



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

PAROLES DE COACHES

www.ffnatation.fr



Paroles de Coaches n°2 - Septembre 2021 - OFFERT

L'EAU,
SOURCE D'ÉNERGIE
DEPUIS
TOUJOURS.

EDF, partenaire de la Fédération Française de Natation, est fier d'être fournisseur officiel d'électricité et de gaz des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Devenons l'énergie qui change tout.



Facebook: EnergieDuSport
Instagram: EnergieDuSport
Twitter: @EnergieDuSport



L'avenir est entre vos mains

Voici le deuxième rendez-vous que nous avons pris avec des entraîneurs qui marquent ou marqueront l'histoire de notre natation. Fort du succès de notre premier numéro de Paroles de Coaches nous nous retrouvons pour échanger avec cinq personnages emblématiques et parfois tellement mystérieux. J'espère que vous apprécierez de les découvrir sous des aspects parfois méconnus de leur vie. Mon profond respect pour la passion qui les anime et leur engagement au service des athlètes qu'ils accompagnent sont le reflet des performances réalisées. Lorsqu'un nageur réalise un chrono ou gagne une médaille, on oublie souvent d'associer le travail de longue haleine et la collaboration étroite du duo « entraîneur-entraîné ». Au travers de l'expérience des individus vous percevrez tout l'engagement et la ferveur qui les poussent. A l'issue des Jeux de Tokyo et à l'horizon de Paris 2024, ce numéro pointe déjà un avenir encourageant où, si de jeunes pousses se profilent, de nouveaux visages accompagneront

dans l'ombre cette progression. Nous avons la belle mission de les suivre et de leur apporter le soutien nécessaire à la poursuite de leur tâche. La Fédération met en place une nouvelle structuration, aidée en cela par l'Agence Nationale du Sport (ANS), axée sur la performance que ce soit dans l'encadrement, les nouvelles technologies et l'accompagnement. Je suis moi-même vigilant et conscient de la nécessaire mutation qui s'enclenche actuellement. L'avenir est entre leurs mains et j'ai toute confiance en eux. Au-delà des cinq entraîneurs qui sont présentés dans ce numéro, nous aurions pu en choisir beaucoup plus car notre natation française est en pleine évolution et le succès passe bien sûr par nos entraîneurs de tous niveaux. Avant de devenir un champion, le nageur est avant tout un jeune que les éducateurs forment et forgent pour le futur, ne l'oublions pas ! Merci à tous pour votre travail et bonne lecture de ces passionnants témoignages.

[GILLES SEZIONALE]

NATATION MAGAZINE

PAROLES DE COACHES II
NUMERO SPECIAL
SEPTEMBRE 2021

Edité par la Fédération Française de Natation. 104, Rue Martre, CS 70052 - 92 583 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)

Journalistes
Jonathan Cohen
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)
Issam Lachehab
(issam.lachehab@ffnatation.fr)

Ont collaboré à ce numéro
Frank Ballanger,
Jean-Pierre Chafes,
Issam Lachehab,
David Lortholary

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

Photographies
Agence KMSF, AFP, Vandystadt,
Joris Bouchaut/Théa Vision.

Couverture
Olivier Dupin/Illustrasport

Maquette et réalisation
Teebird Communication

Impression
Teebird,
156 chaussée Pierre Curie
59200 Tourcoing
Tél. : 03.20.94.40.62

Régie publicitaire
Violette Scharz
(violette.scharz@ffnatation.fr)
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 46
Horizons Natation,
104, Rue Martre,
CS 70052 - 92583 Clichy Cedex

Numéro Offert

Natation

MAGAZINE

NUMÉRO SPÉCIAL | PAROLES DE COACHES II

S O M M A I R E



6 INTERVIEW
Julien Issoulié :
« La performance s'explique
aussi par des parcours de vie »



10 INTERVIEW
Philippe Lucas :
« L'entraînement, ce n'est
que de l'adaptation »



24 INTERVIEW
James Gibson :
« Il est fondamental de donner
du pouvoir à l'athlète »



36 INTERVIEW
Frédéric Vergnoux :
« Ne négliger aucun paramètre
de la performance »



48 INTERVIEW
Franck Esposito :
« Façonner la performance, c'est aussi
façonner l'homme ou la femme »



60 INTERVIEW
Nicolas Castel :
« La formation d'un coach
ne s'interrompt jamais »

THONON

EAU MINÉRALE NATURELLE DES ALPES

En natation, comme pour les autres sports, l'hydratation est essentielle. C'est pour cela que Thonon est l'eau officielle de la Fédération Française de natation depuis 2008 !

Thonon est une eau minérale naturelle des Alpes de Haute-Savoie, elle est pure, préservée et faiblement minéralisée. Une composition unique en minéraux et oligo-éléments essentiels, Thonon vous donne ainsi tous les bienfaits que la montagne lui a transmis.



THONON
dans la peau

Thonon, mon hydratation au quotidien.
www.eau-thonon.com

« La performance s'explique aussi par des parcours de vie »

Après une première édition consacrée à Fabrice Pellerin, Lionel Horter, Denis Auguin, Michel Chrétien et Julien Jacquier, le second volet de Paroles de Coaches rassemble, cette fois, l'entraîneur iconique Philippe Lucas, le Britannique James Gibson, le globe-trotteur Frédéric Vergnoux, l'ancien médaillé olympique Franck Esposito et Nicolas Castel, le coach des Dauphins du TOEC. Le Directeur technique national Julien Issoulié nous présente les enjeux, les motivations et les objectifs de ce deuxième opus.

Quel bilan dressez-vous de la première édition de Paroles de Coaches diffusée en septembre 2020 ?

Le premier objectif consistait à laisser un héritage à la natation française et plus spécifiquement aux entraîneurs. Il s'agissait également pour les cinq premiers techniciens interrogés (Fabrice Pellerin, Lionel Horter, Denis Auguin, Michel Chrétien et Julien Jacquier, ndlr) de mettre en forme leur cheminement, leur vision de la performance et de l'entraînement tout en donnant du sens à leur carrière. Il me semblait, par ailleurs, intéressant de les valoriser auprès de notre communauté et, plus largement, du sport français.

Le projet initial se voulait donc transversal...

Absolument ! L'idée, c'était vraiment d'utiliser les compétences et l'expérience de notre microcosme aquatique pour montrer au reste du sport français que les entraîneurs de natation disposent d'une vraie vision de la performance. Ce n'est pas parce que nous sommes une discipline moins médiatisée et que nos coaches ne sont pas souvent mis en avant qu'ils n'ont pas développé un savoir-faire. Les résultats

enregistrés par la natation tricolore depuis trente ans sont là pour en témoigner. Nous savons faire des champions !

Dans cette perspective, la première édition a-t-elle porté ses fruits ?

Il ne s'agit que d'une première pierre. D'où la publication de ce second numéro. Ensuite, les statistiques de la première édition démontrent qu'il y a un intérêt réel pour nos techniciens (cf. encadré). Non seulement sur leur méthode, mais aussi sur leur parcours, leur expérience, leurs succès et leurs échecs. Derrière les personnages, il y a des hommes, des passionnés

totallement engagés dans la réussite de leurs nageurs. Tout cela, il faut aussi le révéler, le présenter à un large public parce que la performance s'explique aussi par des parcours de vie. Des coaches comme Fabrice Pellerin, Lionel Horter ou Denis Auguin font incontestablement partie de notre patrimoine aquatique. Sans eux, nous n'en serions pas là aujourd'hui ! Ils ont compris des choses avant les autres, ils ont innové, tenté, échoué aussi. Ce sont des créateurs, des aventuriers... et comme dans toute aventure, il y a une part d'exploration ! C'est aussi ce que ces deux premières éditions de Paroles de Coaches doivent révéler.

« Pour savoir où l'on veut aller, il est important de savoir d'où l'on vient. »

Pourquoi a-t-il fallu attendre aussi longtemps pour publier cette compilation de témoignages ? Les entraîneurs rechaignaient-ils à livrer leurs secrets ? Non, je pense que c'est surtout une histoire d'opportunité. La natation sort de deux décennies de succès internationaux. Le temps était venu de revenir sur cette période faste. Je crois aussi que d'une manière générale la natation et le sport français ont encore trop tendance à se focaliser sur le présent...

Qu'entendez-vous par-là ?

Lorsqu'un nageur gagne, on célèbre, on s'extasie, puis on passe rapidement à autre chose. Le planning »





(KMSP/STÉPHANE KEMPINAIRE)

est dense, les compétitions s'enchaînent, les saisons se succèdent à un rythme soutenu. Nous avons rarement le temps de nous plonger dans le passé pour mesurer le chemin parcouru. Or, pour savoir où l'on veut aller, il est important de savoir d'où l'on vient. J'ajouterai qu'un entraîneur de natation est constamment sur la brèche. Il y a les séances d'entraînement, la planification des compétitions, la musculation, parfois la gestion du club. Tout cela, on ne le voit pas. Cette publication doit aussi leur permettre de s'accorder une pause introspective. J'échange régulièrement avec eux. Ils accordent aussi des interviews à la presse, mais là, je vous parle de laisser une trace. Ces numéros de Paroles de Coaches vont rester. Ils seront à la disposition des prochaines générations. Il faut vraiment les voir comme un legs, un héritage !

« Il est indispensable de valider des acquis, d'emmagasiner des savoirs, mais rien ne remplacera jamais l'expérience au bord du bassin. »

Dans cette perspective, quelle est l'ambition du second volet de Paroles de Coaches ?

Dès l'année dernière, et compte-tenu de l'intérêt suscité par la première édition (cf. encadré), nous avons décidé de prolonger cette expérience avec cinq nouveaux techniciens. Mais, cette fois, en internationalisant davantage notre démarche. Pour cela, nous avons sollicité des entraîneurs français qui ont coaché des nageurs étrangers (Philippe Lucas) ou qui ont entraîné à l'étranger (Frédéric Vergnoux), mais aussi un coach britannique qui a travaillé en France avant de retrouver son pays d'origine (James Gibson). Nous avons également recueilli le témoignage d'un ancien médaillé olympique devenu entraîneur (Franck Esposito) et celui d'un technicien d'avenir (Nicolas Castel). L'idée pour cette seconde édition, c'était vraiment d'élargir notre spectre afin de révéler

l'étendue des parcours et des opportunités qui s'offrent aux entraîneurs en devenant. Il faut bien comprendre qu'il n'y a pas de règles établies dans cette profession. C'est à chacun de tracer sa route en fonction de sa sensibilité et de son ressenti.

Puisque vous évoquez le sujet, il est intéressant de noter que tous les entraîneurs interrogés dans ce numéro font remarquer qu'au-delà des diplômes et des formations, rien ne remplace l'humain et la communication.

Voilà exactement ce qu'il faut transmettre à nos jeunes techniciens ou aux nageurs qui ambitionnent d'embrasser ce métier. Il est indispensable de valider des acquis, d'emmagasiner des savoirs, mais rien ne remplacera jamais l'expérience au bord du bassin. La technique, la biomécanique, la technologie sont

PAROLES DE COACHES

SUSCITE L'INTERÊT

Les chiffres ne disent pas autre chose : la première édition de Paroles de Coaches diffusée le 1^{er} septembre 2020 a suscité un réel intérêt sur la Toile. Consulté principalement sur Smartphone (75%), ce numéro spécial de Natation Magazine (72 pages) a été téléchargé plus de cinq cent fois en France, mais aussi en Belgique, en Suisse, au Canada, en Espagne, en Angleterre et aux Etats-Unis. Au total, ce ne sont pas moins de 200 000 pages qui ont été visionnées après sa diffusion. Une édition que le DTN Julien Issoulié a également présentée à ses collègues en avant-première à l'INSEP (juillet 2020) et qu'il a tenu à adresser au format physique aux cadres territoriaux de la natation ainsi qu'aux entraîneurs.



des outils au service de la performance, mais n'oublions pas que le nageur en tant qu'individu constitue la matière première. Comment gérer un échec ? De quelle manière faire face à un succès ? Comment apprivoiser le doute ? Les envies d'ailleurs ? La lassitude ? Toutes ces émotions sont intimement humaines. Un entraîneur y est confronté tous les jours et même plusieurs fois par jour. Imaginez un peu la complexité du chantier... A ce titre, je trouve que Philippe (Lucas) en parle très bien dans son témoignage quand il évoque sa collaboration avec Laure Manaudou. On comprend à quel point il a essayé de la protéger des médias, mais aussi de tout ce qui pouvait la détourner de la performance. Ce qu'ils ont traversé tous les deux, il faut s'en souvenir. J'aimerais que le jour où l'un de nos entraîneurs se retrouve confronté à pareille situation, il trouve dans ces échanges de l'inspiration et des solutions.

Pourquoi n'y a-t-il toujours pas de femmes dans ce numéro ?

La question mérite d'être posée. La réalité, aujourd'hui, c'est que le monde de l'entraînement est majoritairement masculin. Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de techniciennes performantes en France. Magali Mérino en fait la démonstration depuis plusieurs années avec Axel Reymond (double champion du monde et triple champion d'Europe du 25 km, ndlr). Elle sera mise en avant dans un prochain numéro. Plus généralement, il serait sans doute opportun de se poser la question de la place que les femmes occupent dans la natation française et plus spécifiquement dans l'entraînement. ★

[RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT]

« L'entraînement, ce n'est que de l'adaptation »

De Philippe Lucas, on a à peu près tout dit, tout écrit et tout entendu. Dur, exigeant, rigoureux, parfois mordant et incisif, capable d'imposer des kilométrages affolants à ses nageurs, capable aussi de grosses colères et de vanes aussi légendaires que déstabilisantes. Ce que l'on sait moins, en revanche, c'est à quel point l'ancien coach de Laure Manaudou est passionné par l'entraînement et la natation, à quel point aussi il aime ses nageurs. Rien d'étonnant, dans ces conditions, que la plupart de ceux qui ont fréquenté son écurie continuent de lui adresser des éloges. L'entraîneur de 58 ans est une figure emblématique de la natation française. Certains diront iconique. D'autres élargiront son influence à l'ensemble du sport tricolore. Peu importe en définitive. Son palmarès parle pour lui. Philippe Lucas, c'est des médailles olympiques, mondiales, européennes et nationales en bassin comme en eau libre avec des nageurs, des nageuses, des Français ou des étrangers, et cela depuis plus de vingt ans.



(KMSP/STÉPHANE KEMPAIRE)

PHILIPPE LUCAS DÉLIVRE SES CONSIGNES PENDANT LES CHAMPIONNATS DE FRANCE 2016 À MONTPELLIER, QUALIFICATIFS POUR LES JEUX OLYMPIQUES DE RIO.

Quelle a été votre formation ?
(Rires)... Je n'ai pas de formation ! J'ai passé le brevet de maître-nageur à l'époque où il fallait trois jours pour le valider. Avant, j'avais quand même fait beaucoup de scolaire. J'adorais ça quand j'étais jeune. En fait, Je me suis formé avec des enfants. Je m'éloigne, là, mais c'est peut-être ce qui manque aujourd'hui un peu à la natation française...

Comment ça ?

De nos jours, un mec qui a son BPJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport) ne sait pas construire une progression pédagogique sur la découverte du milieu aquatique, ni travailler la respiration, l'allongement, la propulsion, la nage alternative et simultanée. C'est un manque et c'est aussi un peu pour ça que c'est compliqué en ce moment pour la natation française. Bon, pour en revenir à mes débuts, il y avait un super président à

Melun à l'époque qui m'a dit : « *Philippe, il faut que tu entraînes !* » Mais moi, je faisais mon armée. J'ai dit : « *Ecoute après l'armée, c'est bon* ». Et dès que j'ai eu fini l'armée, je suis devenu entraîneur à ce qui s'appelait à l'époque l'US Melun. Fin de l'armée le 30 juin 1983 et le 1er juillet, j'entraînais !

Donc vous êtes devenu entraîneur en un claquement de doigts ?

Ouais, mais bon, j'avais ça dans le sang ! Gamin, je m'amusais à préparer des entraînements. A cet âge-là, il y en a qui font des dessins. Moi, je me demandais ce que je pourrais bien proposer à un nageur de 1 500 m nage libre.

Mais qu'est-ce qui vous a amené à devenir entraîneur : l'amour de l'eau, de la performance, des nageurs, des gens ?

Sans doute la performance. Parce que moi, déjà, je pense que quand tu entraînes à un certain niveau, tu

pourrais entraîner dans plusieurs sports. Plus jeune, je me suis occupé d'un athlète qui était champion de France junior du 400 m. Je me rappelle, il courait en 48''08. Je m'étais aussi occupé d'un ami qui était en équipe de France d'aviron. Tout ça pour dire que les coups/minute en aviron, les foulées en athlétisme et les coups de bras en natation, ce n'est pas si différent.

Vous êtes probablement le dernier entraîneur à avoir eu ce cursus-là. Aujourd'hui, on parle beaucoup de « natation connectée ». Avez-vous franchi le pas ?

Ça fait trente-huit ans que j'entraîne, donc j'ai évolué dans mes entraînements, mais je ne suis pas comme ces techniciens qui sont vachement branchés sur ce genre de trucs. Attention, je trouve ça très intéressant, mais ce n'est pas pour moi. Moi, j'ai l'œil, ça peut compenser. Parce que si tu n'as pas l'œil, même avec toute la technique du monde, tu peux oublier d'entraîner. Mais après, c'est vrai que parfois, les caméras, tous ces machins, les analyses, c'est intéressant. Quand Fred Barale (l'ancien coach de Solenne Figue et Coralie Balmy qui travaille aujourd'hui aux côtés de Philippe Lucas au sein de l'équipe de France d'eau libre, ndlr) me présente des analyses et me dit : « *Ton nageur, il fait tant de coulée, il va plus vite dans la première que dans la seconde* », j'écoute et j'essaie de travailler en conséquence. Parce qu'à haut niveau, le détail, c'est ce qui fait la différence. Mais ce n'est pas vraiment Philippe Lucas. Moi, je n'ai jamais tenu un cahier d'entraînement. J'arrive à la piscine, je sais exactement à quoi va ressembler mon entraînement, je chronomètre tout, je regarde tous les nageurs, ceux qui sont en forme, ceux qui font semblant ou ceux qui sont fatigués et à partir de là, feu !

« Gamin, je m'amusais à préparer des entraînements. A cet âge-là, il y en a qui font des dessins. Moi, je me demandais ce que je pourrais bien proposer à un nageur de 1 500 m nage libre. »

Pourquoi n'avez-vous pas de cahier, de tableau ou d'instructions écrites ? Pour surprendre vos nageurs ? Pour éviter la routine ?

Non ! En fait, je sais ce que je vais faire. Je sais même ce que je vais leur faire faire à long terme. Ce n'est pas parce que je n'écris pas que je fais n'importe quoi. Ce n'est pas parce que je n'écris pas que je ne réfléchis pas. Après, il y a des aléas. Parfois, les mecs, ils sont fatigués ou il y en a qui ont un problème d'épaule ou qui nagent très nerveusement, donc je les place plus dans des séries où je demande de nager en coups de bras. J'adapte, en fait. L'entraînement, ce n'est que de l'adaptation, mais je suis toujours le programme que j'ai établi. Si j'ai prévu 20x100 m, celui qui est fatigué, je ne vais pas lui dire : « *Tu n'en fais que huit* ». Ce n'est pas du tout ça ! Il va faire un travail qui sera adapté, mais avec le même kilométrage ou au moins le même apport pour que

ce soit bénéfique. Mais sinon, quand j'ai décidé d'une série, il n'y a pas de négociation. Certains entraîneurs ont peur de donner des entraînements compliqués. Ils ont peur que le nageur gueule et qu'il se barre. Moi, quand c'est comme ça, c'est comme ça !

Parlez-vous de ce genre de choses avec les autres entraîneurs ?

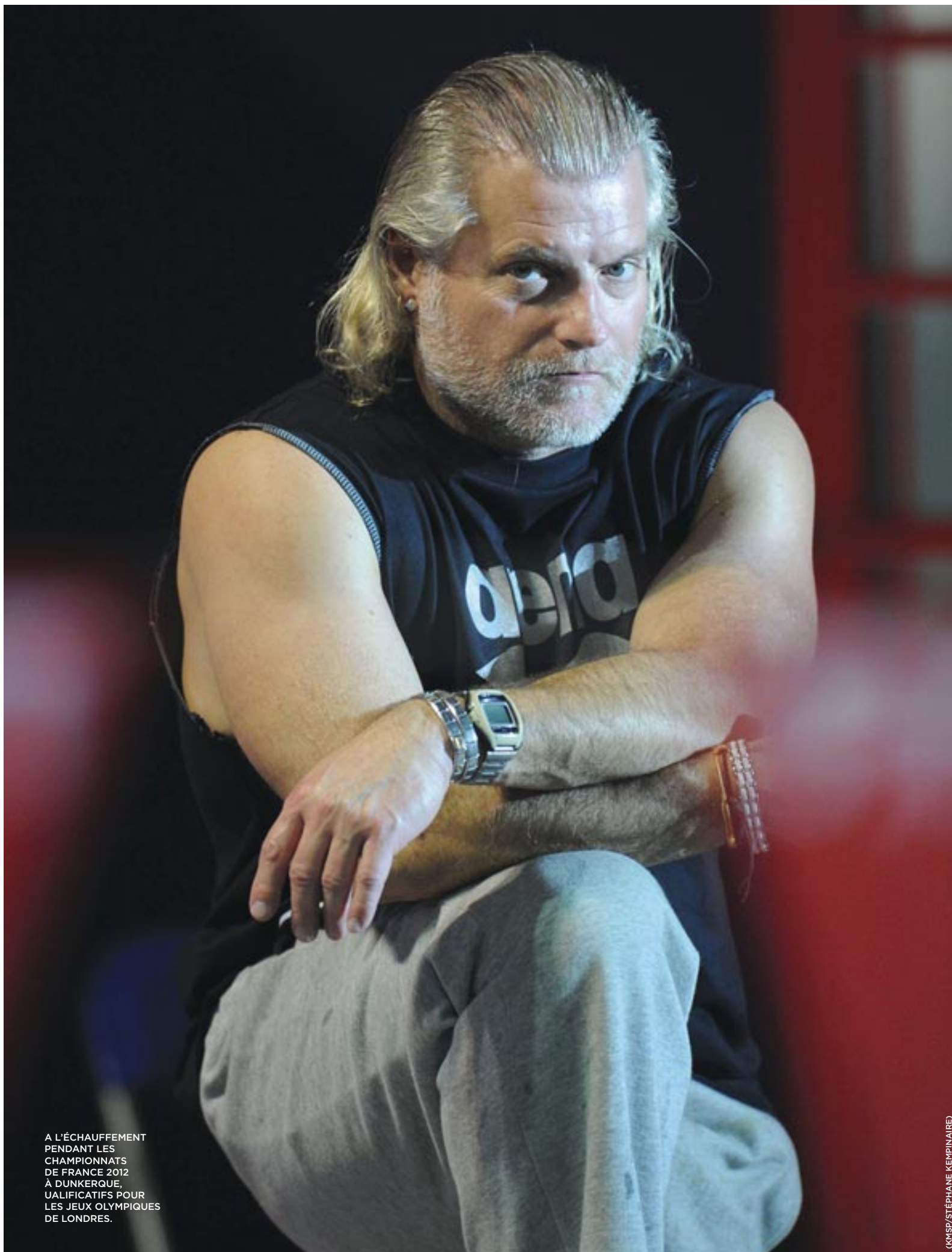
Non ! Je n'ai pas de vrai pote en natation. Attention, hein, il y a des gens qui sont adorables, mais moi, quand je sors du contexte de l'entraînement, c'est terminé. Parce que quand j'entraîne, j'entraîne. Je passe cinq heures au bord du bassin, je suis toujours « dessus », je regarde, je fais attention à tout pendant cinq heures. Quand il y a de longues séries, je marche, je les encourage. Je ne suis pas assis sur le plot à leur dire : « *Allez hop !* » Donc quand tu as fait cinq heures, tu n'as vraiment pas envie de discuter avec un mec qui a vécu la même chose que toi. Je préfère discuter avec un maçon au coin du zinc, un gars qui me fait rire... ou que je fais rire. Il y a des entraîneurs que j'adore, mais ce n'est pas mon truc, ces discussions autour de la natation.

Est-ce que vous avez eu des modèles ?

Non, jamais ! Pas en natation. J'ai rencontré pas mal de grands entraîneurs dans d'autres sports, des mecs que j'ai adorés, comme Guy Roux, par exemple, ou Aimé Jacquet, Michel Hidalgo. Quelqu'un comme Guy Roux, il a tout fait à Auxerre. Je la connais sa vie, il me l'a expliquée. Pareil pour Aimé Jacquet. Le mec, à 14 ans, il travaillait en usine. Idem pour Michel Hidalgo. Pour eux, ça n'a jamais été facile. Ce sont des mecs à l'ancienne, des mecs vrais ! Avec eux, on n'a pas parlé de foot ou de natation, mais de gestion de l'humain. Dans tous les métiers et donc quand tu entraînes, c'est le plus compliqué. Parfois, ils m'ont raconté des anecdotes sur leurs joueurs et je retrouvais les mêmes histoires chez mes nageurs. D'accord, il y a moins d'argent en natation, donc ils font un peu moins de folies, mais quand tu prends un mec comme (Amaury) Leveaux, c'est un footballeur sans argent. Sinon, il aurait fait pareil (*rires*)... Momo, s'il avait été footballeur, il aurait acheté une Ferrari, il aurait raté le premier virage et il serait rentré dans une boulangerie.

Qu'est ce qui fait que votre regard se porte sur un nageur plus que sur un autre ?

Il y a plusieurs sortes de nageurs. Il y a celui qui va vite, qui est doué. Il y a aussi celui qui est athlétique et qui a des qualités aquatiques, comme Laure (Manaudou), par exemple. Et puis tu as le nageur ➤



A L'ÉCHAUFFEMENT
PENDANT LES
CHAMPIONNATS
DE FRANCE 2012
À DUNKERQUE,
QUALIFICATIFS POUR
LES JEUX OLYMPIQUES
DE LONDRES.

(KMSB/STÉPHANE KEMPAINE)

« Il y a plusieurs
sortes de
nageurs. Il y a
celui qui est
doué. Il y a aussi
celui qui a des
qualités
aquatiques.
Et puis tu as le
nageur qui n'est
pas hyperdoué,
mais qui est
travailleur. »

qui n'est pas hyperdoué, mais qui est travailleur. Je ne vais pas donner de noms, mais j'en ai eu et j'ai bien aimé. Je parle de cette dernière catégorie de nageurs parce que j'en ai vu d'autres arriver chez moi qui ne se rendaient pas compte des exigences du haut niveau. Là, on en revient à l'un des problèmes majeurs de la natation française...

C'est-à-dire ?

90 % des entraîneurs et donc des nageurs ne se rendent pas compte du travail qu'il faut fournir au niveau mondial pour remporter une médaille.

Vous parliez de Laure Manaudou. Elle, vous n'avez pas eu besoin de votre « œil » pour la repérer ?

Ah non, là, c'était simple... mais elle n'avait pas été repérée par la fédération ! Il y avait pourtant des mecs qui étaient payés pour ça, c'était leur métier et ils n'ont pas vu Manaudou, t'imagines ?

Et vous...

(Il coupe) Moi, je l'ai vue tout de suite ! Dès la première coulée. Elle a poussé, elle a fait comme ça (il mime des battements de jambes), elle est sortie de l'eau, bam, puissante, explosive, boum, en ligne, feu, compétitrice ! Laure avait 14 ans. Après avoir vu ça, j'avais appelé Olga, sa mère. Je lui ai dit : « Votre fille je la veux, parce que je suis certain de pouvoir faire quelque chose avec elle ». Elle m'a répondu : « Ecoutez, Laure n'est pas là. Elle est partie aux championnats d'Europe juniors. A son retour, son père va aller la chercher à Roissy et si elle est d'accord, on s'arrêtera à Melun ». Ils sont effectivement venus à Melun, nous avons mangé ensemble et ensuite, c'est Laure qui a pris la décision. Elle a commencé à s'entraîner avec moi en septembre 2001. A l'époque, elle nageait du dos. Lors d'un meeting à Saint-Dizier, en petit bassin, elle fait un 800 crawl. Elle le nage en 9'08. 4'34 à l'aller et 4'34 au retour, je m'en rappelle. Et donc, je lui dis : « Le dos, c'est bien gentil, mais tu vas faire du 400 mètres ». Et donc, je la mets sur 400 aux interclubs. Tout le monde rigole. Ensuite, première coupe du monde, elle plonge et elle fait troisième. Là, ça rigole déjà beaucoup moins. Après, on connaît son évolution. Tout ça pour dire qu'à la fédé, non seulement ils l'ont ratée, mais en plus, ils n'ont pas été capables de voir ce qu'elle allait devenir.

Alors justement, repérer Laure, c'est une chose. Mais faire d'elle la meilleure nageuse du monde sur une distance, le 400 m nage libre, pendant plusieurs années, ce n'était pas gagné du tout ?

J'ai commencé par la tester hors de l'eau. C'est une fille qui courait 1'03 au 400 mètres, sans pointes et après avoir enchaîné 10x400 m dans l'eau. Donc elle avait le « caisson ». Je vais te raconter une histoire : elle avait 16 ans, on était au meeting de Sarcelles. J'exagère à peine, mais elle avait fait cinquante courses dans le week-end et le dimanche, en fin de programme, il y avait le 200 m nage libre. Je lui dis :

« Tu vas le faire ». Elle me répond : « Oh non, le 200 libre, machin, bidule ». Je lui ai dit : « Hop hop hop, tu fais le 200 ». Elle plonge, elle fait deux minutes la gonzesse, comme ça, sans forcer. Là, je me suis dit : « On va attendre un peu, mais elle va faire du 200 mètres ». On a attendu et en 2007, aux championnats du monde (Melbourne), elle fait le 200, elle remporte le titre et bat le record du monde.

Finalement, c'est peut-être votre plus grande réussite avec Laure : avoir trouvé les distances sur lesquelles elle pourrait briller ?

Mais je l'avais déjà fait avec Alena Popchanka ou Hanna Shcherba (nageuses françaises d'origine biélorusse que Philippe Lucas a entraînés, ndlr). Hanna, par exemple, faisait du 200 crawl en arrivant chez moi. Elle nageait 2'04. Je lui ai dit : « Oublie le 200 et fais du 200 m 4 nages ». Elle s'y met et en huit mois elle est vice-championne d'Europe en 2'13''02, point ! Un autre exemple ? Camelia Potec (nageuse roumaine entraînée elle aussi par Philippe Lucas, ndlr). Quand elle arrive chez moi, elle avait été championne olympique sur 200 m (à Athènes, en 2004). Je lui dis : « Sur 200, il te faut une vitesse de base, c'est une course qui commence à évoluer, on va plutôt faire du 800 ». Sur 800 mètres, elle a nagé en 8'16, elle a failli battre le record du monde.

Vous avez également entraîné Federica Pellegrini, la meilleure nageuse italienne, l'une des plus grandes nageuses de l'histoire. Pouvez-vous comparer Laure et Federica ?

Laure était partie en Italie et Federica est arrivée en France. Elle a dit : « Je veux m'entraîner avec Philippe Lucas ». Au fil de son immense carrière, elle avait oublié certaines choses et j'ai dû la faire travailler. « Fédé », c'est une enooooorme nageuse doublée d'une personnalité incroyable. Je vais te raconter une anecdote. Certains la connaissent, mais elle en dit beaucoup sur ce qu'est Federica Pellegrini : le jour où elle a décidé qu'elle ne s'entraînerait plus avec moi parce qu'elle avait envie de faire autre chose, elle est partie de Vérone, elle a atterri à Barcelone, elle a pris une voiture, elle est venue jusqu'à Gruissant, trois heures de route, on a mangé ensemble et elle m'a dit : « Voilà Philippe, je te remercie pour tout ce que tu m'as apporté, tu m'as relancée ». Parce qu'il ne faudrait pas oublier que lorsqu'elle arrive chez moi, elle est double championne du monde en titre (à Rome, en 2009). On arrive à Shanghai deux ans plus tard, la pression est énorme sur elle... mais aussi sur moi parce que si elle se trouve, je saute, c'est clair. Mais en Chine, elle réussit un nouveau doublé et ça, elle ne l'a pas oublié. Donc elle fait le déplacement à Gruissant pour me dire qu'elle voudrait s'entraîner autrement. Ça s'est super bien passé parce qu'elle à la classe.

Certains entraîneurs gardent une vraie distance avec « leurs » nageurs. Pas vous. Vous avez toujours eu des rapports très fort avec eux... »

(Il coupe) Oui, à chaque fois ! Je pense que c'est ma nature. Par exemple, si je rentre dans un bistrot, au bout d'une heure, les gars me payent des coups. Pas parce que je suis Philippe Lucas, l'entraîneur de natation qu'ils ont vu à la télé, mais parce que je suis comme ça. Moi, je suis né dans un bistrot ! Et ce n'est pas une expression : je suis VRAI-MENT né dans un bistrot. J'ai passé les quatorze premières années de ma vie dans le bistrot de ma grand-mère. Elle habitait à l'étage et quand elle faisait sa sieste, elle soulevait une espèce de trappe qui était au-dessus du bar pour voir si tout allait bien. Moi, j'aidais au bar. Donc très tôt, j'ai eu ce contact avec les gens et je me suis senti proche d'eux. C'est de là que ça vient tout ça, donc je n'ai pas pu faire autrement avec mes nageurs. C'est comme ça, c'est ma nature.

Tout cela nous amène à « l'épisode du camping », ou quand le plus titré des entraîneurs français se retrouve à entraîner dans une piscine de camping. Avez-vous vécu ce moment comme une sorte de « déclassement » ?

Pas du tout ! Moi, j'étais super bien à Port Grimaud. Le Golfe de Saint-Tropez, les nanas, le soleil, les canons à boire, les week-ends à la plage, j'étais bien, j'entraînais au soleil, j'étais super. Mais les journalistes, ils ont fait un peu ce qu'ils ont voulu avec cette histoire de camping. Je me souviens qu'une fois, Alain Bernard était venu s'entraîner dans ce camping. Le journal local titrait régulièrement « Lucas au camping », mais là, c'était « Bernard à Port Grimaud ». Mais je m'en fous, en fait : j'adore Saint-Tropez et si je pouvais, je louerais la piscine du camping à l'année !

Lorsque vous vous êtes retrouvé sans piscine et que vous êtes parti entraîner dans ce fameux camping, j'avais demandé à Esther Baron, que vous avez entraîné et qui venait d'arrêter, si elle comprenait pourquoi vos nageurs vous suivaient dans un camping. Elle avait répondu qu'elle aussi, elle vous aurait suivi « n'importe où » !

Mes nageurs savent que quand je les entraîne, je donne tout pour eux. Parfois, je peux être un peu dur, mais s'il leur arrive quoi que ce soit, je vais toujours essayer d'arranger leur affaire. Après, il y a un deuxième truc qui n'a rien à voir avec l'entraînement, c'est que je les fais rire. Tout le monde a l'image de l'entraîneur rigoureux, qui ne parle pas beaucoup, sévère, rigide, avec lequel on travaille dur. Mais c'est une fausse image. Ma fille, par exemple, elle nage un peu en loisir et à chaque fois, on lui dit : « Mais ton père, il doit être hyper dur, non ? » Et elle, à chaque fois, elle leur répond : « Mais non, mon père il est cool, il est gentil, il me fait rigoler, mon père il est parfait ! » (il termine dans un grand éclat de rire). Si je peux apparaître comme quelqu'un de sévère, c'est que l'entraînement, c'est sérieux. Parfois, oui, je gueule... mais je peux m'engueuler avec quelqu'un et le lendemain, c'est terminé. Et

puis en parlant d'engueulades, tout le monde ne se souvient que des scènes d'engueulades avec Momo (Amaury Leveaux). Mais avec lui, j'étais obligé de faire comme ça...

Vous parlez toujours d'Amaury avec beaucoup de tendresse ?

Oui, mais il y en a d'autres : Damien Joly est un garçon exceptionnel. David Aubry aussi, je l'aime beaucoup. Il est plus compliqué à gérer parce qu'il est un peu bipolaire par moments et après, il y a des « coulevres », des mecs qu'il faut gérer, des Marc-Antoine Olivier. Ce n'est pas simple, mais j'aime ça.

Préférez-vous entraîner des filles ou des garçons ?

Je préfère entraîner des filles. Mais là, en ce moment, j'ai quelques mecs, des jeunes et j'aime bien. Ils sont travailleurs. Damien Joly, par exemple. Il aime ce qu'il fait et il est très intelligent. Ce sera un grand entraîneur une fois que tout ça sera fini.

La carrière d'un entraîneur, elle commence quand et elle s'arrête à quel moment ?

Perso, je ne me vois pas me lever le matin, aller acheter mon journal, faire un peu de musculation et aller me mettre dans mon canapé. Sans déconner ? Si je n'entraîne plus, je vais passer ma vie au bistrot. Et moi, j'aime entraîner, j'aime ce que je fais, ça n'a jamais été une corvée.

D'après votre expérience, est-ce que c'est le nageur qui construit l'entraîneur ou l'inverse ?

L'entraîneur doit évoluer plus vite que l'athlète. Il faut toujours avoir deux coups d'avance. Laure, par exemple, était très dure à gérer. D'ailleurs, entre parenthèses, partout où elle est passée, personne n'est parvenu à la gérer, que ce soit à Mulhouse, à Marseille, en Amérique ou en Italie. Alors bien sûr, Laure, elle t'offre un palmarès, elle te fait connaître, tu gagnes de l'argent (pas sur Laure parce que j'ai n'jamais pris un centime sur ses contrats), tu es invité à des trucs, tu fais des séminaires, des pubs, tout un tas de choses. Mais au départ, que les choses soient claires, c'est elle qui fait les exploits et qui t'apporte la notoriété. Donc, dans ce sens-là, c'est elle qui m'a construit.

Lorsque Laure est partie en Italie, vous étiez furieux après Francis Luyce, (l'ancien président de la fédération) parce qu'il avait dit que ce n'était pas bien grave et qu'elle continuerait à avoir des résultats, quel que soit son entraîneur.

Oui, parce que moi, je l'entraînais et je savais que ce n'était pas possible. Je la connaissais. Je ne dis pas que tous les entraîneurs qu'elle a eu n'étaient pas de grands entraîneurs, mais elle était tout simplement impossible à gérer. J'en ai discuté une fois avec Laurent Blanc et il m'a confirmé que pour lui aussi comme pour n'importe quel entraîneur, le plus difficile, c'est de gérer l'humain. Il m'a pris l'exemple



(KMS/STÉPHANE KEMPINAIRE)

« Mes nageurs savent que je donne tout pour eux. Parfois, je peux être un peu dur, mais s'il leur arrive quoi que ce soit, je vais toujours essayer d'arranger leur affaire. »

de certains de ses joueurs, lorsqu'il entraînait le PSG, qui étaient titulaires dans leur équipe nationale et qui se retrouvaient en tribunes à Paris, même pas remplaçant. Gérer l'humain, c'est incroyablement compliqué...

Et Laure était visiblement très « humaine » ?

Laure, elle a été deux fois élue sportive préférée des Français. Cette fille, elle avait un destin ! Elle va aux Jeux olympiques, un dimanche soir à 20h45, elle plonge, elle gagne, elle est mignonne. Feu, c'est parti, tac ! Il y a eu plein de grands nageurs en France, mais Laure, elle sortait du cadre. Le pire,

c'est qu'elle n'a même pas fait 50 % de la carrière qu'elle aurait dû faire. Ça n'a pas empêché les mecs de se battre pour l'avoir comme égérie.

Vous avez toujours dit qu'il fallait « avoir de la mémoire », rappelant qu'il n'y aurait pas eu de Laure Manaudou si avant, il n'y avait pas eu de Roxana Maracineanu, ou qu'il n'y aurait pas eu d'Alain Bernard sans Franck Esposito.

Pour parler de ton sport, il faut connaître l'histoire de ton sport. Il y a des gens qui ont apporté des choses et il faut s'en souvenir. Lorsque Roxana devient championne du monde en 1998, elle fait la Une de ►►



EN COMPAGNIE
DU DTN JULIEN
ISSOULIÉ ET DU
MANAGER DE
L'ÉQUIPE DE
FRANCE OLIVIER
NICOLAS LORS
DE LA FINALE
DU 800 M NAGE
LIBRE DE DAVID
AUBRY AUX
MONDIAUX 2019
DE GWANGJU.

l'Équipe. Combien de nageur avait fait la Une de l'Équipe jusque-là ? C'était important pour notre sport. Pareil pour Franck Esposito ou Alain Bernard ensuite. Il ne faut pas oublier ceux qui ont montré la voie.

Quelle place accorder au dialogue avec le nageur ?

Je parle beaucoup avec mes nageurs. Je les écoute. Mais en même temps, je sais exactement quand ils me racontent une « pipe ». Mais surtout, j'essaie d'écouter quand ils demandent des choses intéressantes qui pourraient les faire évoluer. Par exemple, lorsqu'un nageur me dit : « J'ai besoin de ça pour avancer », j'écoute et je lui fais faire ce qu'il demande.

Vous avez entraîné et vous entraînez des champions. Est-ce que cela vous oblige à faire preuve d'une certaine autorité ?

C'est toi le boss ! Tu dois rester le patron. Après, il ne s'agit pas d'être autoritaire en permanence. A l'entraînement, oui, c'est comme ça, mais tout cela peut se faire dans la bonne humeur. En gros, moi, quand j'ai décidé un truc, faut que ça se passe comme je l'ai décidé. Tu peux t'appeler Manaudou, Leveaux ou bidule, c'est la même chose.

En France, on a une vision un peu paternaliste de l'entraîneur. C'est un peu l'autorité incontestable. Est-ce que vous estimez que c'est une bonne chose ? Est-ce que l'entraîneur peut être contesté ?

Oui, tout le monde a le droit de contester. Mais il y a une chose qui reste, une fois ta carrière terminée, c'est le palmarès. Évidemment que tu as le droit de dire : « Lucas c'est un bourrin, Lucas il est truc, il est machin ». Pas de problème, mais au final, quand tu passes avec moi, en général, ça marche. L'autre jour, on m'a expliqué que j'avais entraîné dix-huit nageurs médaillés dans un grand championnat. Entre les Euro petit bain et les Jeux, dix-huit sont montés sur un podium. Ce n'est pas mal, non ? Le problème, c'est que souvent, les nageurs contestent leur entraîneur lorsqu'ils traversent une période compliquée. Un grand nageur qui se sent fort, il est très fort, mais quand il se met à douter, il devient particulièrement faible. Parce qu'un grand nageur n'est pas habitué à ne pas gagner, il ne sait pas gérer cette situation.

Est-ce que l'épanouissement des nageurs est important pour vous ? Est-ce que ça vous intéresse que vos nageurs « grandissent » bien, qu'ils s'épanouissent ?

Honnêtement ?

Oui...

Je m'en branle ! Je sais que les gens vont être choqués lorsqu'ils vont lire ça, mais je ne suis pas leur père. Là, en ce moment, j'entraîne un gars et trois fois par semaine, je suis obligé de l'appeler pour le réveiller. Trois fois par semaine, il me dit :

« Oh ben, j'ai oublié de mettre mon réveil ». Mais comment il va faire celui-là quand il va devoir aller bosser ? A l'inverse, une nageuse comme Esther (Baron), elle peut me demander ce qu'elle veut, elle l'aura. On a travaillé ensemble, je l'adore et si elle en a besoin, je vais l'aider, c'est certain ! Pareil pour Leveaux et pour tous ceux que j'ai entraînés. Mais je ne serai jamais là à me demander ce qu'ils font le soir après l'entraînement. Quand Laure elle m'a quitté, qu'elle s'est barrée de Canet, elle s'est demandé ce que j'allais devenir ? Non !

Donc, vous ne voulez pas vous mêler de l'extra sportif ? Le résultat, c'est que dans le cas de Laure, par exemple, on vous a souvent reproché de n'avoir rien fait pour son éducation alors que vous avez commencé à l'entraîner alors qu'elle n'avait que 14 ans.

Je pense que c'est une mauvaise analyse. Laure, quand elle était athlète, c'était un fauve. Donc, elle réagissait comme un fauve. Plus la compétition approchait, plus elle se transformait en un fauve féroce. Elle a toujours été comme ça. Mais c'est une fille extrêmement gentille. A part son mari, je suis sans doute celui qui la connaît le mieux et je peux te dire que Laure est une fille bien éduquée. Ses parents sont des gens très bien. Je l'ai entraînée six ans et demi, elle a habité trois ans chez moi et je n'ai jamais eu un problème d'adolescence avec elle, genre : « Je clope, je saute par la fenêtre, je ne rentre pas de la nuit ». Je pense que pour Laure, on a un peu tout mélangé. Elle était peut-être froide et distante, mais certainement pas mal élevée.

Qu'est-ce qui vous a fait avancer dans votre connaissance de Laure et de vos nageurs en général ? Les chronos ? La compétition ?

La base, c'est l'entraînement ! En fait, un entraîneur, il prend du plaisir quand il parvient à faire faire à son nageur un truc qu'il ne se pensait pas capable de réaliser. Par exemple, je demande une série extraordinaire à l'entraînement, le nageur pense qu'il ne va pas y arriver... et il la fait. Là, tu sais que le gars, il a passé un palier et qu'il sera très fort en compétition. C'est ce que j'ai vécu avec Laure. Résultat, lorsqu'elle montait sur le plot en compétition, les autres, elles plongeaient pour faire deuxième...

Et l'expérience dans tout ça ? Est-ce que c'est important pour vous, pour le nageur ?

Si le nageur n'a pas d'expérience, mais qu'il est entouré par un mec qui a de l'expérience, ça peut le faire. Si le nageur n'a pas d'expérience, mais que c'est un fauve et que l'entraîneur n'a pas trop d'expérience internationale, ça peut marcher aussi. C'était un peu mon cas avec Laure aux Jeux d'Athènes. J'avais déjà fait quelques médailles internationales avec Alena Popchanka ou Hanna Shcherba, mais je ne connaissais pas les Jeux et on ne s'est pas mal débrouillés. Mais ça me permet quand même de dire que je n'ai jamais vraiment ➤

« L'entraîneur doit évoluer plus vite que l'athlète. Il faut toujours avoir deux coups d'avance. »



AUX COMMENTAIRES DES ÉPREUVES DE NATATION DES MONDIAUX 2015 DE KAZAN SUR FRANCE TÉLÉVISIONS AVEC SON ANCIENNE NAGEUSE LAURE MANAUDOU.

« Un entraîneur prend du plaisir quand il parvient à faire faire à son nageur un truc qu'il ne se pensait pas capable de réaliser. »

réussi aux Jeux olympiques. Je n'ai jamais eu de chance aux Jeux. J'aurais pu avoir trois ou quatre titres, mais je n'en ai eu qu'un, avec Laure (sur 400 m nage libre) à Athènes (en 2004). Pellegrini ou Potec en 2008, Pellegrini en 2012, (Aurélie) Muller en 2016, elles auraient toutes pu gagner, mais je n'ai jamais eu de chance aux Jeux ! Mon palmarès il est bien, mais ce qui est important, c'est ce que j'aurais pu faire... Tiens, c'est comme Noah. Il a gagné un

tournoi du Grand Chelem et tout le monde dit : « C'est super ! » Sauf qu'il aurait dû en gagner une dizaine. Donc si on regarde le potentiel que j'avais et ce que j'ai vraiment fait aux Jeux, et bien ce n'est pas bon. Moi, quand on me parle des médailles que j'ai gagnées, je réponds : « Ouais, mais regarde tout ce que j'ai loupé ». Il n'y a pas longtemps, quelqu'un a calculé que j'avais vingt-quatre places en grands championnats. Ça parle, ça !

Est-ce que vous avez besoin d'avoir un leader dans votre groupe d'entraînement ?

A mon sens, un vrai leader, ça peut te flinguer un groupe. C'est-à-dire que si tu as un nageur trop fort, les autres, ils peuvent baisser les bras. Moi, j'ai vu Laure faire arrêter la natation à des mecs ! En même temps, tu as besoin de ton leader. C'est ta locomotive, ton essence, ta motivation quotidienne. Mais quand tu entraînes quelqu'un qui est très au-dessus des autres,

ce n'est pas simple. Là, j'ai une Russe, à l'entraînement, les mecs ils se mettent des coups de fourchette dans les yeux pour pas voir ce qu'elle fait.

Comment réagissez-vous lorsqu'un de vos nageurs se retrouve en situation d'échec ?

Première question à se poser : pourquoi ça ne marche pas ? Plusieurs possibilités : blessé ? Pas sérieux ? Si le nageur a tout fait et que malgré tout, il fait une contre-performance, je vais discuter avec lui et on essaie de comprendre. J'ai toujours mon opinion, mais on discute. Le seul truc que je sais, c'est que moi, de mon côté, je mets toujours tout en place pour qu'ils nagent vite. Après, le jour « J », ça peut arriver que le gars ne soit pas bien. C'est un accident, ce n'est pas grave. C'est le sport ! Mais 90 % du temps, il y a un manque de sérieux quelque part. D'autant plus que lorsque tu es à très haut niveau, dans l'entonnoir pour être champion du monde ou champion olympique, le moindre écart se paie. Parce que tu as aussi l'Américain, l'Australien, le Japonais qui veulent gagner, ou le Chinois qui lui, veut te casser la gueule... J'ai remarqué que les Français avaient du mal avec ces situations. Ils gagnent une fois et ils sont contents. Ils s'en contentent. En général, hein ! Heureusement, il y a des Teddy Riner et des mecs comme ça, mais les Riner, ce n'est pas la majorité, loin de là. Je peux te donner une liste de vingt athlètes, dans tous les sports, qui se contentent d'une victoire. Gagner une fois, bien sûr que c'est dur, mais gagner quatre, cinq ou dix fois, c'est une autre dimension et ça, les Français, en général, ils ont du mal à le faire.

Et quand ça gagne, comment vous y prenez-vous ?

Ça dépend de qui gagne (*rires*)... Quand j'avais un nageur lambda qui faisait une médaille, je disais : « On va attendre l'année prochaine, pour voir s'il confirme ». Et huit fois sur dix, il n'y avait pas de confirmation. C'est le jeu, les journalistes s'enflamment. Tu as un mec qui fait une médaille aux championnats d'Europe et tout de suite, la première question, c'est sur les Jeux qui ont lieu l'année d'après. Moi je répondais : « Attendez ! » Mais quand c'est Laure qui gagne, attention ! Là, c'est un métier. Parce que médiatiquement, c'est puissant. Donc il faut faire attention à tout ! Premier truc à gérer avec Laure : elle n'aimait pas les médias. C'était un exercice qu'elle n'appréciait pas. Il faut dire qu'elle était jeune et qu'elle a été confrontée à un tsunami. Je devais donc la protéger. Ce n'était que de la protection. Il n'était pas question de me mettre en avant, mais de la protéger, pour qu'elle dure. Je voulais qu'elle soit bien. Et pour Camelia Potec en Roumanie ou pour Federica Pellegrini en Italie, c'était la même folie. Et la presse italienne, ce n'est pas la presse française, hein ! Parce qu'on la critique, la presse française, mais si tu la compares avec la presse italienne, elle est bien gentille, notre presse. En Italie, ils ne font pas de cadeaux. Ils peuvent te monter très haut et te descendre très bas en un claquement de doigts. ➤

KISS/STÉPHANE REMINAIRE

Un jour, je me souviens, j'entraînais Federica et nous étions à Rome, au meeting des Sept collines. Je fais une interview en direct sur la RAI. Le journaliste commence à me chambrer et m'explique qu'en Italie, on m'appelle « Astérix » et il se met à rire. A ce moment-là, mon téléphone sonne. Je ne l'avais pas coupé pour l'interview. Je réponds. Le journaliste me demande qui c'est. Je lui dis : « C'est ta femme ». Là, il riait moins. Fallait se faire respecter, leur montrer que j'avais du répondant. Si tu en calmes un, les autres, après, ils font attention. En France, c'est plus simple, plus gentil.

N'auriez-vous pas aimé « faire » un champion sur 100 mètres ?

Le sprint, je peux le faire et je sais le faire, j'en suis sûr. En revanche, les autres, ce que je fais, il n'y en a pas beaucoup qui sont capables de le faire. La différence, elle est là ! Mais tu sais, tout le monde dit : « Lucas, c'est que du demi-fond ». Mais Leveaux, en finale des Jeux, dans le relais, il nage 48''13. Magnini (Filippo, double champion du monde du 100 m, ndlr), il a fait son meilleur temps avec moi : 48''60. Donc le sprint, ce n'est pas un problème pour moi. Et puis, si c'est plus compliqué à cause de la densité, c'est aussi plus simple en termes de préparation. En schématisant, la préparation, en sprint, c'est « faire du jus » alors qu'en demi-fond, le dosage est beaucoup plus subtil. Il faut d'un côté garder de la fraîcheur, de l'autre continuer à travailler l'allure, être précis dans l'allure et là, c'est facile de se tromper.

Est-ce qu'il y a des nageurs ou des nageuses que vous auriez aimé entraîner ?

Bien sûr ! Charlotte Bonnet, Fantine Lesaffre ou la regrettée Camille Muffat, par exemple. Ce qu'elle a fait avec Fabrice (Pellerin), c'est exceptionnel. Camille, immense championne, la pauvre petite... Techniquement, elle nageait très bien. En plus, elle était capable d'aller vite et elle avait un très grand entraîneur, ça il ne faut surtout pas l'oublier. Le mec, il a fait deux champions olympiques (Camille Muffat, trois médailles dont un titre à Londres et Yannick Agnel, trois médailles dont deux titres, toujours à Londres en 2012, ndlr). C'est une autre façon de travailler, mais ce qu'il fait, c'est juste, c'est sensé. Et il n'y a pas que lui ! Lionel Horter, Denis Auguin et plein d'autres. En France, il y a de très bons entraîneurs, des gens qui connaissent bien la natation. La famille Horter, on aime ou on n'aime pas, mais c'est une « vieille » famille de la natation française. Ils ont apporté plein de choses.

Depuis maintenant un certain temps, vous êtes un peu catalogué « entraîneur de longues distances ». Est-ce que cette étiquette « eau libre » vous dérange ?

Pour moi, « eau libre », ça ne veut rien dire. C'est de la natation. Et ces nageurs doivent être bons en bassin. Aujourd'hui, si tu ne nages pas sous les 15

minutes sur 1 500 m, tu n'existes pas en eau libre. Comment est-ce qu'il s'appelle, l'Italien, là ? Paltri... Paltrinieri (Gregorio, champion olympique du 1 500 m en 2016 et recordman d'Europe en 14'34''4, ndlr), l'Allemand (Florian Wellbrock, champion d'Europe sur 1 500 m à Glasgow en 2018, ndlr), et bien ils sont bons en longues distances et en bassin.



(KMBP/STÉPHANE KEMPINAIRE)

DEVANT LES MÉDIAS APRÈS LA DISQUALIFICATION D'AURÉLIE MULLER SUR LE 10 KM DES JEUX OLYMPIQUES DE RIO EN 2016.

« En France, il y a de très bons entraîneurs, des gens qui connaissent bien la natation. »

Et que pensez-vous de la génération actuelle de nageurs français ? Vous parliez précédemment de la qualité des entraîneurs français, peut-on en dire autant des nageurs ?

Je peux t'en citer une dizaine qui ont de belles qualités. Ce n'est pas énorme, mais cela peut suffire. Ces dix-là ont les moyens d'être des locomotives. Là,

à l'instant « T », on peut s'appuyer sur Beryl Gastaldello, Marie Wattel, Fantine Lesaffre, Charlotte Bonnet et bien sûr Florent Manaudou. On pourrait rajouter Mehdy Metella. Voilà, on n'est pas à la ramasse. Après, faut travailler ! Et de ce côté-là, j'ai l'impression qu'on n'a pas vraiment progressé. ★

[RECUEILLI PAR FRANCK BALLANGER]

« Il est fondamental de donner du pouvoir à l'athlète »

Après une carrière de brasseur international jalonnée d'un titre mondial sur 50 m brasse (Barcelone, 2003) et d'une sixième place sur 100 m brasse aux Jeux olympiques d'Athènes (2004), le Britannique James Gibson, 41 ans, s'est reconverti dans l'entraînement. D'abord au Cercle des Nageurs de Marseille en 2009 avant de superviser les sprinters de l'équipe nationale d'Angleterre à partir de décembre 2012, puis de prendre en charge les nageurs de la structure Energy Standard engagés sur le circuit de l'International Swimming League. Féru de sport et passionné de natation, James Gibson est un entraîneur à dimension humaine soucieux de travailler en harmonie avec chacun de ses athlètes, d'approfondir l'aspect psychologique dans le seul but de les voir s'épanouir au plus haut niveau.

De quelle manière s'est déroulée votre formation d'entraîneur ?

Le processus de formation d'un coach repose sur deux types d'apprentissage : les connaissances formelles que l'on acquiert par un enseignement classique et ce qu'on appelle les connaissances tacites basées sur l'expérience. Pour moi, la clef de l'apprentissage est toujours passée par l'expérience du terrain. Il me semble d'ailleurs que nous ne devrions pas mettre autant l'accent sur l'apprentissage scolaire au sens formel du terme. C'est, bien entendu, un savoir fondamental, mais il me paraît important de s'assurer que les apprenants s'intègrent dans le monde, qu'ils disposent des outils nécessaires pour y trouver leur place et s'y épanouir pleinement. Dans mon cas, le plus gros apprentissage a toujours été informel. J'ai été nageur professionnel pendant treize années. Je nageais sous les couleurs de la Grande-Bretagne. Tout au long de ma carrière, j'ai picoré plein de petites choses en regardant les autres nageurs et en écoutant les coaches qui m'entouraient. Lorsque vous démarrez votre carrière d'entraîneur, vous avez les yeux grands ouverts, vous vous efforcez de glaner un maximum d'informations. Au fil du temps, vous trouvez ce qui vous passionne.

Quel domaine vous a particulièrement séduit ?

Certains coaches sont attirés par la physiologie tandis que d'autres se concentrent sur les statistiques ou la psychologie. C'est mon cas. Ces cinq dernières années, j'ai lu beaucoup d'ouvrages traitant de l'approche psychologique ainsi que des travaux sur le fonctionnement de l'esprit humain. On devrait ne jamais oublier que le processus d'apprentissage ne s'interrompt jamais. Vous devez toujours chercher à progresser. Qualifier ses nageurs pour des championnats du monde ou des Jeux olympiques est une grande satisfaction, mais ce n'est pas un aboutissement. Il faut sans cesse chercher à faire mieux.

Serait-ce l'enjeu suprême du métier d'entraîneur ?

Je crois sincèrement que le seul avantage que vous puissiez prendre en natation, c'est d'apprendre plus vite que vos adversaires. Plus vous en saurez, plus vous aurez expérimenté, plus vous optimiserez vos chances de réussite. Ce n'est pas une vérité absolue, mais je trouve que cela se vérifie très souvent. Lorsque vous vous engagez dans la voie du coaching, vous signez pour un apprentissage permanent. Entraîneur et athlète doivent progresser de concert. Si vous avez la chance de travailler avec des champions olympiques ou des champions du monde, vous devez vous assurer que vos connaissances sont à jour, sinon vous risquez de les faire régresser.

Combien de temps avez-vous passé à acquérir les connaissances formelles auxquelles vous faites allusion ?

En Grande-Bretagne, il existe un diplôme de Sciences physiques du sport, mais il n'est pas essentiel pour devenir entraîneur. Pour cela, il faut passer par trois niveaux fédéraux qui nécessitent deux à trois années de formation. Pour ma part, j'ai étudié l'économie et la politique pour décrocher un Master en relations internationales. J'ai aussi passé les trois niveaux fédéraux pour entraîner. J'ai ensuite suivi un cours intensif de leadership en deux ans proposé par le gouvernement britannique et dispensé à une dizaine d'entraîneurs.

Un cours de leadership, ce n'est pas ordinaire. Comment s'est-il organisé et quels bénéfices en avez-vous tiré ?

Il faut davantage le voir comme un cours de coaching de haut niveau. Les différents intervenants qui se sont succédés tout au long de notre formation essayaient de nous pousser dans nos derniers retranchements. On nous a demandé de développer notre philosophie de coaching, de réfléchir au message que nous adressions à nos athlètes, aux aspects négatifs de notre démarche, aux différentes étapes de progression. Mais ce que j'ai vraiment retenu de cette expérience au sein de la fédération britannique, c'est que si un énorme budget était consacré au sport de haut niveau, le pourcentage alloué à la formation des entraîneurs demeurait proche de zéro. Les choses ont depuis changé. Il y a désormais un responsable de la formation des entraîneurs à la fédération britannique de natation. Les résultats en hausse que nous enregistrons ces dernières années sont indubitablement liés à cette prise de conscience. Si vous voulez faire partie de l'équipe nationale, vous devez vous soumettre à ces enseignements.

Les outils numériques sont de plus en plus présents au bord des bassins. Dans quelle mesure les utilisez-vous ?

J'ai longtemps été le genre d'entraîneur à considérer que ce qui est nouveau est forcément meilleur. Désormais, je suis plus conservateur. Vous pouvez vous perdre dans l'analyse permanente. Pour être honnête, l'outil que j'utilise le plus souvent, c'est mon iPhone. Il permet un feedback vidéo très intéressant pour l'athlète. Pour moi, c'est l'outil qui a le plus de valeur. Il y a toujours eu des caméras, mais l'iPhone ou l'iPad sont beaucoup plus faciles à utiliser. C'est incroyablement rapide et l'analyse est instantanée. J'adore le travail d'analyse vidéo, mais nous ne sommes pas dans l'instantané. Vous progressez avec vos athlètes lorsqu'ils peuvent comprendre et corriger ce qu'ils accomplissent dans l'eau.

S'occuper de jeunes nageurs est, en général, une mission confiée à de jeunes entraîneurs. Quelle est la première chose que ces derniers doivent maîtriser ?

Le travail des jeunes coaches, des coaches juniors, comme on dit en Angleterre, même si nous ne devrions pas les appeler ainsi car ce sont des entraîneurs de ➤

« Lorsque vous démarrez votre carrière d'entraîneur, vous avez les yeux grands ouverts, vous efforcez de glaner un maximum d'informations. Au fil du temps, vous trouvez ce qui vous passionne. »



JAMES GIBSON BRANDIT UN POING RAGEUR À L'ISSUE DE SA VICTOIRE SUR 50 M BRASSE AUX JEUX DU COMMONWEALTH ORGANISÉS À MANCHESTER EN 2002.

© AFP/GERRY PENNY



JAMES GIBSON CÉLÈBRE SA MÉDAILLE D'OR DU 50 M BRASSE AUX JEUX DU COMMONWEALTH DE 2002.

(AFP/DAMIEN MEYER)

haut niveau chargés du développement de talents, est absolument fondamental. A mon sens, ils sont le socle de notre discipline. Les performances futures d'une nation dépendent du programme de développement de ses jeunes athlètes. Quant à la qualité des jeunes coaches, je dirais qu'ils doivent avoir un bon œil pour la technique. On se perd encore trop souvent dans des problématiques physiologiques ou un système d'entraînement alors que le plus important, c'est la technique. Regarder des vidéos sur YouTube est, à ce titre, une source d'informations inépuisable. Observer un champion de la trempe de Michael Phelps ou un sprinter comme Florent Manaudou est

forcément inspirant pour un technicien. Par ailleurs, je ne crois pas avoir vu un nageur remporter un titre olympique ou un championnat du monde avec une technique approximative.

Aviez-vous des idoles lorsque vous avez débuté votre carrière d'entraîneur ?

Non, je n'avais pas de modèles ! Plus jeune, je voulais faire de la politique, mais j'ai souffert d'une blessure assez sérieuse au dos en 2009 qui a mis une fin prématurée à ma carrière de nageur alors que j'escomptais boucler la boucle aux Jeux de Londres en 2012. Mon parcours dans la natation a pu se

poursuivre en travaillant avec les nageurs que je côtoyais. J'ai ensuite eu la chance de commencer à entraîner au sein du groupe de Romain Barnier à Marseille. Cela a toujours été un grand club, mais à l'époque, il y avait vraiment une flopée de talents. C'était une époque privilégiée. Je suis conscient d'avoir débuté ma carrière dans des conditions exceptionnelles.

Que regardez-vous en premier lorsque vous observez un jeune nageur ?

Sa technique ! Plus précisément, la façon dont il se déplace dans l'eau. C'est ma priorité absolue. Parfois,

un jeune athlète obtient de bons résultats parce qu'il grandit plus vite que la moyenne. Les grands garçons ou les grandes filles gagnent parfois les championnats nationaux juniors, mais ensuite, si la technique n'y est pas, ils sont rapidement dépassés. Il faut toujours observer les bases techniques. La puissance vient plus tard.

Diriez-vous qu'un excellent entraîneur fait un excellent nageur ou le contraire ?

Il faut un bon fonctionnement, une harmonie. C'est ma philosophie. Le temps passant, je pense qu'un bon athlète s'illustrera avec la plupart des coaches, pour peu qu'ils avancent intelligemment ensemble. Florent Manaudou et moi-même partageons la même vision des choses. Nous avons toujours bien fonctionné tous les deux. Cette harmonie n'est pas une évidence. Certains coaches s'appuient davantage sur des bases scientifiques, faites de chiffres, plutôt que sur la technique et la psychologie. Je ne crois pas qu'un grand nageur aille nécessairement plus vite avec un grand coach. Lorsque j'élabore un programme, je prends soin de m'entourer d'entraîneurs qui puissent travailler harmonieusement avec les athlètes de mon groupe. Mes coaches n'ont pas tous les mêmes profils. Moi-même, je suis passionné par le sprint. Je ne suis pas le meilleur pour entraîner des athlètes de longue distance. Je sais aussi que je passe mieux avec un certain type de nageur. L'important, c'est de se connaître et de ne jamais oublier que l'athlète est au cœur du projet. Disons que ce n'est pas tout blanc ou tout noir. Il n'y a pas de réponse toute faite et il y a de nombreuses manières de procéder, d'autant que chaque technicien aborde l'entraînement différemment. J'ai vu d'affreuses façons d'entraîner et un nageur remporter un titre mondial malgré tout. Je pense donc que la manière de collaborer ensemble prime avant tout. Le coaching pertinent, c'est aussi de préparer un athlète à travailler avec qui que ce soit. Un des points forts de mon travail, c'est de valoriser l'athlète pour qu'il prenne ses responsabilités. S'il fonctionne avec n'importe quel coach, c'est que je l'ai bien préparé.

« Le risque, dans ce métier, c'est de trop s'impliquer et d'y perdre un peu de son identité. »

Existe-t-il un âge idéal pour un entraîneur ?

Je ne crois pas ! Regardez l'Américain Eddie Reese, l'un des entraîneurs les plus performants qui aient jamais existé, qui coache des champions olympiques alors qu'il a 79 ans. Mais vous avez aussi de jeunes techniciens sans expérience qui entraînent des champions olympiques. Je ne crois pas qu'il y ait un âge particulier pour réussir. Ce qui est sûr, en revanche, c'est qu'il y a des périodes au cours desquelles les entraîneurs sont fatigués ou pendant lesquelles ils oublient qu'ils ont une vie à côté...

C'est-à-dire ?

Le risque, dans ce métier, c'est de trop s'impliquer et d'y perdre un peu de son identité. Une carrière d'entraîneur, c'est quelque chose d'assez brutal. Si vous regardez globalement, vous remarquerez beaucoup ►►



EN COMPAGNIE DE
FLORENT MANAUDOU
LORS DE LA PRÉSENTATION
DE L'ISL LE 25 MARS 2019.

(AFP)

de relations avortées, de mariages détruits ou de conflits larvés. C'est dû au fait que la natation vous absorbe et qu'elle prend beaucoup de votre vie. Ce dont je me rends compte, à présent, c'est que la natation n'est pas mon identité. Ce n'est pas toute mon existence. C'est ma passion, c'est certain, mais je fais désormais en sorte de pouvoir y entrer et en sortir. Aujourd'hui, je suis un meilleur entraîneur parce que je suis plus relax. Je sais quand me mettre à l'écart ou lorsque j'ai besoin de m'accorder une journée de repos. Je sais que je n'ai pas besoin d'être là à chaque séance d'entraînement. Je m'aménage davantage de temps pour moi. Si vous êtes bien avec vous-même, vous allez mieux entraîner. C'est la même chose dans la vie, mais on l'oublie trop souvent (*sourire*)...

Il est vrai qu'on entend régulièrement dire qu'il faut consacrer sa vie à sa mission pour avoir du succès.

C'est un mythe ! Votre vie et votre carrière d'entraîneur sont deux choses distinctes. Si vous regardez les coaches qui ont la plus grande longévité dans la natation, comme David Marsh, Jacco Verhaeren, Denis Cotterell, on remarque qu'ils ont des projets à côté. Bien sûr, ils vous diront que le coaching est leur passion, qu'ils adorent ce qu'ils font, mais que ce n'est pas tout. C'est ce que je suis en train de réaliser actuellement. Je suis meilleur, plus frais, plus détendu depuis que j'apprends à mettre de la distance avec mon métier. Je ne trimbale pas mon stress tout le temps. Ce n'est pas une question de vie ou de mort.

Avoir la volonté d'éduquer et de former est-elle essentielle ?

Non seulement essentielle, mais également incontournable ! L'une des clefs de la progression d'un nageur ou d'un groupe d'athlètes consiste à créer un environnement au cœur duquel un apprentissage permanent puisse exister. Peu importe que votre nageur soit un vétéran, vous devez lui fournir l'opportunité de continuer à apprendre en évitant à tout prix qu'il se retrouve dans une roue de hamster...

L'image est pour le moins originale.

Qu'entendez-vous par-là ?

Rien n'est plus dommageable qu'un athlète qui s'entraîne sans progresser, comme un hamster condamné à tourner indéfiniment dans sa roue. Dans ce genre de situation, vous avez besoin d'outils pour réaliser que vous travaillez sur un savoir-faire et non sur un savoir être. Vous avez notamment besoin d'entraîneurs adjoints pour vous aider à trouver d'autres chemins pour vous améliorer, pour offrir d'autres possibilités à vos nageurs de devenir meilleurs. La roue de hamster, c'est très dangereux (*sourire*)...

Quel est le meilleur remède aux périodes de doute ou de découragement ?

C'est d'être sûr de votre identité, d'avoir d'autres choses sur lesquelles vous focaliser. Ce que je fais, moi,

c'est travailler avec des psychologues. Nous l'avons fait en 2010 à Marseille avec Florent (Manaudou). J'adore cet aspect de mon métier. Je me suis vraiment penché sur la question lorsque je suis retourné travailler en Grande-Bretagne. C'est là-bas que j'ai fait la connaissance de Bill Beswick, un psychologue du Manchester United d'Alex Ferguson. Je me souviens qu'il donnait des cours de psychologie dans l'université où j'entraînais à l'époque. Un jour, je me suis glissé au fond de l'amphithéâtre et j'ai assisté à quelque chose d'absolument fantastique...

Comment ça ?

Ce jour-là, j'ai réalisé que l'athlète n'était pas le problème !

Quel est le problème alors ?

Le problème, c'est le coach (*sourire*)... C'est lui qui se heurte à toutes les difficultés, lui encore qui doit élaborer un programme d'entraînement qui soit cohérent et efficace, lui aussi qui doit manager son groupe d'athlètes et trouver des réponses adaptées à chacun d'entre eux. À la fin du cours de Bill Beswick, je suis descendu le rejoindre et je me rappelle qu'il avait dit : « *Oh, m..., je n'avais pas réalisé que vous étiez là* ». Après ça, j'ai commencé à travailler avec lui pour revoir mon fonctionnement. On peut dire que ça m'a beaucoup apporté. D'un coup, j'ai pu me tourner vers une personne compétente et réfléchie et lui poser toutes les questions que j'avais en tête depuis des années. Nous réagissons tous de la même manière lorsque nous faisons face à des difficultés. C'est normal pour un être humain d'être dans le doute. Je dirais même que c'est nécessaire. C'est toujours bon de recueillir l'opinion de quelqu'un qui perçoit la situation différemment. Nous avons tous besoin d'un regard extérieur. Un entraîneur de haut niveau encore plus. Ce n'est pas toujours agréable à entendre, cela peut même se révéler douloureux, mais ça vous permet de rester lucide sur votre pratique.

A ce sujet, quelle est l'importance du dialogue et de l'échange entre l'entraîneur et l'athlète ?

La communication est primordiale ! Des nageurs fatigués ou qui viennent d'apprendre une mauvaise nouvelle avant d'arriver à l'entraînement peuvent, par exemple, avoir une attitude négative. Dans ces cas-là, il peut arriver que le coach observe l'athlète en se disant : « *À quoi tu penses ? Tu ne t'investis pas. Tu ne veux pas être ici ?* » De son côté, le nageur regarde le coach en se disant : « *Pourquoi ne me laisse-t-il pas tranquille ?* » Vous aboutissez rapidement à un blocage qui peut dégénérer en conflit. J'encourage donc les athlètes, s'il se sentent mal, à le verbaliser. Il n'y a rien de honteux à dire : « *Je suis dans un mauvais jour* ». A l'inverse, le coach doit être ouvert et disponible. Dès lors, il peut ajuster son programme et éviter des tensions inutiles. En ce qui concerne la communication en compétition, j'aime passer une sorte de contrat émotionnel avec ➤➤

« J'encourage donc les athlètes, s'il se sentent mal, à le verbaliser. Il n'y a rien de honteux à dire : « Je suis dans un mauvais jour », »

mes athlètes. On parle avant : « *Qu'attends-tu de moi ?* » Chaque nageur a besoin de quelque chose de différent. Certains préfèrent qu'on les laisse tranquille alors que d'autres ont besoin de davantage de soutien. Mais tout ça se discute en amont. Ce n'est pas le jour de la compétition qu'il faut s'atteler à cette question. Chacun doit connaître son rôle et ses responsabilités. Il en va de même au sein du staff. Théoriquement, un coach n'a pas besoin de beaucoup parler un jour de course. Mais il est nerveux et il veut sentir qu'il est utile. Il se dit : « *Je suis le coach, il faut que je fasse quelque chose.* » Or, ce n'est pas forcément nécessaire. Tel ou tel nageur a peut-être justement besoin que vous restiez à l'écart. Ce n'est pas une insulte, ça ne veut pas dire que vous êtes un mauvais entraîneur, c'est juste que cet individu exprime ce besoin spécifique. Ce genre de discussion doit avoir lieu des semaines avant l'échéance. Le coach doit accepter le feedback et faire confiance à son athlète.

En conséquence, un entraîneur doit être capable d'accepter des critiques venant de ses nageurs ?

Tout dépend du contexte de la discussion. Je m'efforce de créer un environnement dans lequel l'athlète se sente à l'aise pour venir dire ce qu'il souhaite. J'appelle ça les « coffee chats » ou les « coffee talks » (*sourire*)... Il ressort tellement de choses d'une conversation autour d'un café. Sortez, prenez un café, asseyez-vous, parlez, soyez ouvert aux pensées et à la philosophie de votre interlocuteur, encouragez la discussion, évoquez les problèmes s'il y en a, cherchez le feedback, peu importe qu'il soit positif ou négatif, écoutez l'opinion de l'autre. En revanche, la critique en public, dans un groupe de dix ou quinze personnes, constitue un problème. Ça entame la crédibilité du coach. Si cela se produit malgré tout, l'entraîneur doit désamorcer la situation parce qu'il n'est jamais bon de réagir à chaud. Il faut donc rapidement prendre la mesure des remarques formulées, prendre conscience que l'athlète agit sous le coup de l'émotion et parler de manière raisonnée.

La vision traditionnelle du coaching, en France, est plutôt paternaliste. Qu'en pensez-vous ?

Je pense que le coaching se modernise tout autour de la planète. Quantité d'athlètes témoignent de ce qu'ils ont parfois vécu : brimades, brutalités ou pressions psychologiques. Cela concerne ce que j'appellerais une relation professeur-élève. Au plus haut niveau, il s'agit davantage d'une relation d'adulte à adulte avec un programme centré sur l'athlète, mais piloté par l'entraîneur. Chaque coach doit évoluer vers une mentalité plus protectrice, en veillant à impliquer ses athlètes dans les processus de décision. A titre personnel, je crois à ce schéma puisque, comme je le disais précédemment, il est fondamental de donner du pouvoir à l'athlète. C'est l'une de mes philosophies d'entraîneur. L'athlète doit prendre possession de son développement. C'est sa carrière. Moi, j'ai gagné mes médailles. J'ai

fait carrière. J'ai entraîné des champions olympiques. Donc, c'est sa décision. Nous, en tant que coaches, nous sommes seulement là pour faciliter son parcours. C'est là que ça devient flou, parfois, pour de jeunes entraîneurs : « *C'est mon athlète. Ne le touchez pas. Je suis la seule personne à pouvoir le coacher.* » C'est complètement fallacieux ! Cette mentalité endommage le développement du sportif. Ce qui m'a impressionné dans le système universitaire américain, c'est le nombre d'assistants présents autour du bassin. Les athlètes prennent ainsi l'habitude de travailler avec de nombreuses personnes. Bien sûr, il y a un entraîneur en chef, mais le sportif collabore avec différents techniciens. C'est une expérience qui le fait grandir. Je crois qu'en Europe, c'est quelque chose que nous n'avons pas encore totalement assimilé. Un athlète n'est pas la propriété d'un entraîneur. Ce dernier aura fait un super boulot si l'athlète est capable de travailler avec des personnes différentes.

Particulièrement en période de pandémie.

Exactement ! Mon programme est actuellement à l'arrêt. Tous les nageurs sont chez eux avec différents entraîneurs. Du coup, il faut qu'ils soient capables de communiquer avec eux, à travers de nouvelles façons de travailler en raison des contraintes. C'est un partenariat. Si c'est le cas, je sais que j'ai fait du bon boulot. Les Jeux olympiques auront lieu. Personne ne se souciera du fait que mon programme a été arrêté. L'athlète, lui, doit toujours performer. Il faut donc qu'il prenne ses responsabilités. La raison pour laquelle un nageur est bon, ce n'est pas son coach, c'est lui ! À nous de lui donner le plus d'outils possibles pour s'améliorer.

En parlant de performance : les chronos sont-ils toujours une bonne indication ?

Il y a un grand débat à ce sujet. A mon avis, il importe surtout de se focaliser sur l'athlète et sa manière de travailler. Certains d'entre eux sont vraiment capables d'aller chercher des détails dans l'analyse, dans le déroulement de leur course. Romain Barnier est excellent dans ce domaine. Il défie toujours ses nageurs. Par exemple, à nager exactement le nombre de mouvements qu'il faut lors d'une compétition ou à effectuer une seconde moitié de course plus rapide que la première. Romain cherche constamment des moyens de stimuler ses athlètes. Ce qui est intéressant, c'est que vous pouvez utiliser ces outils à différents moments d'une préparation. Certains nageurs n'en demeurent pas moins focalisés sur les chronos. Vous savez très vite que vous ne pourrez pas les changer. Avec eux, si vous insistez trop sur le processus, vous leur enlevez quelque chose. Il faut donc trouver le bon équilibre entre la manière et le chrono.

Existe-t-il une différence entre l'entraînement des nageurs et des nageuses ?

Il y a des différences (*il s'interrompt et réfléchit*)... Non, attendez ! Je retire ce que je viens de dire. En



A L'ÉCHAUFFEMENT AVEC LES NAGEURS D'ENERGY STANDARD LORS DE L'ISL.

(MINE KASAPOGLU)

« Je n'aime pas le mot échec. J'utiliserais plutôt le mot déception. »

fait, c'est une très bonne question. Je me la suis beaucoup posée ces dernières années. Je dirais que tous les nageurs sont différents. Prenez Ben Proud et Florent Manaudou, par exemple, ou Sarah Sjöström et Pernille Blume. Ils s'entraînent tous pour la même course et visent le même événement, mais ils ont tous des besoins différents. Ce qui fonctionne bien avec l'un peut ne pas marcher avec l'autre. Ce n'est pas une question de sexe. Prenez Camille Lacourt et Jérémy Stravius, qui se sont tous les deux illustrés sur la scène mondiale (champions du monde ex-aequo en 2011 à Shanghai, ndlr). Ce sont deux personnalités complètement différentes. Il faut donc individualiser les programmes indépendamment du sexe du nageur.

Qu'en est-il maintenant d'un groupe : est-il nécessaire de disposer d'un leader ou bien l'entraîneur joue-t-il ce rôle ?

C'est à l'entraîneur de jouer ce rôle puisque c'est lui qui organise les sessions, lui aussi qui aménage l'environnement, choisit son encadrement et détermine le contenu des séances. Mais il y a aussi, au sein d'un groupe, des leaders naturels. Quelqu'un comme Chad Le Clos a une personnalité extravertie. Travailler au quotidien avec lui est une bénédiction. Quand vous collaborez avec Chad, vous vous sentez bien (*sourire*)... Il diffuse des ondes positives. Mais tous ne sont pas comme ça. Encore une fois, toutes les personnalités sont différentes.

Comment réagissez-vous face à un nageur en échec, qu'il soit sportif, familial, personnel ou scolaire ?

Je n'aime pas le mot échec. J'utiliserais plutôt le mot déception. Et cela concerne aussi l'entraîneur. Lorsqu'un athlète n'atteint pas son objectif, c'est une déception. A ce moment-là, l'entraîneur ressent ►►



(MINE KASAPOGLU)

la même chose que son nageur. Le comportement du coach va donc être guidé par l'athlète. Je dirais que l'entraîneur doit faire preuve d'un comportement authentique pour épouser le baromètre de son athlète. Il y a des hauts et des bas. Si vous êtes aux anges alors que l'athlète est déçu, ça sonne faux ! Encore une fois, la meilleure manière de gérer une déception passe par la communication. Imaginons un instant qu'il y ait eu une compétition et que votre athlète ait fait une mauvaise course. Dans un premier temps, il sera peut-être judicieux de ne pas investir son espace. Il faut savoir interpréter la situation. Si

vous vous éloignez, certains athlètes vont penser que vous les abandonnez, mais d'autres préfèrent s'isoler un moment avant de revenir vers vous. En général, j'essaie d'être disponible sans me montrer intrusif. Il en va de même lorsqu'il s'agit d'une mauvaise nouvelle personnelle ou familiale. Certains individus, athlètes de haut niveau ou non, sont très introvertis. Ils ne tiennent pas à évoquer le sujet avec vous. Ils ne veulent pas de vous dans leur monde. A l'inverse, d'autres vont s'ouvrir, tout mettre sur la table. Un coach doit être capable d'interpréter les signaux. Si un athlète a des problèmes scolaires

ou s'il est en période d'exams, il peut très facilement être en situation de surentraînement. Dès lors, il ne faut pas avoir peur d'annuler une séance. Il ne faut pas les mettre sous pression en permanence. Je vais vous donner un exemple personnel. Quand j'étais encore nageur et que j'avais des obligations promotionnelles liées à des sponsors ou à des médias, mon entraîneur me faisait venir à 5 heures du matin pour un entraînement supplémentaire. A chaque fois que cela s'est produit, je me retrouvais systématiquement fatigué pour le reste de la semaine. Il faut comprendre qu'aujourd'hui, tout le monde s'entraîne beaucoup,

donc si un athlète fait face à une quantité de choses en dehors du bassin, il doit avoir son mot à dire sur le programme. Si vous stressez l'athlète en ajoutant de la quantité de travail dans l'eau à celle hors de l'eau, vous allez lui causer du tort. Ce n'est pas votre rôle et ce n'est pas ce qu'il attend de vous !

À l'inverse, quel doit être le comportement de l'entraîneur quand l'athlète gagne ?

C'est une question difficile ! Quand un nageur gagne, je deviens fou (*sourire*)... Je suis censé garder le contrôle de mes émotions, mais il n'en est rien. Je crois que l'entraîneur savoure la victoire autant que l'athlète parce que ça n'arrive pas si souvent. Gagner une compétition majeure est un tel aboutissement. Il faut prendre le temps de célébrer les succès, les belles performances, avec votre équipe et l'ensemble de votre staff. Tout le monde doit être impliqué. Mais pas avec le nageur parce qu'il y a des limites professionnelles à ne pas dépasser. A titre personnel, j'encourage mes collaborateurs à célébrer toutes les victoires, qu'elles soient européennes, mondiales ou olympiques. Si vous ne savourez pas les bons moments, pourquoi faire ce métier ? Vous imaginez votre nageur remporter une médaille aux Jeux et aller au lit ensuite ? Non, ce serait trop triste (*sourire*)...

Vous diriez, donc, qu'il est plus compliqué de gérer des déceptions que des joies ?

Vous savez, les athlètes évoluent au gré de leurs expériences, comme n'importe quel individu. Quand un nageur devient champion olympique ou champion du monde à 25 ans, il ne sera plus jamais le même. C'est sur ce point que de nombreux entraîneurs se retrouvent en difficulté. Lorsque votre nageur bat un record ou gagne une grande compétition, il se retrouve avec un nouvel agent, de nouveaux amis, il est sollicité par les médias. Il change. Vous – son entraîneur –, vous le retrouvez après les vacances alors que vous êtes exactement le même. C'est là que des incompréhensions peuvent naître. Quantité de coaches n'évoluent pas avec leur athlète. J'entends souvent des entraîneurs dire que tel ou tel athlète ne fait plus ce qu'il faisait quand il a gagné. Oui, d'accord, mais ce n'est plus la même personne. Ou plutôt si, c'est la même personne, mais son cerveau, sa mentalité, sa psychologie ont changé. Elle fait face à des pressions extérieures nouvelles. En tant que coach, vous devez impérativement vous développer avec votre nageur. Sinon, il va s'en aller vers une autre équipe. Melanie Marshall a fait un boulot incroyable en évoluant avec Adam Peaty. Il a remporté plusieurs titres mondiaux, une couronne olympique sur 100 m brasse et il a battu plusieurs records du monde. Adam est un nageur mondialement reconnu. Pour que leur collaboration soit toujours fructueuse, Melanie a dû évoluer avec lui. Si elle avait continué à le traiter comme un adolescent de 16 ans, ça n'aurait jamais fonctionné ! *

[RECUEILLI PAR DAVID LORTHOLARY]

« Les athlètes évoluent au gré de leurs expériences, comme n'importe quel individu. Quand un nageur devient champion olympique ou champion du monde à 25 ans, il ne sera plus jamais le même. »

« Ne négliger aucun paramètre de la performance »

Passionné par l'entraînement depuis son plus jeune âge, Frédéric Vergnoux n'a pas hésité à prendre son baluchon et son bâton de pèlerin pour parcourir le monde et élaborer sa propre méthode au fil de ses rencontres et de ses expériences. Après la France, les Etats-Unis, l'Afrique du Sud et la Grande-Bretagne, le compagnon de l'ancienne nageuse de l'équipe de France Alena Popchanka a depuis douze ans posé ses valises en Espagne, où il a mené Mireia Belmonte au titre olympique du 200 m papillon en 2016.

Quand vous est venue l'idée de devenir entraîneur ?

Très tôt ! Lorsque je n'étais encore qu'un jeune nageur, j'ai eu la chance de côtoyer des coaches qui m'ont transmis cette passion. En premier lieu Alain Margirier qui m'a entraîné à l'ASPTT Privas, en Ardèche, dans une piscine Tournesol. Un jour, il est arrivé au bord du bassin avec un livre et m'a dit : « *Il faut absolument que tu lises ça* ». Je n'étais qu'un adolescent, mais il avait vu juste. Ce livre m'a interpellé. Je me rappelle que c'était un bouquin d'entraînement qui parlait de physiologie, de filières énergétiques, d'aérobic, d'anaérobic et de VO2 max. Il y a aussi Jean-Cyrille Renoux. Lorsque j'étais universitaire à Grenoble, il m'a apporté beaucoup. Il était lui-même en train de préparer une thèse et nous étions ses cobayes (*sourire*)...

Est-ce que l'entraînement vous intéressait déjà ?

Honnêtement, je n'en sais rien. Ce qu'il y a de certain, en revanche, c'est que par mon environnement familial et mon histoire personnelle, j'ai baigné très tôt dans le monde du sport. Mes oncles faisaient du cyclisme et du tennis. De mon côté, j'ai rapidement accroché avec la natation, même s'il ne m'a pas fallu très longtemps pour me rendre compte que je n'étais pas très bon (58'' au papillon en grand bain, ndlr). Malgré tout, j'ai réalisé une partie de mon lycée à la section Sport Nature de Die dans la Drôme. J'y ai pratiqué l'escalade, le canoë, le triathlon et le ski de fond en compétition. Du coup, j'ai grandi en percevant le sport à la manière d'un athlète. Aujourd'hui, je considère d'ailleurs les nageurs que j'entraîne comme des athlètes avant de les voir uniquement comme des nageurs.

A quel moment avez-vous franchi le cap ?

J'ai passé le Beesan très tôt pour pouvoir travailler l'été et me payer mes études et mon appartement. J'ai fait Staps à Grenoble, puis j'ai été appelé pour mon service militaire, à Paris. J'ai alors contacté le Racing et cela m'a permis d'intégrer l'Ecole militaire où, d'une certaine façon, j'ai vécu ma seule année de nageur professionnel puisque je m'entraînais deux fois par jour. Après l'Armée, le Racing m'a proposé un poste d'entraîneur. Je m'occupais des bébés nageurs, des femmes enceintes, des maîtres et des nageurs handisports. Je faisais un peu de tout, mais j'ai eu aussi la chance d'assister Stéphane Bardoux sur le groupe Elite qui était notamment composé de Salim Iles, Yann Deffin, Luc Decker, Mandy Noblet et Morgane Turpin. L'année 1997 constitue un tournant dans mon parcours puisque je décide de ne plus être maître-nageur l'été pour rejoindre un camp d'entraînement aux Etats-Unis.

Qu'est-ce qui a motivé ce choix ?

J'aurais évidemment pu continuer à entraîner au Racing, mais mon plan de carrière n'aurait guère progressé. J'ai donc décidé de faire quelque chose

de différent. Je me suis dit que j'allais apprendre des meilleurs, aux Etats-Unis. J'ai envoyé plus de quatre-vingt emails et reçu une seule réponse d'un camp d'entraînement en Floride qui me proposait de les aider pendant deux mois. Je n'étais pas payé, juste nourri et logé, et le billet d'avion était à mes frais (*sourire*)...

Comment cela s'est-il passé en Floride ?

Le lendemain de mon arrivée, un membre du staff est venu me chercher à l'hôtel pour me conduire à la piscine. Il était 6 heures du matin. Il y avait des gamins partout. Là, il me dit : « *Tiens, voilà ton groupe* ». Mon anglais était basique. Les nageurs étaient morts de rire, mais petit à petit, j'ai fait mon trou. A tel point que j'y suis retourné l'hiver suivant, puis l'été d'après, tout en continuant à bosser pour le Racing pendant l'année. Cela a duré deux ans avant que je démissionne pour m'installer aux Etats-Unis. Tout le monde m'a dit que j'étais fou de partir,

que je travaillais dans le meilleur club de France, mais moi, je n'avais plus envie de ça.

De quoi aviez-vous envie alors ?

Je voulais poursuivre mon chemin. Au final, je vais passer deux années aux Etats-Unis. Une en Floride et une autre à la frontière entre le Texas et le Nouveau Mexique. J'en ai profité pour rencontrer les meilleurs techniciens américains, notamment Paul Bergen⁽¹⁾, Eddy Reese⁽²⁾ et Gregg Troy⁽³⁾. J'avais 28 ans et je téléphonais à ma mère pour lui demander de l'argent. Je dormais chez Nick Baker, le responsable du camp d'entraînement en Floride, dans un espace qu'il avait aménagé dans son garage. Il y avait un canapé et ses chiens (*sourire*)... Ça n'a pas été une période facile, mais je crois que c'est aussi pour ça que j'en suis arrivé là où j'en suis aujourd'hui. Je ne dis pas que c'est un modèle à suivre, mais ça a été le mien. Je n'ai jamais considéré que je faisais des sacrifices. Sortir de ma zone de confort, m'ouvrir vers l'extérieur

« Si on est patient, motivé et réellement déterminé à obtenir quelque chose auquel on croit profondément, on peut y arriver. »

pour me réinventer, c'était le prix à payer pour atteindre mes objectifs.

Rétrospectivement, qu'avez-vous tiré de cette expérience américaine ?

J'ai appris que si on est patient, motivé et réellement déterminé à obtenir quelque chose auquel on croit profondément, on peut y arriver. Mireia (Belmonte) est comme ça, elle-aussi. Au départ, elle n'était pas destinée à être championne olympique (elle a décroché l'or du 200 m papillon aux Jeux de Rio en 2016, ndlr), mais elle a su être patiente et investie. Elle n'a jamais renoncé, même dans les périodes les plus difficiles.

Comment s'est passé votre retour en France ?

J'ai rejoint presque immédiatement le club de Clichy 92, où on m'a proposé un emploi jeune. J'ai pris en main le groupe Elite qui a rapidement été renforcé par des nageuses biélorusses comme Hanna Shcherba, sa sœur Maria et Alena Popchanka (future ►►



CKNSP/STEPHANE KEMPINARE



madame Vergnoux, ndlr). De janvier à juin 2003, nous avons pris nos quartiers en Afrique du sud, où je travaillais en même temps pour un club local en échange de lignes d'eau. Au niveau social, c'était la catastrophe, mais je n'ai jamais douté.

Pourquoi ?

Parce que je faisais ce que j'avais toujours voulu faire. Je voyageais. J'entraînais des nageurs de haut niveau. C'était top (sourire)...

Votre histoire nous laisse à penser que vos compétences tiennent davantage de l'expérience accumulée au bord des bassins que de vos diplômes. Partagez-vous cette analyse ?

Pour vous répondre, je vais comparer mon expérience de coach avec ma pratique de l'anglais. A l'école, j'ai toujours fait de l'anglais. Au bac, j'ai même eu une super note. Je croyais être bon. Mais lorsque je suis arrivé en Floride, je me suis rendu compte que je n'étais pas capable d'aligner trois phrases sans bredouiller ou bafouiller. Pour la natation, c'est pareil. Je pense que les entraîneurs français sont bien formés. Aux Etats-Unis, tu peux être agent immobilier et le lendemain entraîneur de natation. En France, tu dois valider des acquis et passer des diplômes et sincèrement, je considère que cette formation est non seulement cohérente mais également adaptée. En revanche, la réalité du terrain, c'est autre chose. Lorsque tu te retrouves avec un groupe de quarante nageurs à gérer, tout devient compliqué. Il y a la théorie d'un côté et la pratique de l'autre. Ce sont deux choses très différentes. Je n'ai pas de conseils à donner, mais je crois que plus tôt un coach est en contact avec des nageurs, mieux c'est. Il me semble également important de répéter ses gammes avant d'entraîner un groupe Elite. A Font-Romeu, par exemple, les entraîneurs du pôle font une heure d'école de natation par semaine. Je trouve cela très inspirant. Il ne faut pas hésiter non plus à s'intéresser à d'autres disciplines.

Qu'est-ce qui fait que votre regard se porte sur un nageur ?

Il y a évidemment un profil physique « idéal » : une grande taille, de longs segments, une certaine envergure... Mais moi, ce qui m'intéresse, c'est le projet personnel du nageur et la façon dont il va me le vendre pour que je l'accompagne dans son projet.

L'aspect humain prime donc sur la seule dimension physiologique ?

Absolument ! J'ai deux exemples à ce sujet. D'abord celui de Mireia qui demande à me parler à la fin des Jeux olympiques de 2012. A Londres, elle avait remporté deux médailles d'argent (200 m papillon

et 800 m nage libre, ndlr), mais cela ne l'avait pas rassasiée. Pendant notre échange, elle me confie qu'elle ambitionne de décrocher l'or olympique aux JO de Rio, quatre ans plus tard. Le second exemple est celui d'Alberto Martinez, un nageur d'eau libre qui n'a pas vraiment de talent, mais dont la motivation à toute épreuve m'a convaincu de le prendre dans mon groupe. Mireia et Alberto ne disposent pas d'un physique impressionnant. Quand tu les croises dans la rue, tu ne te dis pas que ce sont des athlètes de haut niveau. Ils passeraient presque inaperçus. Mais ils ont une force de caractère exceptionnelle. Tous les deux ont mis les moyens pour atteindre leurs objectifs. Pourtant, ce n'était pas gagné. Je me souviens qu'en arrivant à Sabadell en 2010, Mireia n'était même pas capable de faire une traction. Regardez où elle en est aujourd'hui.

On peut donc façonner un champion ?

Lorsque tu entraînes un jeune, tu peux le modeler. Plus le temps passe, plus ça devient compliqué. Si Yannick Agnel avait débuté la natation à 18 ans, il n'est pas certain qu'il aurait été sacré champion olympique du 200 m nage libre à Londres en 2012. Même s'il était grand, même s'il chaussait du 50, même s'il disposait d'un talent aquatique indéniable. Mais comme il a commencé tôt, il a pu être formé par Fabrice Pellerin. Il en va de même pour Lika, ma fille de 11 ans. Elle parle cinq langues sans même mesurer les efforts que cela implique, juste parce que quand elle était petite, elle a entendu parler français, anglais, espagnol, catalan et russe. Pourquoi ça ne marcherait pas avec la natation ? Ce que j'ai appris dans le milieu enseignant (sa mère était conseillère pédagogique, ndlr), c'est que lorsqu'on est jeune, on peut emmagasiner énormément de connaissances sans même s'en rendre compte. D'une certaine manière, c'est un peu comme une bibliothèque...

Comment ça ?

Chaque individu possède sa propre bibliothèque intérieure, ses savoirs ou ses connaissances, appelez-ça comme vous voulez. Quand tu es jeune, tu la remplis de livres. Régulièrement tu en ajoutes un nouveau. Un jour, la bibliothèque est pleine et tu la fermes. A partir de ce moment-là, il sera de plus en plus difficile d'ajouter des ouvrages. Voyez un peu comme il compliqué de sortir de ses habitudes et de se familiariser avec de nouvelles disciplines quand on vieillit. Cela demande des efforts colossaux et une abnégation incroyable.

Les premières années d'un nageur sont donc essentielles ?

Quand on a affaire à des jeunes, et même si on n'est jamais certain qu'ils deviennent de bons nageurs, »

« Un entraîneur sans expérience, c'est de l'or en barre. Quand il arrive au bord du bassin, il va inventer, sortir des sentiers battus, innover sans même le savoir. »

on peut malgré tout savoir s'ils ont un avenir dans la natation. D'une part avec des tests physiques, mais surtout en observant ce qu'ils mettent spontanément en place dans l'eau pour se déplacer. J'avais d'ailleurs mis en place cette méthode au Racing avec des poussins. On ne réalisait que du travail technique sur les quatre nages et les coulées. Si on reprend l'exemple de la bibliothèque, quand tu es jeune nageur, tes premiers livres regorgent d'information sur les bases techniques. Le jour où ta bibliothèque est pleine, elle se sera enrichie d'ouvrages sur l'entraînement, la préparation physique, la force ou la souplesse.

Pour rester dans le domaine de la formation, trouvez-vous logique que l'on confie les groupes de jeunes à des entraîneurs débutants ?

La formation d'un entraîneur, il faudrait peut-être l'appréhender à l'envers...

C'est-à-dire ?

Pour avoir de très bons nageurs, il faut une excellente formation. De fait, ne faudrait-il pas confier des groupes jeunes aux meilleurs entraîneurs ? A contrario, un entraîneur sans expérience, c'est de l'or en barre. Quand il arrive au bord du bassin, il va inventer, sortir des sentiers battus, innover sans même le savoir. Les entraîneurs expérimentés, eux, perdent cette innocence. Ils oublient au fil des années ce qu'ils proposaient à leurs nageurs lorsqu'ils réalisaient leurs premières séances.

Vous rappelez-vous des vôtres ?

Je crois me rappeler que j'ai supervisé ma première séance le jour où j'ai passé la pratique du Beesan. Pendant trente minutes, j'ai suivi au pied de la lettre tout ce qu'on m'avait appris. Cette séance-là, franchement, c'était de la bombe (*sourire*)... L'entraînement d'après, tu reproduis le même schéma, mais au final les gamins ont froids et ils accrochent moins. Sur le coup, tu te dis que ce n'est pas très grave et tu passes à autre chose. Mais c'est justement ça le piège parce qu'au fur et à mesure tu te contentes d'appliquer une méthode sans te préoccuper des nageurs qui sont l'essence même de la discipline, la raison d'être de l'entraînement.

Vos nombreuses expériences vous ont-elles permis d'avoir également un regard sur les différences qui peuvent exister entre la natation espagnole, anglaise et française ?

Mon expérience en Angleterre (2004 à 2008, ndlr) a certainement été la plus professionnelle, tant dans le mode de fonctionnement que dans le souci du détail. Une autre caractéristique, c'est qu'on travaillait beaucoup plus en équipe. En 2006-2007, par exemple, on faisait avec Ben Tittley à Loughborough et Sean Kelly à Stockport un entraînement quasiment identique tous les jeudis soirs. A aucun moment, les nageurs l'ont su, mais pour nous, les entraîneurs, c'était comme une sorte de compétition. La séance terminée, on se communiquait les résultats et on les comparait. Du coup, quand arrivent les grandes

échéances internationales, tu as une véritable équipe avec une émulation de dingue. En France, il y a eu aussi une période où l'ensemble des entraîneurs avait compris que c'était mieux que tout le monde réussisse. De ce que je vois, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Je le regrette sincèrement. En Espagne, c'est un peu pareil. On a un groupe WhatsApp avec les entraîneurs impliqués au sein de l'équipe nationale, mais il n'y a presque que le Directeur technique et moi qui intervenons dessus.

De façon plus générale, quand on vous dit entraîner, à quoi pensez-vous ?

Le terme entraîner me fait penser à la danse, dans le sens où tu entraînes quelqu'un dans un mouvement. En fait, je me considère comme un accompagnateur. Accompagner les athlètes, c'est une tâche difficile parce que ça implique des domaines très différents.

Lesquels ?

Quand tu es entraîneur de natation, tu dois faire nager évidemment, mais tu dois également organiser des séances de musculation, faire courir tes nageurs, les faire sauter, les rendre plus forts, plus endurants, plus souples, plus forts dans leur tête. Entraîner, c'est de la physiologie, de la biomécanique, de la technique, de la préparation mentale, mais c'est aussi manager l'équipe de professionnels avec laquelle tu collabores au quotidien.

N'y-a-t-il pas un domaine plus important que les autres ?

Pas dans le haut niveau ! Tous ces aspects que j'englobe sous l'appellation « paramètres de la performance » sont aussi importants les uns que les autres. Ma responsabilité d'entraîneur, c'est de m'assurer qu'on ne néglige aucun de ces paramètres. On ne peut pas faire que de la physiologie ou que de la préparation mentale, encore moins prétendre que la technique ou la biomécanique sont secondaires et qu'il suffit de faire des allers-retours à fond pour gagner des titres. Si la natation ne reposait que sur ça, cela se saurait. Mon job consiste à faire comprendre aux nageurs de mon groupe qu'ils doivent impérativement progresser dans chacun de ces domaines s'ils veulent s'illustrer au plus haut niveau. Cependant, il importe d'être honnête. Je ne dirais jamais à un athlète qu'il peut sauter trois mètres s'il n'est pas capable de franchir 50 centimètres. Non, je lui dis : « *Ok, on sait sauter 50 centimètres, alors maintenant on va essayer de sauter 51 centimètres. Et on travaillera ensuite pour en franchir 52* ». Le plus important, c'est de progresser à chaque entraînement dans tous les aspects de la préparation.

A vous entendre, un entraîneur serait donc un formateur.

Ça me met un peu mal à l'aise de penser que je suis un formateur. Je n'ai pas l'impression qu'il s'agisse véritablement de mon rôle. Mais il est pourtant avéré que plusieurs de mes anciens nageurs sont



(KMS/STÉPHANE KEMPAIRE)

FRÉDÉRIC VERGNOUX ET MIREIA BELMONTE LORS DES JEUX OLYMPIQUES DE RIO EN 2016.

devenus entraîneurs à leur tour. S'ils font ce métier, c'est que d'une certaine façon, je les ai bien formés ou en tout cas que je leur ai transmis un peu de ma passion. Il faut dire que l'on passe énormément de temps ensemble. L'anniversaire de ma fille de 11 ans, par exemple, je ne l'ai jamais célébré avec elle. Celui de Mireia, en revanche, je ne l'ai jamais raté en onze ans. Pourquoi ? Tout simplement parce que nous sommes systématiquement en stage en Sierra Nevada à cette période de l'année.

Un coach se doit-il d'être un bon pédagogue pour pousser ses nageurs à se dépasser ?

La meilleure pédagogie, à mon sens, consiste à ne jamais oublier le projet de ses nageurs. Voilà pourquoi, je demande régulièrement aux athlètes de mon groupe s'ils se rappellent pourquoi ils m'ont rejoint,

« Le plus important, c'est de progresser à chaque entraînement dans tous les aspects de la préparation. »

pourquoi on réalise ce travail spécifique ou cette séance particulière. Je fonctionne d'ailleurs avec des contrats d'objectifs que chacun, entraîneur et nageur, remplit de son côté en début de saison. Ensuite, on se les échange, on les lit et on les signe. Ça permet d'avoir une trace de ce qu'on a décidé d'accomplir durant la saison et de s'y référer quand le besoin s'en fait sentir, notamment dans les périodes de doute. C'est aussi une façon de voir si les objectifs de chacun s'accordent. Pour l'anecdote, en 2016, l'année où elle est sacrée championne olympique du 200 m papillon, les contrats qu'on avait remplis avec Mireia étaient similaires en tout point. A l'exception de la date de reprise (*sourire*)... Elle avait écrit qu'elle voulait reprendre le 30 août parce qu'elle pensait que c'était un lundi alors qu'il s'agissait d'un dimanche. Finalement, nous avons »

lancé la saison le lundi 31, comme je l'avais écrit (*sourire*)...

Si le nageur remplit son propre contrat d'objectif, plus besoin pour l'entraîneur d'être autoritaire, non ?

Parfois, c'est malgré tout nécessaire, notamment pour rappeler aux nageurs que lorsqu'on s'engage dans un projet, on s'y tient jusqu'au bout. Il ne s'agit pas vraiment d'autorité, mais plutôt d'une forme de responsabilisation. Et puis quand un athlète arrive à la fin de sa saison, il faut qu'il soit en mesure de s'évaluer ou de faire son autocritique. S'il n'a pas respecté la planification alors le projet ne tient plus et les objectifs avec. Or, comme je l'ai exposé précédemment, ce qui importe, c'est de progresser à chaque entraînement, même un petit peu. Il n'y a rien de pire qu'un athlète qui stagne. Pour lui comme pour son coach. L'entraîneur se doit de tracer un chemin où le nageur sent et voit qu'il progresse. Ça lui permet de garder sa motivation.

Cela signifie-t-il qu'une planification ne se modifie pas ?

J'utilise beaucoup la métaphore des camps de base. En alpinisme, pour atteindre le sommet, on progresse par paliers, d'un camp de base à l'autre. Il en va de même en natation. A chaque camp de base, on analyse le chemin qu'a parcouru un nageur, celui qu'il lui reste à parcourir et on trace la trajectoire pour atteindre le prochain. En revanche, on ne bifurque pas entre deux camps de base.

Toujours dans le cadre des relations entraîneur-entraîné, quel regard portez-vous sur le côté paternaliste qu'on attribue souvent aux entraîneurs tricolores ?

En Espagne, c'est un peu la même chose. Je conduis le minibus pour aller en stage. Je fais les courses après la séance d'entraînement. Même si je le fais parce que je suis tout seul avec les nageurs, je trouve dans le fond que c'est bien d'être polyvalent. Je considère, par exemple, qu'il en va de ma responsabilité d'entraîneur de faire en sorte que les nageurs mangent bien ou dorment bien. Aux championnats du monde de 2017 à Budapest, la veille de la finale du 200 m papillon, j'ai passé la nuit dans le couloir devant la chambre de Mireia pour demander aux nageurs qui étaient sortis faire la fête de faire le moins de bruit possible. Imaginez que le matin, elle se soit levée en me disant qu'elle n'avait pas dormi de la nuit. Après tout le travail abattu, je crois que je m'en serais voulu toute ma vie.

Jusqu'où va le rôle de l'entraîneur quand son nageur est en situation d'échec ou de crise ?

Je ne sais pas, mais il me semble que le coach est certainement la personne la mieux placée pour verbaliser des choses que les proches, les parents, le petit copain ou l'épouse ne peuvent pas formuler. Je pense même que c'est le devoir de l'entraîneur de

« En alpinisme, pour atteindre le sommet, on progresse par paliers, d'un camp de base à l'autre. Il en va de même en natation. »

dire les choses. Surtout quand le nageur traverse des moments difficiles. Beaucoup trop de techniciens mentent à leurs nageurs. Moi j'ai choisi de leur dire toujours ce que je pense, au lieu de leur vendre du vent.

A terme, ce côté « papa-poule » ne risque-t-il pas d'interférer négativement sur la performance ?

Veiller sur ses nageurs ne doit pas empêcher de les rendre autonomes. Imaginons un instant qu'un entraîneur soit malade et donc dans l'impossibilité de se rendre sur une compétition. Dans ce cas-là, on peut craindre que la performance ne soit pas aussi bonne que ce qu'on aurait pu espérer. C'est pour ça que j'ai souhaité qu'Alberto, mon nageur d'eau libre, aille aux championnats d'Europe tout seul. Pour qu'il soit capable de voir ce qu'il peut arriver à faire sans moi. Mais c'est une question difficile parce que l'équilibre n'est pas évident à trouver. Il ne faut pas oublier qu'en compétition, c'est l'entraîneur – en tout cas en ce qui me concerne – qui amène le nageur ou la nageuse jusqu'à la chambre d'appel. C'est le moment où le nageur devient totalement autonome, c'est incroyablement fort.

Que leur dites-vous à ce moment-là ?

Je connais suffisamment bien mes nageurs pour savoir ce qu'il convient de leur dire et surtout quand le leur dire. Certains ont besoin qu'on leur rentre dedans. Pour d'autres ce n'est pas nécessaire. Il s'agira plutôt de les reconforter. Ce qui se passe à ce moment-là entre l'entraîneur et le nageur dépend aussi du contexte. Pour en revenir une nouvelle fois à Mireia, à Rio en 2016, nous étions dans un tel état de confiance que je n'ai pas eu grand-chose à lui dire.

Puisque l'on évoque le titre olympique de Mireia Belmonte, est-ce que ce succès historique (Mireia a été la première nageuse espagnole à se hisser sur la première marche d'un podium olympique, ndlr) a modifié votre collaboration ?

Il est certain que cette victoire a eu un impact médiatique très fort, mais après le podium, je me rappelle qu'elle m'a passé sa médaille d'or autour du cou en me disant : « Bon, maintenant il faut aller à la récup'. Demain, on a le 800 ». Pour tout vous dire, je n'y pensais plus du tout (*sourire*)...

Est-il néanmoins possible de se remettre au travail après avoir décroché le Graal ?

Oui, évidemment, parce que je suis un passionné. Une fois l'émotion passée, je me projette sur la suite. De toute façon, en Espagne, la question ne se pose pas : tu as deux semaines de vacances et après il faut retourner travailler. En outre, lorsque tu rentres, tout le monde est en vacances et s'en moque que tu entraînes une championne olympique alors qu'en Australie, par exemple, les entraîneurs qui ont fait une médaille aux Jeux sont off pendant deux ou trois mois. D'autres coaches prennent le relais pendant ce temps-là. Ça permet aux techniciens de redescendre et de revenir avec les idées claires. »



LE GROUPE D'ENTRAÎNEMENT DE FRÉDÉRIC VERGNOUX IMMORTALISE LE RECORD DU MONDE (PETIT BASSIN) RÉALISÉ PAR MIREIA BELMONTE SUR 400 M NAGE LIBRE (4'18''94) LORS DE L'ÉTAPE DE COUPE DU MONDE D'EINDHOVEN LE 12 AOÛT 2017.

Comment cela s'est-il passé après le titre olympique de Mireia ?

Après les Jeux de Rio, je lui ai annoncé qu'on se reverrait au mois de janvier 2017, histoire qu'elle prenne quatre mois de vacances pour profiter de la vie, voyager et se déconnecter. Mais lorsque nous nous sommes séparés cet été-là, je lui ai remis une liste sur laquelle figuraient tous les titres qu'elle avait gagnés est ceux qui lui restaient à gagner. En particulier le titre mondial du 200 m papillon qui devait se jouer l'année suivante à Budapest. Au bout d'un mois, elle était de retour à l'entraînement. Je lui ai alors dit : « *Qu'est-ce que tu fais-là ? Nous ne sommes pas au mois de janvier* ». Elle m'a alors répondu qu'elle avait un titre mondial à gagner et pas mal de boulot à abattre (*sourire*)...

Pour conclure, est-ce l'entraîneur d'exception qui fait le nageur d'exception ou l'inverse ? Ou pour dire les choses autrement, est-ce que Mireia aurait pu être championne olympique sans vous ?

Certains vont prendre ça pour de la prétention, mais franchement je ne le pense pas. Mireia avait été championne du monde junior sur 400 m nage libre et 400 m 4 nages. Elle avait déjà un record du monde en petit bassin sur 400 m 4 nages et avait été championne d'Europe du 200 m 4 nages en 2008. Tout ça pour dire qu'elle avait été bien formée par d'excellents entraîneurs, mais ils n'avaient jamais fait de médaille ou de titre olympique avec elle. Je dirais même que si j'avais commencé à travailler avec Mireia dès 2008, elle l'aurait peut-être été en 2012, à Londres. Pourquoi ? Parce qu'elle passe première aux 150 mètres en 1'31" (elle n'a jamais nagé aussi vite sur 200 m papillon, ndr). Si on avait disposé de deux années supplémentaires, elle ne se serait pas fait battre par la Chinoise (Jiao Liuyang). A contrario, je dirais que bien que j'avais déjà travaillé avec des nageurs médaillés aux championnats du monde ou aux JO, il faut trouver l'athlète qui adhère à ta méthode et qui est prêt à te suivre jusqu'au bout. Et ça devient de plus en plus difficile de trouver des nageurs qui veulent s'investir ! Et quand bien même tu tombes sur la bonne personne, il n'est pas certain que cela fonctionne, surtout aux Jeux olympiques où le niveau est tout simplement exceptionnel. En 2016, les champions olympiques européens étaient au nombre de six. Il y a Mireia pour l'Espagne, Katinka Hosszu pour la Hongrie, Adam Peaty pour la Grande-Bretagne, Gregorio Paltrinieri pour l'Italie, Pernille Blume pour le Danemark et Sarah Sjöström pour la Suède ! Au final, ça fait peu. C'est dire le niveau qu'il faut



A L'ÉCHAUFFEMENT AVEC MIREIA BELMONTE.

« Il faut trouver l'athlète qui adhère à votre méthode et qui est prêt à vous suivre jusqu'au bout. »

atteindre pour monter sur la première marche du podium. Pour conclure, je dirais qu'on ne sait jamais si on va atteindre l'objectif qu'on s'est fixé. En revanche ce qu'on sait, c'est que si on travaille, on se donne les moyens d'y arriver et de toucher son rêve du doigt ! *

[RECUEILLI PAR JEAN-PIERRE CHAFES]

- (1) Entraîneur d'Inge De Bruijn et de l'équipe olympique américaine en 1980, 1984, 1988 et 2000.
- (2) Head coach de l'équipe américaine aux Jeux olympiques de 2004 et 2008. Il a notamment entraîné le dossiste Aaron Peirsol.
- (3) Head coach de l'équipe américaine aux Jeux olympiques de 2012. Il a entraîné Ryan Lochte.



L'expertise du sport au service de la santé



En prévention tertiaire l'activité physique permet un maintien de l'autonomie, améliore la qualité de vie, améliore l'observance, limite les risques de récurrences, limite les impacts de la pathologie au quotidien, elle aide les personnes à se réinsérer sur le plan professionnel et social.

« Façonner la performance, c'est aussi façonner l'homme ou la femme »

Médaillé de bronze aux Jeux olympiques de Barcelone (1992) et d'argent aux championnats du monde de Perth (1998), quadruple champion d'Europe, recordman du monde du 200 m papillon en petit bassin (1'50"73), Franck Esposito détient l'un des plus beaux palmarès de la natation française. Entraîneur du CN Marseille depuis septembre 2021, il a coaché au Cercle des Nageurs d'Antibes pendant quatorze ans (2007-2021), où il a mis son expérience du haut niveau au service de ses athlètes.



À quel moment avez-vous décidé d'embrasser une carrière d'entraîneur ?

Quand je suis arrivé à Antibes après les Jeux olympiques de Barcelone en 1992, j'avais 21 ans et je ne pensais qu'à nager. Je ne savais pas encore quel chemin j'emprunterai à l'issue de ma carrière. Assez rapidement, Monsieur Guizien (Michel de son prénom est décédé à 80 ans le 4 janvier 2017, ndlr) m'a confié qu'il me verrait bien reprendre le club quand il prendrait sa retraite. C'est lui qui m'a incité à passer le BE1 et le BE2. A partir de là, tout est allé très vite. Monsieur Guizien me recevait chez lui de temps en temps pour me donner des conseils et partager le fruit de sa longue et fructueuse expérience. En l'espace de quatre ans, j'ai obtenu tous mes diplômes.

Mais vous avez finalement attendu 2007 pour entamer votre nouvelle vie.

Lorsque j'ai arrêté de nager en septembre 2005, j'ai d'abord été directeur sportif du CN Antibes. Ce n'est, en effet, qu'en 2007, quand le groupe Elite s'est étoffé, que Guy (Giacomoni) et Denis (Auguin) m'ont demandé de leur prêter main forte. J'ai pris en charge le groupe des papillonnes et des brasseurs. Christophe Lebon a été l'un des premiers nageurs dont je me suis occupé.

En vous inspirant des préceptes de Monsieur Guizien qui vous a mis le pied à l'étrier et transmis sa passion de l'entraînement ?

J'ai effectivement toujours aimé échanger avec Monsieur Guizien. Lors des dernières années de ma carrière de nageur, il me laissait préparer mon programme de préparation terminale. J'échangeais également énormément avec Marc (Begotti) qui a toujours pris le temps de m'expliquer sa vision de l'entraînement et de la discipline.

Vous êtes-vous construit comme entraîneur à travers vos diplômes ou grâce à ces rencontres ?

Monsieur Guizien aimait répéter que la natation ça ne fonctionne pas comme la cuisine. Il ne suffit pas d'ouvrir un livre et d'appliquer une recette. Chacun doit être capable de mettre ses propres ingrédients issus de ses expériences, de son vécu, de sa formation et de l'influence de ses anciens entraîneurs afin de réaliser son propre plat. J'ai bien évidemment été influencé par Jacky Pellerin et Monsieur Guizien qui se ressemblaient beaucoup dans leur façon d'entraîner, mais aussi par Marc Begotti, même si son approche reposait sur une philosophie différente. Aujourd'hui, je pense que 80% de ce que je propose s'inspire de Monsieur Guizien et de Marc Begotti. Ils m'ont d'ailleurs donné leurs séances quand je nageais avec eux. Je les consulte régulièrement. Parfois, je les utilise directement ou je m'en inspire, tout en apportant quelques modifications et en modernisant le contenu pour répondre à la réalité de la natation actuelle. Je considère que chacun de mes entraîneurs avait quelque chose de particulier. Les 20% restant,

j'ai été les chercher ailleurs. A Auburn (Etats-Unis), par exemple, quand je m'y rendais en stage, ou en Italie lorsque nous nous entraînions avec Gregorio Paltrinieri et son entraîneur Stefano Morini.

Si l'on comprend bien, nombre de vos connaissances sur l'entraînement sont directement issues de votre passé de nageur.

Quelqu'un qui veut nager vite et qui évolue dans le top 5 mondial de sa spécialité (le 200 m papillon pour sa part, ndlr) pendant quinze ans doit comprendre ce qu'il fait et pour quelles raisons il s'investit. Il doit se poser des questions et même parfois s'opposer à son entraîneur. Quand j'avais 27-28 ans, j'étais capable de donner mon avis à Monsieur Guizien si je sentais que nous n'allions pas dans la bonne direction.

Est-ce que vous pensez qu'avoir été un nageur de très haut niveau constitue un atout dans votre métier ?

Disons que c'est à double tranchant. Lorsque je propose des exercices que je réalisais pendant ma carrière et que mes nageurs ne les réalisent pas comme je le souhaite, ça me contrarie. Je me dis parfois qu'il serait préférable que j'oublie mon passé de nageur afin de me concentrer sur les individus que j'entraîne. Mais pour moi, une chose est certaine : quand tu as été nageur, tu sais ce que ressentent tes athlètes en les voyant nager. J'arrive à déceler les moments où ils souffrent et c'est dans ces moments-là qu'il est important de les encourager et de les rassurer. J'ai également traversé ce genre de difficulté et c'est en sortant plus fort de ces périodes qu'on grandit dans sa pratique. Il en va de même en compétition. J'observe les adversaires de la même manière que lorsque j'étais nageur. Parfois, c'est comme s'il s'agissait de mes propres rivaux. Je me souviens, par exemple, que lors d'une édition des championnats de France j'avais confié à Coralie (Balmy) que la Néerlandaise Femke Heemskerk avait l'habitude de partir très vite, mais que si elle parvenait à se maintenir à moins d'une seconde d'elle au 200 m, elle remporterait son épreuve du 400 m nage libre. Au final, c'est exactement ce qui s'est passé.

A contrario, a-t-il été facile d'endosser le costume d'entraîneur à l'issue de votre carrière sportive ?

On m'a toujours dit qu'il était rare de voir un bon nageur devenir un bon entraîneur. Du coup, le jour où j'ai commencé à entraîner, je me suis senti obligé de prouver que je pouvais réussir dans cette nouvelle fonction. Il n'y avait que ça qui comptait. Ça m'a beaucoup coûté, notamment dans ma vie privée.

Tout ça vous a-t-il permis de mettre au point une méthode Esposito ?

Je ne sais pas s'il y a une méthode Esposito, mais ce que je sais, c'est que dans ce sport, il n'y a pas de secret : pour réussir il faut du travail et de l'exigence.



Depuis mon premier entraînement jusqu'à aujourd'hui, mon parcours repose sur le travail. On peut sans doute dire qu'on travaille trop à Antibes, mais on ne peut pas dire qu'on n'y travaille pas suffisamment.

Votre façon d'entraîner a-t-elle évolué au fil des années ?

Pas vraiment ! Même si le fait de travailler avec des nageurs comme Christophe (Lebon), Damien (Joly), Coralie (Balmy) ou Fantine (Lesaffre) m'a fait grandir et modifier certains aspects de mes séances, mon approche s'inscrit dans une continuité. En revanche, je n'ai pas l'intention de vivre mon premier et mon dernier jour d'entraînement avec la même ligne de conduite...

Qu'entendez-vous par-là ?

Marc Begotti dessinait des ronds sur une feuille et un jour, il s'est mis à dessiner des carrés. Je lui ai demandé de m'expliquer. Il m'a répondu que pendant des années, j'avais nagé 1'57'' et qu'on faisait des ronds dans l'eau et que lorsqu'on avait changé certains détails cela m'avait permis de nager 1'54''. Tout ça pour vous dire qu'il est impératif de se remettre en question pour progresser. Ce schéma est

« Dans ce sport, il n'y a pas de secret : pour réussir il faut du travail et de l'exigence. »

aujourd'hui encore valable dans ma manière d'appréhender l'entraînement. De manière générale, un technicien a toujours besoin de s'interroger sur ce qu'il met en place. En particulier dans le creux générationnel que nous connaissons actuellement en France. Doit-on continuer à entraîner nos athlètes comme nous l'avons toujours fait ou doit-on modifier quelque chose ?

Un entraîneur ne doit donc jamais cesser d'évoluer. A de sujet, de quelle manière envisagez-vous la formation d'un coach ?

En ce qui me concerne, je ne pense pas que l'on apprenne ce métier dans un colloque ou dans un séminaire. A mon sens, il est important, si ce n'est fondamental, de se former sur le terrain, de voir des choses, d'être confronté à différentes méthodes, d'emmagasiner de nouvelles expériences. Lorsque nous sommes en stage avec l'équipe de France avant une compétition internationale, tous les entraîneurs discutent, échangent et partagent. C'est toujours intéressant, mais trop rare à mon goût. Je rêve qu'un jour la Fédération Française de Natation me demande de choisir un endroit où j'aimerais entraîner et trouve le moyen de m'y envoyer. »



(DPP/FRANCK FAUGÈRE)

Où iriez-vous ?

Probablement chez Stefano Morini, en Italie, avant de découvrir un nouvel environnement l'année suivante (*sourire*)... Parce que, je le répète, l'idée, c'est vraiment d'élargir sa palette et de multiplier les expériences. Sans cela, on prend le risque de se répéter.

Durant votre carrière, vous avez travaillé pendant de longues années avec un duo d'entraîneurs (Monsieur Guizien et Marc Begotti). Pensez-vous que ce modèle soit efficace et reproductible ?

Quand Denis (Auguin) a cessé d'entraîner en 2012, je me suis retrouvé seul avec le groupe Elite du CN Antibes. Mais depuis cette année, il y a toujours eu plusieurs intervenants à mes côtés. Yoris Grandjean, un ancien international belge, est actuellement mon adjoint au bord du bassin. Il est aussi le préparateur physique du groupe. Denis intervient le mercredi et le vendredi matin afin d'effectuer un travail de vitesse.

Ce n'est pas courant qu'un entraîneur confie son groupe à un autre entraîneur.

Peut-être, mais entre Denis est moi, il y a beaucoup de respect. Et soyons clair, il maîtrise beaucoup mieux que moi la vitesse (*sourire*)...

Un entraîneur doit-il obligatoirement être un bon pédagogue ?

La discipline a évolué et les nageurs ne sont plus les mêmes. Quand Monsieur Guizien parlait, il ne se

répétait pas. Il me suffisait d'une fois pour comprendre la consigne et mettre en place les bons gestes à l'entraînement. Aujourd'hui, il est important de tout expliquer, de faire en sorte que les messages soient compris. Dans ce sens, il convient donc d'être un bon pédagogue. Je pense que les entraîneurs sont devenus de plus en plus paternalistes. À mon époque, nous pouvions arriver à l'entraînement le jeudi soir et Monsieur Guizien nous donnait rendez-vous le dimanche à 18 heures à Font-Romeu pour un stage de trois semaines. Aujourd'hui, il convient de prévenir les athlètes bien en amont et d'organiser le déplacement.

Est-ce une bonne chose ?

Il me semble que c'est parce que nous avons développé à Antibes ce côté familial et paternaliste que nous enregistrons de bons résultats aujourd'hui. Si tu assumes ce rôle avec sérieux et sans excès, les athlètes te le rendent au centuple. Ils comprennent que tu t'investis à fond pour eux. Un nageur qui se sent bien donnera tout ce qu'il a dans l'eau.

L'épanouissement de vos nageurs est visiblement important.

Ce que j'ai appris des techniciens qui m'ont entraîné, c'est que tu ne peux pas être un bon entraîneur si tu n'aimes pas tes nageurs. Il ne faut pas se cacher derrière le rôle de coach. Il n'y a aucune honte à dire qu'on met des sentiments dans l'entraînement.

Quand je prends quelqu'un dans mon groupe, mon plaisir, c'est de voir son sourire quand il sort de l'eau. C'est ma petite victoire, ma récompense. Je suis d'ailleurs fier et heureux de continuer à entretenir de bonnes relations avec mes nageurs une fois qu'ils ont arrêté.

Mais quid de la performance dans tout ça ?

Mon objectif en tant qu'entraîneur est bien évidemment que mes nageurs performant, mais mon travail, c'est de les guider sur le chemin de la performance. Lorsque tu façannes la performance, tu façannes aussi l'homme ou la femme. Quand dans mon groupe quelqu'un rencontre des problèmes extrasportifs, je prends le temps de discuter avec lui à la fin de l'entraînement et j'essaie de lui faire prendre conscience, avec ce que la vie m'a appris, des solutions qui s'offrent à lui. Le plus souvent, j'observe des changements dans leur vie privée, mais aussi dans leur quotidien d'athlète. C'est grâce à ces relations humaines, à ces sentiments, que je vais les faire progresser et pour certains les amener au plus haut niveau.

Vous nous racontiez précédemment qu'il vous arrivait de vous opposer à Monsieur Guizien. L'acceptez-vous de la part de vos nageurs ?

Non, parce que la très grande majorité d'entre eux ne sont pas encore capables de le faire. Fantine (Lesaffre) commence et il m'arrive d'ailleurs de changer des séances à sa demande. Je discute souvent avec elle sur les entraînements que je lui propose. L'année dernière, par exemple, nous avions fonctionné différemment pendant quinze jours. A l'issue de cette expérience, nous avons constaté qu'elle nageait plus vite. Du coup, je lui ai demandé ce qu'elle en avait tiré et elle m'a répondu très simplement que cette manière de travailler lui convenait mieux à ce moment de sa vie et de sa carrière. De fait, nous avons adopté ce fonctionnement. De façon générale quand un nageur me pose une question sur l'entraînement, j'essaie d'y répondre aussi précisément que possible. Mais trop peu malheureusement s'intéressent à ce qu'ils font. Je pense que lorsque quelqu'un veut être acteur de son projet, il est obligé de s'interroger et de questionner l'entraîneur sur ce qu'il fait et pourquoi il le fait.

On vient d'évoquer la pédagogie voire le paternalisme dont l'entraîneur doit faire preuve, selon vous, mais est-ce qu'il ne doit pas aussi être autoritaire à certains moments ?

Il y a une grande différence entre avoir de l'autorité et être autoritaire. Je ne pense pas être autoritaire, mais j'ai de l'autorité. Quand j'arrive à l'entraînement, c'est moi le patron, de par ma position et ma façon d'être. Je pense être quelqu'un de juste et honnête. Je n'hésite pas à féliciter mes athlètes lorsqu'ils réussissent une bonne séance, mais je ne les épargne pas lorsque ça ne va pas dans le bon sens. Parfois, c'est brutal, mais au moins les choses sont exposées

clairement. En revanche, même si je me suis agacé pendant l'entraînement, quand on sort de la piscine, c'est fini. Je ne suis plus l'entraîneur. Je redeviens Franck. La plupart des nageurs font la part des choses.

Cette autorité doit-elle s'appuyer sur le ou les leaders du groupe d'entraînement ?

Quand tu as des nageurs comme Coralie (Balmy), Fantine (Lesaffre) ou Paul (Beaugrand) qui bossent dur à tous les entraînements, les autres doivent les suivre et n'ont pas le droit de se plaindre. Mais le danger, quand un nageur sort du lot, c'est de ne pas accorder la même importance aux autres athlètes.

Sous-entendez-vous que les binômes nageur-entraîneur quasi fusionnels comme on en rencontre parfois dans le monde de la natation de haut niveau ne sont pas forcément un bon modèle ?

C'est à la fois intéressant et dangereux. Pour que cela fonctionne, il faut que la réussite du binôme tire l'ensemble du club vers le haut. C'est ce qui s'est passé à Six-Fours, où le binôme Jacky Pellerin-Franck Esposito a permis à des nageurs, comme Marion Houël, qui a disputé les championnats d'Europe juniors, de viser le haut niveau. Mais ça peut aussi s'avérer dangereux si le « couple » se referme sur lui-même au détriment du reste du club. Il ne faut pas oublier les autres nageurs. C'est du domaine de la politique sportive de la structure d'entraînement, mais j'ai tendance à considérer qu'une fois qu'un bon nageur est lancé, l'entraîneur doit prendre le temps de faire de la formation auprès des plus jeunes.

S'il n'y a pas de leader dans un groupe, l'entraîneur peut-il jouer ce rôle ?

Un coach doit constamment motiver ses troupes. Tous les jours quand j'arrive au bord du bassin et même si j'ai des soucis dans ma vie personnelle, je fais en sorte de sourire. Je salue tous mes nageurs et je les encourage. Je suis à fond derrière eux. Si c'est ça être un leader alors oui, l'entraîneur peut assumer ce rôle.

La compétition est un moment privilégié de la relation entraîneur-entraîné. Quelle est la place d'un coach à ce moment-là ?

Que ce soit à l'entraînement, à l'approche d'une échéance ou pendant la compétition, mon rôle consiste à écarter les nuages qui peuvent obscurcir l'horizon des nageurs pour qu'ils ne voient que le soleil.

Cela n'est pourtant pas toujours facile à mettre en place.

J'ai rencontré des entraîneurs qui avaient l'habitude d'obtenir d'excellents résultats, mais qui restaient inquiets au moment de la préparation terminale. Quand je leur demandais ce qui les tendait, ils me ➤

« Aujourd'hui, il est important de tout expliquer. Dans ce sens, il convient donc d'être un bon pédagogue. »



(KMSP/PHILIPPE MILLEREAU)

répondaient que c'était parce qu'ils n'étaient jamais sûrs de rien. On peut mettre en place toutes les stratégies, imaginer les meilleures tactiques, vient un moment où celui qui prend le pouvoir, c'est le nageur. S'il n'est pas acteur de sa pratique, s'il manque de confiance ou si quelque chose vient le perturber, ça peut tout faire capoter.

Avez-vous des petits trucs en compétition pour rassurer vos nageurs et les mettre en confiance ?
Pour certains, je suis un peu plus présent. Avec une petite tape amicale ou un regard. Le regard est important. Pour d'autres, je m'efface totalement.

Avec Fantine (Lesaffre), par exemple, le jour J je suis juste là pour prendre les chronos. Dès qu'elle arrive à la piscine, elle sait ce qu'elle a à faire. A un moment donné, elle me fait juste un signe de la tête pour me dire on y va et on peut commencer l'échauffement. Après, je ne lui parle plus.

Malgré tout vous aimez avoir un dernier mot pour vos athlètes avant qu'ils ne rejoignent la chambre d'appel, n'est-ce pas ?
Quoi qu'il arrive, la dernière parole est toujours pour moi. Le plus souvent, c'est pour leur dire qu'on va à la guerre ensemble. Comme je connais les forces

et les faiblesses de mes nageurs, je sais quels leviers utiliser, mais j'ai aussi tiré ça de ma propre expérience...

C'est-à-dire ?
Quand j'étais jeune, je m'étais promis de participer aux Jeux olympiques pour ma grand-mère qui comptait énormément pour moi et qui est décédée en 1985. Sept ans plus tard, j'y étais ! J'avais atteint mon objectif. Jacky (Pellerin), qui pensait que je pouvais faire quelque chose de mieux, m'a regardé dans les yeux juste avant la finale et m'a dit : « Tu sais pour qui tu nages, alors ne la déçois pas ». J'ai

été tout à coup gonflé à bloc (Franck décrochera la médaille de bronze du 200 m papillon de la finale olympique des Jeux de Barcelone en 1992, ndlr). De façon générale, je crois à la force des mots. Ils peuvent sublimer un athlète. Tout au long de ma carrière, des gens m'ont parlé et j'ai eu des déclics. Je reviens encore sur Jacky Pellerin, mais un jour, en 1998, il arrive à l'entraînement et me dit : « Jeune, on a quatre ans pour faire une finale aux Jeux » alors que j'étais treizième français. Marc Begotti a eu aussi des mots justes et forts avec moi. Je me souviens qu'au début de notre collaboration, alors que je le connaissais assez peu, mis à part pour son travail avec Catherine (Plewinski), je marchais encore un peu sur des œufs avec lui. Au premier entraînement à Font Romeu, il me fait faire un 8x200 m avec la planche. C'est ce que je faisais quand j'avais 6 ans dans la piscine de l'île des Embiez (sourire)... A ce moment-là, je me suis demandé ce que je faisais là. Et puis il a ajouté : « Tu vas battre le record de France du 100 m papillon dans un mois aux championnats d'Europe. Tu vas gagner et tu me devras une pizza ». Et c'était parti (sourire)...

Vous avez eu l'occasion de voir plusieurs de vos nageurs briller en compétition. Comment gère-t-on une victoire ?
A titre personnel, je m'efface complètement ! Je les félicite, bien sûr, mais je regarde ça de loin. Quelques jours plus tard, quand les émotions sont un peu retombées, je prends le temps d'expliquer ce qui a fonctionné ou pas. Quand un nageur gagne ou signe une grosse performance, il n'écoute plus. Tu peux lui dire ce que tu veux, il est dans la satisfaction. Il n'y a plus que ça qui compte.

Et s'il nage le lendemain ?
Je sais que tout va bien alors ce n'est plus nécessaire de parler. Je laisse l'athlète poursuivre sa compétition comme il l'a débutée. Généralement, un cercle vertueux s'installe.

N'y a-t-il pas un risque de le voir sortir de la compétition ?
Non, parce que je veille malgré tout. Lorsque je sens que ça va un peu trop loin dans l'euphorie, j'interviens. Je dis au nageur qu'il est important de rester calme parce qu'il y a encore des choses à accomplir. Les athlètes savent que je suis là pour leur bien. C'est pour cette raison qu'ils m'écoutent.

A l'inverse quand un(e) de vos nageurs (ses) rate sa course ou en tout cas n'obtient pas le résultat escompté, quel comportement adoptez-vous ?
Lorsque le résultat n'est pas celui attendu, je suis très présent. Peut-être même un peu trop. Quand j'ai débuté dans le métier, j'avais l'habitude d'aller voir le nageur ou la nageuse immédiatement après la course. Avec l'expérience, je me suis rendu compte qu'il valait mieux attendre un peu pour que la ►►

« Que ce soit à l'entraînement, l'approche d'une échéance ou pendant la compétition, mon rôle consiste à écarter les nuages qui peuvent obscurcir l'horizon des nageurs pour qu'ils ne voient que le soleil. »

déception s'évacue et que l'on puisse discuter de la course le plus calmement possible. A ce moment-là, je peux lui demander qu'il m'explique ce qui s'est passé et lui faire part de mes observations. On peut réellement construire quelque chose. Tout de suite après la course, je ne suis pas content, le nageur non plus, et ça peut très vite partir en clash. Pour avoir une analyse lucide, on a besoin d'être apaisés.

Même si vous n'avez jamais entraîné de très jeunes nageurs, vous avez certainement un avis sur la formation et les étapes nécessaires pour accéder au plus haut niveau. Ne serait-ce que par rapport à votre expérience personnelle.

En France, à l'exception peut-être de Laure Manaudou et de Camille Muffat, on a vu très peu de nageurs s'illustrer dans les catégories jeunes avant de devenir de grands champions. Peut-être parce que beaucoup de coaches supervisent les jeunes nageurs comme ils entraînent à haut niveau. Jusqu'à un certain âge, il me semble que le plus important est de savoir transmettre l'amour de ce sport. Il convient d'amener les jeunes dans le travail, mais par l'amusement et le jeu. Ça permet de s'inscrire dans la durée. Le graal, ce n'est pas de faire une médaille aux championnats d'Europe juniors et de disparaître trois ans après. En ce qui me concerne, tous mes entraîneurs, du premier au dernier, m'ont fait aimer la natation. Certainement parce qu'ils avaient compris que je marchais aux défis. Même lorsque j'ai été plus âgé. Je me souviens que lorsque j'avais 18-20 ans, Jacky (Pellerin) m'avait dit un jour : « Tu es incapable de faire un 50 fois 200 m papillon demain matin ». Le soir en rentrant chez moi, je n'ai pensé qu'à ça et le lendemain, je l'ai fait ! Monsieur Guizien aussi a utilisé mon envie de relever de nouveaux défis. Une fois, par exemple, il m'a fait nager le 400 m nage libre des championnats régionaux en papillon et j'avais gagné (sourire)... Mon rêve, ce serait qu'on arrive à faire ça à Antibes : apprendre l'exigence et l'effort à nos 11-14 ans, mais surtout leur faire aimer la natation en n'oubliant pas que ceux-ci sont des adolescents et qu'ils ont besoin de s'amuser. Après, on pourra envoyer du lourd et envisager le haut niveau.

De façon générale, vous diriez qu'on ne porte pas suffisamment d'attention à la formation des jeunes nageurs ?

Je pense, en effet, que c'est une de nos faiblesses. En France, quand on confie un groupe à un entraîneur, il veut tout de suite se montrer et il a inconsciemment tendance à négliger la formation. A Antibes, j'ai demandé à ce que l'on définisse précisément le rôle de chaque technicien parce que le plus important et le plus difficile, c'est de ne pas brûler les étapes. Il y a un temps pour apprendre et un autre pour performer. L'un ne va pas sans l'autre, mais le second n'est pas envisageable sans le premier. La formation n'est pas de mon ressort à Antibes, mais le coach qui supervise les nageurs qui sont en classe de sixième ou de cinquième doit tout mettre en

œuvre pour enraciner durablement leur passion de la natation.

Qu'est-ce qui vous attire chez un nageur ? Qu'est-ce qui vous donne envie de l'intégrer dans votre groupe ?

Le physique est important. Avoir de grands segments en particulier. Mais j'aime surtout regarder un jeune nager pour voir comment il glisse dans l'eau et de quelle manière il s'y prend pour aller vite. J'aime bien aussi accueillir des nageurs qui ont un challenge à relever et pas obligatoirement celui de devenir champion olympique, simplement de progresser pour atteindre leur meilleur niveau. J'aime aussi et surtout les besogneux. Qu'ils ne soient pas les meilleurs, ce n'est pas grave, mais les fainéants – même s'ils sont doués – il ne faut pas qu'ils viennent s'entraîner avec moi. Mes parents et mes coaches m'ont éduqué dans le travail. C'est une valeur que j'aime retrouver chez mes nageurs.

Le chrono n'est donc pas un critère définitif pour vous ?

En tout cas, je peux refuser un nageur ou une nageuse qui va très vite si je sais qu'il ou elle ne va pas travailler autant que ce que je le souhaite.

En dehors de sa capacité à travailler dur, quelle autre raison peut vous amener à refuser un nageur ?

Ça va peut-être choquer, mais quand je dis bonjour aux gens, soit j'y crois, soit je n'y crois pas. Il m'est déjà arrivé de refuser de travailler avec de très bons nageurs parce que j'ai tout de suite senti qu'avec moi, ça n'allait pas bien se passer. J'ai refusé aussi des nageurs parce que mes athlètes ne souhaitaient pas qu'ils rejoignent le groupe. Cela tient beaucoup à une histoire de feeling, de sensations et d'équilibre.

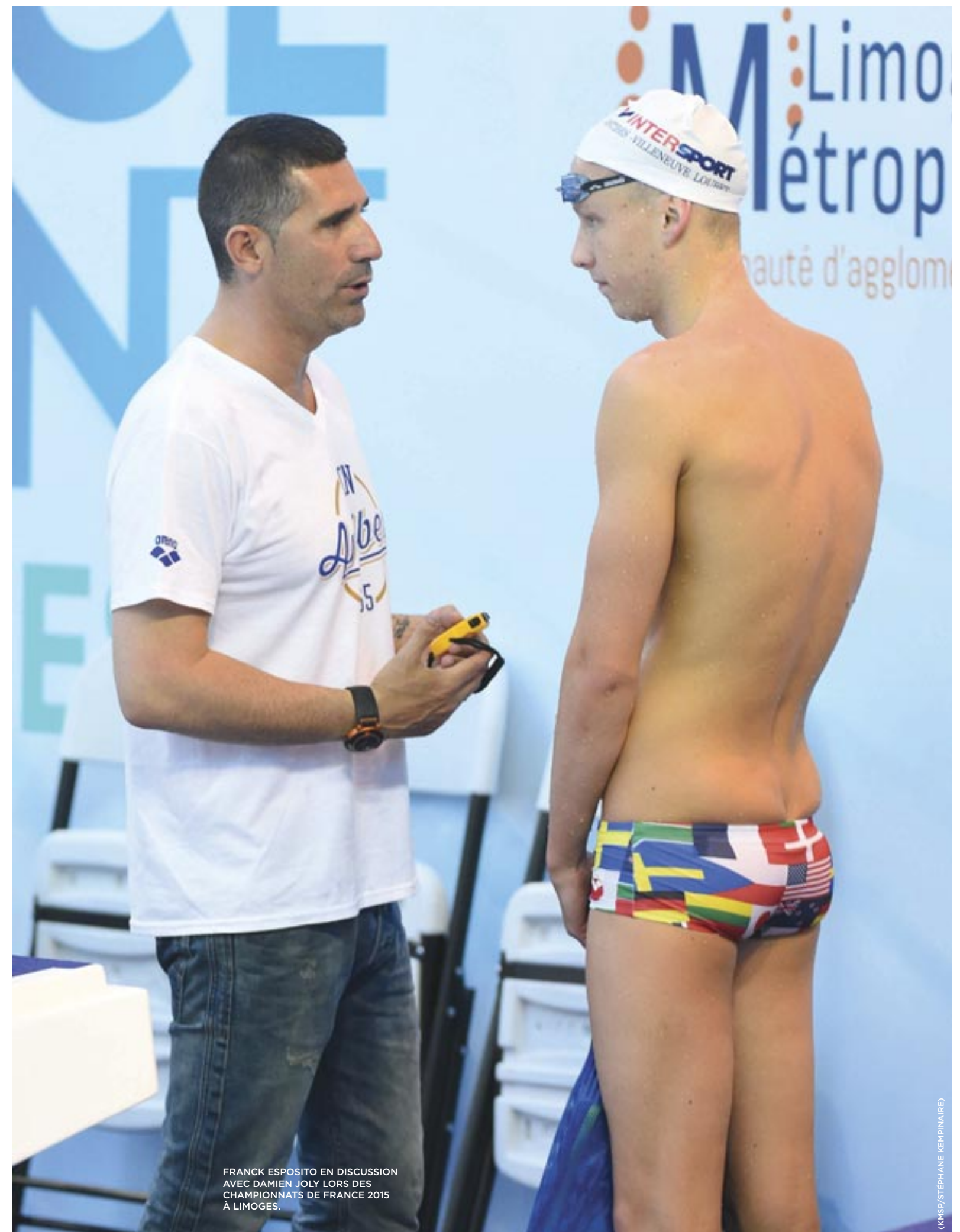
Sa motivation et ses objectifs entrent-ils en ligne de compte ?

Lorsque des athlètes expriment la volonté de rejoindre le club d'Antibes, je les reçois et leur demande quels objectifs ils poursuivent. Généralement, ils me répondent qu'ils veulent progresser. A ce moment-là, je leur expose ce que je compte mettre en place en salle et dans l'eau pour qu'ils s'améliorent. Je leur demande ensuite s'ils sont d'accord avec mon programme. S'ils le sont et qu'ils me font confiance, nous pouvons débiter notre collaboration.

Et si un nageur vous dit qu'il veut aller aux Jeux olympiques et que vous estimez de votre côté que c'est impossible ou fortement improbable, que dites-vous ?

Mon objectif pour chacun de mes nageurs, je l'ai à l'esprit et j'essaie de les amener là où je pense qu'ils peuvent arriver. Mais même si mon objectif est différent du leur, je vais essayer pendant un ou deux ans. »

« Mes parents et mes coaches m'ont éduqué dans le travail. C'est une valeur que j'aime retrouver chez mes nageurs. »



FRANCK ESPOSITO EN DISCUSSION AVEC DAMIEN JOLY LORS DES CHAMPIONNATS DE FRANCE 2015 À LIMOGES.



FRANCK ESPOSITO EN COMPAGNIE DE DENIS AUGUIN LORS DES CHAMPIONNATS DE FRANCE 2010 DE SAINT-RAPHAËL.

COPY / FRANK FAUGÈRE

Pourquoi ?

Tout simplement parce qu'on ne sait jamais. Rien n'est impossible. J'en suis l'exemple même. Quelque chose peut se déclencher sur un mot, une phrase, un regard ou une attitude. Si Jacky (Pellerin) n'avait pas eu les bons mots, j'aurais certainement continué à entraîner dans ma cité, à jouer au foot tous les dimanches, à arriver en retard à l'entraînement. Plusieurs fois, Jacky m'a attendu à l'entraînement et comme j'étais en retard, il repartait au bout d'un quart d'heure avec sa moto et je nageais seul.

Qu'est-ce qu'un bon entraîneur selon vous ?

Un bon entraîneur, c'est avant tout celui qui a de la chance d'avoir des nageurs qui lui permettent de s'exprimer et de donner vie à sa perception de la discipline. Beaucoup n'ont pas cette chance. D'autres ne peuvent pas exploiter totalement les talents de leurs athlètes et les amener au plus haut niveau parce qu'ils sont limités par leur structure d'entraînement. Ça n'en fait pour autant pas de mauvais entraîneurs. On voit d'ailleurs en France des coaches de petits clubs enregistrer de très bons résultats. C'était, par exemple, le cas de Gérard Servant à Manosque. C'est pour ça que je suis persuadé que dans une structure, on doit donner une importance égale à chaque technicien, que ce soit l'entraîneur du groupe Elite ou celui des jeunes. Dans ce registre, Fabrice (Pellerin) s'est révélé excellent. Il a récupéré de jeunes nageurs

comme Camille Muffat et Yannick Agnel qu'il a amenés au titre olympique. Il les a façonnés.

Doit-on en déduire, comme vous le dites, que des entraîneurs comme David Marsh ou Bob Bowman ont juste eu de la chance ?

Dis comme ça, c'est un peu abrupt, mais David Marsh, Bob Bowman ou nous, à Antibes, on ne récupère que de bons nageurs. Tu as le devoir d'être bon lorsque tu entraînes des athlètes de top niveau. Sinon, c'est que tu ne t'y prends pas de la bonne manière. Depuis que je suis dans le monde de la natation, j'ai vu des entraîneurs briller avec un ou même plusieurs nageurs, mais quand ces nageurs ne sont plus là, tu les vois moins s'illustrer.

C'est donc le bon nageur qui fait le bon entraîneur ?

Si je prends encore une fois l'exemple d'Antibes, quand Karyn Faure a arrêté et que Christophe Kalfayan était en fin de carrière, Monsieur Guizien – malgré tout le respect que j'ai pour lui – s'est retrouvé confronté à lui-même. Il se trouve que Romain (Barnier), Maxime (Leutenegger), Lionel (Moreau) et moi sommes arrivés peu de temps après. Monsieur Guizien a bien travaillé avec nous, bien entendu, mais sans des nageurs motivés et déterminés, un entraîneur n'est pas grand-chose. ★

[RECUEILLI PAR JEAN-PIERRE CHAFES]

« Tu as le devoir d'être bon lorsque tu entraînes des athlètes de top niveau. »

Vous donner envie de nager

Challenges · Récompenses · Conseils · Astuces



Téléchargez gratuitement



« La formation d'un coach ne s'interrompt jamais »

Directeur sportif et entraîneur du groupe élite du mythique club toulousain des Dauphins du TOEC, Nicolas Castel, 41 ans, a voué très tôt une passion pour l'entraînement sans savoir cependant s'il lui serait possible d'exercer ce métier. Passé par tous les postes à Toulouse, celui qui coache notamment Joris Bouchaut et la pépite tricolore Léon Marchand (jusqu'à ce que ce-dernier rejoigne l'illustre Bob Bowman à l'Université d'Arizona State en septembre 2021, ndlr), ne cesse de se remettre en question et d'échanger avec ses athlètes pour mûrir et leur permettre d'évoluer à leur meilleur niveau.



Comment est née votre vocation pour l'entraînement ?

J'ai commencé à nager à l'âge de 6 ans à Blagnac sous la houlette d'Eric Cuffi qui, aujourd'hui encore, demeure un exemple. On croisait régulièrement les nageurs des Dauphins du TOEC. A 12 ans, j'ai eu envie de les rejoindre. Malheureusement, ça ne se passait pas très bien sur le plan scolaire. J'ai donc dû retourner à Blagnac. Je stagnais dans ma pratique. J'ai alors décidé d'arrêter de nager pour me consacrer à mes études. À ce moment-là, je ne pensais pas à l'entraînement parce que je ne savais pas qu'on pouvait en faire son métier.

À quel moment cette profession s'est-elle finalement imposée à vous ?

J'ai travaillé pendant six ans dans la restauration avant de me demander si j'avais vraiment envie de faire ce métier toute ma vie. Je suis parti un an en Guyane et au Brésil, où je me suis beaucoup remis en question. En effectuant une recherche sur internet, j'ai vu qu'on pouvait vivre de l'entraînement et qu'il y avait différents diplômes à obtenir. Je suis rentré en métropole et j'ai repris contact avec les Dauphins du TOEC. J'ai obtenu mon BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique) en 2003 avant de débiter mon histoire avec le club de Toulouse en tant que bénévole au sein de l'école de natation.

Comment vous êtes-vous formé ?

J'ai d'abord obtenu le tronc commun du BEESAN (Brevet d'Éducateur Sportif de Activités de la Natation), puis la partie spécifique et ensuite le tronc commun du BE2. Je ne suis toutefois pas allé jusqu'au bout. J'ai ensuite passé le DES et le DESJEPS (Diplôme d'État Supérieur de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport) à l'INFAN (Institut National de Formation des Activités de la Natation).

Le cheminement a-t-il été long ?

Lorsque j'ai eu mon BEESAN, j'ai commencé à travailler, puis j'ai rencontré ma femme et fondé une famille tout en continuant à me former. Il a fallu garder la motivation car cela impliquait de quitter régulièrement la maison. Ça n'a pas toujours été facile, mais quand tu es motivé et organisé, lorsque tu poursuis un objectif qui te passionne, rien ne peut t'arrêter. L'obtention du diplôme s'apparente ensuite à une fierté.

De quelle manière cohabitent la théorie et la pratique dans votre parcours ?

La partie théorique a été abordée lors de mes formations et validée par l'obtention de mes diplômes. J'ai pu mettre mes connaissances en pratique au travers de mes rencontres, notamment avec Lucien Lacoste dont j'ai été l'assistant pendant huit ans à Toulouse. Je me suis imprégné de sa façon d'entraîner et de manager. J'ai également rencontré de nombreux entraîneurs comme Denis Auguin ou Richard Martinez

lors des différentes actions fédérales. Grâce à ces temps d'échange et aux nombreuses discussions que nous avons eu, j'ai évolué et grandi dans ma pratique.

Lorsque vous avez débuté votre carrière, aviez-vous des modèles inspirants ?

Quand j'ai démarré, il y avait Lucien Lacoste et Frédéric Barale à Toulouse. Ce sont des coaches que je vouvoyais et que je plaçais sur un piédestal. Comme je le disais précédemment, j'ai aussi eu l'opportunité et la chance de rencontrer des techniciens de la dimension de Denis Auguin, Richard Martinez ou Philippe Lucas qui se sont révélés particulièrement inspirants pour le jeune coach que j'étais. J'aime à dire qu'ils ont contribué à ma construction.

Les compétences dont doit disposer un entraîneur peuvent-elles s'acquérir sur le terrain ou faut-il obligatoirement en passer par une formation qualifiante ?

Il y a une partie théorique qui est fondamentale et que l'on expérimente ensuite sur le terrain. Un jeune entraîneur essaie des choses, il tente, commet des erreurs et des approximations. C'est ainsi que l'on se construit avant de définir progressivement son style en fonction de ses points forts et de ses qualités acquises et développées tout au long de sa formation et de ses différentes expériences en bord de bassin. Avec le recul, je considère aujourd'hui qu'il y a une part d'inné et de ressenti, quelque chose d'instinctif qui ne s'explique pas et ne s'acquiert pas avec des diplômes.

La natation « connectée » s'invite de plus en plus fréquemment dans l'entraînement.

Avez-vous recours à ces outils technologiques ?

J'utilise parfois des outils connectés dans mes séances, notamment ceux qui permettent de suivre les pulsations des nageurs en direct, mais je ne le fais pas systématiquement.

Pourquoi ?

Je ne veux pas que cela devienne une contrainte. Il faut que ces outils connectés s'intègrent dans la séance et soient faciles à utiliser tout en apportant un retour immédiat aux athlètes. S'il faut en passer par de longues analyses, ça ne m'intéresse pas. Pour répondre à votre question, je dirais donc que je les utilise avec parcimonie.

Quelle réflexion vous inspire cette révolution technologique ?

Je vais vous donner un exemple concret. Avant, on amenait sa voiture chez un garagiste et il pouvait à peu près tout réparer. Aujourd'hui, c'est une valise connectée qui établit un diagnostic de votre moteur pour trouver la panne. Pour autant, le mécanicien sera toujours là pour effectuer la réparation. J'ai le sentiment qu'il en va de même en natation. Les nouveaux outils technologiques dont on nous vante l'intérêt ne font généralement que confirmer ce que



« Il y a une part d'inné et de ressenti, quelque chose d'instinctif qui ne s'explique pas et ne s'acquiert pas avec des diplômes. »

j'observe depuis le bord du bassin. Je ne veux pas me contenter d'utiliser la technologie et ne plus compter les coups de bras de mes nageurs, observer leur fréquence ou ce qu'ils dégagent dans l'eau. C'est une routine que je ne tiens pas à perdre. Ce sont des réflexes que l'on met du temps à acquérir et s'ils sont inhibés par la technologie, j'ai peur que ce soit compliqué à réapprendre.

La formation des jeunes nageurs incombe souvent à de jeunes entraîneurs. De quels bagages doivent-ils disposer pour démarrer dans le métier ?

A titre personnel, j'ai débuté avec des enfants de trois ans à l'école de natation des Dauphins du TOEC avant d'évoluer en changeant chaque année de groupe. J'ai ainsi pu épouser la progression de nageurs pendant de nombreuses années, comme Léon Marchand, par exemple, que j'ai connu tout

petit. Pour moi, cette évolution s'est avérée aussi nécessaire que formatrice. Pour autant, certains entraîneurs n'ont pas connu l'école de natation et disposent malgré tout de la fibre de la haute performance. Le fait qu'ils n'aient pas supervisé des groupes de jeunes ne leur empêchera pas de s'exprimer au plus haut niveau. A mon sens, l'aspect pédagogique et tout ce que les enfants peuvent apporter à un technicien dans ses relations humaines sont importants dans l'apprentissage de ce métier. Apprendre à gérer des jeunes et leurs parents constitue un réel atout avant d'entraîner un groupe de haut niveau.

Qu'est-ce qui fait que votre regard se porte sur un nageur ?

C'est une réflexion que je mène depuis quelques temps. J'essaie de mettre au point un système de détection acceptable et objectif. Pour l'heure, cela ne s'est pas révélé suffisamment concluant chez les ➤



CORIS BOUCHAUT/THÉIA VISION

jeunes. En définitive, je pense qu'il faut laisser une porte ouverte à l'évolution de l'athlète...

Comment ça ?

J'en ai croisé quelques-uns qui ne semblaient pas prédisposés à une pratique de haut niveau et qui se sont pourtant révélés très investis au quotidien. D'autres, en revanche, que je voyais naturellement doués se sont arrêtés très tôt. La progression des nageurs dépend également de l'environnement familial et scolaire et du positionnement qu'adoptent les parents. Il y a énormément de paramètres à prendre en compte. Lorsqu'un jeune débute la natation, il est difficile de savoir s'il fera carrière. Certains enfants

ont de réels prédispositions aquatiques, mais ça ne sert à rien de brusquer les choses et, plus important encore, on ne peut pas savoir s'il va s'accrocher durablement. Le plus souvent, je me contente de garder un œil sur leur progression. S'ils se révèlent motivés, on peut commencer à réfléchir à la suite.

Et lorsqu'un jeune nageur vous sollicite, à quoi faites-vous attention ?

J'observe d'abord son comportement dans l'eau, la manière dont il appréhende l'environnement aquatique. Je prends également le temps d'écouter son discours et de découvrir ses objectifs. J'aime voir comment un athlète s'y prend pour défendre son

projet. C'est souvent dans ce temps d'échange qu'un feeling naît. A ce moment-là, je sais déjà si j'ai envie de travailler avec lui ou non.

Est-ce un entraîneur d'exception qui construit un nageur d'exception ou l'inverse ?

C'est une question difficile, mais je crois que les deux sont intimement liés. Bien souvent, on constate dans le milieu du sport que des duos fonctionnent très bien. Deux personnes se rencontrent et une alchimie se crée. Il y a évidemment des entraîneurs d'exception qui arrivent à tirer la quintessence du potentiel d'un nageur et qui obtiennent des résultats avec différents athlètes, mais on a aussi connu des

duos qui fonctionnaient parfaitement jusqu'à ce qu'ils se séparent et n'obtiennent plus de résultats chacun de leur côté. Je crois surtout qu'un grand entraîneur est attractif et donc capable d'attirer de grands nageurs. S'il sait les faire travailler, il obtiendra des résultats.

L'entraîneur est pourtant rarement mis en avant. Est-ce frustrant ?

Je n'ai pas assez d'expérience et de résultats importants sur la scène internationale pour vous répondre, mais je crois que ça fait partie du métier. Il faut savoir l'accepter. Nous sommes avant tout là pour soutenir la progression et l'émergence de talents. Si au passage on profite d'un peu de lumière, c'est une reconnaissance, mais il ne faut pas embrasser cette profession en espérant récolter des lauriers médiatiques. L'ambition ne peut pas se situer à ce niveau-là.

A quel moment démarre la formation d'un entraîneur et quand s'arrête-t-elle ?

La formation d'un coach ne s'interrompt jamais. On apprend toujours. De mon point de vue, il est essentiel de retenir des enseignements de chaque entraînement et de toutes les compétitions auxquelles vous participez. En termes de contenu, j'utilise désormais d'autres outils comme la lecture d'ouvrages psychologiques et sociologiques ou des reportages inspirants. Ce ne sont pas forcément des informations propres à la natation, mais il y a de nombreux sujets que l'on peut relier à la performance. Le panel de l'entraîneur s'agrandit au fil du temps et de ses champs d'investigation.

« Le haut niveau n'est pas une science exacte. Il y a de nombreux paramètres à prendre en compte. »

La réflexion d'un entraîneur est donc permanente et sa méthode en perpétuelle évolution.

Je me remémore souvent mes débuts d'entraîneurs. A l'époque, j'avais systématiquement recours à la théorie. On m'avait appris beaucoup de choses et je tenais à tout appliquer à la lettre. Avec le recul, je me dis que je n'étais pas bon. Ma démarche était trop scolaire. Peut-être que c'est encore le cas aujourd'hui et que je m'en rendrais compte dans dix ans (*sourire*)...

Qu'entendez-vous par : « Je n'étais pas bon » ?

Quand j'ai débuté dans le métier, j'avais beaucoup de certitudes. Lorsqu'on est un jeune entraîneur, on a parfois le sentiment de tout savoir mieux que tout le monde parce qu'on a lu le dernier livre à la mode ou assisté à une conférence ou un séminaire en vogue. J'accueille souvent des stagiaires STAPS à l'entraînement qui me disent que je ne mets pas en place ce qu'on leur a appris en cours. Dans ces cas-là, je leur réponds que le haut niveau n'est pas une science exacte. Il y a de nombreux paramètres à prendre en compte. Une fois, je m'étais amusé à déceler les leviers à utiliser pour faire performer les athlètes. Régulièrement, il y en a un qui intègre le groupe et à ce moment-là, tout l'environnement se modifie. ➡

Entraîner serait donc l'œuvre d'une vie ?

Le puzzle est toujours incomplet ! On le peaufine chaque jour en essayant d'ajouter de nouvelles pièces, mais il en manquera toujours. Je crois vraiment qu'il me reste beaucoup de choses à apprendre et de remises en question à effectuer pour avancer, progresser et mûrir comme homme et comme entraîneur. Ce sont aussi les rencontres avec d'autres techniciens ou des athlètes qui vont me permettre d'évoluer. J'ai déjà entendu des entraîneurs de champion olympique affirmer que leur nageur aurait pu mieux faire. Quelque part, il y a toujours une frustration, même si elle est atténuée par la fierté du résultat.

Est-ce qu'il y a un âge propice pour un entraîneur ?

C'est avant tout une question de maturité. J'ai croisé de jeunes entraîneurs très matures et d'autres plus âgés qui le semblaient moins. La maturité, l'expérience et la détermination sont des éléments clés de la réussite d'un entraîneur.

L'envie d'encadrer et de former est-elle également fondamentale ?

C'est un métier passionnant. Quand je me lève le matin, je n'ai jamais l'impression d'aller travailler. Je suis toujours content de retrouver mon groupe d'entraînement, de présenter ma réflexion sur le contenu d'une séance et de la partager avec mes nageurs. On peut évidemment se tromper, mais cela permet également de se remettre en question.

Dans la durée, la passion est-elle le meilleur remède aux périodes de « creux » ou de doute inhérentes à ce genre de profession ?

Il y a la passion, bien entendu, mais je peux imaginer qu'un jour l'accumulation de la frustration puisse me conduire à arrêter. Ce n'est pas le cas pour le moment, mais c'est quelque chose qui peut évidemment se produire.

Un bon entraîneur doit-il forcément être un bon pédagogue ?

Pour moi, la communication est un élément clé de la réussite des athlètes. Il y a une communication verbale et une autre non verbale. Quand j'arrive au bord du bassin, j'observe mes nageurs et ils me scrutent en retour. On se juge mutuellement et c'est parfaitement normal. Je leur présente la séance et ensuite, pendant la séance, j'ai parfois des retours sur le contenu. Nous apprenons les uns des autres. La pédagogie est partagée, transversale, même si c'est moi qui donne le rythme et les orientations.

Justement, quelle place occupe l'échange et le dialogue dans votre manière d'aborder l'entraînement ?

Je pense, en toute humilité, que c'est quelque chose que j'ai su instaurer très tôt parce que j'ai besoin du retour des nageurs. J'ai mon fil conducteur, mais

je ne veux pas rester emprisonné dans mes schémas de réflexion. Je laisse des portes ouvertes et j'essaie toujours de m'adapter à ce que ressentent les athlètes. Ça me semble fondamental dans ce métier.

À ce titre, un coach doit-il accepter les « critiques » de ses athlètes ?

Je suis assez susceptible et ce n'est pas toujours évident d'être bousculé ou titillé sur les détails d'une séance, mais il convient de trouver un canal de communication qui permette d'échanger sereinement. Il faut d'abord apprendre à se connaître et savoir à quel moment prendre la parole, ouvrir la discussion et revenir sur certaines choses avec suffisamment de recul. Mais bien souvent la critique est constructive, donc positive.

Peuvent-elles être malgré tout source de tensions ?

Cela dépend vraiment du profil de l'athlète. S'il n'est pas dans le projet, il va tout faire pour aller à l'inverse de ce que propose l'entraîneur, mais s'il est parfaitement investi et qu'il a des choses à dire, j'ai davantage tendance à prendre en compte ses remarques.

Un entraîneur doit-il être autoritaire pour imposer sa vision ?

Il existe différents profils d'entraîneurs, mais je ne parlerais pas d'autorité, plutôt de charisme. C'est ce qui permet à un coach d'être non seulement écouté, mais surtout entendu. Il y a des valeurs qui me semblent indispensables. Le respect en fait indiscutablement partie. Lorsque je prends la parole, j'apprécie qu'on m'écoute. Une fois que j'ai fini, je laisse parler mon interlocuteur. Il faut qu'il y ait des règles, qu'elles soient respectées par tout le monde et, dès lors, je pense que la confiance s'installe.

En France, on a souvent une vision paternaliste de l'entraîneur. Qu'est-ce que cela vous inspire ?

J'ai toujours veillé à ne pas dépasser certaines limites avec mes nageurs. Je respecte leur vie privée. Je sais que certains aléas familiaux, scolaires ou amoureux peuvent avoir une influence sur leur niveau de performance, mais je n'interfère jamais. S'ils éprouvent le besoin ou l'envie de m'en parler, je suis à l'écoute, bien évidemment, mais pas question de me transformer en « bureau des pleurs ». Sinon, cela ouvre la porte à l'excuse permanente pour ne pas s'investir et performer. Il y a un juste milieu à trouver. Parfois, il faut être un relais, mais à d'autres moments, il est important de rappeler les règles et les enjeux.

N'a-t-on pas justement tendance à trop « couvrir » les nageurs ?

Je considère, en effet, qu'on ne leur donne pas suffisamment les moyens de se construire par eux-mêmes. Je crois qu'à certains égards cela joue sur la performance. Certains athlètes me demandent parfois les temps de passage qu'ils doivent réaliser durant leur



© JORIS BOUCHAU/THEIA VISION

« Parfois, il faut être un relais, mais à d'autres moments, il est important de rappeler les règles et les enjeux. »

course. Je ne suis pas devin. Il importe qu'ils éprouvent les choses par eux-mêmes. Sans cela comment peuvent-ils se forger une expérience et nourrir leur ressenti ? Cela leur servira également dans leur reconversion. Ils doivent prendre des décisions et les assumer. Ils échoueront peut-être, mais c'est aussi comme ça qu'ils apprendront et qu'ils pourront gagner en autonomie.

Un entraîneur doit-il uniquement viser la performance ou l'épanouissement sert-il également de moteur à la réussite ?

Mon épanouissement personnel, j'y pense, mais il dépend grandement de ce que je vis avec mes athlètes. Avec du recul, ce sont les rencontres que j'ai pu faire qui m'ont permis de mûrir. Toutefois, je reste partagé sur cette question...

C'est-à-dire ?

C'est bien de construire des êtres humains équilibrés et épanouis, mais je me dis que s'ils en sont arrivés à nager à haut niveau, c'est qu'ils ont un rêve en tête. A ce titre, un coach se doit de leur donner les moyens d'y arriver. Est-ce qu'on a réellement le temps de les faire grandir ou doit-on se focaliser sur l'objectif ? La carrière d'un nageur est courte.

Doit-on comprendre qu'il conviendrait donc d'optimiser au maximum une olympiade pour tirer la quintessence d'un athlète.

Je suis partagé et je ne dispose certainement pas du recul nécessaire pour vous répondre. J'entends certains discours, notamment celui de Philippe Lucas qui affirme que la carrière d'un nageur, c'est deux olympiades et qu'en trois ans il peut permettre ►►



JORIS BOUCHAUT/THEIA VISION

à un athlète d'être très performant. Si tel est le cas, pourquoi devrions nous attendre six ans afin de ne pas bousculer l'athlète et lui laisser le temps de s'épanouir ? Cela dépend aussi du profil des nageurs. Certains mûrissent lentement alors que d'autres gagnent rapidement en autonomie.

Est-ce que les chronos sont un bon indicateur de la performance ?

Le chrono est davantage là pour se rassurer et disposer de repères. Je sais que je m'amuse souvent à m'interdire de regarder le chrono pour observer simplement le comportement d'un nageur. Je l'observe et je fais des paris sur son temps en fonction de l'impression visuelle qu'il dégage.

Visez-vous souvent juste ?

Ça arrive que je sois surpris, parfois même la veille d'une compétition, mais le plus souvent, ce que j'observe se ressent dans le chrono.

Un entraîneur – même chevronné – a-t-il besoin de se confronter à d'autres méthodes ?

Il me semble, en effet, que c'est essentiel ! Une méthode peut fonctionner, mais cela ne dure qu'un temps parce que le sport en général et la natation en particulier évolue sans cesse.

Doit-il également se tenir informé des évolutions de sa profession ou développer sa vision de l'entraînement ?

Ce qui est difficile, c'est de disposer de l'ensemble des informations. Aujourd'hui, avec internet et les réseaux sociaux, c'est sans doute plus facile, mais dans la construction du puzzle d'un entraîneur, toutes les pièces n'arrivent pas forcément dans le bon ordre. On peut donc passer à côté de certains aspects déterminants parce qu'on ne disposait pas de tous les outils pour les comprendre.

Votre passé de nageur vous permet-il de comprendre les choses plus rapidement ?

Je ne pense pas que cela soit un élément clé. Je connais de nombreux entraîneurs qui excellent alors qu'ils n'ont jamais évolué à haut niveau. Personnellement, ça m'aide parce que lorsque j'élabore mes

séances, j'arrive à imaginer ce que les athlètes vont ressentir. Cela me permet d'être plus juste dans la construction de mes entraînements.

Entraîne-t-on un nageur et une nageuse de la même manière ?

L'approche est similaire, mais il y a des adaptations, principalement dans la communication. Les filles sont sans doute plus susceptibles. Elles ont une maturité plus précoce que leurs homologues masculins, mais ce n'est pas toujours le cas dans le cadre d'un projet purement sportif. Quoi qu'il en soit et indifféremment de la question du genre, je ne m'adresse pas à un individu de la même manière. Les affinités n'entrent pas en ligne de compte, contrairement à ce que l'on pourrait croire. Il convient d'identifier un canal de communication propre à chaque athlète. Je ne parle pas à Joris Bouchaut de la même manière qu'à Léon Marchand ou Geoffrey Renard. Chaque individu est différent. Il convient d'appréhender les spécificités de chacun.

Est-il important de s'appuyer sur un leader dans un groupe ou le coach doit-il assumer ce rôle ?

Depuis quelques années, nous avons des capitaines au TOEC. Si un athlète a le profil pour endosser cette responsabilité, il faut lui laisser le champ libre. Lorsque ce n'est pas le cas, l'entraîneur doit prendre les choses en main. Une fois encore, il s'agit de ressentir l'énergie et les équilibres d'un groupe. Tout ça ne s'apprend pas en passant des diplômes. Seule l'expérience peut permettre d'aborder aussi sereinement que possible ces questions de leadership.

Dans le métier d'entraîneur, il y a aussi la gestion des succès et des échecs. Qu'est-ce qui est le plus délicat à gérer ?

Les deux, à mon sens. Après un succès, un athlète est euphorique. Il est heureux d'avoir signé un résultat ou réalisé une grosse performance. C'est ensuite que ça devient plus compliqué parce qu'il faut se remettre au travail et s'obliger parfois à revoir ce qui a bien fonctionné pour continuer d'avancer. Un échec est plus difficile à gérer sur le moment, mais avec le temps, la déception s'estompe. On peut bâtir sur un échec, mais s'ils se répètent cela devient tout de suite plus difficile parce que le nageur entre dans une spirale négative. Quant au succès, on peut évidemment s'appuyer dessus pour entamer une dynamique positive en gardant à l'esprit que l'on va être confronté à l'échec à un moment ou à un autre.

Comment réagir lorsqu'un nageur est en situation d'échec ?

Cela dépend vraiment de l'individu, mais il faut de la communication. Il faut prendre le temps de comprendre ce qui n'a pas marché, observer, discuter et tenter de trouver des réponses adéquates. Le plus important, à mes yeux, c'est de s'accorder du temps et d'identifier les leviers que l'on pourrait activer pour faire basculer les choses dans le bon sens. »

« Je ne parle pas à Joris Bouchaut de la même manière qu'à Léon Marchand ou Geoffrey Renard. Chaque individu est différent. Il convient d'appréhender les spécificités de chacun. »

« Je ne cache jamais la vérité. Elle est parfois difficile à dire et à entendre, mais la communication est le socle des rapports que j'entretiens avec mes nageurs. »

La réaction sera-t-elle la même s'il s'agit d'un échec sportif, familial, personnel ou scolaire ?

Comme je vous l'ai dit précédemment, je n'interfère pas dans la vie privée des nageurs. Je suis, en revanche, davantage regardant sur l'aspect scolaire. Si un athlète rencontre des difficultés dans ses études, il est important de trouver une meilleure organisation pour lui permettre de se reprendre en main. Le double projet est fondamental. Un athlète qui est en échec scolaire aura davantage de difficultés à arriver en forme et libéré à l'entraînement. S'il ne peut pas s'entraîner correctement, il ne parviendra pas à performer.

Jusqu'où l'entraîneur peut-il aller pour soutenir et aider un athlète en difficulté ?

Cela dépend à nouveau de l'individu, mais je ne franchirai jamais certaines limites. Lui dire ce qu'il doit faire dans sa vie personnelle et quelles décisions prendre en font partie. Ce n'est pas mon rôle et je me l'interdis. Je peux donner des conseils, partager ma vision des choses, mais ça s'arrête là. Par le passé, il est déjà arrivé qu'on me donne des conseils, que je les écoute et que je le regrette ensuite. Je manquais de recul et de maturité. Je n'étais alors pas en capacité d'assumer mes propres choix. Il est important de confronter les athlètes à cette responsabilité.

A l'inverse, comment agir et réagir lorsqu'un athlète réalise une performance de premier plan ?

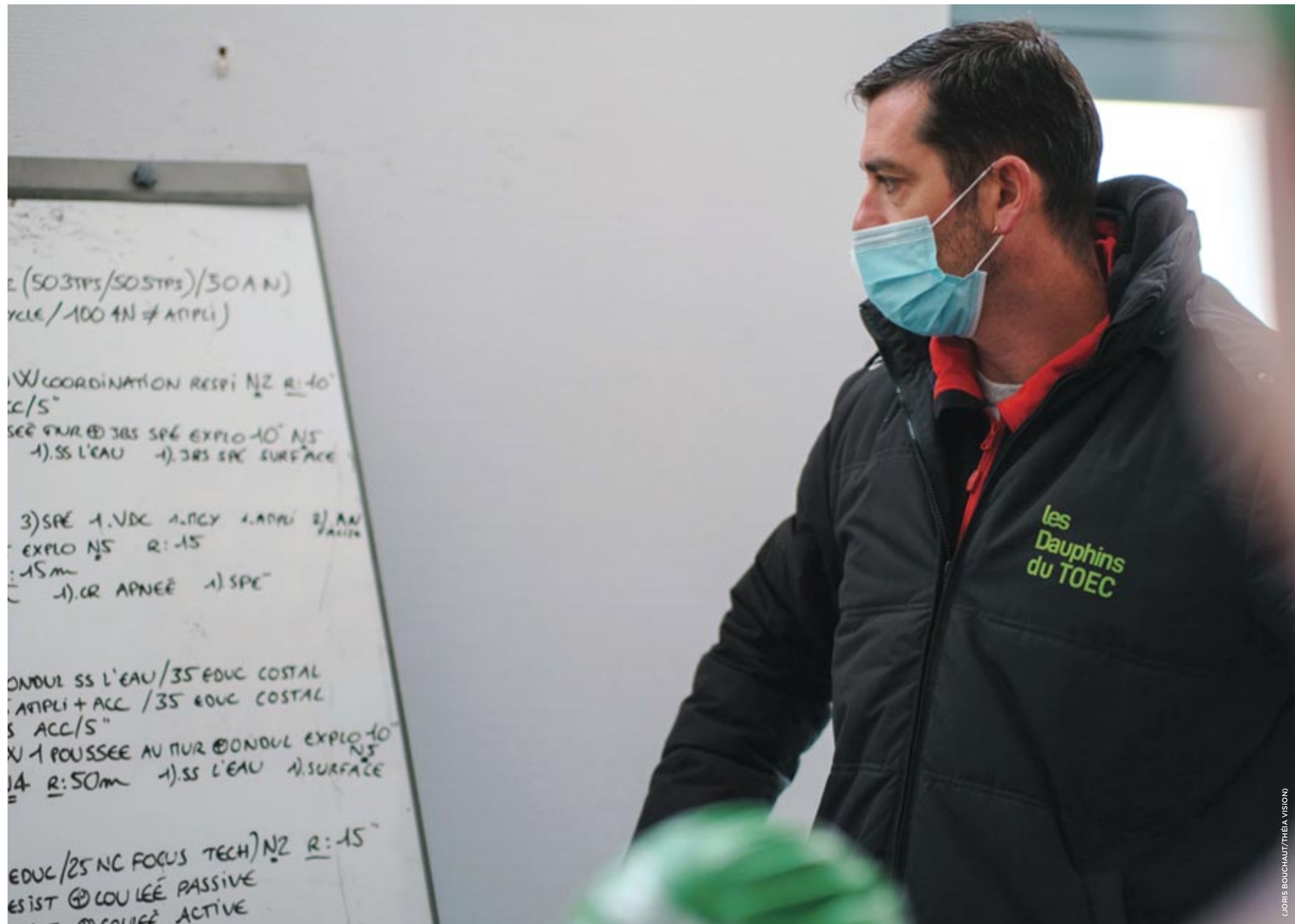
Ces moments-là sont rares dans une carrière. Il faut savoir les savourer parce que tout peut s'arrêter du jour au lendemain. Une victoire est par nature éphémère. Les nageurs doivent être conscients qu'il est primordial de se remettre rapidement au travail. Lorsque la notoriété s'invite dans la vie d'un athlète et qu'il passe davantage de temps sur les réseaux sociaux qu'à l'entraînement, le coach doit impérativement recadrer les choses.

La notoriété peut-elle être difficile à gérer ?

Le problème, c'est qu'on ne sait jamais combien de temps cela va durer. Léon (Marchand) a une petite notoriété. Ce qu'il vit depuis quelques mois m'a donné un aperçu de l'impact que cela peut avoir sur un jeune homme. Dans le fond, c'est excitant, mais avec le temps certaines choses peuvent agacer et entraver la performance. Il faut mettre tout cela à plat et faire en sorte que l'athlète demeure focalisé sur son projet sportif.

Dans ces cas-là, l'entraîneur doit-il « bousculer » son athlète afin qu'il ne s'éparpille pas ?

Avec Léon, je n'ai pas agi de cette manière parce qu'il ne fonctionne pas au « rentre dedans ». Il a besoin que l'on construise autour de lui et qu'on l'accompagne. Nous avons préféré solliciter quelqu'un d'extérieur pour l'aider (Thomas Sammut, préparateur mental). D'autres athlètes ont besoin d'être bousculés.



Est-ce difficile de gérer tous ces paramètres à la fois ?

Par moment, je ressens une charge mentale importante. Dans ces cas-là, il faut savoir hiérarchiser les priorités. Certains aspects ne sont pas essentiels tandis que d'autres sont primordiaux. Depuis quelques années, j'ai pris l'habitude de prendre des notes pour ne rien oublier et éviter surtout de répéter des erreurs ou des maladresses. Il m'arrive de regretter certains mots ou des attitudes. Il faut savoir le reconnaître

avec qui que ce soit. On ne sait jamais ce que la personne que l'on a en face a vécu dans sa journée ou si elle est de bonne ou de mauvaise humeur.

N'est-ce pas un aveu de faiblesse pour un entraîneur de s'excuser ?

On a le droit de s'excuser et de reconnaître ses torts. On passe notre temps à pointer les erreurs de nos athlètes alors il me semble nécessaire de savoir également reconnaître les siennes. A vrai dire, je ne

me pose pas la question. Quand je me trompe, je le verbalise et je m'excuse. Je respecte mes nageurs. Voilà pourquoi je ne leur cache jamais la vérité. Elle est parfois difficile à dire et à entendre, mais comme je l'ai dit précédemment, la communication est le socle des rapports que j'entretiens avec mes nageurs, la base de mon métier et un outil incontournable de la performance. Rien ne saurait la remplacer. ★

[RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN]