juegos Olímpicos de Tokio ha sido hasta ahora lo más emocionante que he tenido.”



TAMBIÉN PROBÁBAMOS EL DECATLÓN

**EL JUEVES 19 DE MAYO DE 2022, TODOS LOS ESTUDIANTES DE LA 3C
SE HAN CONVERTIDO EN ESPECIALISTAS DEL DECATLÓN...**





LAS NOTICIAS DE JEAN MOULIN

DIRECTOR DE LA PUBLICACIÓN
BONHOMME JUSTINE

REDACTOR JEFE
BRUNA ERIC

PERIODISTAS
BERGER ANAÏS, BIKE LAURANNE, BOUKDIR
OUTMANE, BRAHITI CLARA, DAVOLI MARION, DERE
LUCAS, DJERNINE NAZIM, DOUMA STÉPHANE,
DUHAZARD ENORA, DURAN KADIR, ELOUNI
MOHAMED AMIN, GONCALVES MARINA, JAWARA
HAWA, KACI LANA, KADRI ADAM, KAIEB JOMANA,
M'BAYE DIONGUE RAWANE, MALKI FATIHA, MULAT
MATHÉO, NEVES DAMIEN, OULA ENZO, PORCHERON
NICOLAS, RAMDANI ILYES, SAHRAOUI SABRINA,
SEBAN ELISA, TISSERAND LANA, VIDALIE HUGO.



EN ROUTE POUR PARIS 2024...

En 2024, les Jeux Olympiques et Paralympiques se tiendront à Paris. Une chance incroyable pour les habitants de la capitale parisienne et des villes voisines de prendre part et de profiter de la plus grande compétition sportive du monde. Un rêve pour plus de 10 000 athlètes qui sacrifient leur vie pour participer et remporter des médailles. Le projet « Athletes of the World » a permis à quelques jeunes de Seine-Saint-Denis de travailler sur le thème des Jeux Olympiques dans plusieurs langues et de suivre des sportifs étrangers sur la route des J.O 2024... La classe de 3^{ème} C de l'école Jean Moulin de Neuilly-Plaisance a eu le privilège d'interviewer l'un d'entre eux, Jorge Ureña, champion de décathlon. Dans ce journal, l'athlète d'Onil, petite localité proche d'Alicante, nous dévoile tout...

Eric Bruna, Journaliste | Le Parisien

INTERVIEW

« IL EST PLUS FACILE DE VIVRE EN COUPLE AVEC UNE PERSONNE QUI N'EST PAS SPORTIVE, CAR FINALEMENT, ON OUBLIE UN PEU LE SPORT. »

Jorge Ureña est un athlète espagnol qui pratique le décathlon et l'heptathlon. Il a 28 ans et vit dans la province d'Alicante en Espagne. Nous l'avons interviewé par visioconférence afin qu'il puisse nous dire à quoi ressemble sa vie lorsqu'il n'est pas sur la piste...

En dehors du sport, quel autre métier aimerais-tu exercer ?

Quand je prendrai ma retraite, j'aimerais être professeur d'éducation physique et sportive. Actuellement, j'y consacre tout mon temps libre. J'étudie à l'Université pour devenir professeur de sport.

A ton avis, combien de temps encore souhaites-tu faire de la compétition ? As-tu envisagé de mettre fin à ta carrière ?

Non, car au final, ce sont les blessures qui mettent un terme à une carrière sportive. Tu peux avoir 35 ans et être en très bonne santé, ou bien 30 ans et avoir mal partout. J'envisage de continuer jusqu'à 33 ou 34 ans.

Selon toi, qui est le plus grand sportif ?

Une référence pour moi en Espagne, c'est "Rafa" Nadal, le joueur de tennis. C'est un pilier, un sportif exemplaire. J'ai suivi sa mentalité et il est excellent.

Avec la notoriété, est-il facile de préserver ta vie privée ?

Le décathlon n'est pas le football. Je suis connu dans mon village mais ailleurs personne ne me connaît. Donc, je peux vivre normalement.

Est-ce que cela signifie que les gens de ton village ne te considèrent donc pas comme un athlète ?

Oui, l'athlétisme n'est pas très connu non plus. Par exemple, je vis dans un village d'Alicante en Espagne, et là-bas bien sûr, tout le monde me connaît et peut-être aussi dans les villages voisins. Mais si je me rends à Alicante, à la capitale de la Province, et bien là, personne ne me connaît. C'est un sport avant tout... Une star comme Usain Bolt, par exemple, est connue dans le monde entier, mais ce n'est pas mon cas.

Au quotidien, quand on est un athlète, est-il plus facile de vivre en couple avec une personne sportive ou extérieure au sport ?

Si tu fais référence à la vie quotidienne, par exemple, je vis avec ma petite amie qui ne pratique pas de sport. Je pense qu'il est plus facile de vivre en couple avec une personne qui n'est pas sportive, car finalement, on oublie un peu le sport. Le sport est un travail et il ne doit pas être constamment présent. En ayant un partenaire ou un compagnon qui ne fait pas de sport et avec qui tu entretiens une relation privilégiée, cela t'aide à te vider un peu la tête afin que tout ne tourne pas autour du travail...

Être un sportif est-il un avantage avec les filles ?

Non, je ne pense pas. Je ne l'ai pas constaté.

Étais-tu bon à l'école en sport, et si oui dans quelles disciplines ?

Oui, j'ai toujours été bon en sport. J'aimais aussi pratiquer la natation, le triathlon. Je jouais au basket avec mes amis et j'étais toujours été assez bon en sport à l'école.

En général, aimais-tu l'école ?

Non ! Je préférerais jouer au football que de passer mon temps à étudier. Mais, l'école doit toujours être présente car on en a toujours besoin.

PALMARÈS

Jorge Ureña est un athlète espagnol né le 8 octobre 1993 à Onil dans la province d'Alicante.

Il est arrivé en tête du classement lors du Championnat d'Europe de décathlon des épreuves combinées à Monzón (Espagne) en 2017 avec 8121 points. Lors des épreuves d'heptathlon en 2019, il a également remporté les championnats d'Europe en salle à Glasgow (Écosse). Puis, il est arrivé deuxième à São Paulo (Brésil) avec 8121 points. En outre, il a terminé à la deuxième place à São Paulo (Brésil) en 2014 aux championnats ibéro-américains à Tallinn (Estonie), aux championnats d'Europe des moins de 23 ans en 2015 à Belgrade (Serbie), aux championnats d'Europe en salle en 2017, et enfin à Torun (Pologne) aux championnats d'Europe en salle en 2019.

Enfin, il s'est placé à la troisième place aux Championnats d'Europe des épreuves combinées à Lutsk (Ukraine) lors des épreuves du décathlon en 2019.

Il est l'actuel détenteur du record espagnol de l'heptathlon obtenu en 2017 avec 6249 points.

As-tu beaucoup de temps libre ?

Oui, je m'entraîne habituellement le matin et l'après-midi. J'ai donc beaucoup de temps libre. Au final, je le consacre à l'entraînement, et grâce à ce temps libre, on pratique des choses importantes afin de prévenir les blessures. Le temps libre sert donc aussi un peu à l'entraînement.

Qu'est-ce que tu aimes faire en dehors de l'athlétisme ?

J'aime la musique, je joue des percussions avec l'orchestre de mon village. J'ai rejoint l'orchestre quand j'avais 11 ans. Je vais aux répétitions et je fais des concerts. La musique est quelque chose qui m'a toujours accompagné tout au long de ma vie et qui m'a toujours plu.

As-tu sorti des disques avec ton groupe ? Fait des enregistrements ?

Non, non, c'est de l'orchestration. Ce n'est pas un groupe de Rock.

Quel est ton chanteur préféré ?

Michael Jackson !

Es-tu fan de foot ?

A vrai dire, non. Plus jeune, j'adorais jouer au foot. Pour éviter les blessures, je n'y joue plus. Et pour dire la vérité, je le regarde moins qu'avant. Je suis fan du Barça mais je les suis moins qu'avant.

Y a-t-il des choses que tu ne peux pas faire à cause de ta discipline ?

Je peux faire beaucoup de choses, mais au final, c'est aussi une prise de risque. Si tu reçois un coup de pied, tu peux te blesser. Si tu peux éviter de te blesser, c'est mieux. Il est vrai que, du côté de la Fédération, on ne nous laisse pas monter sur les motos. Nous n'avons pas le droit de skier. Tous les sports à risque nous sont interdits.

Sais-tu combien de fois tu as voyagé et dans combien de pays ?

Je suis allé au Brésil, aux États-Unis, au Qatar. Je suis allé en Chine et au Japon. Et j'ai beaucoup voyagé en Europe... Ça fait pas mal de voyages.

Quel pays as-tu préféré ? Quel pays as-tu aimé le plus en déplacement lors d'une compétition ?

Je ne sais pas, car en déplacement, nous ne visitons pas beaucoup les pays ou les villes. Nous allons généralement du stade c'est-à-dire de la piste d'athlétisme à l'hôtel. Nous faisons des petites visites généralement très courtes. Je suis allé en Estonie à Tallinn, une jolie ville. Ensuite, j'ai participé à une compétition à Götzis dans une petite ville d'Autriche, également très agréable.

Est-ce frustrant de voyager autour du monde et de ne rien voir ?

En partie oui, car ce sont des voyages où il y a beaucoup d'endroits à visiter. Il y a des pays où cela t'est égal car ils te plaisent moins. Mais, il y en a tout de même beaucoup que tu aimerais visiter, et où tu aimerais voyager. Lorsque nous étions à Tokyo pour les Jeux Olympiques, nous voulions tous visiter mais nous n'avons pas pu sortir.

QU'EST-CE QUE LE DÉCATHLON ?

En grec, décathlon signifie dix épreuves.

Le décathlon est un sport olympique qui comprend plusieurs épreuves (quatre courses, trois lancers et trois sauts) disputées sur deux jours consécutifs, selon un ordre précis : le 100 m, le saut en longueur, le lancer de poids, le saut en hauteur et enfin le 400 m, le premier jour. Le deuxième jour débute avec les épreuves suivantes : le 110 m haies suivi du lancer du disque, le saut à la perche, le lancer du javelot et pour finir le 1500 m.

Chaque athlète gagne des points en fonction de sa performance à chaque épreuve. L'athlète qui totalise le plus de points remporte la compétition.

L'heptathlon est différent du décathlon, les épreuves ne sont pas exactement identiques et peuvent se disputer en hiver. Les femmes peuvent pratiquer l'heptathlon, mais pas le décathlon.

« Je préfère l'heptathlon, car [...] il y a moins de lancers et c'est moins dur », précise Jorge Ureña. Le décathlon se déroule en plein soleil et il fait très chaud. Ce que j'aime le plus dans le décathlon ? Par-dessus tout, la course et le saut, [car] je ne suis pas très grand ».

TEL PÈRE, TEL FILS

Le décathlon, une histoire de famille chez les Ureña

Jorge Ureña a toujours voulu être un athlète comme son père. « J'ai commencé parce que mon père faisait aussi de l'athlétisme et qu'il faisait aussi du décathlon, des épreuves combinées comme moi », sourit Jorge. « Donc, depuis tout petit, je regardais mon père faire ce qu'il faisait. J'ai aimé ce qu'il faisait et j'ai donc marché sur ses traces jusqu'à aujourd'hui. »

Son père était son entraîneur. Il y avait une compétition entre eux mais en dehors du stade, Jorge et José Antonio évitaient de parler de sport. « Oui, il y a eu des moments difficiles mais nous avons su parfaitement les gérer parce que, bien sûr, il me comprend aussi beaucoup », dit Jorge. « Nous avons donc pu faire la différence entre ce qui se passe sur la piste et à la maison. »

José Antonio pratique encore le décathlon aujourd'hui. Il est champion européen senior en 2022. Jorge admire beaucoup son père, Kevin Mayer et Ashton Eaton.

« Je pense qu'au final mon père a été mon modèle, celui que je voulais un peu devenir, analyse Jorge. Après, j'ai eu la chance de pratiquer la compétition avec des gens formidables que j'ai admirés dans le décathlon comme Ashton Eaton, qui est connu dans le monde entier, Kevin Mayer aussi... Ils font partie des meilleurs dans cette discipline et pratiquer en compétition à leurs côtés, c'est véritablement un honneur. »

Jorge Ureña a également un petit frère mais il ne pratique pas de sport. Il se consacre pleinement à la musique.

L'ENTRAÎNEMENT ET LA PRÉPARATION, UN TRAVAIL QUOTIDIEN ET INTENSIF

Routine sportive, physique, mental et sommeil, la vie d'un athlète est tellement singulière...

Chaque jour, Jorge Ureña pratique une séance d'entraînement différente. « Je pratique une discipline tous les jours, précise l'athlète. On ne s'ennuie pas. C'est plus amusant car on peut en pratiquer plusieurs. » Il s'entraîne trois heures par jour du lundi au vendredi et certains samedis. En revanche, il n'a pas d'entraînement le dimanche.

Pour Jorge, le sommeil est très important : « Je dors généralement entre 8 et 9 heures », explique l'athlète, « puis une autre heure de sieste après le déjeuner, soit environ 10 heures par jour. » Sa routine sportive est presque toujours la même, à l'exception « des jours de compétition où tu ne dors peut-être pas, mais où tu es plus reposé. »

Pour l'athlète, « la préparation mentale est, je crois, presque plus importante [...] que la préparation physique car quand tu as un mental solide et que tu penses que tu peux réaliser des choses et atteindre les objectifs que tu te fixes, tu finis par y croire. »

Parfois, Jorge a dû abandonner et il n'aime pas ça. « Vous voulez continuer et vous essayez, mais vous ne pouvez pas », dit l'athlète d'Onil. « Vous souffrez terriblement et il est difficile d'abandonner. »

ALIMENTATION, PROTÉINES ET DOPAGE...

Jorge Ureña n'a pas de restrictions alimentaires mais il essaie de maintenir une bonne alimentation. Cependant, en période de compétition : « Je mange un peu de tout, et surtout en compétition, je suis donc toujours un peu plus strict, je mange plus de légumes et plus de poissons, des choses que je ne mange pas habituellement au cours de l'année. »

Jorge Ureña doit consulter un kinésithérapeute au moins une fois par semaine et lorsqu'il est blessé, il s'assure de se soigner le plus rapidement possible : « Si j'ai un problème de blessure, j'y retourne plus souvent pour la soigner le plus rapidement possible. »

Il prend des compléments alimentaires tels que des protéines ou des vitamines pendant son entraînement pour mieux récupérer : « Je prends des choses, par exemple, des protéines ou des vitamines, des choses que finalement on utilise beaucoup à l'entraînement. »

Les suppléments nutritionnels et les compléments alimentaires sont distribués par les marques qui s'assurent qu'il n'y ait aucune trace de dopage. Si Jorge a besoin de prendre des médicaments, il doit demander l'autorisation : « Si tu tombes malade et que tu dois prendre un médicament, eh bien, oui, ce médicament, tu dois peut-être le communiquer auprès de la Fédération pour voir si tu peux le prendre ou non. »

Il doit pouvoir être localisable par l'application ADAMS via laquelle il doit signaler ses déplacements, et choisir un créneau horaire chaque jour afin de pouvoir se soumettre à tout moment à un éventuel contrôle antidopage. Par exemple, s'il devait se rendre dans un hôtel pour dormir, il devrait indiquer le jour et l'heure de son séjour.

RENDEZ-VOUS EN 2024

Les Jeux Olympiques de Paris auront lieu du 26 juillet au 11 août 2024. Il y aura 329 épreuves dans 32 sports différents et 10 500 athlètes de 206 pays différents y participeront.

L'objectif de Jorge Ureña est de se qualifier puis d'être finaliste. C'est son rêve d'enfant. Il veut aussi participer aux Jeux Olympiques parce qu'ils ont un impact plus retentissant que les compétitions d'athlétisme.

Pour Jorge Ureña, les Jeux Olympiques ressemblent aux Championnats du monde. « Le niveau est identique. La seule différence est que c'est beaucoup plus spectaculaire médiatiquement : l'organisation, le fait que tous les sports soient au même endroit », explique l'athlète. « C'est ce qui, à mon avis, les rend si particuliers, et surtout parce qu'ils sont suivis dans le monde entier. Ce n'est pas comme une Coupe du Monde d'Athlétisme, qui n'est regardée que par les athlètes. »

Son plus beau moment a été sa qualification pour les Jeux Olympiques de Tokyo. « Eh bien, me qualifier pour Tokyo a été un objectif que j'ai pu enfin réaliser depuis que je suis petit, car c'était mes premiers Jeux Olympiques », dit l'athlète. « Pour moi, participer aux Jeux Olympiques de Tokyo a été véritablement la chose la plus palpitante que j'aie jamais ressentie. »

NOUS AVONS TESTÉ AUSSI LE DÉCATHLON

Le jeudi 19 mai 2022, tous les élèves de la 3^e C sont devenus eux-aussi des spécialistes du décathlon...

LES ACTUALITÉS DE JEAN MOULIN

Directeur de la publication
BONHOMME Justine

Rédacteur en chef
BRUNA Eric

Journalistes
BERGER Anaïs, BIKE Lauranne, BOUKDIR Outmane, BRAHITI Clara, DAVOLI Marion, DERE Lucas, DJERNINE Nazim, DOUMA Stéphane, DUHAZARD Enora, DURAN Kadir, ELOUNI Mohamed Amin, GONCALVES Marina, JAWARA Hawa, KACI Lana, KADRI Adam, KAIEB Jomana, M'BAYE DIONGUE Rawane, MALKI Fatih, MULAT Mathéo, NEVES Damien, OULA Enzo, PORCHERON Nicolas, RAMDANI Ilyes, SAHRAOUI Sabrina, SEBAN Elisa, TISSERAND Lana, VIDALIE Hugo.

REMERCIEMENTS

F93 TIENT À REMERCIER CHALEUREUSEMENT JORGE UREÑA QUI A ACCEPTÉ DE RÉPONDRE À NOS QUESTIONS.

« ATHLÈTE OF THE WORLD » EST UNE DÉMARCHE CONÇUE ET MISE EN ŒUVRE PAR F93. ELLE A ÉTÉ SOUTENUE FINANCIÈREMENT PAR LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA SEINE-SAINT-DENIS DANS LE CADRE DU DISPOSITIF « LA CULTURE ET L'ART AU COLLÈGE », SAISON 2021 /2022.

F 9 3

seine saint denis
LE DÉPARTEMENT