



TYR

TYR®

VENIZO™

BATTLE BORN

DISPONIBLE SUR LE SITE WWW.TYR.EU

TYR EUROPE | 26 QUAI DE L'ALMA 68100 MULHOUSE | EU@TYR.COM

NATATION

MAGAZINE



NUMÉRO SPÉCIAL



FRANCE

PAROLES DE COACHES

www.ffnatation.fr



Numéro Spécial | Paroles de Coaches | offert

ON A TOUS ENVIE D'ALLER ENCOURAGER LES SPORTIFS. MAIS ON A TOUS AIMÉ VOIR BAISSER LES ÉMISSIONS DE CO₂.

Les grands événements sportifs doivent redémarrer mais pas le CO₂. Relever ce défi, c'est la raison d'être d'EDF. L'objectif : construire ensemble un avenir énergétique neutre en CO₂, conciliant une meilleure préservation de la planète, bien-être et développement, grâce à l'électricité et à des solutions et services innovants. Notre production d'électricité émet déjà cinq fois moins de CO₂ que la moyenne européenne*. Et nous nous sommes engagés à aller encore plus loin d'ici à 2050, en réduisant encore nos émissions et celles de nos clients, et en compensant les émissions restantes**.

Devenons l'énergie qui change tout.



Découvrez nos engagements sur [edf.fr/raisondetre](https://www.edf.fr/raisondetre)

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

* En Europe, les émissions de CO₂ du groupe EDF s'élèvent à 54g/kWh produits, soit 5 fois moins que la moyenne du panel des 24 plus grands électriciens européens (296 g/kWh), constitué par PwC pour son étude de 2019 « Changement climatique et électricité ». ** Le groupe EDF a pour objectif la neutralité carbone d'ici à 2050, et s'inscrit notamment dans les objectifs fixés par le Rapport spécial du GIEC (Groupement d'Experts Intergouvernemental sur l'Évolution du Climat) de 2018. Cet objectif se traduit entre autres par des émissions directes quasi nulles grâce à la production nucléaire et au développement des énergies renouvelables, à la fermeture progressive des centrales fonctionnant exclusivement au charbon opérées par EDF et ses filiales; à la réduction des émissions indirectes par exemple par l'accompagnement de nos clients pour décarboner leurs consommations d'énergie ou encore le développement de la biomasse dans les réseaux de chaleur; et enfin grâce à la compensation des émissions résiduelles par des projets à émissions négatives comme le reboisement de forêts.

RCS PARIS 552 081 317

NATATION
MAGAZINE

PAROLES DE COACHES
Numéro spécial - Septembre 2020

Édité par la Fédération Française de Natation.
104, Rue Martre
CS 70052 - 92583 CLICHY Cedex
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 70
Fax : +33 (0)1 70 48 45 69
www.ffnatation.fr

Directeur de la publication
Gilles Sézionale

Rédacteur en chef
Adrien Cadot
(adrien.cadot@ffnatation.fr)

Journaliste
Jonathan Cohen
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)

Ont collaboré à ce numéro
Jean-Pierre Chafes,
Issam Lachehab,
Frédéric Sugnot

Abonnement
+33 (0)1 70 48 45 70
104, Rue Martre
CS 70052 - 92583 CLICHY Cedex

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Adode Stock Photos

Maquette et réalisation
Teebird Communication

Régie publicitaire
Antonin Sanchez
(antonin.sanchez@ffnatation.fr)
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 81
Horizons Natation, 104, Rue Martre,
CS 70052 - 92583 Clichy Cedex

Vente au numéro Offert



LA PAROLE AUX EXPERTS

La Fédération Française de natation s'est toujours enorgueillie de disposer d'une impressionnante galerie de champions. Les annales de notre institution regorgent, en effet, de figures emblématiques au palmarès extraordinaire : Jean Boiteux, Alex Jany, Jo Bernardo, Christine Caron, Catherine Plewinski, Stéphan Caron, Roxana Maracineanu, Franck Esposito, Xavier Marchand, Laure Manaudou, Alain Bernard, Hugues Duboscq, Solène Fignes, Malia Metella, Amaury Leveaux, Yannick Agnel, Camille Muffat, Jérémy Stravius, Fabien Gilot, Camille Lacourt, Charlotte Bonnet ou Florent Manaudou – pour ne citer que les principaux – ont écrit parmi les plus belles pages de l'histoire de la natation tricolore. Mais que serait-il advenu de tous ces champions sans leurs entraîneurs ? Peut-on les dissocier des hommes et des femmes de l'ombre qui arpentent quotidiennement les bassins d'entraînement et de compétition, un œil rivé sur les lignes d'eau, l'autre sur le chronomètre ? Difficile à dire. Le talent inné de ces athlètes hors normes aurait certainement trouvé un terrain d'expression, mais l'alchimie qu'ils ont su trouver avec leurs entraîneurs leur a permis de repousser leurs limites pour atteindre les sommets. Il n'empêche, les techniciens français ne sont que trop rarement mis en lumière. Ce numéro spécial leur est consacré. Il est désormais temps de leur accorder un éclairage digne de ce nom, de leur rendre un peu du bonheur et des joies qu'ils nous ont fait vivre. A titre personnel, j'ai toujours pris beaucoup

de plaisir à échanger avec nos entraîneurs, qu'ils coachent en équipe de France ou à des niveaux inférieurs. Je devine, chez eux, une passion indéfectible, une détermination sans faille et une empathie comparable à nulle autre. J'ai moi-même entraîné avant d'assumer des fonctions de dirigeant au sein de la Ligue de Provence-Alpes-Côte-D'Azur puis de la Fédération Française de Natation. Je sais que cette activité prenante ne laisse rien au hasard, qu'elle impose une constante remise en question et plus que tout une curiosité de tous les instants. Pour l'heure, cinq entraîneurs tricolores ont accepté de nous révéler les coulisses de leur parcours, les convictions qui les habitent ainsi que leurs doutes, la manière dont ils abordent l'entraînement, leur perception des rapports entraîneur-entraîné, la gestion de la victoire et de l'échec. D'autres suivront rapidement. Il va en effet sans dire que cette première édition de Paroles de Coaches est destinée à s'étoffer. De nouveaux témoignages viendront prochainement la compléter afin d'élargir notre propos, d'offrir une tribune à nos techniciens et de permettre aux jeunes entraîneurs de trouver dans cette somme d'informations matière à réflexion. L'avenir leur appartient. C'est à eux qu'il appartiendra bientôt de bâtir notre natation. J'espère qu'ils trouveront dans ces pages une source d'inspiration et qu'ils prendront autant de plaisir à les consulter que nous avons eu à les concevoir.

Bonne lecture !

Gilles Sézionale



NATATION

MAGAZINE

www.ffnatation.fr

NUMÉRO SPÉCIAL

PAROLES DE COACHES

SOMMAIRE



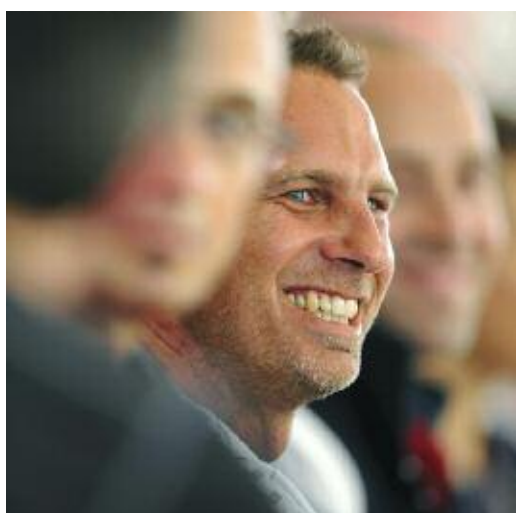
6. INTERVIEW JULIEN ISSOULIÉ :
« Aiguiser la curiosité »



12. INTERVIEW FABRICE PELLERIN :
« La pédagogie, c'est la dissymétrie »



24. INTERVIEW LIONEL HORTER :
« L'envie de transmettre »



36. INTERVIEW DENIS AUGUIN :
« Il n'y a pas de parcours idéal »



48. INTERVIEW MICHEL CHRÉTIEN :
« La passion ne m'a jamais quitté »



60. INTERVIEW JULIEN JACQUIER :
« Les nageurs me montrent la voie »



PERFORMANT
PAR NATURE



OFFRE
LICENCIÉS / CLUBS
-20%
avec le code **FFN**
sur www.stc-nutrition.fr*



Trouvez la solution STC NUTRITION® adaptée à vos objectifs
en pharmacie, parapharmacie, magasin spécialisé et sur www.stc-nutrition.fr*

STC NUTRITION® est une marque déposée des Laboratoires Ineldea.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

« AIGUISER LA CURIOSITÉ »

La natation tricolore ne manque ni de talents ni de compétences. Mais si les talents des nageurs sont salués, les compétences de leurs entraîneurs demeurent, elles, reléguées au second plan, voire oubliées. Un équilibre que le Directeur technique national Julien Issoulié entend redéfinir, ne serait-ce que pour favoriser un échange et un partage de connaissances entre les différentes générations de techniciens.

Le DTN Julien Issoulié (troisième en partant de la droite) lors des Euro de Glasgow en petit bassin (décembre 2019).

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION



(KMS/STÉPHANE KEMPAIRE)

COMMENT EST NÉ CE PROJET DE NUMÉRO SPÉCIAL ?

Je suis convaincu que les entraîneurs, mais aussi une grande partie des métiers de notre environnement (directeurs, managers, dirigeants), sont particulièrement concernés par la formation sous forme de compagnonnage. Néanmoins celui ou celle qui veut découvrir et progresser doit, dans un premier temps, s'engager, chercher, réfléchir pour ensuite espérer un retour ou un soutien. Les témoignages compilés dans ce numéro constituent, à mon sens, cette première étape de réflexion personnelle. Ils doivent aiguïser la curiosité, mais aussi donner envie de se questionner, de s'interroger et de se confronter à des idées pour ensuite élaborer son propre cheminement. C'est le fruit de la transmission, le poids de l'héritage mis notamment en avant par « Paris 2024 ». A titre d'exemple et dans le cadre de mon parcours, j'ai été particulièrement marqué par le livre de Laurent Dartnell et Norbert Krantz : *Les experts en questions* (éditions de l'INSEP). J'avais apprécié le format, le lire et y revenir régulièrement. D'une certaine manière, le titre de cet ouvrage résume ce que nous avons tenté de réaliser.

QUELLE A ÉTÉ LA GENÈSE DE CE PROJET ?

Dès ma prise de fonction, j'ai pris sur moi de rencontrer tous les acteurs de la fédération. Rapidement, je me suis rendu compte que les salariés, les élus et les cadres techniques avaient beaucoup de représentations de ce que réalisent les entraîneurs au quotidien, mais qu'en réalité, personne ne savait vraiment de quelle manière ils travaillaient et comment ils réfléchissaient ou abordaient les choses. Cela m'a amené à m'interroger sur une capitalisation de leur savoir-faire, de leur expertise et plus globalement des convictions qui les animent. Je me suis dit que ces techniciens de renom qui ont mené des nageurs sur les podiums internationaux pourraient ainsi éclairer le parcours des jeunes entraîneurs. Je crois même que laisser une trace de leurs parcours, de leurs questionnements, de leurs expériences et des compétences acquises est tout aussi important que les médailles qu'ils auront su remporter. Après une première session de travail avec le service des éditions de la Fédération Française de Natation, nous avons commencé à réfléchir à la conception

d'un numéro spécial entièrement consacré aux entraîneurs. Ce premier « numéro » devait être un point de départ et donner l'envie aux gens de s'exprimer. Nous avons d'abord dressé la liste des techniciens incontournables. Certains étaient disponibles, d'autres non. Pour ceux qui ne l'étaient pas, ce n'est que partie remise. Ils témoigneront plus tard. Il faut bien comprendre que ce projet a été conçu comme un outil digital à géométrie variable. A terme, cette première édition sera complétée par de nouveaux entretiens. On peut d'ores et déjà penser à Philippe Lucas, Romain Barnier, Frédéric Vergnoux et Franck Esposito, mais aussi à des techniciens étrangers comme James Gibson, Mélanie Marshall ou Bob Bowman, par exemple. Une fois la liste des entraîneurs dressée, nous avons imaginé un questionnaire aussi large que possible en nous concentrant sur plusieurs thématiques incontournables : la formation, les outils technologiques, la pédagogie, le rapport entraîné-entraîneur, la dualité entre l'expérience du terrain et la théorie, l'entraînement et la performance, l'échec et le succès...

DOIT-ON EN DÉDUIRE QUE LES ENTRAÎNEURS TRICOLORS N'ÉTAIENT JUSQU'ALORS PAS SUFFISAMMENT MIS EN VALEUR ?

Il ne s'agit pas de les « mettre en valeur », mais de leur donner la place qui leur revient.

On oublie encore trop souvent que leur travail quotidien contribue à la haute performance de notre natation. A ce titre, il me paraît fondamental qu'ils puissent partager leur expérience afin que tous les acteurs de notre discipline

puissent en tirer profit. A mon sens, c'est la « valeur » qui doit être mis en avant.

D'AUTANT QU'À L'HEURE OÙ LA NATATION TRICOLERE FAÇONNE SA RELÈVE DANS L'OPTIQUE NOTAMMENT DES JEUX DE PARIS 2024, LA NOTION DE TRANSMISSION À LAQUELLE VOUS AVEZ FAIT ALLUSION EST PLUS QUE JAMAIS D'ACTUALITÉ.

Au-delà de la transmission, il me semble primordial de tenter de rendre accessible, voire peut-être d'essayer de vulgariser l'expertise de nos coaches référents pour qu'elle ne reste pas l'apanage d'une minorité et nous aide à découvrir de nouveaux talents. Certains jeunes entraîneurs se heurtent parfois à des obstacles qu'un coach

expérimenté peut leur permettre de franchir. A mon sens le compagnonnage au travers de rencontres est dans cette profession un levier fort du parcours individuel des entraîneurs. Là où il peut y avoir transmission, c'est sur la capacité qu'auront peut-être de jeunes techniciens à prendre du recul sur leur pratique en faisant un pas de côté. En découvrant les méthodes de

leurs aînés, en se questionnant sur leur pratique, ils pourront également conforter leurs certitudes et affiner leur manière de voir les choses...

C'EST-À-DIRE ?

Nous avons tous notre sensibilité. Entraîner, c'est écouter son instinct sans chercher à copier ce qui a été fait car tous les athlètes

sont différents. Ce n'est pas parce que Philippe Lucas impose des séries intenses ou a un caractère entier, par exemple, que tous les entraîneurs doivent adopter cette manière de fonctionner. Ça pourrait parfois se révéler très fade. C'est ce qu'il y a derrière cette approche qu'il est important de saisir pour voir ce qui finalement peut être conservé. En water-polo, c'est la même

chose. Lorsque j'étais directeur de la discipline (entre 2012 et 2016), nous n'avons pas cherché avec Florian Bruzzo (le sélectionneur de l'équipe de France masculine) à copier les Serbes, les Hongrois ou les Croates. Nous nous en sommes inspirés, c'est certain, mais nous sommes différents et donc imiter aurait été contre-productif. Nous avons puisé dans notre ►

« DISCUTER PERMET DE DÉMYSTIFIER DES CROYANCES ERRONÉES. »



Le DTN Julien Issoulié lors des championnats de France 2018 de Montpellier en petit bassin.

(KMS/STÉPHANE KEMPAINE)

culture et nos spécificités pour proposer un entraînement qui puisse porter ses fruits à long terme.

A VOUS ENTENDRE, ON A PRESQUE L'IMPRESSION QUE LE LIEN ENTRE LES GÉNÉRATIONS D'ENTRAÎNEURS ÉTAIT ROMPU OU LARGEMENT DISTENDU.

Je ne sais pas si ce lien était rompu car les échanges existent, mais pas forcément sur les aspects fondamentaux. Peut-être aussi que les jeunes coaches n'osent pas aborder des sujets de fond avec leurs aînés ou que ces derniers ne se sentent pas suffisamment légitimes pour prendre la parole ou répondre vraiment aux questions. Finalement, dans notre milieu, ils sont aussi souvent en

concurrence. De ce fait, peut-être que c'est le rôle de l'institution de favoriser et organiser ces moments ? Mais ce dont je suis persuadé, c'est que notre discipline gagnerait à voir l'ensemble de nos techniciens échanger et confronter leurs points de vue. Les entraîneurs les moins expérimentés pourraient notamment se rendre compte que les coaches de l'équipe de France sont motivés et engagés, mais qu'ils sont également habités par le doute. Discuter permet souvent de démystifier des croyances erronées ou fondées sur des suppositions. Il ne s'agit pas de tomber dans le tout philosophique, mais de mettre des mots sur une pratique pour que chacun puisse trouver sa voie. De même, je suis convaincu que les

jeunes entraîneurs ont une fraîcheur et des idées qui peuvent être partagées.

N'EST-CE PAS AUSSI LA MEILLEURE MANIÈRE DE SUSCITER DES VOCATIONS ?

S'il y a vocation, ce n'est pas sur le métier d'entraîneur, mais plutôt sur la capacité à réussir. A titre personnel, j'aimerais voir de jeunes coaches se dire après avoir échangé avec Fabrice Pellerin, Denis Auguin, Lionel Horter, Julien Jacquier ou Michel Chrétien que, eux-aussi, ils peuvent réussir et mener des nageurs au plus haut niveau. Voilà ce que c'est, pour moi, « créer des vocations ». Toutefois, je ne crois pas que la formation en tant que telle soit plus puissante que la

détermination d'un individu à devenir entraîneur. Le savoir et les acquis théoriques, c'est une chose, mais rien ne remplacera jamais le travail et l'envie de faire progresser ses athlètes et d'obtenir des résultats. La formation est, selon moi, un outil pour renforcer l'entraîneur et lui donner un guide ou un cadre, mais quoiqu'il arrive, il devra élaborer lui-même sa méthode et adapter le contenu de ces échanges à son environnement propre, à sa capacité à agir avec les athlètes et à voir ce qui se passe dans l'eau et hors de l'eau. C'est donc un long parcours de se former et une chose est certaine, c'est que l'entraîneur doit être acteur et faire le tri au regard de ses compétences du moment.

QU'EN EST-IL DE L'ÉCHEC ?

Le haut niveau consiste à se fixer des objectifs élevés avant de tout mettre en œuvre pour les atteindre. C'est malheureux, mais même en mettant tout en place, avec un engagement sans faille, ces objectifs ne sont pas systématiquement atteints. Quand je parle de tout mettre en œuvre, ce n'est pas juste l'environnement, les créneaux, l'encadrement dans différents domaines, c'est aussi le temps de la séance avec 100% de disponibilité pour regarder tout l'entraînement, apporter les consignes, voir le nageur en action sans perdre de temps à bavarder avec des collègues, répondre au téléphone... Pour revenir sur l'échec, les meilleurs entraîneurs tricolores l'ont connu. Ils s'en sont nourris pour apprendre, rebondir, se réinventer et devenir au fil d'un long cheminement les techniciens qu'ils sont aujourd'hui. Se tromper, ce n'est pas un échec, juste une forme d'apprentissage. Le problème, c'est répéter ses erreurs et n'en tirer aucun enseignement. Peut-être que les échanges ou le compagnonnage sont alors des outils pour faciliter l'analyse et en tirer des choses à modifier ou adapter à l'avenir ?

A CE SUJET, LES ENTRAÎNEURS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE QUE NOUS AVONS PU RENCONTRER RAPPELLENT QU'ILS SONT ÉGALEMENT DES ÉDUCATEURS, QUI PLUS EST AUX PRISES AVEC UN JEUNE PUBLIC CONFRONTÉ À DES TURBULENCES ET DES QUESTIONNEMENTS PROPRES À CET ÂGE DE L'EXISTENCE.

Nos jeunes nageurs sont des sportifs, mais aussi et surtout des adultes en devenir. Or, les entraîneurs voient parfois ces jeunes plus que leurs parents. Qui d'autre alors peut leur rappeler de prendre un petit-déjeuner avant de lancer leur journée, de dire bonjour, merci et au revoir, de ne pas éparpiller son matériel aux quatre coins de la piscine, de respecter les horaires, les consignes et les autres athlètes du groupe ? Et je ne vous parle même pas des discussions tôt le matin ou tard le soir, des états d'âmes et des confidences... Les coaches finissent par connaître leurs nageurs parfois mieux que leur propre famille. Ils savent comment ils fonctionnent, de quelle manière les faire réagir, quels leviers utiliser pour piquer leur orgueil et

jusqu'où les pousser. C'est aussi ça l'entraînement, une sorte de connexion privilégiée qui nécessite une confiance partagée. D'une certaine manière, je dirais que les entraîneurs sont un peu des experts de la relation avec les nageurs. A force de les côtoyer, de les superviser et de les encadrer, ils connaissent les plus infimes rouages de ces athlètes de haut niveau. Cela impose beaucoup de minutie, de l'empathie aussi et bien entendu de la rigueur.

POUR FINIR, QUE SOUHAITERIEZ-VOUS QUE LES LECTEURS DE CE NUMÉRO SPÉCIAL RETIENNENT EN PARTICULIER ?

J'aimerais d'abord qu'ils trouvent ces entretiens intéressants, qu'ils prennent du plaisir à les lire, à découvrir le quotidien parfois complexe de ces entraîneurs qui ont marqué l'histoire de la natation tricolore. J'aimerais qu'ils mesurent aussi la diversité de leurs parcours, les obstacles qu'ils rencontrent, les idées profondes qui les

animent et l'influence qu'ont pu avoir des techniciens aujourd'hui à la retraite sur leur manière d'aborder l'entraînement. J'aimerais également que les lecteurs comprennent que toutes les formations du monde ne remplaceront jamais le travail et la passion. Entraîner, c'est d'abord être passionné. Sans cela, on ne va jamais au bout des choses. Or, le haut niveau impose de s'aventurer au-delà de ses limites, de bousculer ses habitudes et de sortir autant que possible de sa zone de confort. J'aimerais que les lecteurs saisissent aussi qu'il s'agit d'une première édition et que d'autres publications de ce genre suivront avec des coaches français et étrangers. Je suis intimement convaincu que cet outil digital à géométrie variable peut nous permettre de créer du lien entre les différentes générations d'entraîneurs, mais aussi entre les techniciens et leurs athlètes. Je crois vraiment que le dialogue est une des clés du succès. J'aimerais enfin que ces entretiens s'inscrivent dans notre patrimoine aquatique, qu'ils soient d'une certaine manière « légués » en héritage à la prochaine génération de coaches tricolores. Il n'y a qu'en juxtaposant le fruit de toutes ces expériences que nous serons en mesure de performer aux Jeux olympiques de Paris en 2024 et au-delà ■

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT

« LA PÉDAGOGIE, C'EST LA DISSYMMETRIE »

Bien qu'issu du monde de la natation comme la plupart de ses pairs, Fabrice Pellerin a tracé son propre chemin. Se revendiquant plus comme un enseignant que comme un entraîneur, faisant appel à la musique, au cinéma, à la kinésiologie ou à la chiropractie pour élaborer sa « méthode », ce Niçois pur souche a dirigé la fameuse « Dream Team » de l'ONN (Camille Muffat, Yannick Agnel, Clément Lefert et Charlotte Bonnet) qui avait décroché la bagatelle de neuf médailles aux Jeux olympiques de Londres en 2012 dont trois en or (Camille Muffat sur 400 m nage libre, Yannick Agnel sur 200 m nage libre et Clément Lefert et Yannick Agnel au titre du relais 4x100 m nage libre, ndlr). Rencontre avec le plus atypique et le plus titré des entraîneurs tricolores.

Fabrice Pellerin en compagnie de Charlotte Bonnet lors des championnats du monde 2019 de Gwangju (Corée du Sud).

À L'INSTAR DE LA PLUPART DE VOS CONFRÈRES, AVEZ-VOUS ÉTÉ NAGEUR AVANT DE DEVENIR ENTRAÎNEUR DE NATATION ?

En effet, j'ai nagé pendant quelques années. En gros, de l'âge de 4 ans jusqu'à mes 26 ans. Essentiellement à Nice, au NUC, puis au CACEL et à l'ONN. J'avais une certaine aisance en dos, mais j'ai toujours essayé de comprendre ce qui se passait de l'autre côté du décor. J'étais en particulier obsédé par la biomécanique. Je faisais des dessins de véhicules qui ressemblaient à des nageurs pour comprendre comment se décomposait le mouvement.

LE PASSAGE À L'ENTRAÎNEMENT S'EST DONC FAIT NATURELLEMENT. PEUT-ON PARLER D'UNE ÉVIDENCE ?

Pas tant que ça ! En réalité, je voulais être réalisateur de cinéma, mais l'école était très chère et j'ai commencé à superviser quelques heures d'entraînement pour financer mes études. Finalement, j'ai fait Staps sans conviction, mais rapidement, je me suis dit que je ne voulais pas être prof de gym et qu'entraîner, ce n'était pas si mal en fin de compte. Ça avait en tout cas du sens par rapport au plaisir que j'avais à m'interroger sur l'activité.

A QUEL MOMENT EST-CE DEVENU VOTRE MÉTIER ?

En 2000. J'avais 28 ans. D'abord grâce à un concours de circonstances. Quand l'ONN est reparti de zéro après le départ de plusieurs entraîneurs et de la plupart des nageurs, on m'a demandé si ça m'intéressait de m'occuper des jeunes qui restaient. Ça a fait tilt dans mon esprit et je me suis dit que si l'entraînement me plaisait vraiment, j'avais une belle opportunité de démarrer avec de jeunes nageurs et de pouvoir les suivre en m'inscrivant dans la durée. Comme j'ai toujours, lorsque je fais des choses, la propension à les entreprendre de façon élitiste, je me suis fixé comme objectif de les amener au plus haut niveau.

LORS DE VOS DÉBUTS D'ENTRAÎNEUR, AVIEZ-VOUS DES MODÈLES ?

Je me suis nourri de tout, pas seulement de la natation. J'aime d'ailleurs utiliser l'image d'une pelote qui roule et de la poussière qui s'agglutine autour. La musique m'a également beaucoup inspiré. Je me souviens, par exemple, d'un reportage sur le violoncelliste Mstislav Rostropovitch, capable de jouer très vite avec une netteté incroyable, qui faisait l'éloge de la lenteur, du ralenti dans le geste. Le cinéma a aussi constitué une

source d'inspiration, surtout pour la façon dont les réalisateurs managent une équipe avec des enjeux énormes. Dans la natation, j'ai toujours gardé un lien affectif avec mon premier entraîneur, Jo Bergamo, un gars qui venait de l'usine et qui sans diplôme et donc sans légitimité, uniquement par passion, a envoyé plusieurs nageurs aux Jeux olympiques comme Michel Pou ou Michèle Ricaud.

A QUELLES CONNAISSANCES AVEZ-VOUS FAIT APPEL ?

Ce que j'ai appris sur la natation (les filières physiologiques, le règlement, l'ordre des quatre nages, etc.), c'était avant tout pour avoir un bout de papier me donnant l'autorisation d'entraîner. Mes études en Staps m'ont permis, en revanche, d'acquérir des notions de biomécanique, de physiologie, de sciences humaines, mais j'ai également beaucoup échangé avec des copains ostéopathes et chiropracteurs. En fait, j'avais des bagages, mais en ordre dispersé. Pour moi, la clé, ça a été ces allers-retours entre ce qu'on peut apprendre dans un cursus et ce que l'on vit : la confrontation des connaissances avec la réalité du terrain.

VOUS AVEZ UTILISÉ L'IMAGE D'UNE PELOTE AUTOUR DE LAQUELLE S'ACCUMULE LA POUSSIÈRE POUR PARLER DE VOTRE FORMATION. EST-CE QU'AUJOURD'HUI ENCORE CETTE PELOTE GROSSIT ?

Disons que des choses se confirment tandis que d'autres se révèlent moins concluantes. En revanche, je crois beaucoup aux périodes de crise. A mes yeux, ce sont des occasions uniques d'évoluer et de se transformer. Lors de mes premiers championnats du monde juniors en 2006, un collègue qui était avec moi dans la délégation française m'a dit que j'étais un entraîneur de sprinter. Une réflexion *a priori* anodine, mais que j'ai perçue comme une critique...

COMMENT ÇA ?

C'est comme s'il m'avait dit que je ne maîtrisais qu'une partie de la natation. A partir de ce jour-là, je me suis dit qu'il fallait que j'aie des nageurs de 200 et de 400 m nage libre. J'étais décidé à me montrer et à montrer aux autres entraîneurs que je savais faire autre chose que du sprint. Il y a aussi les Jeux olympiques de 2008 à Pékin, où il ne s'est pas passé grand-chose pour Camille Muffat (12^{ème} sur 200 m 4 nages et 5^{ème} avec le relais 4x200 m nage libre, ndlr) ainsi que pour Clément Lefert qui avait

uniquement participé au relais 4x200 m nage libre. A la fin de la semaine, quand j'ai fait le bilan, je me suis dit qu'être spectateur, applaudir des nageurs qui explosaient des chronos, je m'en foutais. Que je n'irai plus jamais aux Jeux olympiques sans que mes nageurs soient en position de véritablement rivaliser avec la concurrence et de jouer une médaille. Que ce métier n'avait pas d'intérêt si on n'était pas vraiment acteur et que si je n'y arrivais pas, je ferai autre chose. Cette crise m'a amené à repartir d'une feuille blanche pour établir un plan de bataille et mettre au point une

stratégie qui me permettrait d'atteindre les objectifs que je m'étais fixés dans la foulée des Jeux de Pékin.

C'EST À CE MOMENT-LÀ QU'EST NÉE CE QU'ON POURRAIT APPELER LA « MÉTHODE PELLERIN » ?

Il ne s'agissait pas de lire un bouquin et d'appliquer ce que j'avais lu. D'en prendre ensuite un autre et de changer deux ou trois trucs. Non, il s'agissait de m'interroger sur mes convictions, mes valeurs, ce en quoi je croyais profondément et qui me donnait du plaisir dans ma façon d'enseigner.

« POUR MOI, LA CLÉ, ÇA A ÉTÉ CES ALLERS-RETOURS ENTRE CE QU'ON PEUT APPRENDRE DANS UN CURSUS ET CE QUE L'ON VIT. »

Les réponses à toutes ces questions m'ont permis de devenir moi-même.

CELA SIGNIFIE-T-IL QUE VOUS NE CONFRONTEZ PAS VOTRE MÉTHODE À CELLE DES AUTRES ?

Je la confronte avant tout à ma propre vision de l'entraînement...

C'EST-À-DIRE ?

Admettons, par exemple, que je vois quelque chose qui m'interpelle chez un nageur. Je n'irais jamais lui dire qu'il faut faire autrement ou qu'il ne s'y prend pas de manière académique. En revanche, je vais essayer de voir ce que je peux faire pour qu'il affine sa différence parce que je place mon plaisir d'enseignant dans la créativité, mais aussi parce que si mon nageur se dit qu'il fait vraiment un truc qu'il est le seul à faire, il développe un sentiment de compétence et de confiance. Si tu copies, même les meilleurs athlètes du monde, tu ►



(MSP) Stéphanie Kempinaire

« SI JE CONTINUE À ENTRAÎNER, C'EST PARCE QUE J'AI ENCORE DES CHOSES À ME PROUVER, UN MANQUE À COMBLER. »

Fabrice Pellerin (et Franck Esposito, de dos) lors du stage de l'équipe de France à Canet-en-Roussillon de juin 2019.

n'as jamais fait que copier. Tu ne donnes pas ce petit supplément d'âme à ton nageur.

QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR LES NOUVELLES TECHNOLOGIES QUI ONT FAIT LEUR APPARITION CES DERNIÈRES ANNÉES ? EN UTILISEZ-VOUS ?

Honnêtement, je n'en suis pas fan. Pour moi, la technologie tend trop vers le coaching : on rentre des informations et on sort un programme avec des allures, etc. L'aboutissement de ça, en allant loin dans

la science-fiction certes, serait dans un premier temps de doter les nageurs de technologies, puis de les munir d'une sorte d'exosquelette, pour devenir au final des machines pilotées par des gens... Je crois davantage aux statistiques et je pense d'ailleurs qu'on ne les utilise pas assez. Il

faudrait regarder, par exemple, les parcours des jeunes, voir d'où ils sont issus, voir parmi ceux qui ont gagné le Natathlon lesquels sont arrivés à tel ou tel niveau.

VOTRE PRATIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT EST DONC EMPIRIQUE.

Tout à fait ! Quand j'observe un nageur, je vois des formes, des couleurs, un peu comme lorsqu'on regarde un tableau. Je devine un sens, un mouvement, une envie. Pour utiliser encore une image, je prendrais

celle du souffleur de verre qui visualise une forme et qui doit ensuite la modeler. Aucune machine ne peut faire ça. C'est de l'humain. Pour moi, ce sont toujours les histoires qui font la différence, pas les méthodes. Aujourd'hui, tout le monde fait à peu près la même chose : kilométrages, matériel, séries... La différence se situe ailleurs, dans l'histoire des individus, entraîneurs comme nageurs, dans leurs désirs secrets. Et ça non plus, ce n'est pas une question de technologie.

VOUS DITES ENSEIGNER ET PAS ENTRAÎNER. QUELLE DIFFÉRENCE FAITES-VOUS ENTRE LES DEUX TERMES ?

Entraîner, c'est mettre à l'épreuve le corps pour que ça ait un impact et que les chronos s'améliorent. Enseigner, c'est transmettre un savoir de façon pédagogique. Faire en sorte qu'à la fin de chaque journée, les nageurs se disent : « *Tiens, aujourd'hui, j'ai appris un truc* ». Comme quand tu vas à l'école. Tous ces petits trucs qui peuvent

paraître dérisoires nourrissent finalement quelque chose qui va finir par payer à un moment donné parce que les nageurs vont comprendre de quelle manière l'utiliser.

QUI DIT ENSEIGNEMENT, DIT ÉGALEMENT PÉDAGOGIE. POUR VOUS, UN ENTRAÎNEUR DOIT-IL ÊTRE AVANT TOUT UN BON PÉDAGOGUE ?

Étymologiquement, un pédagogue est une personne qui a pour mission de prendre les enfants chez eux et de les amener jusqu'à l'école. Je trouve l'image formidable parce que la pédagogie, ce n'est pas juste donner un outil, un savoir, c'est effectivement mener jusqu'à la porte de l'apprentissage, donner envie d'apprendre pour aller même parfois plus loin que ce qu'on va t'enseigner. Le terme de maître d'armes en escrime contient cette notion d'enseignant qu'on devrait institutionnaliser dans notre métier. Si tu es un bon entraîneur de natation, tu connais la technique, tu apprends le geste juste, mais il te manque une dimension. Moi, je pense que les gens sont vraiment bons quand on leur dit qu'ils vont enseigner la musique alors qu'ils n'y connaissent rien, mais qu'ils trouvent des leviers qui vont permettre aux musiciens de progresser. Là, tu disposes de quelque chose qui est précieux. Ça, c'est ma quête. C'est ce que je revendique.

POUR RESTER SUR LE SUJET, LA FORMATION DES JEUNES INCOMBE SOUVENT À DE JEUNES ENTRAÎNEURS, VOUS EN PENSEZ QUOI ?

Ça ne me gêne pas que les gens soient jeunes. En revanche, il y a deux choses que je rendrais prioritaires dans la compétence d'un enseignant, peu importe son âge. La pédagogie, évidemment, même si je ne sais pas si ça s'apprend vraiment. En tout cas, ce qui me choque le plus quand j'observe sur le bassin des groupes de catégories d'âge, c'est le manque de pédagogie. La deuxième chose indispensable, à mon sens, c'est d'avoir une solide connaissance en ostéopathie et en biomécanique. D'ailleurs plus en ostéopathie qu'en biomécanique parce qu'il est important de connaître les organes, leurs fonctions, voire même l'approche psychologique du mouvement, plus que la technique nécessaire pour nager vite. Quelqu'un qui connaît bien le corps peut découvrir ce qu'il est bon d'enseigner en termes d'apprentissage technique, alors qu'à l'inverse connaître la technique de nage peut aller à l'encontre de certains principes biomécaniques. Au mieux, on n'optimise pas la performance. Au pire, on ►

peut créer des dégâts chez les jeunes pendant des phases de croissance. On devrait, selon moi, passer plus de temps sur ces deux prérequis que sur le sport en lui-même.

CONSIDÉREZ-VOUS QUE LA PASSION EST UN MOTEUR INDISPENSABLE POUR EXERCER LE MÉTIER D'ENTRAÎNEUR ?

Non, parce qu'on peut être passionné et contemplatif. La passion ne garantit pas qu'on s'investisse. Moi, si je continue à entraîner, c'est parce que j'ai encore des choses à me prouver, un manque à combler. Mais aussi parce que j'ai en face de moi des nageurs aussi motivés que moi.

VENONS-EN MAINTENANT AU REGARD QUE PORTE L'ENTRAÎNEUR SUR LE NAGEUR. QU'EST-CE QUI FAIT QUE VOUS VOUS INTÉRESSEZ À UN ATHLÈTE ?

L'anthropomorphisme. En fait, j'ai en tête un gabarit. Dans la rue, il m'arrive d'ailleurs quand je croise un jeune, de regarder sa posture, son attitude, la façon dont il marche et de me dire qu'il ferait un sacré nageur. A la limite, je n'ai pas besoin de le voir dans l'eau pour le prendre.

LES CHRONOS NE SONT DONC PAS DES INDICATEURS POUR VOUS ?

Il y a des chronos qui parlent d'eux-mêmes : nager 49" à 15 ans, par exemple. Mais j'ai quand même une méfiance en me demandant à quel prix un jeune nageur est arrivé à réaliser ce temps. Dans mon choix, je privilégie d'ailleurs celui qui est passé par quatre étapes plutôt que celui qui en a connu huit, celui qui nage quatre fois par semaine plutôt que celui qui en est déjà à huit entraînements hebdomadaires.

CE QUI SIGNIFIE QU'IL N'EXISTE PAS NON PLUS DE PARCOURS IDÉAL ?

J'irais même plus loin : quand je sais qu'on a pris du temps pour former un nageur, qu'il est passé par le parcours d'excellence sportive, qu'il est champion du Natathlon, ce sont des points en moins pour moi !

CHARLOTTE BONNET A POURTANT GAGNÉ LE NATATHLON...

Certes, mais si je prends l'exemple de Camille Muffat, elle était benjamine deuxième année et devait intégrer le groupe minimes-cadet quand je l'ai prise directement avec moi en lui faisant sauter une étape. J'ai adapté l'entraînement, mais mon principe était le même : plus un nageur a besoin de franchir des étapes, plus il fragilise la durée de sa carrière et le niveau absolu qu'il peut atteindre. Dans les années



Fabrice Pellerin délivre ses consignes à Camille Muffat lors des championnats de France de Rennes en 2013.

(MNSP/Stéphane Kempinaire)

« SI ON REND LES NAGEURS LIBRES ET INDÉPENDANTS, C'EST QU'ON A BIEN FAIT NOTRE BOULOT. »

1990, la Russe Nina Boulgakova a établi des statistiques sur les parcours des meilleurs nageurs russes du moment qui montraient que plus un athlète avait sauté

d'étapes, plus il avait augmenté ses chances d'être champion et de rester longtemps champion. Plus facilement et plus vite on arrive à un certain niveau, plus on a devant nous un vaste horizon de performances.

A VOUS ÉCOUTER, ON POURRAIT PRESQUE PENSER QUE LA NOTION DE TRAVAIL N'EST PAS FONDAMENTALE...

On surestime en tout cas l'importance de l'entraînement chez les jeunes. Je suis même persuadé que si on divisait la charge par deux, on arriverait au même résultat

avec, en revanche, un bénéfice différé de marge de progression. Pendant des années, on a lu qu'il y avait des phases critiques pendant lesquelles on devait développer certaines qualités, le travail aérobique, le travail au seuil... Alors qu'un jeune entre 12 et 15 ans connaît des poussées organiques – la taille, bien entendu, mais aussi le foie, le cœur, les poumons – qui sont suffisamment importantes pour qu'on puisse se contenter de miser là-dessus. Or, on fait pendant cette période beaucoup travailler les athlètes avec des 5-6-7 kilomètres par entraînement

alors que cette charge rajoute un pourcentage d'amélioration des performances très faible par rapport à ce qui se passerait si on laissait simplement les choses se faire. C'est ce qui s'est passé avec Laure Manaudou qui était dans un petit club où elle ne faisait que du sprint avant d'arriver chez Philippe (Lucas) et de se mettre véritablement à s'entraîner avec les résultats que l'on connaît ensuite. Il en va de même pour Camille (Muffat). A partir du moment où elle intègre mon groupe, ça va très vite. Elle est championne de France à 15 ans.

LA FORMATION IDÉALE D'UN NAGEUR SERAIT DONC QU'IL NE SUIVE PAS DE FORMATION, C'EST ÇA ?

Pour la formation des nageurs, j'utilise souvent l'image de la pâte à modeler. Il faut toujours faire attention à ce qu'elle soit chaude et qu'elle reste plastique pour continuer à être travaillée, transformée. C'est pour ça que j'aime bien avoir les nageurs jeunes, vers 15 ans, ou les nageurs sur lesquels j'ai eu un impact dès leurs premières années. Pour qu'ils aient encore toute leur capacité à évoluer et à se transformer, que les choses ne soient pas cadencées au niveau technique, musculaire ou psychologique. Ce qui n'est plus le cas quand on a répété pendant 4-5 ans des gestes de façon stéréotypée, qu'on a entendu les mêmes discours. Ça ne m'empêche pas d'accueillir et de travailler avec des nageurs plus âgés ayant eu un parcours déjà bien fourni pour optimiser, pour renouveler le contenu, pour profiter de mon expérience, de l'environnement d'un groupe orienté vers le haut niveau, mais dans ce cas-là, je fonctionne avec ce qu'ils m'amènent.

QUELS CONSEILS DONNEZ-VOUS À VOS NAGEURS AU MOMENT D'ABORDER UNE COMPÉTITION ?

Comme on ne se présente pas à toutes les compétitions dans le même état de préparation, je considère qu'il faut se concentrer sur des points spécifiques. Dans cette perspective, je leur demande de ne pas tenir compte de tout ce qui pourrait parasiter la qualité de leur nage. Peu importe que l'eau soit froide ou qu'ils aient mal au bras, il importe surtout qu'ils se concentrent sur ce qu'ils doivent appliquer.

VOS NAGEURS SUIVENT-ILS UN RITUEL LE JOUR J ?

Absolument pas ! Je ne fais d'ailleurs jamais le même échauffement avant une compétition. Je ne veux pas que le nageur puisse se dire qu'il a performé le jour où je lui ai donné telle ou telle série et qu'il devienne dépendant de ça. Il y a beaucoup à perdre à construire des croyances de ce genre. Je veux que les nageurs se débarrassent de tout sauf d'eux-mêmes et qu'ils se disent que le seul dénominateur commun à leur performance, c'est eux. Je sais que certains aiment me voir juste avant la chambre d'appel pour me poser une dernière question. Je fais exprès de me cacher ou de m'éloigner pour éviter ça. La culture de la performance, pour moi, c'est justement de faire en sorte que le nageur puisse être aussi bon même si je ne suis ►



« L'ENTRAÎNEUR DOIT JOUER AVEC LES ÉNERGIES ET INSUFFER DE L'ÉNERGIE, MAIS IL DOIT AUSSI GARDER UNE CERTAINE DISTANCE. »

pas là. Si on rend les nageurs libres et indépendants, c'est qu'on a bien fait notre boulot.

DE FAÇON GÉNÉRALE, UN ENTRAÎNEUR DOIT-IL VISER UNIQUEMENT LA PERFORMANCE OU L'ÉPANOUISSEMENT DE SES NAGEURS ?

Dans mon groupe, en tout cas, la priorité, ce n'est pas le nageur, mais sa performance. Pour atteindre l'objectif qu'il s'est fixé, il s'engage sur un chemin de contraintes

– sans bien sûr toucher à l'intégrité physique – qui mène au résultat. Donc l'enjeu, c'est bien la performance et pas « je suis bien ou je ne suis pas bien ».

VOUS NE PENSEZ DONC PAS QUE L'ÉPANOUISSEMENT EST UN FACTEUR FAVORISANT DE LA PERFORMANCE ?

Pour moi, non ! Je pense même qu'un nageur (ou un entraîneur) ne va jamais aussi loin que lorsqu'il veut combler un vide. Si tout va bien, il y a un confort qu'on a souvent peur de quitter. Du coup,

je dirais que 70% des nageurs en font un peu, mais pas trop. Parce qu'ils ne savent pas ce qu'ils vont trouver après. Quand Yannick (Agnel) arrive à Nice, il a 15 ans. C'est compliqué, à tous les niveaux : l'aménagement de sa scolarité, le fait de se retrouver seul en appart... Il est dans l'inconfort et quand on lui demande si ça va, il répond : « *Oui, moi je veux devenir champion olympique* ». Moi aussi, je me suis construit comme ça. Quand on est dans une crise – avec un grand C – et qu'on veut sortir de cette situation pour en atteindre

une autre, on est prêt à se remonter les manches pour avancer et s'en sortir. Je vais être volontairement provocateur, mais l'épanouissement du nageur, ce n'est pas du tout mon but et ça peut même être un écueil. En revanche, un inconfort – pas une souffrance – qu'on veut gommer (l'argent ou la notoriété, par exemple), je prends.

INTÉRESSONS-NOUS MAINTENANT AUX RELATIONS ENTRAÎNEUR-ENTRAÎNÉ, EN

un certain nombre de choses, dont il est vraiment responsable. En premier lieu, choisir où il va, choisir un coach, un club, un environnement. Une fois qu'il y est, il peut être participatif, il peut tester l'environnement, mais en aucun cas, il ne peut le remanier à sa convenance. Si on commence à vouloir transformer l'environnement, on élimine les contraintes. Sans contraintes, on ne progresse plus.

SOUS-ENTENDEZ-VOUS QUE L'ENTRAÎNEUR DOIT ÊTRE AUTORITAIRE ?

Pour moi, le discours « *on va construire les choses ensemble* », sur le moment ça peut paraître sympathique, mais à terme, c'est une catastrophe. L'entraîneur doit renvoyer de l'autorité, de la fermeté, tout en montrant qu'on peut lui faire confiance. C'est ce que j'appelle une autorité légitime naturelle. Et ça passe par la compétence. Quand on maîtrise les choses, qu'on montre la direction à prendre et les raisons pour lesquelles il faut s'engager dans cette voie, quand on prouve au nageur que le cadre est solide, il est rassuré. Cette autorité peut être aussi chaleureuse. Le nageur peut se dire : « *Mon entraîneur n'est peut-être pas commode, mais en même temps il le fait pour mon bien* ». En revanche, l'autorité tyrannique, punitive, est une forme de violence qui n'a pas lieu d'être et qui ne fonctionne pas.

MAIS, DU COUP, IL N'Y A PAS DE PLACE POUR LES CRITIQUES DES NAGEURS ?

Ça ne me dérange pas qu'un nageur critique, mais la critique est tolérable sur le personnage, pas sur le contenu. On peut dire mon coach est con, il me fait chier, il est trop autoritaire. En revanche, on ne peut pas dire : l'entraînement est nul. Moi, je ne changerai pas. Toi, tu peux changer d'endroit. Ce n'est pas une punition, mais ça ne marchera pas. Donc oui, il y a de la place pour la critique, même sur l'individu, mais pas sur le contenu. C'est rédhibitoire.

EST-CE QUE LA RÉUSSITE D'UN GROUPE, COMME CELUI QUE VOUS AVEZ EU EN 2012 AVEC CAMILLE (MUFFAT), YANNICK (AGNEL), CLÉMENT (LEFERT) OU ENCORE CHARLOTTE (BONNET) S'EXPLIQUE EN PARTIE PAR SON MODE DE FONCTIONNEMENT INTERNE ?

Les travaux de l'école de Palo Alto, que j'ai beaucoup lus, expliquent que dans un groupe, il y a des postes bien déterminés et que ces postes doivent être occupés. Ça, c'est immanent et c'était d'ailleurs le cas ▶

dans le groupe dont vous parlez. Et si ça a effectivement fonctionné, c'est que chacun avait son rôle et l'a sublimé. Chacun apportait à l'autre et le complétait. Yannick avait une telle volonté viscérale d'arriver à son objectif qu'il créait sa voie. Ça a beaucoup aidé Camille qui voulait être la meilleure de son environnement et qui est allée plus loin que ce qu'elle aurait fait sans lui. Clément était d'une générosité incroyable. C'était le partenaire idéal. Charlotte a été, pour sa part, une compagne de route formidable pour Camille.

CERTAINS INDIVIDUS PEUVENT, PAR EXEMPLE, DYNAMISER UN GROUPE AU POINT DE LE RENDRE PLUS FORT ?

Ça dépend. Il faut qu'il y ait un décalage optimal pour prendre la vague. Sans toutefois que le décalage soit trop important. Sinon tu perds les autres. Il y a des nageurs qui se sont brûlés comme ça en voyant qu'ils en faisaient deux fois plus que d'autres à l'entraînement sans arriver à être devant en compétition et qui ont fini par lâcher. C'est ce qui me fait dire que contrairement à ce qui se fait en France, où l'on entretient l'éclatement et la répartition des bons nageurs sur le territoire, il faudrait justement essayer de rapprocher les gens sur quelques centres pour créer les conditions de cette émulation. Comme ça a été le cas en 2012, à Marseille et à Nice, par exemple.

QUELLE EST LA PLACE DE L'ENTRAÎNEUR DANS TOUT ÇA ?

Il doit demeurer le chef d'orchestre. Même si c'est peut-être le plus mauvais des musiciens. Pour en revenir à la dissymétrie dont je parlais précédemment, je n'aime pas quand l'entraîneur veut rentrer dans le groupe. On mélange les genres et on prend le risque que l'aspect décisionnel ou analytique des choses soit partagé et c'est là que les problèmes commencent. Moi, je reste à ma place. Je fais partie de la dynamique. L'entraîneur doit jouer avec les énergies et insuffler de l'énergie, mais il doit aussi garder une certaine distance. Il doit être à côté, en léger décalage, jamais dedans.

A VOTRE RETOUR DES JEUX DE LONDRES, VOUS ET VOTRE GROUPE DE NAGEURS AVEZ ÉTÉ L'OBJET D'UNE

IMPORTANTÉ MÉDIATISATION, POUR NE PAS DIRE STARISATION. C'EST CERTAINEMENT AGRÉABLE, MAIS EST-CE QUE ÇA NE PEUT PAS DEVENIR DANGEREUX POUR LA SUITE ?

En France, dès que tu gagnes une médaille dans un championnat d'Europe, tu fais la une de L'Equipe. Du coup, l'effort ou l'épreuve n'ont plus de valeur pour eux-mêmes. Ils ont une valeur au regard des conséquences. Notamment médiatique et ça, c'est terrible parce qu'après les nageurs accentuent l'impact du succès comme celui de l'échec. Tout est dramatisé ! Aux Etats-Unis, il y a une telle densité que même si tu es champion olympique, il est possible qu'on ne parle pas beaucoup de toi. Donc quand tu es un champion dans l'âme, tu te dis que pour exister, il faut que

« TU AS DES NAGEURS QUI TE DÉPASSENT, QUI VONT AU-DELÀ DE CE QUE TU PENSAS. A CE MOMENT-LÀ, TU TE RÉADAPTES, TU TE REMETS EN QUESTION ET TU REPOUSES TES LIMITES. »

tu gagnes plus de titres que jamais personne ne l'a jamais fait. Ça se traduit par une résilience extraordinaire. L'autre danger du succès pour le nageur, c'est de penser qu'il est bon de façon absolue, qu'il y est arrivé une fois et qu'il va y arriver deux fois. Dans ce cas-là, il y a un risque qu'il finisse par sortir du

chemin de l'humilité que doit emprunter un athlète de haut niveau, qu'il oublie qu'il s'est appuyé sur un environnement, un coach, une structure...

QUEL DOIT ÊTRE LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR DANS CE GENRE DE SITUATION ?

L'entraîneur doit se réjouir, bien évidemment, du succès, mais il doit aussi revenir sur une position centrale en dédramatisant les choses. Même si on passe parfois pour l'emmerdeur de service par rapport à l'entourage, aux institutions, aux clubs, voire aux fédérations qui tombent dans le panneau.

A L'INVERSE, COMMENT RÉAGIR QUAND UN NAGEUR EST EN SITUATION D'ÉCHEC ?

Pour pouvoir analyser l'échec, je pense qu'il faut avoir été clair au préalable sur les objectifs. Après une course, je ramène toujours le nageur à l'objectif, au chemin emprunté et à la destination finale. S'il est honnête avec lui-même, il fait l'analyse du pourquoi. Il ne peut pas y avoir d'accidents, il y a des signes annonciateurs, une sorte de logique qui s'agence sur les meetings



précédents. Il faut aussi être capable de dire au nageur qu'il n'est pas le seul à avoir cet objectif-là et qu'à un moment donné il y a un premier, un deuxième et un troisième. A préparation et à forme égale, il y a une sorte de déterminisme dans notre sport auquel on n'échappe pas.

MAIS JUSQU'OU PEUT-ON ALLER POUR AIDER SES NAGEURS ?

Là où l'on est capable d'aller de la même façon avec tous les nageurs. En fait, il faut se poser la question de savoir lorsque l'on fait

quelque chose pour un athlète, est-ce qu'on est capable de le faire pour un autre. Si on dit non, c'est qu'on est allé trop loin. C'est un garde-fou éthique. Mon professeur de philosophie m'a dit un jour : « *La pédagogie s'arrête là où l'amitié commence* ». Cette phrase, j'en ai fait une loi. Ça ne veut pas dire être déshumanisé, ne pas être affecté quand les gens ont des ennuis, ne pas avoir de sensibilité. En revanche, aller au restaurant avec un nageur, faire le chauffeur matin, midi et soir, ça peut fragiliser la dimension pédagogique.

POUR CONCLURE CET ENTRETIEN, EST-CE QUE C'EST UN ENTRAÎNEUR D'EXCEPTION QUI CONSTRUIT UN NAGEUR D'EXCEPTION, OU L'INVERSE ?

Il y a un principe de codétermination. Le top du top, c'est quand l'un et l'autre veulent devenir exceptionnels. Concrètement, avec les nageurs les plus doués, les plus motivés, je me disais que je devais avoir un temps d'avance, essayer de voir au-delà de leur niveau actuel et modéliser. Il fait 1'00" au 100 m nage libre aujourd'hui. Pour faire 56" dans deux ans, qu'est-ce qu'il doit

savoir faire techniquement ? Chemin faisant, tu as des nageurs qui te dépassent, qui vont au-delà de ce que tu pensais. A ce moment-là, tu te réadaptes, tu te remets en question et tu repousses tes limites. Au final, c'est un peu comme la marche qui est un déséquilibre sans cesse rattrapé entre les deux jambes (d'une certaine manière le coach et l'entraîné). Tu finis par ne plus savoir si c'est la jambe droite qui lance le mouvement ou si c'est l'inverse ■

RECUEILLI PAR JEAN-PIERRE CHAFES

« L'ENVIE DE TRANSMETTRE »

Tombé dans la natation quand il était petit, Lionel Horter a décidé d'embrasser une carrière d'entraîneur de haut niveau en rentrant d'un séjour aux Etats-Unis. Près de quatre décennies plus tard et après avoir dirigé des champions tels que Roxana Maracineanu, Amaury Leveaux, Laure Manaudou ou encore Yannick Agnel, le Mulhousien affiche une passion intacte nourrie auprès des plus grands spécialistes mondiaux.

POUR COMMENCER, PARLEZ-NOUS DE VOTRE PARCOURS PERSONNEL. COMMENT ÊTES-VOUS DEVENU ENTRAÎNEUR DE NATATION ?

J'ai eu un passé de nageur de niveau international au début des années 1980. En 1987, je suis parti aux Etats-Unis, chez Peter Daland, qui entraînait à l'Université de Californie du Sud (USC). J'y suis resté quatre mois avant d'avoir le mal du pays et de revenir sur Mulhouse. C'est lorsque je suis rentré que j'ai mesuré la différence entre les nageurs américains et français au niveau des conditions d'entraînement et du contenu des séances. Découragé de ne pas pouvoir me battre à armes égales, j'ai rapidement mis un terme à ma carrière de nageur. J'ai ensuite passé mon 1^{er} et 2^{ème} degré d'entraîneur afin d'essayer, avec mon père Laurent qui s'occupait à l'époque du groupe élite, de créer les conditions pour que les nageurs que nous avions à ce moment-là – notamment mon frère Franck – dépassent le niveau qui avait pu être le mien. J'ai entraîné aux côtés de mon père pendant deux-trois ans, puis il a arrêté. En 1992, Franck est devenu le premier sociétaire du club de Mulhouse sélectionné pour des Jeux olympiques.

VOTRE EXPÉRIENCE VA À L'ENCONTRE DE CE QUI SE FAIT RÉGULIÈREMENT DANS LES CLUBS TRICOLORES, À SAVOIR METTRE LES ENTRAÎNEURS SUR LES GROUPES DE JEUNES.

Les jeunes entraîneurs ont l'enthousiasme, parfois même la compétence technique puisqu'ils viennent du haut niveau, mais ils manquent de recul et de vision globale. A mon sens, il est préférable de mettre les techniciens les plus expérimentés, les plus matures, en bas de la pyramide...

POURQUOI ?

Tout simplement parce qu'ils ont du recul, du vécu, de l'expérience, une vision, une éthique ainsi que de la bienveillance avec les plus jeunes. La natation est un sport difficile, ingrat à certains égards. Toutes les qualités que je viens de citer sont nécessaires pour transmettre aux jeunes nageurs l'envie de travailler et les valeurs de la natation.

LAURENT, VOTRE PÈRE, A ENTRAÎNÉ À VOS CÔTÉS AU DÉBUT DE VOTRE CARRIÈRE. ON A LE SENTIMENT QU'IL TIENT UNE GRANDE PLACE DANS VOTRE CHEMINEMENT ET VOTRE FORMATION ?

Il m'a indéniablement transmis le virus, comme je l'ai fait à mon tour avec mon fils. Mon père était déjà allé aux Etats-Unis,

chez Peter Daland, dans les années 1960, sur une initiative de monsieur Zins. Lui comme moi avons été influencés par l'école américaine. Nous avons été notamment les premiers en France à nous entraîner dès 6 heures du matin. Mais ce que m'a surtout appris mon père, c'est que pour réussir, il faut travailler, travailler encore et travailler toujours plus. Il n'y a aucun autre secret. S'entraîner tôt le matin en est une démonstration. Aujourd'hui, je suis intimement convaincu que la natation n'appartient pas aux gens qui se lèvent tard (*sourire*)...

D'AUTRES ENTRAÎNEURS VOUS ONT-ILS INFLUENCÉ ?

J'ai établi très vite un réseau de relations avec des entraîneurs français comme Michel Guizien, Michel Scelles, Michel Pedroletti et, plus tard, Marc Begotti. Je les ai regardés faire et j'ai beaucoup appris à leur contact. Plus que par mes formations. Le BE2 m'a apporté des connaissances didactiques, des embryons de compétences à développer. Je pense en particulier au livre de Vladimir Platonov *L'entraînement sportif : théorie et méthodologie* qui est la bible de la préparation physiologique, avec les cycles, les macrocycles, les mésocycles... Mais je crois fermement dans l'apprentissage interactif et dans la réalité plutôt que dans la compilation de savoirs. Ce qui ne veut pas dire que la formation des entraîneurs n'est pas satisfaisante en France. Je considère, bien au contraire, que nous sommes mieux formés que dans beaucoup d'autres pays.

POUR RÉSUMER VOTRE PROPOS, ON POURRAIT DIRE QUE L'ÉCHANGE ET LE PARTAGE PRIMENT SUR LES CONNAISSANCES.

C'est exactement ça ! A titre personnel, j'ai toujours essayé de favoriser les échanges, en particulier lorsque j'ai été directeur de l'équipe de France (2009-2012), puis Directeur Technique National (2013-2014), même si ça n'a pas été toujours facile...

COMMENT ÇA ?

En France, le partage doit presque se faire malgré les gens. Il faut les y amener intelligemment. Dire, par exemple, qu'on va échanger, c'est la meilleure façon de ne pas y parvenir. En revanche, si l'on fait vivre les gens ensemble, si on provoque des échanges à l'occasion de moments de convivialité, ça infuse... Si je veux être positif, je dirais que la France, c'est la culture de l'individualité et de la fulgurance. Et si

je veux être négatif, je parlerais plutôt de culture de la jalousie.

UN ENTRAÎNEUR, MÊME CHEVRONNÉ, A DONC BESOIN DE SE CONFRONTER À D'AUTRES EXPÉRIENCES ?

Oui, mais il faut nuancer... Le copier-coller, c'est l'échec assuré. Aller voir ce qui se fait ailleurs se révèle souvent bien plus constructif. J'ai parlé de la natation américaine et de Peter Daland, mais je suis aussi devenu ami avec Guennadi Touretski (l'entraîneur du « Tsar » des bassins Alexander Popov, ndlr). En 1992, il est resté de juillet à septembre chez moi. Il m'a beaucoup parlé, sans rien me cacher. Pour

« JE CROIS FERMEMENT DANS L'APPRENTISSAGE INTERACTIF ET DANS LA RÉALITÉ PLUTÔT QUE DANS LA COMPILATION DE SAVOIRS. »

moi, la natation russe est la meilleure du monde parce qu'avec peu de moyens, ils font énormément. Aux-Etats-Unis, ils vont prendre cent gamins et ils vont en mettre quatre-vingt-dix dans le mur pour sortir dix martiens ! Nous, en France, on ne peut pas se le permettre. J'ai pris beaucoup de choses de la natation américaine, en particulier dans son organisation, mais pas cette façon

de fonctionner. Je n'ai jamais testé des choses ou menti sur le projet en me disant ça passe ou ça casse. Ce n'est pas ainsi que je fonctionne et ce n'est pas de cette manière que j'appréhende le sport de haut niveau. La rencontre avec Denis Cotterell, l'entraîneur de Grant Hackett, m'a également beaucoup apporté. Après des débuts difficiles – quand on a été en stage sur le même site en 2002, il m'avait dit de ne pas rester pendant son entraînement pour ne pas que je vois ce qu'il faisait –, on s'est retrouvé l'année suivante et on a fini par sympathiser. Voir nager Grant Hackett pendant une semaine m'a complètement retourné. Ça a surtout permis à Nicolas

Rostoucher de faire le jump. Avant, il nageait 15'15" au 1 500 m nage libre et 3'51" au 400 m nage libre. Deux-trois ans plus tard, c'était 3'46" et 15'00" et il était médaillé aux championnats d'Europe.

DANS CE CONTEXTE, À QUEL MOMENT DÉBUTE LA FORMATION D'UN ENTRAÎNEUR ET QUAND S'ARRÊTE-T-ELLE ?

Elle commence au début et s'arrête à la fin, entre les quatre planches en bois (*sourire*)... Entraîner, c'est l'œuvre d'une vie ! Ça occupe tout notre temps, tout notre esprit. C'est ce qui est d'ailleurs exaltant, mais aussi harassant parce qu'on ne coupe jamais vraiment. ▶



(DP) FRANCK FAUGÈRE



(RANDYSTADT)

« LA DÉRIVE À LAQUELLE TOUS LES ENTRAÎNEURS S'EXPOSENT, C'EST DE MONTRER ET DE NE PAS ASSEZ ASSOCIER. »

conviction et de réflexion est primordiale. A mon sens, elle ne s'arrête jamais. J'ai 55 ans et croyez-moi, je continue de me poser beaucoup de questions (*sourire*)...

Roxana Maracineanu, première championne du monde de la natation tricolore (200 m dos, Perth 1998) sous la houlette de Lionel Horter.

EST-CE QU'À UN MOMENT ON NE FINIT TOUT DE MÊME PAS PAR SE DIRE QU'ON MAÎTRISE SON SUJET ?

Tu ne peux pas avoir un champion olympique ou un champion du monde si tu n'as pas de certitudes. Mais les certitudes sont en amont. En ce qui me concerne, je les ai acquises grâce à mon passé de nageur en équipe nationale, grâce à ma culture de la natation. A 30 ans, ça faisait déjà plus de

vingt-cinq ans que j'étais dans les piscines. Cette culture-là débouche sur des convictions qu'on met au service d'un engagement, qu'on enrichit par des rencontres. Parfois, cela débouche sur un titre, mais on n'est pas dans le laboratoire au moment de la réussite, on est dans la réalisation de ce qu'on sait faire. Le sport, c'est aussi l'école de la remise en cause, du doute et des interrogations. L'alternance de ces phases de

NE CONSIDÉREZ-VOUS PAS MALGRÉ TOUT LE TITRE DE CHAMPIONNE DU MONDE DE ROXANA MARACINEANU EN 1998 COMME LE PREMIER ABOUTISSEMENT DE VOTRE CARRIÈRE ?

Honnêtement, non ! Ça ne m'a pas paru plus difficile que lorsqu'elle a remporté son premier titre de championne de France en 1991. En réalité, ce n'est pas le niveau qui fait la difficulté. Ce qui est compliqué, c'est

d'aller au bout d'un projet, de le mener à son terme.

POUR CONCLURE SUR CETTE QUESTION DE LA FORMATION, EST-CE L'ENTRAÎNEUR D'EXCEPTION QUI CONSTRUIT LE NAGEUR D'EXCEPTION OU L'INVERSE ?

C'est une histoire commune, une rencontre entre deux êtres. Si un nageur exceptionnel peut parfois rendre un entraîneur exceptionnel,

c'est forcément éphémère. Une carrière ne se fait pas avec un seul nageur. Quand un technicien répète les succès malgré un environnement qui peut parfois perturber les choses et auquel il doit s'adapter, c'est une preuve incontestable de son talent et de sa réussite. Il arrive aussi qu'il y ait plusieurs personnes qui réussissent en même temps avec un même entraîneur. D'où ma conviction que la natation est le seul sport individuel qui se pratique de manière collective.

DE QUELLES QUALITÉS INDISPENSABLES DOIT, SELON VOUS, DISPOSER UN ENTRAÎNEUR DE NATATION ?

D'abord, la passion, parce que c'est un boulot de sacrifices. Une petite dose de folie me semble également nécessaire. Beaucoup d'entraîneurs, comme moi, se sont engagés dans l'entraînement à 20 ans et l'ont quitté à la retraite sans avoir rien vu passer. Il faut bien évidemment avoir envie de transmettre. Ce métier, on ne peut pas le faire pour soi. On doit être un éducateur. En tout cas en France, ça me semble incontournable. Dans les pays anglo-saxons, c'est le dernier de leurs soucis. Pour eux, seuls comptent les résultats. Je pense qu'on n'a pas tort en France de mettre les résultats et le parcours en projection, ça évite notamment tous les problèmes de dopage. Pour résumer, je dirais qu'il faut donc de l'éthique et de la passion.

QUI DIT ENVIE DE TRANSMETTRE, DIT PÉDAGOGIE. MAIS C'EST QUOI UN BON PÉDAGOGUE ?

Je crois dans une phrase : « Associe-moi et j'apprendrai ». En opposition à « Montre-moi et je copierai ». La dérive à laquelle tous les entraîneurs s'exposent, c'est de montrer et de ne pas assez associer. Le but ultime étant, avec les nageurs de très haut niveau, de partager les décisions au quotidien. Pas le contenu de la séance, ça c'est le sel et le poivre, non le partage doit être plus général. On ne peut pas aller quelque part si on n'a pas décidé d'y aller ensemble, avec son entraîneur.

CELA PASSE ÉVIDEMMENT PAR LE DIALOGUE ENTRAÎNEUR-ENTRAÎNÉ ?

Le projet et les solutions émergent, en effet, petit à petit à travers les discussions qu'on peut avoir entre entraîneur et entraîné. Qu'elles soient – et c'est ce que je préfère – spontanées, au cours d'un repas, par exemple, ou d'un stage, ou qu'elles soient formalisées quand les athlètes sont introvertis. En tout cas, ce dialogue doit exister. Je pense, en ▶

revanche, que les nageurs que j'ai pu entraîner par le passé ont pu se dire qu'il n'y avait pas assez d'échanges avec moi parce que justement ils sont rarement formels.

ETES-VOUS CAPABLE D'ACCEPTER LA CRITIQUE DES ATHLÈTES ?

Je n'ai aucun problème avec ça. Je provoque même ces choses-là. La limite toutefois, c'est le respect. Je suis intransigent sur la forme. On peut tout se dire, mais dans un cadre respectueux et constructif.

CELA SIGNIFIE-T-IL QU'UN ENTRAÎNEUR NE DOIT PAS ÊTRE AUTORITAIRE ?

C'est plus compliqué que ça. Je parlerais d'une autorité respectueuse ou d'une main de fer dans un gant de velours. Être à la fois pédagogue et ferme sur ses convictions. Directif, mais aussi charismatique. Entraîner, c'est emmener avec soi, tout en ne laissant rien passer parce que c'est dans le détail que se niche la performance.

ET VOUS NE SORTEZ JAMAIS DE CETTE AUTORITÉ RESPECTUEUSE ?

Quand j'en sors, c'est pour signifier qu'il faut que ça s'arrête. Mais cette extrémité peut encore être constructive. Même si ce n'est pas calculé. En revanche, il y a des choses qui ne sont pas négociables. Il m'arrive d'ailleurs d'arrêter de travailler avec certains athlètes, même s'ils sont talentueux, parce qu'on est dans cette zone où ce n'est plus acceptable.

ON ENTEND SOUVENT DIRE QUE LES ENTRAÎNEURS FRANÇAIS ONT TENDANCE À ÊTRE PATERNALISTES. QU'EST-CE QUE CELA VOUS INSPIRE ?

Ça dépend de ce qu'on entend par « paternaliste ». Les entraîneurs anglo-saxons le sont peut-être encore plus que nous, dans le sens où ils sont totalement ouverts à la discussion, très proches de leurs nageurs. Mais en réalité c'est de la poudre aux yeux...

C'EST-À-DIRE ?

Vous ne les verrez jamais s'occuper de ce que leurs nageurs ont dans leur frigidaire ou de savoir comment ils se rendent à une compétition. Chez nous, c'est culturellement l'inverse. On se donne parfois des attitudes de directeur d'école, mais on conduit le minibus, on achète les billets d'avion, on est là lorsqu'il y a un pépin, parfois même avant que les parents ne soient informés. Moi, j'essaie d'être dans les deux systèmes,

de faire la part des choses. Je pense qu'il est important d'avoir un lien empathique avec les nageurs sans pour autant être amis avec eux. Il m'est d'ailleurs arrivé d'entraîner des gens que je n'aimais pas.

VOUS AVEZ CITÉ LA PASSION COMME QUALITÉ INDISPENSABLE POUR UN ENTRAÎNEUR, EST-CE QUE CELA SIGNIFIE QU'ON NE PEUT PAS ENTRAÎNER QUAND LA PASSION N'EST PLUS LÀ ? AVEZ-VOUS DÉJÀ CONNU PAREIL EFFRITEMENT ?

Quand on est passionné, on accepte un certain nombre de choses. En tout cas sur le moment. Jusqu'au jour où il y a une cassure, où l'on se rend compte qu'on fait des sacrifices en quittant, par exemple, sa famille pendant de longues semaines alors que les nageurs ne jouent pas le jeu. A ce moment-là, on perd le plaisir d'entraîner. C'est ce qui m'est arrivé en 2009. Si cela se produit, je conseille de lever le pied et de s'aérer l'esprit. En ce qui me concerne, c'est revenu rapidement. J'ai vu très vite que les problèmes que je rencontrais dans d'autres activités étaient encore moins plaisants et que finalement ma passion, c'était d'entraîner. En revanche, je n'aurais peut-être plus de nageurs de très haut niveau parce que je n'accepterai plus jamais les situations dans lesquelles je me suis retrouvé à l'époque

et qui m'ont amené à trouver ce job moins intéressant.

LA PASSION EST-ELLE LE MEILLEUR REMÈDE AUX PÉRIODES DE DOUTE ?

Le doute et l'échec font partie du quotidien de l'entraîneur. Si on n'en a pas conscience, on n'a rien compris, on se décourage et on arrête.

POUR EN REVENIR AUX RELATIONS ENTRAÎNEUR-ENTRAÎNÉ, QUE DOIT VISER L'ENTRAÎNEUR : LA PERFORMANCE OU L'ÉPANOUISSEMENT DES NAGEURS ?

Les deux, même si la performance ne va pas sans l'épanouissement. En tout cas, c'est une condition *sine qua non* si on veut s'inscrire dans la durée. Mais c'est d'autant plus difficile que performer est un combat contre les autres et contre soi-même. Le haut niveau est une véritable moulinette humaine, tant sur le plan émotionnel que physique. Rares sont ceux à trouver comme l'Américain Michael Phelps ou l'Italienne Federica Pellegrini, par exemple, un équilibre aussi harmonieux entre

performance et épanouissement, bien qu'ils soient tous les deux passés par des phases de crises et de remise en question.

EN PARLANT D'ÉCHEC, DE QUELLE MANIÈRE UN ENTRAÎNEUR DOIT-IL RÉAGIR LORSQU'UN NAGEUR SE RETROUVE CONFRONTÉ À UNE DÉSILLUSION ?

Il faut de l'empathie et beaucoup de discussion. Mais il faut aussi se donner du temps pour la réflexion et l'analyse parce qu'échec égale apprentissage et réussite future. C'est pour ça que je trouve qu'en France, on ne fait pas assez de compétitions avec les jeunes, que les programmes sont trop restrictifs. Je pense que le maximum d'expérience donne le maximum de résultats et que ce n'est pas en étant assis dans une tribune parce que vous n'avez pas fait le temps de qualification que vous apprenez quelque chose. Pour moi, le haut niveau est aussi un terrain d'expérimentation !

JUSQU'À OÙ L'ENTRAÎNEUR PEUT-IL ALLER POUR SOUTENIR SON ATHLÈTE ?

Quand on est pleinement investi dans le projet, on peut aller très loin. Aux championnats du monde de 1998, on était hébergé dans un collège à Perth. La veille de la finale du 200 m dos de Roxana (Maracineanu), il y avait une fête dans un amphithéâtre à côté de nos chambres avec la sono à fond. A 22h30, je suis sorti et j'ai mis fin aux festivités. J'ai même failli me battre avec le mec quand je lui ai débranché son enceinte (*sourire*)...

D'UN AUTRE CÔTÉ, QUE DOIT FAIRE L'ENTRAÎNEUR QUAND L'ATHLÈTE RENCONTRE LE SUCCÈS ?

Dans un premier temps, le succès est agréable, mais cela représente aussi nombre d'obstacles. C'est un autre sport qui démarre. On est dans un mode de gestion et de la répétition de la performance, tout en visant l'amélioration. Donc la gestion doit être plus fine, plus passionnante, plus valorisante, mais aussi plus exposée.

EST-CE QUE LA RÉUSSITE A LA MÊME SAVEUR QUAND IL S'AGIT D'UN ATHLÈTE FORMÉ AU CLUB OU D'UN NAGEUR QUI A REJOINT LA STRUCTURE EN COURS DE ROUTE ?

Au préalable, je dirais que je ne trouve pas sain de quitter sa structure quand on est appâté par des considérations financières. Je crois en la fidélité. Si on veut réussir quelque chose dans la vie, il faut s'investir longuement dans ce que l'on fait. ►

« LE DOUTE ET L'ÉCHEC FONT PARTIE DU QUOTIDIEN DE L'ENTRAÎNEUR. »



Lionel Horter en compagnie d'Amaury Leveaux.

(D)PIFFRANCK FLUGÈRE

A l'exception de Laure (Manaudou) et de Yannick (Agnel), tous les autres nageurs de haut niveau que nous avons eu à Mulhouse sont restés plusieurs années. Je préfère largement avoir des résultats avec des jeunes qu'on connaît et qu'on a formés plutôt qu'avec quelqu'un qui vient la semaine d'avant, qui met le maillot du club et qui gagne une médaille. Ça ne m'intéresse pas. C'est dans l'ADN de notre structure.

VENONS-EN AUX INDICATEURS QUI VOUS PERMETTENT DE PENSER QU'UN(E) NAGEUR(SE) A UNE CHANCE D'ACCÉDER AU PLUS HAUT NIVEAU. LE PREMIER INDICE, C'EST LE CHRONO ?

Dans un sport chronométrique, le chrono reste le juge de paix, mais je le mets rapidement en relation avec d'autres paramètres : les moyens que le nageur utilise pour réaliser ses performances, les conditions d'entraînements, la technique, la façon de nager... Je regarde aussi le morphotype ou bien encore les paramètres familiaux, la personnalité, en particulier s'ils ont du courage. J'aime les gens qui sont courageux. Si on s'arrête cependant sur les morphotypes, on risque de passer son temps à regarder la télé. Roxana (Maracineanu), par exemple, n'aurait jamais nagé et j'ai eu beaucoup d'autres nageurs qui avaient des morphotypes qu'on peut qualifier de normaux et qui sont allés au plus haut niveau. A l'inverse, on a actuellement à Mulhouse une nageuse de 15 ans qui a un morphotype de fou. Elle mesure 1 m 90 et a de très grands segments, mais elle doit apprendre à réellement nager parce que ça reste très difficile de performer quand tu commences tard.

SUR QUELS CRITÈRES ACCEPTEZ-VOUS LES ATHLÈTES DANS VOTRE GROUPE ?

Une chose est certaine, je suis beaucoup moins ouvert pour accueillir des athlètes que ce que je l'étais il y a une quinzaine d'années. Aujourd'hui, je ne tente le coup que lorsque j'ai des quasi certitudes. Plus personne ne rentre d'ailleurs dans le groupe sans avoir passé quinze jours d'évaluation. On n'a plus le temps, ni les moyens d'accompagner tout le monde. Il faut également avoir des certitudes parce qu'accueillir quelqu'un de très jeune, c'est une grande responsabilité.

DANS LE MÊME ORDRE D'IDÉES, EST-CE QU'IL Y A UN PARCOURS IDÉAL ? DES ÉTAPES DANS L'APPRENTISSAGE QU'UN(E) ATHLÈTE DOIT NÉCESSAIREMENT FRANCHIR ?

Les choses ne sont pas linéaires. Je m'explique... A Mulhouse, nos jeunes ne sont pas toujours parmi les meilleurs de leur génération. Ils sont même parfois en dehors des critères de haut niveau, des sélections pour les championnats d'Europe juniors. Roxana (Maracineanu), Nicolas (Rostoucher), Aurore (Mongel) n'y ont d'ailleurs pas participé. Mais bien qu'on constate au niveau de la natation mondiale que des gens de plus en plus jeunes sont de

« A L'EXCEPTION DE LAURE (MANAUDOU) ET DE YANNICK (AGNEL), TOUS LES AUTRES NAGEURS DE HAUT NIVEAU QUE NOUS AVONS EU À MULHOUSE SONT RESTÉS PLUSIEURS ANNÉES. »

plus en plus performants, je préfère rester orienté sur un projet à long terme. Il arrive donc à un certain moment qu'on ne soit plus dans les repères qui laissent à penser que nos athlètes empruntent l'autoroute

qui mène vers le haut niveau, mais pour être franc, je ne crois pas que cette autoroute existe. En revanche, je crois qu'un jeune qui rêve de haut niveau et qui s'entraîne de 20 à 22 heures quatre fois par semaine, n'est pas forcément dans les meilleures conditions pour accéder au haut niveau. Dans ce cas-là, je lui conseillerai de changer de structure. En schématisant, si on n'est pas dans un environnement dédié au haut niveau comme c'est le cas à

Mulhouse, aux Etats-Unis, en Australie ou en Chine, par exemple, c'est difficile de s'inscrire dans la durée.

VOUS PARLEZ D'UN PROJET À LONG TERME. CELA SIGNIFIE-T-IL QUE TOUT EST SOIGNEUSEMENT PLANIFIÉ EN FONCTION DE L'ÂGE DU NAGEUR OU DE LA NAGEUSE ?

Absolument ! Les rythmes et les charges d'entraînement font l'objet d'une vraie

réflexion qui s'inscrit dans une planification de l'ensemble de la carrière. A quel moment passer à un entraînement quotidien ? Quand augmenter les charges ? Quand passer au biquotidien ? Je pense, par exemple, qu'avant la puberté, ce n'est pas nécessaire de faire du biquotidien et que c'est la qualité des modalités techniques qui doit être la priorité ! Pour l'énergétique, il faut laisser les jeunes grandir. Si j'étais pédagogue, je dirais qu'avant la puberté, ►



©DP/STEPHANE KEMPNARE

Lionel Horter avec Laure Manaudou.



© DPPI/SÉPHANE LE BOUTILLIER

il faut les installer dans la pratique, leur faire aimer ça. Si j'étais cynique, je dirais qu'il faut les piéger, leur faire croire que ça va être facile et agréable.

PEUT-ON PARLER D'UNE « MÉTHODE HORTER » ?

Il y a en tout cas des choses avec lesquelles je ne transige pas : travail, rigueur, durée dans l'engagement, respect du fond et de la forme.

TRAVAILLER, ÇA VEUT DIRE NAGER BEAUCOUP ?

La seule façon de rendre un gamin de 5 ou 10 ans aquatique, c'est de passer 7 000 à 10 000 heures dans l'eau. Soit quatre heures par jour pendant six ou sept ans. Tu ne peux pas faire plus vite que ça ! En revanche, nager beaucoup ne signifie pas nager à allure rapide.

ET AU NIVEAU DE LA TECHNIQUE, IL Y AUSSI UNE « PATTE HORTER » ?

J'ai toujours essayé d'avoir des nageurs polyvalents. La spécialisation dans la vie, c'est un cul de sac. Même si on se spécialise quand on est au haut niveau. Amaury (Leveaux) faisait, par exemple, du papillon et du crawl, du 50 au 200 mètres.

QUELS OUTILS TECHNOLOGIQUES UTILISEZ-VOUS ?

Technologiquement, je suis ouvert à tout, mais je n'utilise rien parce que je n'ai rien trouvé qui me convenait. A part le chrono et mon œil (*sourire*)... Je suis même resté au cahier, c'est dire (*sourire*)... Avec la mode de la numérisation des données d'entraînement, j'entraînais, je notais et je travaillais encore une heure le soir pour faire les saisies. Je ne vois pas vraiment l'intérêt si ce n'est la

préservation du document. Et encore... Si tu perds ta clé USB ou si tu casses ton ordinateur, c'est fini ! Mes cahiers sont au grenier et tout va très bien comme ça. Je les consulte régulièrement. En début d'année, je suis parti en stage à Font-Romeu avec les cahiers d'entraînement de Roxana (Maracineanu) de 1998 parce que j'aime bien me rafraîchir la mémoire, comprendre le chemin que j'avais pris à cette époque-là, voir les artifices que j'avais utilisés. Si j'avais mis un peu de sel, un peu de piment.

VOUS N'AVEZ MÊME PAS RECOURS À LA VIDÉO ?

Si, un peu, mais je trouve qu'on est dans la démagogie parce qu'on filme le plus souvent ce qui se passe hors de l'eau. Ce qui, en dehors des parties techniques, n'a pas d'intérêt pour le nageur. Ça lui fait plaisir

de se voir, mais il n'apprend rien. Son feedback, c'est lui vu de l'extérieur, comme je peux le faire moi-même. Alors que le plus intéressant, c'est ce qui se passe sous l'eau et on ne le fait jamais ou presque.

DANS UN AUTRE ORDRE D'IDÉE A-T-ON BESOIN D'UN LEADER DANS UN GROUPE ?

C'est important en tout cas d'avoir quelqu'un qui montre la voie.

LES LEADERS SONT-ILS FORCÉMENT LES MEILLEURS NAGEURS ?

Pas obligatoirement. Dans le groupe que j'ai actuellement, il y a un nageur exceptionnel en termes d'engagement, même s'il n'a pas les résultats des autres, et qu'il n'a pas le potentiel pour le très haut niveau. Je le garde parce que c'est mon leader de travail.

Mais encore faut-il nuancer ça. Quand Roxana (Maracineanu) a commencé, j'avais cinq filles de son âge dans le groupe. Sur les cinq, s'il avait fallu mettre une pièce sur quelqu'un à cette époque-là, je ne l'aurais pas mise sur elle ! En revanche, elle avait tout de suite la rigueur, l'investissement, l'intelligence pendant que le talent et le côté dilettante étaient chez les autres. Si on croit dans notre sport qu'il n'y a que les gens talentueux qui vont au bout, on se trompe. D'autant que des gens talentueux, on en rencontre très rarement.

PARLONS MAINTENANT DE LA PRÉPARATION À LA COMPÉTITION. A LONG TERME D'ABORD.

Quelle que soit l'échéance il y a toujours une succession de marches à gravir, des périodes spécifiques à réaliser dans un espace-temps donné pour parvenir à la performance. C'est ce qu'on appelle la planification. Chez les jeunes, il n'y en a presque pas besoin puisque tout est important tout le temps et qu'on apprend continuellement. Mais plus on se rapproche du haut niveau, plus la finesse de la planification devient primordiale.

« BOB BOWMAN DIT QUE LE HAUT NIVEAU, C'EST « RENDRE CONFORTABLE LE MOMENT LE PLUS INCONFORTABLE. »

QUAND ON SE RAPPROCHE DE LA COMPÉTITION, QUELLES SONT LES CHOSSES À FAIRE OU À NE PAS FAIRE ?

C'est une phase très difficile. Certainement le moment où l'expérience joue le plus parce qu'on a souvent tendance à vouloir en faire trop, à trop en demander au nageur. *Idem* pour le nageur qui veut lui aussi se rassurer.

QU'EN EST-IL POUR LE JOUR DE LA COURSE ?

Bob Bowman (l'entraîneur de Michael Phelps, ndr) dit que le haut niveau, c'est « rendre confortable le moment le plus inconfortable ». Pour ça, il faut modéliser la journée pour savoir seconde par seconde ce qu'il faut accomplir. Avoir un cheminement physique, physiologique et nerveux parfaitement réglé. Se lever, faire un réveil musculaire, manger, s'échauffer, s'entraîner d'une certaine façon, puis, à un moment donné, se concentrer et se mettre en tension, c'est-à-dire utiliser l'émotion de manière positive.

DE QUELLE MANIÈRE ÉLABORE-T-ON CETTE « MODÉLISATION » ?

C'est le résultat de l'expérience de l'entraîneur, mais aussi celle de l'athlète qui analyse pendant toute sa carrière ses erreurs et qui bâtit quelque chose en fonction de ça. Roxana (Maracineanu), par exemple, trois jours avant qu'elle devienne championne du monde, casse ses lunettes et nage la finale du 100 m dos avec de l'eau dans les yeux. Après ça, elle n'a plus jamais disputé une course sans disposer d'une seconde, voire d'une troisième paire. Moi, je questionne systématiquement les nageurs à l'arrivée de leur course pour qu'ils mémorisent ce qui s'est passé. Surtout les jeunes pour qui plus rien ne compte quand ça s'est bien passé. Lorsque ça ne va pas, ils se posent des questions. Pourquoi ils ne s'en poseraient pas quand tout va bien ?

ET JUSTE AVANT LA CHAMBRE D'APPEL, VOUS INTERVENEZ ENCORE ?

Avec les jeunes, oui ! Dans le très haut niveau, c'est fini. Les athlètes savent ou en tout cas doivent savoir. Je fais quelques réglages à l'échauffement, mais je donne une indication globale qui inclut les éventuels soucis sur tel ou tel point technique, sans rentrer dans le détail. Penser au détail, ce n'est pas être actif. La course, c'est le moment où il faut lâcher les chevaux et il faut avoir le niveau d'engagement nécessaire pour ça.

UNE DERNIÈRE QUESTION : VOUS AVEZ ENTRAÎNÉ ET CONNU LE SUCCÈS INDIFFÉREMMENT AVEC DES FILLES ET DES GARÇONS. TOUTEFOIS, PROCÉDEZ-VOUS DIFFÉREMMENT AVEC UNE NAGEUSE ET UN NAGEUR ?

Le management est différent ! Un garçon, par exemple, a une capacité à encaisser la critique plus faible qu'une fille. Il peut vous envoyer balader parce que vous lui avez dit quelque chose, parfois avec véhémence. Cela peut également être plus violent avec un garçon dans le dialogue quand ça se passe moins bien. En revanche, les nageuses s'investissent davantage. Elles sont plus demandeuses de retours et de critiques et elles vont les transformer, les sublimer pour rebondir et construire quelque chose. Au fond, je pense que les femmes sont plus dures que les hommes, plus tranchées, plus engagées dans ce qu'elles font ■

RECUEILLI PAR JEAN-PIERRE CHAFES

« IL N'Y A PAS DE PARCOURS IDÉAL »

Si le nom de Denis Auguin, 50 ans, est indissociable de celui d'Alain Bernard qu'il a conduit au titre suprême de champion olympique du 100 m nage libre en 2008, à Pékin, la carrière de l'actuel directeur général du CN Antibes a commencé bien plus tôt. Entraîneur dès l'âge de 18 ans, le Sudiste a, au fil du temps et des rencontres qui ont jalonné son parcours, construit les bases d'un modèle qu'il reconnaît lui-même être en constante évolution, mais dont pédagogie, passion et échange restent les lignes directrices.

À QUEL MOMENT AVEZ-VOUS EU L'IDÉE DE DEVENIR ENTRAÎNEUR ?

Ça a été un long cheminement, même si la natation en général et l'entraînement en particulier sont très présents dans mon histoire personnelle. On peut même dire que je suis né dans une piscine...

QU'ENTENDEZ-VOUS PAR-LÀ ?

Mon père et ma mère étaient nageurs avant de devenir respectivement professeur d'EPS et maître-nageur. A 6-7 ans, je courais au bord du bassin à l'INSEP quand Guy Giacomoni, mon beau-père, y était entraîneur. J'ai ensuite commencé à coacher presque naturellement, au Cacel à Nice, quand j'ai eu 18 ans. J'ai supervisé pratiquement tous les groupes (l'école de natation, les adultes, les loisirs). Je continuais à nager tout en suivant en parallèle des études de Staps, puisque jusqu'à 23-24 ans, je me dirigeais plutôt vers l'enseignement. Après ma licence et mon service militaire, on m'a confié les minimes du club avec des garçons comme Loïc Branda (ancien nageur de l'équipe de France d'eau libre, coordinateur général de l'EDF Aqua Challenge depuis 2019, ndr) ou Quentin Lahanna. C'est ce groupe qui m'a donné envie de me consacrer pleinement à l'entraînement. J'avais alors 24 ans.

QUEL PARCOURS AVEZ-VOUS SUIVI APRÈS VOS ÉTUDES DE STAPS ?

Pour commencer, j'ai d'abord passé le Beesan. A mon époque, c'était quasi exclusivement de la physiologie. Il n'y avait pas de biomécanique, pas de réflexion sur la réduction des freins à l'avancement, sur la propulsion. J'ai passé ensuite le BE2. J'avais une équivalence sur le tronc commun avec ma licence de Staps, mais j'ai quand même eu à faire une rédaction, pas forcément orientée sur l'entraînement, deux oraux, sur la réglementation et sur l'entraînement, et une séance à animer, suivie d'un entretien.

AVIEZ-VOUS DES MODÈLES À VOS DÉBUTS ?

Je ne sais pas si on peut parler de modèles, mais en tout cas, je me suis construit en tant qu'entraîneur grâce à des rencontres. Je me souviens de ce que m'avait dit mon professeur de philosophie : « *Qui ne veut être le fils de personne, ne sera jamais le père de rien* ». C'est particulièrement vrai dans mon parcours.

QUELLES SONT LES PERSONNES QUI VOUS ONT AIDÉ À VOUS CONSTRUIRE ?

Éric Guiraud, mon entraîneur au Cacel, a été le premier chez qui j'ai senti une vraie réflexion sur l'entraînement. Il y a aussi eu Guy (Giacomoni), qui avait une capacité de management hors du commun. La rencontre avec Richard Martinez en 1994 a également bouleversé ma façon d'appréhender la natation.

« QUI NE VEUT ÊTRE LE FILS DE PERSONNE, NE SERA JAMAIS LE PÈRE DE RIEN. »

DE QUELLE MANIÈRE ?

C'est lui, par exemple, qui m'a expliqué qu'à Font-Romeu, il avait vu les Russes, qui étaient alors les meilleurs nageurs du monde, à vingt coups de bras en six minutes sur 400 mètres. A l'époque, les

Français réalisaient, quant à eux, des séries de 10x400 m, départ 4'45". Pour moi, ça a été un déclic !

QUELLES SONT LES AUTRES PERSONNES QUI ONT JOUÉ UN RÔLE IMPORTANT DANS VOTRE CARRIÈRE ?

Une autre rencontre déterminante a été celle de Michel Guizien et de Marc Begotti. Ce qui m'a intéressé dans ce duo, c'était

leur capacité à communiquer alors qu'ils venaient de deux univers différents. Marc était très pointu sur la propulsion, l'efficacité de la nage, la réduction des freins à l'avancement. Monsieur Guizien avait, quant à lui, une rigueur extrême. Au final, ils sont parvenus à construire un modèle qui leur convenait à tous les deux. Claude Fauquet a également été un détonateur, en particulier en termes de management. Dans

les réunions des entraîneurs qui avaient des nageurs en équipe de France, il faisait souvent en sorte qu'on s'engueule...

QUE CHERCHAIT-IL À PROVOQUER ?

Il voulait que tous les entraîneurs s'expriment à un moment ou à un autre. La richesse des échanges était tout simplement extraordinaire. Claude m'a également beaucoup aidé en termes de ►



(MANSPIÈRE/REMPINARE)

détermination. Je me souviens qu'en septembre 2004 je l'ai appelé pour lui dire qu'Alain (Bernard) serait en finale des Jeux olympiques de Pékin en 2008. Je pensais qu'il allait être excité par cette perspective, mais il s'est contenté de me répondre : « C'est une bonne nouvelle, maintenant t'as plus qu'à le prouver. Allez, tu me rappelles quand tu veux ». Et clac, il a raccroché (sourire)...

CE SONT DES RENCONTRES DE CE GENRE QUI VOUS ONT PERMIS DE CRÉER VOTRE PROPRE MODÈLE D'ENTRAÎNEMENT.

Au début, quand tu commences à entraîner, tu expérimentes beaucoup de choses, mais tu reproduis aussi ce qu'on t'a fait faire, ce qu'on t'a appris. Ce qui va devenir ton modèle s'élabore forcément avec tes expériences antérieures. En revanche, tu ne peux pas faire un copier-coller de Lionel Horter, de Philippe Lucas ou d'un autre technicien...

POUR QUELLE RAISON ?

Déjà, parce que la démarche n'a aucun sens, mais aussi parce que tu ne peux pas être performant si tu n'entraînes pas comme tu es. C'est ce que j'appelle le style de l'entraîneur. Pour moi, cela englobe également son comportement au bord du bassin, le coaching, les relations entraîneur-entraîné...

AVEZ-VOUS MIS DU TEMPS À TROUVER VOTRE STYLE ?

Oui, c'est forcément un long processus. Même si la démarche était certainement là avant, j'ai commencé réellement à construire ce modèle en 1999, quand le Cercle des Nageurs de Marseille m'a confié le meilleur groupe du club. Je supervisais alors vingt-cinq nageurs âgés de 15 à 25 ans (dont Alain Bernard) évoluant du niveau interrégional à Nationale 1. Pour que tout le monde puisse nager deux fois par jour, je programmais un entraînement de 6h30 à 8h30, un de 8h30 à 10h30, un autre entre midi et deux et un dernier l'après-midi de 15h à 19h. Et ça, cinq jours sur sept, jusqu'en 2006. Ces années au CNM ont été particulièrement formatrices. J'ai énormément progressé avec ce groupe.

AVEZ-VOUS DÉFINITIVEMENT ACHÉVÉ VOTRE FORMATION AVEC LE TITRE OLYMPIQUE D'ALAIN BERNARD ?

Absolument pas ! Lorsqu'Alain a été sacré champion olympique à Pékin, il a fallu bâtir un nouveau modèle. Pour cela, j'ai maintenu à peu près tout ce qui avait

fonctionné jusqu'alors, mais en prenant soin malgré tout de changer de petits détails parce qu'il est impossible de proposer les mêmes entraînements pendant quinze ans. En fait, j'ai modifié l'enrobage sans toucher aux fondamentaux. C'était alors primordial parce que sinon cela aurait signifié que je ne croyais pas au travail réalisé les années précédentes.

SELON VOUS, À QUEL MOMENT DÉBUTE LA FORMATION D'UN ENTRAÎNEUR ET QUAND SE TERMINE-T-ELLE ?

Elle commence le premier jour de son existence et se termine le dernier (sourire)... Pour autant, j'ajouterais que mon modèle technique est relativement stable depuis un certain temps. Ce qui a beaucoup évolué, en revanche, c'est la façon dont je manage. J'ai appris à m'adapter. Je ne supervise pas l'entraînement d'un nageur de 17 ans comme celui d'un mec qui est champion olympique à 25 ans. Je ne m'adresse pas de la même manière à des athlètes nés en 1983 et à ceux nés en 2002. Ce ne sont pas les mêmes générations et ils n'ont pas les mêmes comportements.

EST-IL NÉCESSAIRE D'INDIVIDUALISER VOS SÉANCES EN FONCTION DES NAGEURS ?

J'ai appris à affiner la relation spécifique avec chaque athlète parce qu'au sein d'un même groupe, d'une même génération, les nageurs ne fonctionnent pas de la même manière. Quand je travaillais, par exemple, avec Alain Bernard, Boris Steimetz et Yoris Grandjean à Antibes, je ne leur parlais pas de la même manière. J'aurais pu, mais ça n'aurait pas donné de bons résultats. Je pense que j'ai aussi progressé – ou en tout cas évolué – sur la construction du projet avec l'athlète. Il est défini et exposé plus clairement et de façon moins hiérarchique. Il est plus partagé. J'ai un management moins vertical que par le passé, sans qu'il y ait moins de rigueur pour autant.

ENTRAÎNER, C'EST DONC L'ŒUVRE D'UNE VIE.

Oui, certainement ! D'autant qu'il y a toujours des méthodes ou des nageurs qui sont inspirants ou qui suscitent la réflexion. Quand beaucoup de sprinters sont passés en bras tendus dans les années 2000, cela m'a interpellé. Je me suis demandé s'il fallait le suggérer à mes nageurs. On en a

parlé et finalement on s'est rendu compte que ce n'était pas forcément nécessaire, que cela ne leur correspondait pas. Les performances du brasseur britannique Adam Peaty ou de l'Américain Caeleb Dressel ont également attiré mon attention ces dernières années. En les regardant nager et battre des records du monde, je me suis demandé comment ils s'y prenaient pour être meilleurs que les autres. En fait, il faut bien comprendre qu'un entraîneur passionné et totalement investi dans son activité n'arrête jamais de réfléchir et de regarder ce qui se passe autour de lui.

VOUS CONSIDÉREZ DONC QU'UN ENTRAÎNEUR A TOUJOURS BESOIN DE SE CONFRONTER À D'AUTRES MÉTHODES ?

Moi, en tout cas, je reste curieux de ce que proposent les autres entraîneurs. A ce titre, les rassemblements en équipe de France sont des moments privilégiés de transmission et de partage. De toute façon, quand tu passes cinq heures par jour avec des techniciens, tu finis obligatoirement par regarder ce qu'ils entreprennent. Cela conduit à se poser des questions et à s'interroger sur leurs méthodes. A partir de là, le dialogue peut s'installer. Ensuite, c'est à toi de choisir si tu souhaites t'en inspirer ou non.

QU'EST-CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT POUR VOUS : LA FORMATION OU L'EXPÉRIENCE ?

Si par expérience on entend la transmission des savoirs, c'est pour moi le plus important. Ma meilleure formation, c'est le bain culturel dans lequel j'ai eu la chance de m'immerger depuis mon plus jeune âge et toutes les rencontres que j'ai pu faire. Je reviens sur Richard (Martinez). Pour mes premiers championnats Elite en 1996 à Dunkerque (j'avais 26 ans), j'ai discuté tous les soirs avec lui. C'est dans ces échanges que j'ai le plus appris sur mon métier. Je ne dis pas pour autant que les formations « classiques » sont inutiles. Mes années de Staps m'ont aidé à développer ma capacité à réfléchir, à m'organiser et à me structurer. Le Beesan m'a permis d'aborder des aspects techniques. Le BE2 m'a forcé à m'interroger sur ma pratique. Mais aucune de ces formations, qui restent très théoriques, ne m'ont réellement préparé au métier d'entraîneur. Elles m'ont donné des bases, une solide culture générale. Elles m'ont permis, en ▶

« MON MODÈLE TECHNIQUE EST RELATIVEMENT STABLE. EN REVANCHE, LA FAÇON DONT JE MANAGE A BEAUCOUP ÉVOLUÉ. »



En compagnie d'Alain Bernard, fraîchement sacré champion olympique du 100 m nage libre, lors des championnats de France 2009 à Montpellier.

(D'IPPY/STÉPHANE KEIM/NAIPE)



(D) P. FRANCK FAUCÉRE

fait, d'acquérir le langage de l'entraînement, indispensable pour emprunter cette voie et se confronter à d'autres méthodes. Mais pour le haut niveau, rien ne remplace l'expérience du bassin.

IL CONVIENT MALGRÉ TOUT D'ÊTRE UN BON PÉDAGOGUE POUR DEVENIR ENTRAÎNEUR.

L'entraîneur d'une école de natation et le coach d'un groupe de haut niveau ont des compétences très différentes. Il y a des gens qui ont été tout au long de leur carrière des formateurs exceptionnels et qui ne sont pas aptes à diriger des nageurs de haut niveau. En revanche, dans les deux cas, il faut être pédagogue...

C'EST À DIRE ?

Il importe de savoir transmettre ce que tu veux que l'athlète réalise et plus important encore, que ce dernier y croit. S'il ne comprend pas où le coach veut l'emmener et pourquoi il vient s'entraîner tous les jours, ça ne peut pas fonctionner. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il est extrêmement difficile de diriger un entraînement préparé par quelqu'un d'autre. En fait, je ne crois pas à la vérité de l'entraînement. Être le meilleur entraîneur du monde, ça ne veut rien dire pour moi. Il y a des nageurs avec qui ça fonctionne et d'autres avec lesquels ça ne passe pas. Ça ne veut pas dire pour autant que ce sont de mauvais nageurs avec un bon entraîneur ou de bons nageurs avec un mauvais entraîneur. Je pense que si ça ne fonctionne pas, c'est parce qu'il y a une incompréhension, que les objectifs ou la méthode n'ont pas clairement été établis.

ET LA PASSION DANS TOUT ÇA ?

Entraîner, c'est pour moi le plus beau métier du monde, mais c'est loin d'être le plus évident. Pour être honnête, c'est une activité particulièrement énergivore. Même quand tu as un week-end de libre, tu ne penses qu'à ça. La passion est primordiale pour entraîner, même si elle n'est parfois pas suffisante. J'ai arrêté pendant six ans et ce n'était pas la passion qui me manquait, mais plutôt l'énergie pour continuer. Je sentais que j'étais fatigué, usé et que j'allais demander aux athlètes d'être exigeants sans que je sache si j'allais avoir, moi-même, l'exigence suffisante pour réussir.

VOUS ÉVOQUEZ CETTE RELATION AVEC LES ATHLÈTES. SELON VOUS, QUELLE PLACE DOIT OCCUPER L'ÉCHANGE ET LE DIALOGUE DANS LA RELATION ENTRAÎNEUR-ENTRAÎNÉ ?

Les échanges sont primordiaux. Ils sont à la base de tout. Tu peux être extrêmement exigeant, voire très dur, tout en étant compréhensif et attentif aux athlètes. Plus cette communication est fine, moins tu as d'incompréhensions et de crispations. Un jour, à Antibes, je me souviens qu'Alain (Bernard) nageait comme une savate. Au bout d'un moment, il s'arrête et me dit : « J'ai envie de sortir, l'eau est froide ». Je lui ai répondu : « Si tu sors, tu ne reviens plus ». Il est sorti de l'eau, puis il est rentré chez lui. Le soir, il m'a appelé pour me dire que c'était contre-productif pour lui de nager en eau froide et qu'il reviendrait quand elle serait plus chaude. Le lendemain matin, il était là, alors que la température était sensiblement la même. Ça, ce n'est possible que dans le cadre d'une relation de confiance.

UN ENTRAÎNEUR DOIT-IL ACCEPTER LES CRITIQUES DE SES ATHLÈTES ?

La critique ne me gêne pas quand elle est constructive. Je pense même que le retour de l'athlète est essentiel. Tous les trimestres, j'ai d'ailleurs un entretien individuel avec chaque nageur pour faire le point sur ce qui fonctionne et ce qui pourrait être amélioré. Ils n'hésitent pas à me donner leur avis également sur le contenu de l'entraînement et sur leur ressenti. Je crois en l'intelligence de l'athlète parce que ce sont eux qui nagent et qui ont des sensations que je ne peux pas éprouver. Que ce soit de façon instinctive ou réfléchie, un nageur évolue toujours de la façon la plus pertinente. Alain me disait, par exemple, que l'aérobic en récupération l'épuisait. On s'est effectivement aperçu avec des tests de fréquence cardiaque que ce qui lui permettait de récupérer, c'était de faire des choses très brèves, mais à très haute intensité. Boris (Steimetz) et Yoris (Grandjean), qui avaient pourtant exactement les mêmes séances, avaient de leur côté besoin de faire 5 000 mètres en aérobic.

MAIS NE FAUT-IL PAS ÊTRE AUTORITAIRE POUR IMPOSER SA MÉTHODE ?

Autoritaire, je ne sais pas vraiment ce que ça veut dire (*il réfléchit*)... A mon sens, cela ne signifie pas de s'égosiller en permanence au bord du bassin. Ceux qui agissent comme ça n'ont pas d'autorité. Pour moi, cela se construit naturellement dans le cadre que tu définis avec les athlètes et dans les limites que tu leur fixes. L'autorité

émane également de la rigueur qui leur est demandée quotidiennement et que tu t'imposes à toi-même. Je ne conçois pas l'autorité dans l'affrontement permanent.

DANS LE MÊME ORDRE D'IDÉE, ON DIT SOUVENT QUE LES ENTRAÎNEURS FRANÇAIS SONT PATERNALISTES. QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Ce qui me gêne dans ce terme, c'est qu'on voit le mauvais côté des choses. Pour moi, si on veut que le binôme performe, il est primordial que l'entraîneur s'intéresse à l'athlète. Dans les pôles, il y a des gamins qui habitent à 200, 1 000, parfois 10 000 kilomètres de chez eux. Ce n'est pas facile pour ces mômes et s'ils ne se sentent pas bien comment voulez-vous qu'ils soient performants ? C'est pour cette raison que je serai toujours là pour eux. Notre relation ne ressemblera cependant jamais à celle de deux copains ou d'un père avec son fils.

CELA SIGNIFIE-T-IL QUE LA PERFORMANCE NE PEUT EXISTER SANS ÉPANOUISSEMENT ?

Pour être performant, il faut être épanoui, c'est une évidence ! Les nageurs sont épanouis parce qu'ils ont envie de venir à la piscine et de s'entraîner dur, mais aussi parce que leurs efforts sont récompensés à un moment ou à un autre. De façon plus générale, tu ne peux pas faire du sport sous la contrainte. J'ai eu récemment l'exemple d'un garçon doté de prometteuses qualités, mais qui n'était pas pleinement épanoui dans sa pratique quotidienne. Je n'ai pu

m'empêcher de lui dire qu'il était inutile de poursuivre dans cette voie et qu'il était plus raisonnable de mettre un terme à sa pratique. Il m'a écouté et n'a pas mis un pied dans l'eau pendant deux mois et demi. Mais nous continuions à discuter une fois par semaine. À l'issue de cette période, il a décidé de reprendre la natation et aujourd'hui, il est complètement transformé. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'il aime enfin ce qu'il fait.

QU'EST-CE QUI VOUS ATTIRE CHEZ UN JEUNE NAGEUR ?

La grande question (*sourire*)... C'est difficile à dire. Il y a presque un côté instinctif, comme une évidence, quelque chose qui s'impose à vous naturellement. Je me souviens qu'un jour, il y a quelques années, l'entraîneur de Salon-de-Provence m'a ▶

« ÊTRE LE MEILLEUR ENTRAÎNEUR DU MONDE, ÇA NE VEUT RIEN DIRE POUR MOI. »

appelé pour me dire qu'il avait un jeune assez doué dans son groupe qui souhaitait intégrer le pôle d'Antibes. Je le fais donc venir à l'entraînement. Il plonge et au bout de 20 mètres, je lui dis : « *C'est bon, je te prends* ». Clément Mignon, puisque c'est de lui dont il s'agit, traversait l'eau d'une façon incroyable. Je ne sais même pas si je l'ai vu faire un coup de bras. Pour autant, ce n'est pas toujours aussi simple...

POURQUOI ?

D'abord parce qu'il est impossible de savoir si un gamin de 13-14 ans est fait pour le haut niveau, s'il va être capable de fournir les efforts nécessaires et de s'accrocher jusqu'au bout. Et puis, il y a ceux qui ont moins de qualités, les laborieux qui peuvent malgré tout signer de beaux résultats et même devenir champion olympique (*sourire*)... Alain, par exemple, ce n'était pas une clé à molette, mais ce n'était pas non plus le plus doué dans l'eau. Il avait, en revanche, un vrai don...

LEQUEL ?

Une exceptionnelle capacité d'apprentissage, ce qui est sans doute le plus difficile à détecter. Tu ne peux t'en rendre compte qu'en travaillant avec le nageur au quotidien.

EXISTE-T-IL UN PARCOURS IDÉAL ?

Non, pas vraiment ! Regardons nos médaillés olympiques : aucun n'a eu le même parcours, même Laure et Florent Manaudou qui sont pourtant issus de la même fratrie. Finalement, Alain est peut-être celui qui a eu le parcours le plus académique. Plus qu'un parcours idéal, je pense qu'il faut surtout savoir nager vite. Pour cela, un athlète doit être capable d'appliquer de la force dans l'eau en développant ses habiletés motrices. Par la suite, le reste vient assez facilement.

DE QUELLE MANIÈRE DÉVELOPPER LES HABILITÉS MOTRICES D'UN NAGEUR ?

En natation, on évolue dans un environnement qui n'est pas naturel. Le développement des habiletés motrices passe donc par la répétition. Mais répéter, ce n'est pas recommencer. Même si tu exécutes 5 000 fois le même geste, il ne sera jamais reproduit à l'identique. Le temps passé dans l'eau, au service du développement de ces habiletés motrices a aussi un impact physiologique. En effet, il me paraît impossible de devenir champion olympique du 1 500 m nage libre en réalisant des 4x25 mètres à l'entraînement. Mais on peut malgré tout réussir à mettre

de la durée sur la vitesse alors que l'inverse est impossible. Un sportif amateur qui dispose d'une bonne condition physique peut nager une heure sans s'arrêter, mais il ne va parcourir qu'un kilomètre ou deux, parfois trois, mais au final, ce n'est pas ce qui nous intéresse. Mettre de la durée sur la vitesse, c'est possible quelle que soit la distance. D'ailleurs ce n'est pas anodin si aujourd'hui les spécialistes d'eau libre sont tous capables de nager 1'46"-1'47" au 200 m nage libre. Il est impossible de réaliser de telles performances sans être capable d'appliquer de la force dans l'eau.

LA COMPÉTITION EST LE TEMPS FORT D'UNE SAISON. AVEZ-VOUS UNE FAÇON PARTICULIÈRE DE L'ABORDER ?

Je n'ai pas forcément de schémas, mais j'essaie d'être dans la plus grande décontraction et la plus grande sérénité possible. Si ce n'est pas le cas, le nageur va le sentir et n'abordera pas cette échéance dans les meilleures conditions.

LE DERNIER ÉCHAUFFEMENT DOIT-IL FAIRE L'OBJET D'UNE ATTENTION PARTICULIÈRE ?

Personnellement, je ne donne jamais d'échauffement à mes nageurs, que ce soit sur les meetings ou lors des Jeux olympiques. Je pars du principe qu'ils doivent sentir ce dont ils ont besoin. Je leur demande simplement de partager avec moi le contenu de ce dernier échauffement et je les regarde sans intervenir, sauf s'ils le souhaitent. L'objectif de ce dernier échauffement est surtout de se mettre en route physiologiquement, de prendre des repères, de trouver des sensations dans l'eau. Mais chacun a ses habitudes. Hugues Duboscq (double médaillé olympique de bronze, ndlr) s'échauffait uniquement à sec. J'ai aussi vu Alain (Bernard) parcourir 500 mètres à deux à l'heure juste avant de battre un record du monde. Plus généralement, je pense que c'est une erreur de vouloir corriger certains points à ce moment précis. Quand je vois ce que certains de mes collègues proposent à leurs nageurs juste avant une course, j'ai simplement envie de leur dire qu'il est trop tard. Ce n'est pas le moment parce qu'à cet instant, la messe est dite. Une compétition se prépare bien en amont et pas le jour J.

AVEZ-VOUS L'HABITUDE DE TENIR UN DISCOURS PARTICULIER AVANT UNE ÉPREUVE ?

« IMPOSSIBLE D'ÊTRE PERFORMANT SI ON N'EST PAS ÉPANOUÍ. »

Tant que nous ne sommes pas à la piscine, je parle très peu de la course. Le meilleur moyen de passer à côté de son épreuve est de la vivre vingt fois avant et d'y penser toute la journée. Psychologiquement, ça use. Une fois au bord du bassin, je m'adapte à chaque nageur. Certains ont besoin de parler avant l'échauffement. Pour d'autres, ce sera après.

ABORDEZ-VOUS DE LA MÊME MANIÈRE LES SÉRIES ET LA FINALE ?

Ça dépend surtout de la façon dont se sont passées les séries. Aux championnats d'Europe en 2010 à Budapest, Alain passe complètement à côté en séries du 100 m nage libre. Mais je suis conscient que la solution n'est pas de lui dire tout ce qui ne va pas au risque de le démoraliser. Je décide donc de trouver les bons mots et le point technique, parmi toutes ses erreurs, que l'on peut améliorer pour les demi-finales. Je dispose alors de trois minutes pour synthétiser mon propos, le temps qu'il livre ses premières impressions aux médias en zone mixte. Si tu n'es pas frais psychologiquement à ce moment-là, tu as de grandes chances de passer à côté.

VOTRE DISCOURS ÉVOLUE-T-IL EN FONCTION DES ATHLÈTES ?

C'est une évidence ! Ainsi, ça ne servait à rien d'engueuler Alain et d'essayer de lui rentrer dedans. Il avait davantage besoin que l'on mette l'accent sur les parties techniques, la notion de progression et de plaisir. À l'inverse, Yoris Grandjean avait besoin qu'on lui remonte les bretelles. Boris Steimetz était dans un entre deux.

LA NATATION EST UN SPORT INDIVIDUEL, MAIS QUI SE PRATIQUE AU SEIN D'UN GROUPE D'ENTRAÎNEMENT. EST-IL NÉCESSAIRE D'AVOIR UN OU DES LEADERS AU SEIN DE CE COLLECTIF OU EST-CE L'ENTRAÎNEUR QUI JOUE CE RÔLE ?

Une chose est certaine, le coach a un devoir d'exemplarité. Il est impossible d'exiger un maximum de rigueur de tes athlètes si tu ne l'appliques pas toi-même. De toute ma carrière, je ne suis jamais arrivé en retard à un entraînement. L'entraîneur doit être capable de montrer la voie en ayant une vision claire de là où il veut amener ses nageurs. En ce qui concerne le groupe, je pense qu'effectivement, à l'instar des sports collectifs, il y a des leaders de vestiaires qui ne sont pas obligatoirement les meilleurs ▶



A l'échauffement avec Alain Bernard lors des championnats de France 2011 à Strasbourg.

nageurs. Pour que le collectif soit performant, il est nécessaire que ceux qui le composent soient complémentaires. Avec l'expérience, l'entraîneur peut accepter des nageurs moins performants simplement parce qu'il estime qu'ils vont amener quelque chose de positif au reste du groupe.

QUAND VOUS ÉVOQUEZ CETTE « COMPLÉMENTARITÉ », SONGEZ-VOUS À UN DE VOS GROUPES EN PARTICULIER ?

A Antibes, j'ai eu la chance de disposer de 2007 à 2010, avec Alain, Yoris, Boris, Dorian (Gandin) et Mylène (Lazare), d'un noyau dur qui était une véritable machine de guerre. Ils étaient tous au service du collectif et leurs personnalités étaient particulièrement complémentaires. Boris, qui avait un tempérament plutôt insouciant, pouvait raconter une blague entre chaque 100 mètres et demander à Alain, très organisé et cartésien, de ne pas se braquer après une série ratée. Alain, de son côté, pouvait mobiliser tout le monde et mettre de la rigueur dans les séances. Un groupe comme celui-là est très facile à entraîner. On aurait pu partir à la guerre ensemble (*sourire*)...

MALGRÉ TOUT, ON LE SAIT, LE HAUT NIVEAU PEUT CONDUIRE L'ATHLÈTE À CONNAÎTRE DES ÉCHECS. COMMENT RÉAGIR DANS CE CAS ?

Ce qui est primordial, c'est d'être très clair sur les objectifs initiaux. Quand un nageur exprime son désir de devenir champion du monde, il convient de reformuler l'objectif avec lui, de voir si cela est possible avant de définir ce qu'il est nécessaire de mettre en place pour y parvenir.

QUEL EST VOTRE DISCOURS LORSQU'UN NAGEUR EST EN ÉCHEC ?

Il y a parfois des coups de poker à tenter pour créer un électrochoc. En 2009, Alain est en difficulté. Plutôt que de foncer tête baissée dans des entraînements intensifs je lui dis la chose suivante : « Arrête pendant six mois ». Il était partagé entre le soulagement et l'incompréhension. Il a dû se dire qu'après six mois d'arrêt, il ne retrouverait jamais son niveau. Dans ce cas précis, il est fondamental d'argumenter et de développer sa réflexion.

LE SUCCÈS EST-IL PLUS FACILE À GÉRER ?

Si les athlètes ont tendance à sombrer après une déconvenue, ils ont tendance à être euphoriques lorsqu'ils performant. Le rôle



Denis Auguin répond aux journalistes lors des championnats de France 2009 à Montpellier.

(DIP/FRANCK FAUGÈRE)

« LES NAGEURS NE SONT PAS DES MEMBRES DE TA FAMILLE, MAIS ILS RESTENT LES PERSONNES QUE TU CÔTOIES LE PLUS. »

de l'entraîneur est de réguler toutes ces émotions afin d'éviter toute forme de décompression. Je prépare toutes les grandes compétitions de la même manière

en imaginant chaque course de manière totalement indépendante. En 2008, après le titre olympique d'Alain, je me suis focalisé sur les séries du 50 m nage libre de l'après-

midi en l'impliquant très rapidement. Malgré tout, il ne convient pas de priver les gens de la joie d'une victoire. Quand on connaît un succès, il faut savoir en profiter.

L'important est de rester serein, d'être dans un état de plénitude pour ne pas partir dans tous les sens.

NE FAUT-IL PAS INSTAURER UNE CERTAINE DISTANCE ENTRE L'ENTRAÎNEUR ET LE NAGEUR POUR POUVOIR RESTER EXIGEANT ?

Avec Alain, rien n'a changé. On avait déjà une qualité d'échange importante, mais la distance est restée la même entre nous. Ce que les gens ont parfois du mal à comprendre, c'est que les relations qui se créent entre l'entraîneur et l'entraîné sont complexes. La distance et la rigueur n'empêchent pas l'affection. Les nageurs que tu entraînes ne sont pas des membres de ta famille, mais ils restent les personnes que tu côtoies le plus. La reconnaissance des athlètes existe quel que soit leur niveau et pas seulement quand le nageur devient champion olympique. Certains jeunes que j'ai entraînés au Cercle des Nageurs de Marseille m'ont envoyé des messages très touchants en m'expliquant à quel point j'avais compté dans leur parcours sportif, mais aussi dans leur vie personnelle.

SELON VOUS, EST-CE UN ENTRAÎNEUR D'EXCEPTION QUI CONSTRUIT UN NAGEUR D'EXCEPTION OU BIEN L'INVERSE ?

La construction se fait conjointement. Tu progresses dans l'entraînement en même temps que le nageur améliore ses performances. En revanche, j'ai longtemps pensé qu'Alain aurait pu être sacré champion olympique avec un autre coach. Puis, j'ai pris conscience en regardant Christos Pappadopoulos et Hugues Duboscq, Philippe Lucas et Laure Manaudou ou Lionel Horter et Amaury Leveaux qu'il n'y a souvent qu'une personne qui peut réussir à un moment donné avec tel ou tel nageur.

CERTAINS ENTRAÎNEURS PARVIENNENT MALGRÉ TOUT À RENOUVELER LE SUCCÈS AVEC PLUSIEURS NAGEURS.

Je crois qu'il faut avoir beaucoup de chance pour connaître ce genre de réussite. Ça ne veut pas dire que ça n'existe pas, mais il faut avoir la matière première. Devenir champion olympique ou même être finaliste mondial, c'est extrêmement difficile. Tous les nageurs, même ceux qui sont extrêmement doués, ne vont pas y arriver. Le très haut niveau, c'est d'une telle densité, d'une telle difficulté, que ce n'est vraiment pas donné à tout le monde ■

RECUEILLI PAR JEAN-PIERRE CHAFES

« LA PASSION NE M'A JAMAIS QUITTE »

S'enfermer avec Michel Chrétien dans un bureau de la piscine de l'INSEP à l'issue d'une séance matinale et automnale avec son groupe de nageurs du Centre National d'Entraînement^(*), c'est s'apercevoir en sortant que vous n'avez absolument pas vu le temps passer. Quand bien même, vous avez effectué un passionnant voyage dans le temps, car le Picard de 63 ans entraîne depuis maintenant un peu plus de quarante ans. Seulement, à l'aune de son enthousiasme toujours intact, on jurerait que les années n'ont pas de prise sur lui. Sûrement le fruit de la « *passion* » d'entraîner, un mot qui revient à plusieurs reprises dans l'entretien au long cours qu'il nous a accordé dans le cadre de ce numéro spécial consacré aux entraîneurs tricolores.



À QUEL MOMENT AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE DEVENIR ENTRAÎNEUR ?

Si on déroule le fil de mon histoire personnelle, il convient de remonter jusqu'aux années 60. J'ai commencé la natation à l'âge de 8-9 ans à Amiens avec Henri Wachter avant d'arrêter à l'âge de 15 ans pour sortir la tête du bocal et vivre mon adolescence comme il se doit (*sourire*)... Par la suite, je me suis réorienté vers la pratique des arts martiaux (judo, karaté). Mais à 18 ans, une fois mon bac en poche, il a bien fallu que je trouve ma voie. J'ai fini par songer à l'enseignement. Je me suis dit que j'allais devenir professeur d'Éducation Physique et Sportive. Seulement, au bout d'un an en Staps, je me suis rendu compte que ça ne me correspondait pas. Comme je repensais souvent à la natation, j'ai changé mon fusil d'épaule et je me suis dit, cette fois sans changer d'avis : « *Je vais devenir entraîneur de natation* ».

A PARTIR DE-LÀ, VOUS PRENEZ LE TAUREAU PAR LES CORNES...

Absolument ! Je décide de consulter Henri Wachter qui m'explique qu'une formation de maître-nageur est en train de se mettre en place en Picardie sous l'autorité de Claude Fauquet, alors Conseiller technique régional. Une formation organisée par le GRETA local (un GRoupement d'ÉTABlissements qui se fédèrent pour organiser des formations pour adultes, ndlr) qui avait l'avantage d'être rémunérée à 90 % du SMIC. L'espace d'une année, je me suis donc formé en préparant le Brevet d'État d'Éducateur sportif 1^{er} degré. C'est à ce moment-là que je me suis véritablement découvert une passion pour le métier d'entraîneur.

AVEC LE REcul, DIRIEZ-VOUS QUE CETTE PASSION EST LE FRUIT D'UNE LENTE MATURATION ?

Disons que j'ai eu une honnête carrière de nageur jusqu'au niveau national, mais que je n'ai jamais signé de résultats de haut niveau. En revanche, la natation est un milieu dans lequel je me suis immédiatement senti à l'aise. J'ai notamment eu l'opportunité et la chance de rencontrer des techniciens à la fois passionnés et passionnants. Ce sont eux qui m'ont transmis leur passion au fil du temps. Toutes ces rencontres, en particulier celle avec Claude Fauquet, font que j'ai vraiment eu envie de m'inscrire dans cette profession. Reste que tout n'est pas joué parce que lorsque j'achève ma formation, j'ai 20 ans et je dois alors me lancer sur le marché du travail. Et là, ça se complique un peu...

C'EST-À-DIRE ?

C'est bien simple, je n'ai pas trouvé de boulot. Ni dans le Nord, ni en Picardie. Au final, j'ai accepté un poste de maître-nageur-sauveteur en région parisienne, à Beaumont-sur-Oise (Val d'Oise). C'est là que tout a commencé pour moi. Étape par étape, j'ai avancé avec mes convictions et des objectifs élevés pour mettre en place une structure de haut niveau, avec des nageurs qualifiés dans les équipes de France de jeunes. Par la suite, deux de mes athlètes ont été sélectionnés en équipe de France A parmi lesquels figurait Céline Cartiaux, qui me suivra ensuite à Amiens. En tout, je suis resté presque vingt ans à Beaumont (1978 à 1996, ndlr) avec un court intermède à Sarcelles.

EST-CE SUR CE TERRAIN-LÀ QUE VOUS FORGEZ L'ESSENTIEL DE VOTRE EXPÉRIENCE ?

Absolument ! Rien n'est plus formateur que l'expérience du bassin. La base, selon moi, c'est le club. A Beaumont-sur-Oise, j'ai pu mener mes propres expériences en restant en contact avec Claude Fauquet et en échangeant aussi avec les collègues rencontrés au gré des stages et des compétitions, comme Patricia Quint dans le Val d'Oise. Pendant ces années-là, j'ai suivi en parallèle une formation fédérale visant à diplômer les entraîneurs de club. On passait par quatre niveaux de qualifications (initiateur-élève entraîneur-entraîneur assistant-entraîneur) qui s'obtenaient lors des stages régionaux.

AU FIL DE CE PARCOURS, QUELS SONT LES COACHES QUI VOUS ONT MARQUÉ ?

D'abord, Henri Wachter ! Je crois qu'un sportif se souvient toujours de son premier entraîneur. C'est aussi l'un des premiers techniciens tricolores à faire travailler très dur ses nageurs. Il a rapidement appréhendé les modèles américain et australien. Avec lui, on a commencé à nager deux fois par jour, à organiser des stages à l'extérieur. Plusieurs autres noms me viennent à l'esprit, mais les plus marquants sont ceux qui ont amené de nouveaux concepts comme Marc Begotti, Fabrice Pellerin ou bien encore Philippe Lucas.

A CE SUJET, QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES D'UN « EXCELLENT FORMATEUR » ?

C'est celui qui en vous parlant de son métier vous donne envie de vous lever chaque matin et de le suivre jusqu'au bout du monde ! J'insiste sur le fait que



« RIEN N'EST PLUS FORMATEUR QUE L'EXPÉRIENCE DU TERRAIN. »

l'expérience du bassin et de l'humain priment sur absolument tout le reste !

VOUS RÉITÉREZ DONC CE QUE VOUS DISIEZ DANS LES COLONNES DE NATATION MAGAZINE EN 2014 ?

Qu'est-ce que je disais ?

VOUS AFFIRMEZ QUE LA NATATION FRANÇAISE ÉTAIT « TROP THÉORIQUE » ?

Ah oui, je m'en rappelle maintenant... En effet, je réitère cette affirmation parce qu'il ne suffit pas d'ouvrir un livre pour rendre un nageur performant. Ce serait beaucoup trop simple ! Entraîner, c'est un métier qui s'élabore avec une bonne dose d'empirisme.

La science nous permet de ne pas faire n'importe quoi avec les athlètes, mais l'entraînement, ça se vit. Les techniciens tentent, mais il est intéressant de les mettre à l'épreuve de la science. Ma conception de l'entraînement, mon modèle qui est tout à fait personnel, ce sont donc des « formules » que j'ai réussi à construire au fur et à mesure des années.

JUSTEMENT, COMMENT CONTINUE-T-ON À SE FORMER LORSQU'ON A ATTEINT LE HAUT NIVEAU ?

Mon groupe d'entraînement constitue mon terrain de formation privilégié. C'est ce qui m'interpelle et me pousse à aiguiser ma

curiosité sur ce qui se fait ailleurs. En fait, une des clés de la réussite d'un entraîneur, c'est d'entretenir constamment son sens de la curiosité afin de trouver des solutions, par exemple, sur l'efficacité propulsive dans telle ou telle nage. La curiosité n'est cependant pas uniquement technique, elle est aussi de l'ordre du feeling...

COMMENT ÇA ?

Un jour, je peux me dire : « *Aujourd'hui, j'ai la sensation que mes nageurs s'ennuient pendant l'entraînement* ». Il importe alors de

comprendre pourquoi, d'arriver à saisir ce qui ne fonctionne pas ou plus... Il est primordial d'éviter de tomber dans une certaine routine de l'entraînement pour ainsi abandonner sans regret ce qui était planifié. Bien sûr, je suis abonné à certaines revues comme *Swimming Technique* ou *Swimming World* et j'y trouve toujours une ou deux informations, mais rien de capital. Il y a aussi YouTube et les réseaux sociaux qui sont devenus une source de renseignements, mais j'ai fini par abandonner...

POUR QUELLE RAISON ?

Au fil du temps, c'est devenu un peu n'importe quoi ! Tout le monde s'improvise ►



Michel Chrétien à l'INSEP avec Maxime Grousset.

formateur ou coach. J'ai l'impression que de nos jours tout le monde éprouve le besoin d'exister à travers les images.

POUR REPRENDRE VOTRE EXPRESSION, QUE FAUT-IL METTRE EN PLACE POUR NE PAS « ENNUYER » LES NAGEURS ?

Il y a des recettes, bien sûr, comme entretenir ou susciter parfois la rivalité

entre des athlètes. Quand les gens que vous entraînez commencent à jouer, c'est un grand pas de réalisé. Jouer à la performance en quelque sorte (*il s'interrompt*)... c'est là qu'on mesure véritablement l'efficacité d'une séance. Un entraînement peut ne pas avoir eu un grand rendement chronométrique, mais avoir été très satisfaisant sur le plan technique. En

résumé, il y a toujours de bonnes choses à saisir si vous y allez avec envie. Et dès qu'on a repéré quelque chose de bon, il faut tout de suite le partager avec le nageur. De toute façon, je ne prends plus de notes parce que sinon je ne m'en sors pas.

A VOUS ENTENDRE, ON A LE SENTIMENT QUE VOUS N'ÊTES PAS

« MON GROUPE D'ENTRAÎNEMENT CONSTITUE MON TERRAIN DE FORMATION PRIVILÉGIÉ. »

VRAIMENT UN ADEPTE DES OUTILS TECHNOLOGIQUES QUI CONNAISSENT POURTANT UN SUCCÈS GRANDISSANT DANS LE MONDE DU SPORT.

En effet, je ne suis pas très calé dans ce domaine. J'ai quelques barrières parce que

je ne veux pas utiliser la technologie comme un gadget. Ce n'est pas parce que c'est « high-tech » qu'il faut négliger l'œil de l'entraîneur ou la grille d'observation qu'il a façonné tout au long de sa carrière. Le cerveau humain est une redoutable machine. Malgré tout, j'ai régulièrement recours à l'outil vidéo qui a été installé à la piscine de l'INSEP. Pour ça, je m'appuie

sur le département recherche de la Fédération Française de Natation pour analyser les données collectées, aussi bien sur les départs, les coulées que les virages. Quand on est au bord du bassin pendant cinq heures, qu'on a préparé sa séance pendant une demi-heure, qu'on débriefe ensuite avec les nageurs, on n'a concrètement plus le temps de s'atteler au décryptage de la vidéo. Je m'appuie donc sur l'expertise de David Simbana (Chargé des projets Optimisation de la Performance Sportive à la FFN) sur ce plan-là. Je travaille aussi avec Mathias Mercadal (entraîneur à l'INSEP, ndr) sur l'usage des casques connectés car il apprécie l'univers de la technologie et il m'aide à organiser certaines séances.

ON A PRESQUE L'IMPRESSION QUE VOUS PRÉFÉREZ « MURMURER DIRECTEMENT À L'OREILLE DE VOS ATHLÈTES ».

C'est vrai ! Malgré tout, je n'exclue pas ce qui peut booster la performance de mes nageurs, à l'instar, du bip que l'on glisse dans le bonnet des athlètes pour donner le tempo d'une séance ou les prises de pulsations en direct sur la tempe. Mais dans tous ces domaines, je gagne beaucoup à utiliser au maximum les compétences des gens avec lesquels je travaille comme Mathias Mercadal et David Simbana. Entraîner, ça se fait aussi en équipe. Après, pour finir sur l'usage de la technologie dans le sport, c'est une problématique qui m'interpelle depuis longtemps. Je me souviens que Jacques Piasenta (entraîneur d'athlétisme qui a notamment coaché Marie-José Pérec, Stéphane Caristan, Christine Arron ou Muriel Hurtis, ndr) m'avait impressionné par l'usage de la caméra à l'entraînement et en compétition en 1980.

QU'EN EST-IL DES TESTS PHYSIOLOGIQUES ? DE QUELLE MANIÈRE APPRÉHENDEZ-VOUS L'APPORT DE LA TECHNOLOGIE ?

Là-dessus, je reste aussi assez basique avec le contrôle des lactates, des pulsations et d'autres tests qui me sont propres. Même si j'ai longtemps été influencé par la réussite des Russes qui faisaient des tests à outrance, on a fini par se rendre compte qu'ils avaient été performants avec une autre sorte « d'outillage ». En fait, j'essaie de faire simple parce qu'un test n'a de valeur que sur le moment. Pour les tests plus poussés, je m'appuie sur les analyses de Robin Pla qui travaille également à la Fédération Française de Natation. ▶

(MIS/STÉPHANE KEMINARE)

VOUS AVEZ ÉVOQUÉ AU DÉBUT DE CET ENTRETIEN, L'INFLUENCE DES MODÈLES AMÉRICAIN ET AUSTRALIEN TRANSMISE PAR HENRI WACHTER. QUARANTE ANS PLUS TARD RESTE-T-ELLE D'ACTUALITÉ ?

Mon avis est partagé sur la question. C'est, bien sûr, le modèle référent face à la Russie et ses très beaux nageurs. Les Américains réussissent et forcément on peut affirmer sans hésitation qu'ils sont performants, mais ils peuvent aussi compter sur un vivier colossal et les regroupements dans les universités où les meilleurs athlètes peuvent profiter de bourses. Lorsqu'on met des moyens et des bons nageurs à un endroit, on peut être certains de voir émerger à un moment ou à un autre de très bons athlètes. Une fois que ce constat a été établi, je pense malgré tout que dans le système éducatif américain, il y a une forme de jeu qui est prégnante chez les jeunes. En France, nous sommes davantage dans un enseignement méthodique, plutôt rébarbatif.

ON EN REVIENT AU TROP DE « THÉORIE » QUI MARQUE SELON VOUS L'ENTRAÎNEMENT À LA FRANÇAISE.

Absolument ! Moi, je me souviens de compétitions dans les universités d'Irvine ou de Stanford (États-Unis) où les parents débarquaient avec leur pique-nique pendant qu'on enlevait les lignes d'eaux sur la longueur des 50 mètres pour lancer une compétition sur une largeur de bassin. Là-dessus, les gamins se jetaient à l'eau et nageaient le plus vite possible sur un aller-retour. Après, tout le monde s'applaudissait... Une compétition à l'américaine, finalement ! Bien sûr, les enfants qui terminaient premiers recevaient une médaille ou un cadeau...

CE N'EST PAS LE CAS EN FRANCE ?

Pas vraiment ! Disons que nous, en France, on a tendance à tout compliquer. Celui qui gagne n'est pas sûr d'aller en finale parce qu'il y a une série plus rapide. En plus, nos compétitions sont très longues. Aux États-Unis, en une heure tout est terminé et tout le monde mange ensemble ensuite alors que chez nous, au bout de quatre heures, le public, les nageurs et les coaches n'ont qu'une envie, c'est de s'en aller. Lorsqu'on demande aux parents de nous aider pour prendre les chronos, ils nous répondent qu'ils ont autre chose à faire.

EN CONCLUSION, PENSEZ-VOUS QU'IL CONVIENT DE REPENSER LE MODÈLE FRANÇAIS ?

Peut-être pas le repenser complètement, mais tout du moins l'améliorer grandement parce que le système de compétition basé sur le jeu aux États-Unis incite à aimer la compétition. C'est à ce moment-là que naissent de grands nageurs. Pour moi, ce n'est pas une question de mentalité, parce que les nageurs français qui vont aux États-Unis apprécient cet état d'esprit alors qu'on pourrait penser qu'ils ne sont pas adaptés à ce système. Finalement, c'est simplement le modèle qu'on leur impose qui n'est pas « marrant ». Sur le fond, la France dispose de très bons techniciens, mais sur la forme, il y a des choses à revoir.

POUR CONTINUER DE PARLER FORMATION ET DÉTECTION, QU'EST-CE QUI FAIT QU'AU COURS D'UNE COMPÉTITION UN JEUNE VA ATTIRER VOTRE REGARD DE COACH ?

Il y a des points clés, une grille de lecture, qu'un entraîneur sait très vite élaborer dans sa tête. A titre personnel, je mémorise rapidement la façon de se déplacer d'un nageur : s'il est aligné, si sa tête est en haut ou en bas, comment il passe les bras, la manière dont il glisse... Et puis, il y a la dimension esthétique. Généralement, la performance est esthétique. Quand on se dit : « Celui-là est magnifique à regarder nager », c'est plutôt bon signe. Ça signifie qu'il se passe quelque chose, que le gamin ou la gamine a compris le truc et qu'il est à l'aise dans l'eau. Jérémy Stravius en crawl, c'était juste magnifique, plus qu'en dos d'ailleurs.

EN FRANCE, LES ENTRAÎNEURS SONT SOUVENT JEUNES. EST-CE POUR VOUS UN ATOUT OU UN HANDICAP ?

Le hic, c'est surtout que ces jeunes entraîneurs ne continuent pas parce que c'est un métier qui n'est pas rémunérateur. Tu as beau être passionné, les horaires tardifs d'entraînement et les compétitions le week-end te font vite décrocher. On a perdu beaucoup d'entraîneurs qui sont devenus maîtres-nageurs très vite avec la possibilité de mieux gagner leur vie grâce aux leçons particulières entre autres et pour moitié moins de temps qu'un travail d'entraîneur.

QU'EST-CE QUI VOUS A DISSUADÉ DE SUIVRE CETTE VOIE-LÀ ?

Il y a des personnes qui m'ont soutenu, qui ont cru en moi... Et puis, il y a la passion d'entraîner qui ne m'a jamais quitté. Quand je ne ressentirai plus ce frisson, j'arrêterai ! Il est vrai que c'est un peu facile à dire parce que j'approche de la



(KRIS/STÉPHANE KEMPIAIRE)

« JÉRÉMY STRAVIUS EN CRAWL, C'ÉTAIT JUSTE MAGNIFIQUE, PLUS QU'EN DOS D'AILLEURS. »

retraite, mais je me suis toujours dit que le jour où je viendrai entraîner en traînant les pieds, il ne faudra pas s'acharner.

EST-CE QU'IL Y A UN ÂGE PROPICE POUR COMMENCER À ENTRAÎNER ?

Je pense qu'il faut commencer jeune...

C'EST-À-DIRE ?

Vers 20-21 ans, c'est pas mal. Je crois aussi qu'il faut débiter comme entraîneur-assistant à côté de quelqu'un qui a déjà accumulé pas mal d'expérience. Il ne faut pas hésiter non plus à aller voir ce qui se passe ailleurs. Personnellement, je traînais au Racing, à Villeparisis, à Courbevoie

avec mon carnet de notes, partout où je pouvais gratter quelque chose, observer et discuter sur place avec des entraîneurs.

SELON VOUS, EST-CE L'ENTRAÎNEUR D'EXCEPTION QUI FAIT LE NAGEUR D'EXCEPTION OU L'INVERSE ?

Je vous répondrais : « Les deux, mon Général ! ». Lorsqu'on regarde l'histoire de la natation, on s'aperçoit que des couples entraîneur-entraîné ont émergé et progressé

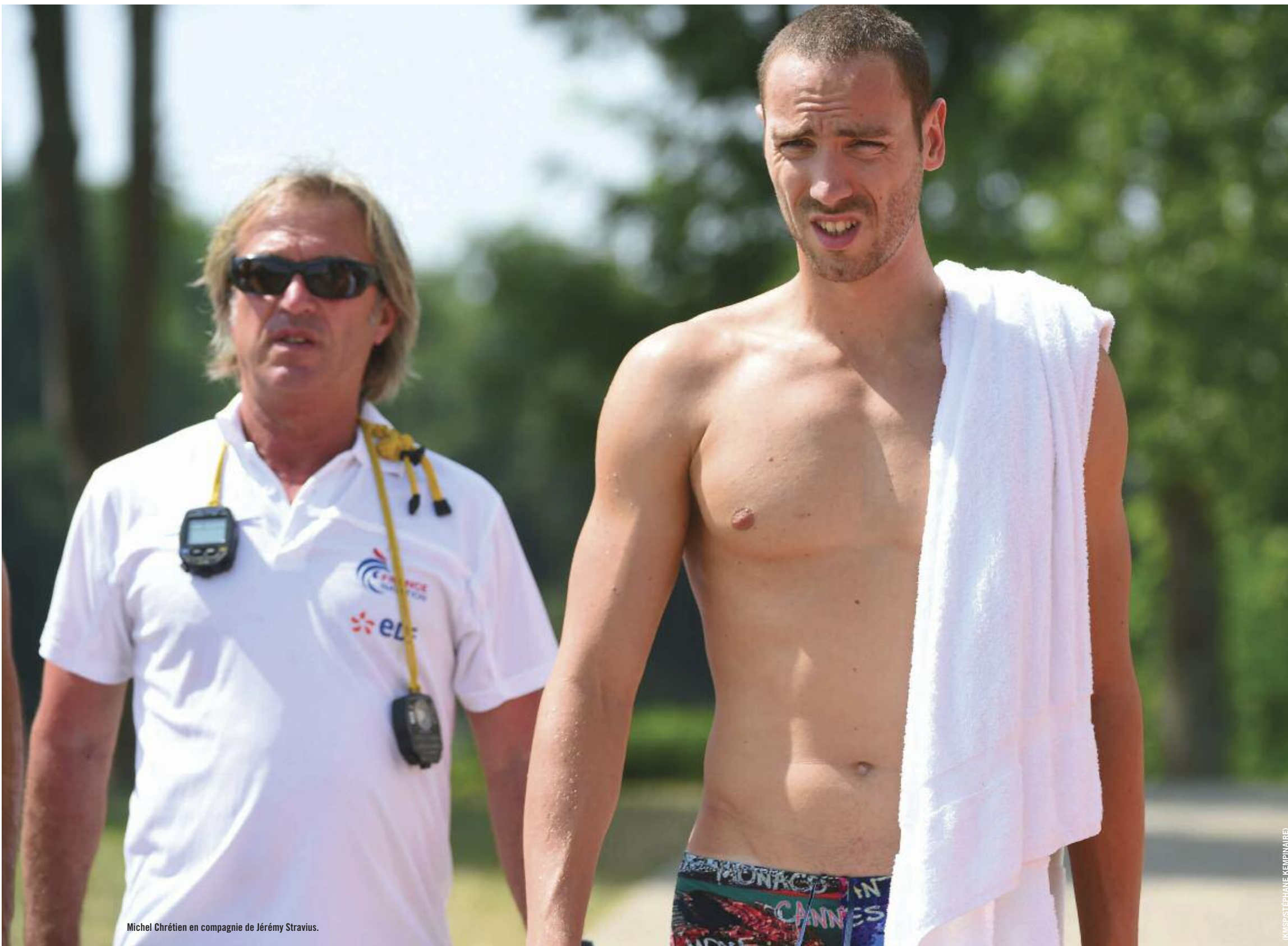
conjointement vers le haut niveau. En France, c'est pareil, mais je trouve dommage que beaucoup d'entraîneurs qui ont réussi se retrouvent un peu seul lorsque leur athlète met un terme à sa carrière. Je ne comprends pas pourquoi on ne capitalise pas immédiatement sur cette réussite en les installant, par exemple, dans un club dans lequel ils pourront partager leur savoir. C'est un retour d'expérience qui est énorme et qu'on laisse trop souvent passer.

COMMENT L'EXPLIQUEZ-VOUS ?

Je crois que nous n'avons pas encore complètement intégré la culture de la réussite. Pourtant, il faut valoriser les

succès, donner les moyens à ceux qui obtiennent des résultats. En France, il faut valoriser les résultats obtenus par le haut niveau, mais également ceux qui contribuent à l'accession des jeunes au haut niveau. Quand j'entraînais à Amiens, je me rappelle que le club de Friville-Escarbotin (la structure qui a révélé Jérémy Stravius, ndlr) réussissait à sortir tous les ans de jeunes sprinters qui rejoignaient les rangs de l'équipe de France junior. Tout ça dans une piscine tournesol. Pourtant, personne ne s'est jamais dit qu'il fallait valoriser leur système. Reste que si un mec sort tous les ans des nageurs en équipe de France junior, c'est bien qu'il doit se passer quelque chose. ➤

Michel Chrétien en pleine discussion avec Olivier Nicolas lors du stage de l'équipe de France organisé à Canet-en-Roussillon en juin 2019.



Michel Chrétien en compagnie de JérémY Stravius.

KIMSTÉPHANE KEMPAIRE

PARLONS MANAGEMENT, À PRÉSENT. EST-CE QUE VOUS OPTEZ D'AVANTAGE POUR LE MODÈLE DE L'ENTRAÎNEUR « CHEF-QUI CHEF » OU CELUI DU COACH QUI AGIT PLUS EN DOUCEUR ?

Moi, l'entraîneur-copain, je n'y crois pas du tout ! A un moment ou à un autre, il faut imposer une décision, un contenu de séance. C'est le cœur même de notre métier. Bien sûr, tout doit se faire dans un respect mutuel : je me donne au nageur, donc je suis prêt à recevoir de lui. Pour moi, un bon coach, c'est celui qui sait

imposer le respect tout en préservant le dialogue.

COMMENT ACCUEILLEZ-VOUS LES CRITIQUES DE VOS NAGEURS ?

Elles ne me laissent pas indifférent, mais j'ai toujours dit qu'il ne fallait pas perdre son âme dans la relation avec les athlètes. En clair, il ne faut pas que l'envie de réussir à tout prix vous fasse renier vos convictions d'entraîneur. Ça ne marche pas comme ça et surtout ça devient vite incohérent ! Et puis, si un système n'est pas adapté au

nageur, il faut savoir mettre un terme à une collaboration.

EN CLAIR, QUE L'ENTRAÎNEUR SACHE AUSSI CERNER SES LIMITES ?

Un entraîneur doit être capable d'inviter un nageur à changer de structure si ce qui lui est proposé ne lui convient plus. J'ai rencontré cette situation avec Mélanie Henique parce que ce que je lui proposais ne correspondait pas à sa spécificité de sprinteuse. Seulement, je ne peux pas changer toute une organisation pour une

seule personne. Et puis, honnêtement, il faut se dire les choses quand ça ne fonctionne plus parce qu'une carrière sportive passe vite.

CETTE SITUATION-LÀ A-T-ELLE PLUTÔT TENDANCE À SE PRODUIRE QUAND UN NAGEUR COMMENCE À REMPORTER DES MÉDAILLES INTERNATIONALES ET DONC À PENSER QU'IL N'A PLUS FORCÉMENT BESOIN DE SON MENTOR ?

Sur ce plan-là, même si on répète toujours que le succès appartient à l'athlète, je crois

que c'est faux. Je ne pense pas que la réussite suprême tienne à la médaille mondiale ou olympique. Malgré tout, je me souviens que les premières médailles européennes de JérémY Stravius et Mélanie Henique aux championnats d'Europe en 2010 à Budapest et celles décrochées aux championnats du monde de Shanghai en 2011 ont été d'immenses moments de joie.

« SATISFACTION » DONC ?

Oui, c'est ça (*sourire*)... En tout cas, je ne me dis pas lors de ces médailles : « Ça y est, j'ai réussi ! » Ce qui est le plus important, c'est ce qu'il y a derrière, le nouveau challenge qui se profile et qui peut changer la relation entraîneur-entraîné.

Lorsque JérémY Stravius a été sacré champion du monde du 100 m dos en 2011, je me suis dit que ça allait être le début des problèmes...

POURQUOI ?

Parce que la pression médiatique et celle de son environnement proche s'abattent brusquement sur lui et qu'un jeune sportif n'y est jamais vraiment préparé. Inévitablement, ça le transforme. Du jour au lendemain, celui dont on s'occupe n'est plus le même et ça complique votre travail. A contrario, l'échec est plus facile à gérer. On se prend une gifle une fois, on analyse le pourquoi et on peut s'en sortir. La réussite, c'est différent parce qu'on ne peut jamais reproduire les mêmes schémas.

QU'EST-CE QUE CHANGE FONDAMENTALEMENT LA RÉUSSITE D'UN NAGEUR POUR SON ENTRAÎNEUR ?

Le fait qu'on ne puisse plus lui dire qu'il ne réussira pas de telle ou telle manière. Il ne va plus l'intégrer complètement justement parce qu'il a réussi de cette façon. On se sent obligé de changer notre manière de procéder alors qu'il ne le souhaite pas forcément. Malheureusement, ceux qui ont réussi se disent trop souvent qu'ils doivent ensuite passer à autre chose. C'est une erreur classique. En tout cas, l'histoire de la natation française nous démontre que rares sont ceux qui ont su remettre le couvert pour quatre années supplémentaires après un succès olympique ou alors ils font un break comme Florent Manaudou. Chez nous, la médaille entraîne trop souvent un vide sidéral.

REVENONS À LA QUESTION DU RESPECT DE L'ENTRAÎNEUR. EST-CE

QU'ELLE VOUS Pousse À POSER CERTAINES BARRIÈRES DANS VOS RELATIONS AVEC LES ATHLÈTES ?

Complètement, parce qu'il ne faut pas tout confondre. Je ne vais jamais au-delà du domaine de l'entraînement, même si l'entourage des nageurs vient toujours m'informer. D'ailleurs, mes nageurs me répètent souvent : « C'est marrant, mais tu es toujours au courant de tout ! » Pourtant, je ne vais pas chercher les informations, on vient me voir et si j'apprends qu'un nageur a fait la fête la veille d'un entraînement, je ne manquerai pas de lui rappeler que je ne suis pas dupe, que s'il n'avance pas ce matin-là, c'est qu'il était dans le bar du coin la veille jusqu'à trois heures du

matin. En tout cas, je pense que c'est l'entraîneur qui doit être le leader et tirer le groupe vers le haut. C'est l'ambition que j'ai toujours eue pour mes athlètes.

LORSQUE VOUS APPRENEZ QU'UN DE VOS NAGEURS A FAIT UN PETIT ÉCART SUR SON HYGIÈNE DE VIE, AVEZ-VOUS DE L'INDULGENCE ?

Non, parce que je pars du principe que le sport est justement là pour vous changer les idées. Quand j'entends le mot *sacrifice* dans la bouche de certains, je ne comprends pas...

QU'EST-CE QUE VOUS NE COMPRENEZ PAS ?

Je ne saisis pas qu'on me parle de sacrifices alors qu'on évolue sur un terrain de jeu. Bien sûr, l'effort physique est dur, les cadences parfois éreintantes, mais on ne réussit pas sans travailler. D'autant que les athlètes nourrissent des rêves. C'est là que j'ai du mal à comprendre certaines attitudes déviantes. Attention, moi aussi j'aime faire la fête, mais je sais d'expérience que si j'arrive à 6h45 sur le bord du bassin avec les yeux de travers, ça ne va pas le faire.

UNE AUTRE QUESTION BASIQUE POUR ENCHAÎNER : EST-CE QU'IL Y A UNE DIFFÉRENCE ENTRE ENTRAÎNER UNE FILLE ET UN GARÇON ?

Physiologiquement, pas vraiment parce que les filles suivent aujourd'hui des programmes qui sont équivalents à ceux des garçons. Je crois que la différence est surtout dans la relation. Il y a quand même une spécificité féminine qui fait que les filles, je crois, sont davantage dans le registre affectif par rapport aux garçons. ►



Alors, même si on peut être parfois plus dur avec elles qu'avec les garçons, il faut être plus vigilant parce qu'il y a davantage de mots qui blessent. Ce qui ne veut pas dire que je prends des gants, mais je sais qu'il y a des limites à ne pas dépasser. Dans le coaching, il y a un combat verbal à mener avec les garçons qu'il n'y a pas lieu d'installer avec les filles.

EST-CE QU'IL Y A DES MOMENTS OÙ VOUS AVEZ JUSTEMENT REGRETTÉ D'ÊTRE ALLÉ UN PEU « HAUT » DANS LE DÉBRIEFING ?

Oui, parce que quelque fois j'appelle un chat un chat et je leur dis « vous n'êtes pas bons » et ça, c'est quelque chose qui peut blesser. Il y a aussi le « je perds mon temps et vous aussi d'ailleurs » qui est très efficace. En

règle générale, j'ai tendance à m'emporter, mais à écouter mes anciens nageurs, ce n'est pas si mal que ça. Souvent, ils sourient en me disant :

« CHEZ NOUS, LA MÉDAILLE ENTRAÎNE TROP SOUVENT UN VIDE SIDÉRAL. »

« Ah tu nous passais de ces savons, mais ça faisait du bien ! ». Répéter à longueur de temps : « T'es le plus beau, t'es le meilleur », ce n'est pas forcément la solution. De

toute façon, ce que je souhaite, c'est que les nageurs aient la capacité à évaluer avec le plus d'objectivité possible leurs réussites ou échecs.

ÊTES-VOUS DU GENRE À LEUR CONSEILLER DES FILMS, DES LECTURES ?

Oui, mais ça ne marche pas. Les sujets d'actualité en tout cas, j'ai abandonné. Il y a aussi le décalage de générations qui fait qu'à un moment donné, je manque de culture sur les films qui les intéressent. Moi,

je suis un fana de western et lorsque je fais une référence à cet univers-là, je sens bien qu'ils se disent : « Mais de quoi il nous parle ? ».

UNE DERNIÈRE QUESTION EN GUISE DE CONCLUSION : DÎTES-NOUS POURQUOI VOUS ÊTES UN ENTRAÎNEUR HEUREUX ? SI C'EST BIEN LE CAS...

Je suis un entraîneur heureux parce que je ne sais jamais de quoi sera fait le lendemain (sourire)... Entraîner, c'est vivre chaque jour des événements imprévisibles au cours desquels il va forcément se passer des « trucs ». Chaque jour, je suis surpris. Je découvre de nouvelles choses sur moi ou mes athlètes ■

RECUEILLI PAR FRÉDÉRIC SUGNOT

(*) Jonathan Atsu, Maxime Grousset, Yohann Ndoye-Brouard, Eliot Rakotondramanga, Hugo Sagnes, Adrien Salvan, Roman Fuchs, Sam Plewinski, Joana Desbordes, Noyan Talyan, Stanislas Huille (qui s'entraîne depuis début juin au Cercle des Nageurs de Marseille).

© MANSI STEPHANE (L'EMPINARE)



JE SUIS PLUS PERFORMANT,

GRÂCE AU MEILLEUR ENTRAÎNEMENT ET À LA MEILLEUR TECHNOLOGIE

La Fédération de Natation s'associe à Tanita, leader mondial de l'analyseur de composition corporelle.

Identifiez rapidement les besoins spécifiques de vos athlètes pour un entraînement personnalisé et suivez leurs progrès **au quotidien**.



50 % des blessures dans les sports de haut niveau peuvent être évitées.

Améliorez les performances de vos athlètes grâce à une analyse de la répartition de la masse musculaire, du taux d'hydratation, de la masse grasseuse et bien plus encore.



Tanita crée un environnement d'excellence en vous offrant:

- Un suivi personnalisé pour chacun de vos athlètes
- Une plus grande cohésion d'équipe
- Une meilleure relation entraîneur-athlète
- De meilleures performances plus constantes



MC780 MAS :

Assure en quelques secondes une analyse complète de la condition physique d'un athlète et permet un suivi de performance optimal. Cet appareil est transportable, idéal pour les déplacements en championnat.

Bénéficiez dès maintenant de **15 % de réduction** sur notre produit phare la MC780 MAS ainsi que sur l'ensemble du site **Tanita.fr** avec le code **TANITAXFFN**

« LES NAGEURS ME MONTRENT LA VOIE »

À seulement 36 ans, Julien Jacquier a déjà entraîné ou entraîne encore le champion olympique Florent Manaudou, le multiple champion du monde Camille Lacourt, le médaillé olympique Mehdy Metella ou la médaillée mondiale Mélanie Henique. Et si le Francilien expatrié à Marseille depuis 2013 reconnaît sans détour avoir mûri au contact de ces champions d'exception, il admet également avoir beaucoup appris au contact d'entraîneurs chevronnés rencontrés au fil d'une formation sur le terrain qu'il a voulu la plus diverse possible. Tout cela pour créer sa propre méthode où l'autonomie est un maître mot.



Q N VOUS A DÉCOUVERT
LORSQUE VOUS AVEZ REJOINT
LE STAFF DU CERCLE DES
NAGEURS DE MARSEILLE IL Y A
MAINTENANT SEPT ANS, MAIS À QUEL
MOMENT VOUS EST VENUE L'IDÉE DE
DEVENIR ENTRAÎNEUR DE NATATION ?

Quand j'avais une quinzaine d'années, j'ai eu l'opportunité d'accompagner et d'aider mon entraîneur à Bois-Colombes, Daniel Leroux, lors d'un stage auquel je ne pouvais pas participer en raison d'une blessure. A cette occasion, je m'étais rendu compte que le côté pédagogique de l'entraînement me plaisait beaucoup. Pour autant, je n'avais pas encore l'intention d'en faire mon métier. Finalement, c'est en passant le Beesan que je me suis aperçu que je voulais vraiment devenir entraîneur. Et même entraîneur de haut niveau...

QUELLE FORMATION AVEZ-VOUS SUIVI ?

Au cours de mes études de Staps, la physio et l'anatomie m'intéressaient énormément, mais j'ai malgré tout décidé de changer de fac pour valider une licence axée sur l'entraînement à

l'Université de Paris, Porte de Versailles, puis un master à l'INSEP. A l'époque, je me disais que pour entraîner au plus haut niveau, le mieux était d'apprendre auprès des meilleurs. Voilà pourquoi, j'ai démarché en parallèle

de grands clubs pour y faire des stages. L'année qui a suivi l'obtention de mon master, j'ai entraîné en tant qu'assistant bénévole au Lagardère aux côtés de Damien Chambon et Jascha Hasson qui supervisaient en 2007 des nageurs comme Salim Iles, Grégory Mallet ou Sébastien Bodet. L'année suivante, j'ai passé le BE2 et je suis parti en Australie travailler sous la houlette de Ian Pope qui était, à l'époque, l'entraîneur de Grant Hackett (double champion olympique du 1 500 m nage libre en 2000 et 2004, ndlr). A mon retour, j'ai eu l'opportunité de rencontrer Romain Barnier. A ce moment-là, il n'y avait pas de place pour moi au Cercle des Nageurs de Marseille alors j'ai trouvé un poste à Nogent-le-Villers dans l'Oise. J'y ai été Directeur technique pendant trois années tout en continuant à appeler régulièrement Romain et à me rendre à Marseille dès que l'occasion se présentait. En 2012, Romain m'a contacté en me disant qu'après les Jeux olympiques de Londres, il aurait besoin de moi. A l'origine, c'était pour entraîner les benjamins, mais

finalement tout le staff du CNM a été remanié après les Jeux. Mathieu Burban est passé sur le groupe Elite (avec Romain Barnier et James Gibson, ndlr) et j'ai pris les commandes du pôle espoirs en septembre 2012. Au départ de James en 2013, j'ai rejoint le staff du groupe Elite.

**VOUS AVEZ DONC RAPIDEMENT
COMPLÉTÉ VOTRE FORMATION
UNIVERSITAIRE EN MULTIPLIANT LES
EXPÉRIENCES SUR LE TERRAIN.
CONSEILLERIEZ-VOUS À UN ENTRAÎNEUR
QUI DÉBUTE DE S'INSPIRER DE VOTRE
PARCOURS ?**

Entraîner un jeune athlète jusqu'à son éclosion, c'est assez académique. Dans cette perspective, les contenus universitaires peuvent convenir. Ils sont suffisamment complets pour maîtriser le fonctionnement du corps humain et les bases scientifiques de l'entraînement. En revanche, si on veut accompagner un athlète de haut niveau dans sa démarche de performance, il faut aller sur le terrain et casser tous les préceptes que l'on a acquis.

**« COMPRENDRE QUI
EST L'ATHLÈTE, CE
DONT IL A BESOIN
ET COMMENT
LUI PERMETTRE
D'AUGMENTER SON
POTENTIEL. »**

**DOIT-ON EN DÉDUIRE
QUE C'EST AU CONTACT
D'ENTRAÎNEURS TELS
QUE IAN POPE OU
ROMAIN BARNIER QUE
VOTRE FORMATION A
RÉELLEMENT
DÉBUTÉ ?**

Je ne pense pas que la formation d'un entraîneur commence à un moment précis. Certains athlètes s'inscrivent dans cette démarche de formation alors qu'ils sont encore en activité. Ils aiment passer du temps au bord des bassins avec leur coach pour comprendre ce qu'ils réalisent et pourquoi ils le font. Cette curiosité, cette soif d'apprendre marque le début de la formation.

**ON N'ARRÊTE DONC JAMAIS DE SE
FORMER ?**

Quand on est dans cette démarche, la formation est permanente. On cultive sans arrêt sa curiosité, on cherche en permanence à acquérir de nouvelles compétences, on se remet constamment en question pour que la créativité reste vivace.

**DANS CETTE PERSPECTIVE, VOUS
TENEZ-VOUS INFORMÉ DES ÉVOLUTIONS
TECHNOLOGIQUES DE LA PROFESSION ?**

Pour tout vous dire, je suis un vrai geek (rires)... Je suis connecté en permanence. C'est certainement générationnel. Il y a des

entraîneurs qui préfèrent améliorer leur méthode sur des décennies, moi je suis plutôt du genre à attendre les nouveaux produits qui sortent ou à lire les derniers articles scientifiques publiés. Mais je ne suis pas addict à la nouveauté pour la nouveauté. Je prends l'avis de spécialistes. Cette année, par exemple, les nageurs du CN Marseille se sont mis à utiliser le « power breath »

parce que des études montrent que cela aide à développer la force des poumons.

**TOUJOURS DANS CE REGISTRE DE LA
FORMATION, UN ENTRAÎNEUR DOIT-IL
ÊTRE PLUTÔT UN PÉDAGOGUE OU
UN TECHNICIEN ?**

En ce qui me concerne, je suis très attaché à la pédagogie tout en demeurant un

authentique amateur du beau geste. C'est cette dualité que je trouve extrêmement attrayante dans le métier. Malgré tout, en évoluant depuis près de sept saisons avec des « Formules 1 », j'ai fini par me détacher de plus en plus de tout ce qui concerne la technique pour me focaliser sur l'athlète, ce dont il a besoin et comment lui permettre de progresser. Pour résumer, disons que le

management de l'humain me séduit de plus en plus.

**AU POINT DE POUVOIR ENTRAÎNER
DANS UN AUTRE SPORT QUE LA
NATATION ?**

Non, je ne le pense pas ! Pour autant, au printemps dernier, j'ai passé une heure au téléphone avec Benjamin Crouzet, ►



(KAMSPÉRIANE (KEMPINAIRE))



Stage de l'équipe de France à Canet-en-Roussillon en juin 2019.

KIMBERLY HANE (LE DÉPÂRÉ)

l'entraîneur de Pascal Martinot-Lagarde (champion d'Europe et recordman de France du 110 mètres haies, ndlr). Nous parlons le même langage et notre quête est similaire. D'une certaine manière, nous sommes un peu des ingénieurs de F1 en quête du réglage idéal pour que notre bolide réalise ses meilleures performances en course.

COMMENT DÉFINIRIEZ-VOUS LA RELATION ENTRAÎNEUR-ENTRAÎNÉ ? LA CONCEVEZ-VOUS COMME UN ÉCHANGE D'ÉGAL À ÉGAL ?

Pour moi, l'entraîneur d'un groupe de haut niveau doit être une personne ressource

pour les athlètes. Son rôle consiste à leur proposer la meilleure séance possible. Pour cela, il importe de créer un environnement dans lequel le respect et la gratitude vont permettre à l'entraîneur et à l'athlète d'échanger librement sur des thématiques spécifiques à l'entraînement. On ne peut y parvenir qu'en étant à l'écoute de l'athlète et de ses feedbacks et lorsqu'on évite d'affirmer : « *Je suis le patron. Tu dois faire ce que je veux* ». Lorsque l'on parvient à créer cet environnement, l'échange devient fructueux. J'ai un exemple intéressant à vous livrer à ce sujet. Un jour, lors d'un entraînement, un exercice a complètement échappé au brasseur Théo Bussière. Il ne

comprenait pas ce que j'attendais de lui. On en a longuement discuté. Moi, ça m'a permis d'approfondir mon propos et d'affiner mes idées tandis qu'il a compris que même s'il n'était pas arrivé à tirer profit de ce que je lui avais demandé, il y avait un but précis à atteindre, une finalité. Nous avons fini par nous accorder et il a réussi à venir à bout de la séance en étant satisfait de nos échanges. Voilà le type de relation enrichissante qu'un entraîneur et un nageur peuvent bâtir. Je ne dis pas que c'est tout le temps comme ça. Il y a parfois des tensions et des incompréhensions, mais si on arrive à instaurer un dialogue, c'est beaucoup plus facile d'entraîner.

EST-CE QUE CE GENRE D'ÉCHANGE PEUT VOUS POUSSER À MODIFIER TOLEMENT UNE SÉANCE ?

Je prends un autre exemple, celui de Camille (Lacourt). C'était un athlète très intéressant à entraîner parce qu'il regardait le tableau et prenait le temps d'écouter mes consignes tout en les passant au crible de ce qui lui semblait être intéressant. Ensuite, il me demandait ce que j'attendais vraiment, s'il pouvait éventuellement faire l'exercice en question de telle ou telle manière et on mettait tout ça ensemble pour qu'il puisse trouver ce qu'il cherchait. Parfois, c'est plus compliqué. En particulier avec un athlète vieillissant qui, par frustration ou par dépit,

critique le programme, mais pas de façon constructive. Dans ce cas-là, il faut être capable de comprendre que s'il est en échec, c'est parce que la séance est trop dure. Dans ce cas-là, il faut creuser pour le sortir de l'impasse. Je dis ça avec du recul, mais sur le moment tu as tendance à penser qu'il te gonfle ou qu'il ne veut plus travailler. Pour résumer, il y a des entraîneurs qui ont des paradigmes. Moi, je n'en ai pas.

TOUJOURS DANS LE CADRE DES RELATIONS ENTRAÎNEUR-ENTRAÎNÉ, QUE VOUS INSPIRE L'IMAGE DU COACH FRANÇAIS PATERNALISTE QUI CONDUIT LE MINIBUS, REPASSE LES MAILLOTS ET GÈRE LES AFFAIRES DE SES NAGEURS ?

Sur un plan purement théorique, il me semble qu'en adoptant ce genre d'attitude on place l'athlète dans une situation de confort. Or, le confort est le pire ennemi de la performance. Maintenant, nous sommes en France, dans une culture associative où l'entraîneur doit se bouger pour obtenir un aménagement horaire, un kinésithérapeute, un financement pour un déplacement... C'est comme ça que l'on crée la dépendance de l'athlète au coach et à la structure dans laquelle il évolue. Ce n'est pas forcément constructif, mais c'est notre culture.

« LE CONFORT EST LE PIRE ENNEMI DE LA PERFORMANCE. »

EST-CE QUE VOUS PENSEZ QUE LE SYSTÈME AMÉRICAIN OÙ L'ATHLÈTE PAIE SES DÉPLACEMENTS EN STAGE OU EN COMPÉTITION EST MEILLEUR ?

Je pense, en particulier avec les jeunes athlètes, qu'il faut les accompagner plutôt que les nourrir, les encourager à performer et ne pas les mettre dans le confort. Lorsqu'un nageur m'appelle pour venir au Cercle, je lui dis d'emblée que ce sera à ses frais. Pas pour le sanctionner, mais pour le responsabiliser. A titre d'exemple, l'Américaine Kathleen Baker, vice-championne olympique du 100 m dos, a payé 4 000€ de sa poche pour disputer le meeting de Nice et s'entraîner ensuite une semaine à Marseille. Elle incarne à merveille l'autonomie de l'athlète qui se prend en charge et s'organise pour performer.

LE CERCLE DES NAGEURS DE MARSEILLE REÇOIT CHAQUE ANNÉE BEAUCOUP DE DEMANDES DE NAGEURS. SUR QUELS CRITÈRES VOUS BASEZ-VOUS POUR EN RETENIR CERTAINS ?

En premier lieu, il faut évidemment que l'athlète ait du talent et s'inscrive dans une démarche de haut niveau. Il est également primordial que l'on puisse envisager une progression à moyen ou long termes. Un athlète qui nous rejoindrait à 30 ans, même si c'est un excellent nageur, j'hésiterais à l'intégrer au groupe. Cette notion de progression est fondamentale chez les jeunes athlètes. Quand on reçoit une demande d'un gamin performant, on cherche toujours à savoir si ses résultats sont le fruit de beaucoup de travail ou s'il y a un talent intrinsèque pour l'avenir. On évalue aussi ses qualités athlétiques et aquatiques. On le met également dans une situation de correction technique pour voir s'il est modelable. On juge également sa force mentale...

COMMENT ÇA ?

Il importe de se poser plusieurs questions cruciales : est-il prêt à mettre le paquet sur des efforts en dehors de l'eau ? Est-il sensible aux questions de nutrition, au yoga, au pilates ? Est-il curieux ? Un athlète qui a tout vu ou tout entendu m'intéressera moins. Mais ce qui est déterminant, au final, c'est le discours de l'athlète. On connaissait,

par exemple, le talent de Lila Touili et on l'avait déjà repérée, mais elle est arrivée à un moment où je n'étais pas certain de pouvoir l'accueillir. Elle a passé deux jours avec nous et c'est au moment de l'entretien qu'elle a dévoilé l'étendue de sa passion et de sa détermination. En fait, elle nous a donné envie de bosser avec elle. Lila nous a convaincus qu'elle s'intégrerait parfaitement dans notre effectif.

DANS LE MÊME ORDRE D'IDÉE, EST-CE QU'IL VOUS ARRIVE LORS D'UNE COMPÉTITION D'ÊTRE SÉDUIT PAR UN NAGEUR ?

Pour répondre à cette question, je vais prendre l'exemple de Maxime Grousset. Je me souviens qu'en 2017, l'année où il est vice-champion du monde junior du 50 m nage libre, il m'avait interpellé à la fois par ses qualités physiques, son explosivité et sa façon de nager. Ce n'est pas qu'une boule de muscles. Maxime est puissant et explosif, certes, mais il est aussi très haut sur l'eau parce qu'il sait, de manière innée, tirer profit de ses qualités physiques. Plus récemment, le jeune Wissam Yebba a attiré mon attention. C'est un nageur qui a encore beaucoup de choses à développer ▶

techniquement, mais le côté rond et puissant de sa nage m'a interpellé. A la différence de la plupart des autres nageurs français de 200 m nage libre, il évolue en fréquence, ce qui lui permet d'être très haut sur l'eau avec une prise d'appuis hallucinante. Pour résumer, je dirais que lorsqu'on est plus dans le sprint, comme c'est le cas au Cercle des Nageurs de Marseille, notre œil est forcément plutôt attiré par des athlètes qui disposent de qualités explosives.

EXISTE-T-IL, SELON VOUS, UN PARCOURS IDÉAL POUR QU'UN ATHLÈTE ACCÈDE AU PLUS HAUT NIVEAU ?

Je n'ai pas de théorie à ce sujet, mais plutôt des observations. On s'est aperçu, par exemple, que des nageurs comme Camille (Lacourt) ou William (Meynard), qui étaient passés chez Richard (Martinez) ou Philippe (Lucas), avaient développé leur capacité à nager lentement avant de devenir ultra spécifiques. En étant pendant longtemps orientés sur la propulsion et la construction du corps, ils ont développé des qualités d'aérobie et une « entraînabilité » forte qui font que lorsqu'ils sont arrivés chez nous, ça a rapidement donné des résultats. Si on extrapole, je dirais que pour un homme, qui commence généralement à performer entre 20 et 24 ans, plus tard arrive l'entraînement de développement, mieux c'est.

ET CELA PEU IMPORTE LE CLUB DANS LEQUEL IL A ÉTÉ FORMÉ ?

Nombre d'histoires nous rappellent qu'un nageur issu d'une petite structure entretenant une relation privilégiée avec son entraîneur est parvenu à trouver des solutions optimales pour performer et éviter de tomber dans une routine assommante et contre-productive. Le tout sans négliger sa scolarité et surtout en évitant un état de fatigue extrême qui écarte définitivement des jeunes de 17 ou 18 ans. Ça serait peut-être ça pour moi le parcours idéal.

NAGER DEUX FOIS PAR JOUR À 14 ANS, À RAISON DE 8 KILOMÈTRES PAR JOUR, CE N'EST DONC PAS UNE BONNE MÉTHODE SELON VOUS ?

Rien n'est blanc ou noir ! Ce rythme, peu de nageurs peuvent l'encaisser. Cela peut fonctionner pendant un certain temps parce que l'adaptabilité du corps est

impressionnante, mais sur le long terme ce n'est pas productif. C'est trop tôt. On accueille parfois des athlètes qui ont suivi un programme de ce genre. Rapidement, on constate qu'il est difficile de faire machine arrière. La technique n'est pas complètement maîtrisée et physiologiquement tout est déjà joué. En revanche, si on parvient à développer le « nager bien » sur une longue durée tout en respectant les qualités individuelles de l'athlète – certains peuvent à 15 ans encaisser 15 kilomètres par jour sans que cela ne leur coûte rien –, c'est évidemment ultra prometteur.

LES CHRONOS SONT-ILS UN BON INDICATEUR DE LA FORMATION ?

Je ne dis pas qu'il ne faut pas les regarder, mais je préfère ne pas les consulter...

POUR QUELLE RAISON ?

Si on se réfère aux Italiens ou aux Anglais, par exemple, on constate qu'ils sont forts très jeunes et que les générations qui se succèdent alimentent leur équipe A. Du coup, on pourrait être tenté d'entraîner nos jeunes aussi fort que nos voisins, mais ce sont des nations qui ont des structures totalement différentes des nôtres. Elles disposent de bassins de 50 mètres à

foison et d'un vivier de nageurs beaucoup plus important. Peut-être aussi qu'on ne distingue que le haut du panier sans savoir combien de nageurs ont baissé les bras. Je pense qu'être jeune et en avance sur des temps de référence, c'est un bon point de départ, mais ce qui est primordial, essentiel même, c'est de savoir de quelle manière la performance s'est élaborée. Si on prend l'exemple de Yannick (Agnel) qui a été performant très jeune, Fabrice (Pellerin) a mis un point d'honneur à passer au biquotidien le plus tard possible. Six entraînements par semaine, puis sept, huit, neuf, pour atteindre son volume d'entraînement le plus important en 2012. Chaque bloc de travail était croissant. Je crois en cette méthode parce qu'un athlète scolarisé qui a entre 13 et 18 ans et s'entraîne deux fois par jour finit invariablement par accumuler de la fatigue. Dans le meilleur des cas, il récupère, mais le plus souvent, ce sont des jeunes qui renoncent et se détournent de leur sport. Ces cadences intensives, il faut les installer progressivement en restant à l'écoute permanente des athlètes.

« UN ATHLÈTE SCOLARISÉ QUI A ENTRE 13 ET 18 ANS ET S'ENTRAÎNE DEUX FOIS PAR JOUR FINIT INVARIABLEMENT PAR ACCUMULER DE LA FATIGUE. »



(KMS/STÉPHANE KEMINAIRE)

Julien Jacquier en compagnie de Mehdy Metella.

EN VA-T-IL DE MÊME AVEC LES NAGEUSES ?

C'est totalement différent avec les femmes. Elles sont matures plus tôt, tant physiologiquement que psychologiquement. On peut donc aller rapidement dans quelque chose d'un peu plus volumineux qui compresse davantage le métabolisme, mais toujours dans le respect des qualités individuelles.

ENTRAÎNE-T-ON UN NAGEUR ET UNE NAGEUSE DE LA MÊME MANIÈRE ?

Je pense que les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus (*sourire*)... A Marseille, nous travaillons avec un préparateur mental qui nous fait des retours précis sur ce point. Parfois, on a l'impression qu'on a dit les choses de la façon la plus empathique possible et pourtant, il nous fait remarquer que la nageuse ne l'a pas du tout pris comme

on le supposait. L'intensité et le choix des mots doivent être différents. On peut monter un peu dans les tours avec les hommes, moins avec les femmes. Je fais 1m80 alors quand je hausse le ton avec mes gaillards de près de 2 mètres, je ne les mets pas en danger. En revanche, si je commence à m'agacer avec une fille, elle peut se sentir bousculée. Au final, tu romps le dialogue alors que tu cherches à ce que ton conseil porte ses fruits.

Dans les moments tendus, en compétition notamment, les nageuses ont peut-être besoin d'un peu plus de proximité alors que souvent les garçons – en particulier les sprinters – sont plutôt des lions qu'on va motiver avec une claque sur l'épaule.

EST-CE QU'IL Y A UN SECRET « MADE IN MARSEILLE » POUR ABORDER UNE COMPÉTITION ?

Difficile à dire. Ce qu'il y a de certain, en revanche, c'est que notre préparation commence largement en amont des compétitions...

C'EST-À-DIRE ?

J'insiste particulièrement sur la notion de routine. Un mois, un mois et demi avant une échéance importante, je commence à faire répéter à l'athlète ses routines d'échauffement. Deux à trois fois par semaine d'abord, puis cinq à six fois quand on ajoute les simulations de course qui arrivent une quinzaine de jours avant la compétition. L'idée, c'est que l'athlète s'approprie tout le processus entre le moment où il pose ses affaires le matin à la piscine jusqu'à la chambre d'appel. Qu'il contrôle tout ce qui est contrôlable. Qu'il reste dans le moment en l'empêchant de revivre le passé ou de se projeter dans l'avenir.

INTERVEZ-VOUS AVANT UNE ÉPREUVE POUR DONNER UN DERNIER CONSEIL, PAR EXEMPLE ?

Dans l'idéal, les athlètes ne doivent pas avoir besoin de moi à ce moment-là. C'est eux qui ont la clé de leur performance. On est censé avoir développé leur autonomie, avoir tout préparé en amont, tout répété pour arriver à la compétition avec un échauffement à sec qu'ils connaissent par cœur, un échauffement dans l'eau qu'ils sont capables de gérer eux-mêmes. On va juste échanger pour savoir ce qu'ils veulent faire pendant leur échauffement. Je leur demande également s'ils ont besoin de moi, à quel moment, s'ils veulent que je regarde quelque chose en particulier. A partir de là, on s'adapte. Si certains athlètes veulent un peu plus de présence ou un petit récapitulatif technique, je suis là. D'autres, comme Mélanie (Henique) maîtrisent parfaitement leur routine. Clément Mignon, je ne le vois carrément pas. Il va faire son échauffement et part à sa course.

ET APRÈS L'ÉPREUVE ?

Parfois, on va corriger deux-trois détails, employer quelques mots un peu forts pour focaliser l'athlète sur ce qu'il doit aller chercher en finale et puis l'athlète replonge dans sa routine.

DEPUIS LE DÉBUT DE NOTRE ENTRETIEN VOUS AVEZ PARLÉ À PLUSIEURS REPRISES D'AUTONOMIE. EST-CE SI IMPORTANT DANS UNE DÉMARCHÉ DE HAUT NIVEAU ?

Je le répète, pour moi, c'est le nageur qui a les clefs de la performance. Si on décide de

tout et tout le temps, on risque au final de lui retirer sa créativité. Parfois, un athlète repère en marchant vers la chambre d'appel un détail chez un concurrent qu'il doit absolument battre et qui va lui donner de la force à ce moment-là. Si l'entraîneur casse ça parce qu'il est trop présent, il peut interférer sur la performance. Personnellement, j'essaie aussi d'être le plus neutre possible et de ne pas montrer ce qui va ou ce qui ne va pas. Comme ça, l'athlète ne va pas chercher chez moi un miroir pour savoir s'il est bien et il ne va pas se laisser embarquer par la petite voix dans sa tête qui se demande si ça va bien se passer ou pas. J'ai une anecdote à ce sujet. Aux championnats du monde de Kazan en 2015, je suis avec Camille (Lacourt) qui est un nageur très autonome. A la première séance d'entraînement, je fais quelques remarques. Ça passe. Le lendemain, je lui dis : « *Cam' fait gaffe, t'es un peu désaxé* ». Et là il me regarde et me répond : « *Tu te transformes en Romain* ». Par l'humour, il m'a fait comprendre qu'il n'avait pas besoin qu'on lui bourre la tête avec des informations à ce moment-là et il a continué en me disant : « *T'inquiète pas, je viendrai te voir si j'ai besoin de toi* ». En compétition internationale, quand tu passes d'un groupe de quinze nageurs à seulement trois ou quatre, tu risques effectivement de « surcoacher » parce que tu trouves le temps long et que tu as envie de montrer que tu es présent. J'ai appris avec le temps que c'est l'une des pires choses à faire.

VOUS N'ÊTES DONC PAS UN ADEPTE DES DISCOURS « GUERRIERS » AVANT UNE COURSE ?

En effet, ce n'est pas quelque chose dont je suis friand. Quand je fais un discours, il est répété dans ma tête. Je sais toujours ce que je vais dire. J'essaie en tout cas de trouver le bon équilibre. Le poids d'un discours motivant pourrait être contrebalancé par le fait de dire le mot de trop. Du coup, je préfère ne rien dire que d'inventer quelque chose sur le moment.

AU GRANDS DISCOURS VOUS PRÉFÉREZ LA DYNAMIQUE DE GROUPE ?

C'est effectivement essentiel pour nous au Cercle des Nageurs de Marseille. Je dirais même que ça a été l'essence du travail accompli par Romain (Barnier) ces dernières années. Un travail qui a porté ses fruits rapidement parce qu'il a permis à une génération – incroyable certes – d'aller au-delà de ce qu'elle pouvait espérer en termes de résultats. Romain, c'est un leader,



(KMS/STÉPHANE HENIN/NAIRE)

A l'entraînement au Cercle des Nageurs de Marseille.

« LE NAGEUR A LES CLEFS DE SA PERFORMANCE. SI ON DÉCIDE DE TOUT ET TOUT LE TEMPS, ON RISQUE AU FINAL DE LUI RETIRER SA CRÉATIVITÉ. »

vers la performance. Si je ne fais pas beaucoup de discours, je fais en revanche énormément de réunions pour développer et entretenir notre dynamique de groupe.

POUR ÉLARGIR LE SUJET, EST-CE QU'UN ENTRAÎNEUR D'UN GROUPE DE HAUT NIVEAU DOIT VISER UNIQUEMENT LA PERFORMANCE OU EST-CE QUE

L'ÉPANOUISSEMENT DE SES NAGEURS PEUT CONSTITUER UN VECTEUR DE LA RÉUSSITE ?

Viser la performance, c'est important. D'abord parce que ça nous fait vibrer, c'est même notre raison d'être, mais également parce que s'il n'y a pas de performance, on peut se faire virer. Tout simplement. Mais viser uniquement la performance, ça ▶



(MSP/STÉPHANE KEMPNARE)

FEDERATION FRANÇAISE
NATATION

« LA PERFORMANCE, C'EST 30% POUR L'ENTRAÎNEUR ET 70% POUR L'ATHLÈTE. »

signifie presser l'athlète comme un citron en comptant uniquement sur sa motivation. La motivation, c'est quelque chose de formidable, mais ça ne dure qu'un temps. Lorsqu'il n'y a plus de motivation, il reste la routine, c'est-à-dire aller nager deux fois par jour, faire trois heures de musculation et tenir le coup contre vents et marées. L'épanouissement, ce n'est pas forcément être tout le temps heureux, mais plutôt d'être capable d'y retourner quand ça ne va pas. Si je pense, par ailleurs, qu'un nageur qui n'est pas complètement heureux

ne peut pas atteindre le maximum de son potentiel, viser uniquement l'épanouissement peut aussi engendrer des dérives. A savoir être trop dans l'écoute. Or, comme je le disais précédemment, trop de confort annihile la performance. Il faut donc jongler avec les deux, trouver les clés de l'épanouissement tout en cherchant la performance et ça, vous vous en doutez, c'est le plus compliqué.

QU'EST-CE QUI EST LE PLUS DÉLICAT À GÉRER : L'ÉCHEC OU LA RÉUSSITE ?

Quoi qu'on puisse en penser, la réussite est délicate à gérer. Même si tu as anticipé, l'athlète est comme dopé à la confiance. Arrivent les sollicitations médiatiques, celles des sponsors et la confiance et le physique s'effritent progressivement. Ça m'est arrivé récemment avec Mélanie Henique. Après son hiver magnifique et ses deux titres de championne d'Europe en petit bassin (Glasgow, décembre 2019), elle s'est effondrée. Elle n'avait plus rien. Elle a pris deux semaines de vacances, mais quand elle est revenue à l'entraînement en

janvier 2020, elle avait mal à l'épaule et ne parlait plus. Je lui ai dit de revenir quand elle aurait récupéré, quand elle se sentirait mieux, en phase avec elle-même. Finalement, elle nous a rejoint la semaine du Golden Tour à Nice (mi-février 2020) et elle a battu son meilleur temps sur 50 m nage libre. Après, c'était reparti comme avant. Pour résumer mon propos, je dirais qu'après une grande réussite, il faut savoir ranger son égo de coach, mettre sa planification de côté et regarder la façon dont se comporte

l'athlète. Tant que tous les voyants ne sont pas repassés au vert, on ne fait rien. Avec Camille (Lacourt), Mehdy (Metella) et Clément (Mignon), j'ai fait l'erreur de reprendre trop tôt.

QU'EN EST-IL, À PRÉSENT, DE L'ÉCHEC ? COMMENT GÉRER UNE DÉSILLUSION OU UNE CONTRE-PERFORMANCE ?
Je n'ai pas de méthode. Le plus important, c'est d'être là, présent, humain et bienveillant. A mon sens, ça ne sert à rien de débriefer et de redébriefer. Le plus gros

échec que j'ai connu dans ma carrière, c'est la 5^{ème} place de Camille (Lacourt) aux Jeux olympiques de Rio en 2016. Quand il sort de sa course, il est extrêmement triste. On passe une heure au bord du bassin tous les deux sans échanger le moindre mot. Il disparaît ensuite trois jours dans le village olympique et je lui envoie des messages en lui disant simplement : « Si t'as besoin, je suis là ». Dans l'échec aussi, ce sont les athlètes qui ont les clés. Il ne faut pas se mettre à leur place. Souvent, ils n'ont pas besoin de nous. Ils sont tristes. Ils sont en colère. Ils ont honte. Ils n'ont pas envie de parler et l'échec, du coup, ils le digèrent seul, de leur côté. En tout cas, dans un premier temps. Quand l'athlète revient en septembre, en revanche, il faut débriefer, tout mettre à plat pour repartir plus fort sur de nouvelles bases. Souvent, on constate que l'athlète a imaginé des solutions, mais même si elles sont erronées, il faut prendre le temps de l'écouter avant de rectifier le tir et de repasser à une démarche commune.

POUR FINIR, EST-CE QUE, SELON VOUS, C'EST UN ENTRAÎNEUR D'EXCEPTION QUI CONSTRUIT UN NAGEUR D'EXCEPTION OU BIEN L'INVERSE ?

Je dirais que c'est l'athlète d'exception qui forme l'entraîneur. Un nageur qui a du talent, je vais peut-être lui permettre de trouver sa voie, mais je ne peux pas lui créer une VO2 max à 80, ni une vigilance à l'apprentissage technique ou un équilibre optimal pour qu'il sente l'eau. Pour avoir eu la chance de travailler avec de l'ultra talent, je peux vous assurer que Florent (Manaudou), Camille (Lacourt) ou Mehdy (Metella) auraient d'une façon ou d'une autre nagé très vite, et cela même si j'avais été un piètre entraîneur. Ce n'est pas de la fausse modestie, c'est juste que j'ai fini par devenir le technicien que je suis parce que tous les jours, à l'entraînement, ils m'ont montré la voie. Tous les jours, ils m'ont posé un problème que j'ai fini par résoudre. C'est ça être un bon entraîneur. A l'inverse, un technicien qui penserait que Camille Lacourt doit soulever 300 kilos au développement couché et ne lui ferait travailler que ça pour acquérir de la force, serait dans l'erreur. Les Américains David Marsh ou Mike Bottom, par exemple, sont devenus de très grands entraîneurs parce que la performance est venue à eux et ils se sont sans cesse bonifiés au contact d'athlètes d'exception. C'est pour ça que j'ai l'habitude de dire que la performance, c'est 30% pour l'entraîneur et 70% pour l'athlète ■

RECUEILLI PAR JEAN-PIERRE CHAFES