

Réflexion Sport

Scientifique & technique

EXTRAIT

Pierre Paganini :

« Créer un équilibre
entre momentum
et continuité »





Pierre Paganini:

*« Créer un équilibre
entre momentum
et continuité »*

Propos recueillis
le 28 novembre 2019
à Lausanne

par Christopher Buet
Rédacteur-éditeur à l'INSEP

Préparateur physique de Roger Federer et Stan Wawrinka, Pierre Paganini incarne l'une des références dans son domaine d'expertise. Personnage discret, il a accepté d'évoquer avec nous la philosophie qui irrigue son travail. Une philosophie qu'il veut exigeante, reposant sur une vision à long terme et où l'humain prévaut.



« Pierre Paganini mérite une médaille d'or pour le travail accompli depuis toutes ces années avec Roger Federer. » L'hommage de McEnroe, lancé lors de l'US Open 2014, met en lumière un homme peu connu du grand public. Préparateur physique d'exception, Pierre Paganini exerce son art en toute discrétion, en périphérie du terrain et des tournois, dans ces longues semaines où le joueur se prépare, en amont des quêtes et des gloires. Il est l'un des piliers des succès de Roger Federer (103 titres en simple, 8 en double, 20 titres en Grand Chelem, médaillé d'or en double aux JO de Pékin 2008 avec Stan Wawrinka et vice-champion olympique à Londres en 2012), Stan Wawrinka (16 titres en simple, 2 en double, 3 titres en Grand Chelem, médaillé d'or en double aux JO de Pékin 2008), ou encore Marc Rosset (15 titres en simple, 8 en double, 1 médaille d'or aux JO de Barcelone 1992).

Depuis le début des années 2000¹, Paganini façonne le physique des deux meilleurs tennismen suisses. Une longévité singulière, qui a vu naître une belle amitié entre le préparateur et ses joueurs. Le sexagénaire, qui partira à la retraite en même temps que Federer et Wawrinka, revient sur son parcours et surtout sur la philosophie qui le guide au quotidien. Une conversation sur un métier privilégié, auprès de joueurs exceptionnels, dont il tire de nombreuses réflexions sur le rapport à la carrière, à la performance, mais aussi à l'autre.

Les débuts : « je suis tombé dans le tennis par hasard »

Comment en êtes-vous venu à la préparation physique ?

Gamin, je regardais tous les sports à la télévision. Le petit truc qui m'a montré que j'étais différent de mes copains, c'est que, pendant un match, je regardais déjà ce qu'il se passait sur le banc. Je voulais toujours savoir ce qu'il se passait en coulisses. À la pause, je disais à mes parents : « Mais pourquoi n'y a-t-il pas de caméra dans les vestiaires ? » Comme je venais de l'athlétisme, je voulais toujours voir comment les joueurs s'échauffaient. Je voulais être entraîneur physique dans le football et je suis tombé dans le tennis par hasard. ▶

1—Il est devenu le préparateur physique de Roger Federer en 2000 et celui de Stan Wawrinka en 2002.



“... de nombreuses réflexions sur le rapport à la carrière, à la performance, mais aussi à l'autre.”

Comment tombe-t-on par hasard dans le tennis ?

Étudiant, il y avait un tableau avec des affiches où étaient proposés des stages, des remplacements pour des entraînements. Je ne le regardais jamais et un camarade m'a dit un jour qu'on cherchait un entraîneur physique dans un club de tennis à côté de mon village. J'y suis allé pour me faire un peu d'argent de poche. C'était le centre national mais pour les jeunes. J'ai fait une semaine et à la fin, j'ai décidé que ça serait le tennis parce que j'avais découvert la même chose que dans le foot, à savoir que c'est un jeu, mais en sport individuel. Ça te donne une plus grande latitude pour approfondir le travail à long terme, alors qu'en foot, ça peut être complexe. En individuel, tu peux exposer ta philosophie et trouver quelqu'un qui l'accepte ou non. Par ailleurs, le physique y est encore plus au service du jeu. Il y a moins de schémas. En foot, quand on les entraîne, on sait déjà combien de mètres courent les athlètes, combien de mètres ils sautent...

Quels choix avez-vous faits, au début de votre carrière, pour poursuivre votre formation ?

Après avoir eu ma spécialisation en athlétisme et football à Macolin, je suis allé énormément sur le terrain. J'ai fait beaucoup de remplacements dans des écoles en tant qu'enseignant de sport. J'y ai beaucoup appris sur l'adaptation, les différents types de dialogue et sur la coordination. Il faut être créatif avec les enfants, imaginer des exercices pour les faire progresser alors qu'ils sont débutants et que le sport n'est pas leur spécialité. Cela aide beaucoup pour des choses que vous utilisez au haut niveau. Je suis également allé beaucoup à l'étranger. J'ai entraîné chez Eric Van Harpen à Majorque. Il s'agissait de camps et les joueurs changeaient constamment, avec des profils très différents. Je donnais jusqu'à soixante-dix entraînements par semaine et j'ai emmagasiné beaucoup d'expérience. Je suis aussi allé rencontrer Frédéric Roche, alors entraîneur national et chargé de la préparation physique à la Fédération française de tennis à l'INSEP. Ce sont des moments de dialogue et d'échange qui apportent beaucoup. Enfin, j'ai donné beaucoup d'entraînements dans d'autres sports, en football surtout, mais aussi en équitation ou en ski. Cela permet d'apprendre d'autres approches. Certaines choses sont similaires d'un sport à l'autre bien sûr, mais il existe des spécificités. En football par exemple, l'œil et le pied sont importants et on interprète l'agilité différemment. ▶

La philosophie : « au service d'une façon de s'exprimer athlétiquement »

Quelle est votre philosophie en matière de préparation physique ?

La meilleure méthode, c'est la réalisation de la méthode. Mais il faut la préparer cette méthode pour la réaliser correctement. Pour ça, c'est très important d'avoir une philosophie d'entraînement claire. Nous ne pouvons pas avoir la précision scientifique et suivre le même raisonnement que pour quelqu'un qui prépare un marathon ou un triathlon. Je fais un métier très subjectif. Aussi, je dois avoir une méthode objective, extrêmement rigoureuse au niveau des définitions et de la philosophie, mais avec une grande flexibilité pour m'adapter à la discipline et à la personne que j'entraîne. En termes de physique, je suis lié à certaines lois de la physiologie et des principes de l'entraînement. Chez moi, il faut tant d'unités d'entraînement pour un bloc de travail. Ça, c'est objectif. Et je dois trouver comment les imbriquer harmonieusement avec un sport aussi subjectif que le tennis, qui s'appuie aussi sur la technique, la tactique, la créativité et la spontanéité.

Quel processus mettez-vous en place pour adapter votre travail objectif avec un sport particulier ?

Ma chance, c'est de travailler dans un sport qui est aussi un jeu. Au départ, nous devons parler de condition physique et des facteurs conditionnels : la vitesse, l'endurance, la force... Ensuite, il faut se poser la question : pourquoi entraîne-t-on l'athlète ? Pas pour être fort, mais pour jouer au tennis. Tout est au service d'une façon de s'exprimer athlétiquement sur le court. C'est là qu'intervient la philosophie. Si je travaille dans le contexte de la force, quelles méthodes de force vais-je utiliser pour obtenir le résultat que je veux par rapport à un joueur de tennis ? Ce n'est pas un lanceur de poids ou de javelot, donc il y a une approche de la force très différente. La force n'est pas utilisée seulement pour être fort, mais parce qu'on a besoin d'être réactif longtemps. Quand on parle de réactivité, on parle d'explosivité, qui a un lien avec la force. Après, nous allons adapter cette interprétation de l'explosivité et la structurer afin d'obtenir l'endurance de la réactivité, qui peut définir le jeu de jambes du joueur de tennis. Le tout au service d'une personne qui a une personnalité, un jeu avec ses points forts et ses points faibles. Il faut tenir ▶

“... je dois avoir une méthode objective, extrêmement rigoureuse [...] mais avec une grande flexibilité.”

compte de cela, mais aussi, d'une part, du *momentum*, comme si vous donniez un entraînement unique à la personne, et, d'autre part, de la continuité, comme si vous alliez le faire pendant dix ans.

Aucune préparation n'est la même ?

Vous pouvez travailler avec trois personnes différentes qui font du tennis et les trois approches seront différentes. Cela aura aussi une influence sur les choix d'exercices sur un même thème. L'objectif est d'utiliser les mêmes thèmes, mais en fonction des points forts et points faibles de chacun. Certains vont avoir des capacités coordinatrices très élevées, d'autres auront une ténacité particulière. On utilise les points forts pour essayer, à la fin, d'améliorer les points faibles.

La méthode : « englober un maximum de situations »

Vous parlez de capacités de coordination, d'attitude. Cela nécessite-t-il une phase d'observation au début de la relation de travail ?

Quand je commence à travailler avec un joueur que je ne connais pas, je donne une gamme d'exercices pour regarder les différents aspects de la coordination par rapport aux différents facteurs conditionnels, pour voir s'il s'exprime dans l'inconnu, la spontanéité pour développer l'amélioration de quelque chose de complexe. Cela me permet de connaître plus

vite certains aspects de la personne. Cela fait partie de ma méthode. Je divise le travail dans un contexte général, orienté, intégré et spécifique avec des définitions qui me permettent de choisir les bons exercices par rapport à une évolution éventuelle dans l'entraînement.

Avant le terrain, vous prônez une phase d'échanges. Pourquoi ?

Il faut prendre beaucoup de temps pour parler au début, se mettre d'accord sur une philosophie. Si vous vous mettez d'accord dès le début sur plein d'aspects, vous vous connaissez beaucoup plus vite que si vous aviez juste réglé le volume et les conditions de travail qui sont une banalité. Dans un sport aussi subjectif, vous dépendez cruellement des informations que vont vous donner les joueurs et joueuses. Il faut donc faire en sorte que l'athlète ait tellement confiance en vous, et réciproquement, qu'il ose dire les choses telles qu'elles sont. Par exemple, on ne dit pas qu'on est fatigué parce qu'on n'a pas envie de travailler et, à l'inverse, qu'on n'est pas fatigué alors qu'on est crevé juste pour passer pour Rambo. L'athlète doit savoir que ses informations seront prises comme telles, à son service et pour qu'il s'améliore.

Le doute est-il constamment présent dans l'esprit du préparateur physique ?

Je doute jour et nuit. J'en suis moi-même surpris. Au début de ma carrière, je doutais de ma compétence. Après, j'avais ►

le doute du *momentum*, surtout dans le tennis. Nous n'allons pas mesurer ce qui est fait physiquement sur le court. Le joueur va jouer des matchs, les gagner, les perdre. Ça va être une histoire d'appréciation pour savoir pourquoi. Vous pouvez gagner des matchs en étant mauvais physiquement par rapport à ce dont vous êtes capable, et vous pouvez être très bon physiquement et passer à côté. Cette subjectivité dans le jugement agrandit le doute, mais elle permet aussi d'approfondir le dialogue. Ce qui me surprend le plus c'est qu'en prenant de l'expérience, cette même expérience me fait encore plus douter car je connais plus d'options.

Comment vit-on avec cette peur ?

Il faut apprendre à respecter cette peur relative, peut-être se dire que c'est ça qui vous donne l'adrénaline, vous fait réfléchir deux fois avant de dire quelque chose. C'est ça qui vous habitue à exprimer vos convictions, en étant sûr de vous, savoir qu'à ce moment-là, vous n'avez pas forcément raison, mais vous avez une bonne raison de dire quelque chose. L'aboutissement d'une sérénité est peut-être là.

Tout entraîneur est tenté d'anticiper, mais il doit aussi ressentir le temps présent.

C'est primordial, mais ce *momentum*, surtout pour les entraîneurs physiques, est toujours lié à du moyen terme. En tennis, vous avez trois à quatre blocs par année et du travail foncier. Donc tout ce qu'on décide, là, peut avoir une influence sur ce

qu'on fait après, comme nous changeons de surface. Il faut se rappeler ce qu'on peut reprendre du premier bloc en fonction de la nouvelle surface. Vous ne pouvez jamais rester dans le *momentum*. Vous devez toujours y répondre en jetant un coup d'œil sur le passé et le futur de la saison pour créer un équilibre entre *momentum* et continuité. Dans cette réflexion, la confiance du joueur est importante aussi. S'il perd des matchs, il ne bouge pas de la même façon, ne s'exprime pas de la même façon, mais cela ne veut pas dire que son potentiel n'est plus le même. Là non plus, il ne faut pas trop respecter le *momentum*, mais rester lucide sur ce qui est un problème présent ou ce qui pourrait devenir un problème quotidien. Il faut savoir voir avant et après, mais ne pas être aveugle au moment.

Vous parlez de joueur en manque de confiance. Votre rôle peut-il être aussi de le rassurer physiquement ?

Exactement, ou avoir le courage de lui dire qu'il est à la rue et qu'il faut peut-être modifier quelque chose dans la planification. ▶



Stan Wawrinka à Wimbledon en 2019. © IconSport

“ Je doute jour et nuit. J’en suis moi-même surpris. ”

Le statut du joueur entre-t-il en compte dans votre manière de vous adresser à lui ?

Federer ou Wawrinka, au moment où je les entraîne et malgré tout le respect que j’ai pour eux, c’est simplement « Rodge », Stan et Pierre et on travaille. Le joueur sait pourquoi il est venu et je sais pourquoi je suis là. C’est la meilleure façon, la plus juste, de faire les choses. Je peux vous dire qu’un vrai champion a aussi envie qu’on le challenge, d’entendre qu’on n’est pas d’accord. Il ne veut pas toujours qu’on lui « mette du beurre ». Il ne faut pas dire pour dire, mais être convaincu, et ça peut aider à accroître la confiance car on sait qu’on peut compter sur vous le jour où vous pensez le contraire.

En quoi est-il important d’établir un lien entre la pratique du sportif et la manière dont vous allez construire la préparation ?

Par exemple, pour une amortie, vous avez un démarrage que l’on pourrait qualifier d’athlétique. À quoi bon s’entraîner avec un *starting block*, alors qu’il n’y en aura jamais un sur un court ? Cela montre déjà que les leviers à utiliser sont différents. Deuxième chose, si vous faites un 100 m, c’est d’une précision que nous n’aurons jamais en tennis. Par contre, ce sera de la vitesse pure de A à Z. Au

tennis, vous avez un blocage, l’allègement, un démarrage athlétique. Vous avez une balle qui arrive donc un instinct à avoir pour faire un choix de jeu, dépendant aussi de la vélocité et de la réaction tactique. En fonction de cela, vous allez courir en ayant une dissociation presque antagoniste entre le haut et le bas. Il y a une notion de complexité qui s’associe à la vélocité et qu’il faut absolument introduire à l’entraînement pour faire les progrès au bon moment. Il faut se mettre au service de l’utilité. Un stylo ne sert à rien s’il n’écrit pas.

Vous avez dit précédemment suivre une méthode. Pourriez-vous nous l’expliquer plus en détail et nous dire dans quelles mesures vous l’avez fait évoluer ?

J’ai commencé en 1985 et je l’ai fait évoluer dans sa structure jusqu’en 1999. À partir de là, l’ossature y était et j’ai introduit des variantes en fonction des évolutions de l’entraînement, du tennis. Je travaille depuis très longtemps avec les mêmes joueurs. C’est une chance. Mais au niveau neuromusculaire, il a fallu renouveler les stimulus. Cela a beau être un jeu, il faut faire en sorte que les exercices connus soient présentés d’une façon surprenante pour obliger le joueur à s’adapter. Concernant la méthode en elle-même, ce serait trop long à expliquer. Disons qu’elle s’articule autour d’une approche de la condition physique générale, orientée, intégrée et spécifique. Pour la condition physique générale, il faut aller ▶

à la salle de musculation, courir en forêt, faire des sprints. La condition physique orientée regroupe des exercices liant des aspects athlétiques à des semblants de mouvements tennistiques, avec l'objectif de travailler un facteur conditionnel. Il y a alors un mélange entre complexité et intensité. Vous pouvez être sur un court, mais pas encore avec raquette et balles. La condition physique intégrée est la notion de condition physique incluant les courses, les exercices orientés ou généraux avec une situation de jeu (partiellement avec raquette de tennis). La condition physique spécifique consiste à travailler un facteur conditionnel sur le court avec la raquette. Partant de là, la force est placée au centre de la planification. Même si elle n'est pas l'élément le plus volumineux à entraîner dans le tennis, vous mettez votre cercle de force au milieu d'un schéma et vous créez les liens avec les autres facteurs conditionnels.

de l'athlète. Ces variantes vont me permettre de dire des choses par rapport à la vitesse, l'endurance, l'agilité, l'explosivité et m'aider dans la périodisation, la répartition des unités d'entraînement. Il peut y avoir des exceptions comme avec un athlète qui a grandi rapidement. J'ai travaillé pendant dix-sept ans avec Marc Rosset et, une année, il avait pris presque vingt centimètres. Il était presque dans un état de mononucléose en raison de sa croissance. Là, il fallait tout restructurer et faire très attention. La planification est la bible du sportif.

La gestion de la croissance d'un athlète est-elle simple à appréhender ?

Ce n'est pas un problème si vous avez une vision globale. C'est de s'arrêter sur un seul élément qui peut être problématique. C'est pour ça qu'il vaut mieux bien réfléchir au début pour englober un maximum de situations.

Le rôle : « l'entraîneur physique doit participer à la planification »

Les joueurs et joueuses changent régulièrement d'entraîneur. Est-ce que cela peut vous influencer dans votre planification à long terme ?

Un joueur change plus facilement d'entraîneur que de jeu. En tant qu'entraîneur physique, dans les filières spécifiques ►

“ La planification est la bible du sportif. ”

Pourquoi privilégier ce travail en force d'abord ?

Vous devez toujours voir qui vous entraîne et quelle est sa structure musculaire. Partant de là, vous choisissez une méthode de force correspondante. Je privilégie souvent la même, mais avec de multiples variations au service



Marc Rosset à Wimbledon en 1995. ©IconSport

que vous travaillez, ça ne modifie pas tellement. Il peut toutefois y avoir certaines approches qui changent mais peuvent s'incorporer. Cela ne change pas la philosophie de travail. Une philosophie de travail ne se change pas. C'est le seul moment où vous devez camper sur vos positions. Vous collaborez avec un entraîneur de tennis et inversement, mais vous ne travaillez pas pour lui. Cette continuité est presque égoïste car vous devez être concentré sur votre athlète.

**Quelle place avez-vous dans la structure qui encadre le joueur ?
Quelle doit être la place du préparateur physique ?**

Le plus important, c'est d'avoir une bonne équipe autour du joueur et que chacun reste à sa place et y soit crédible. Si vous avez ça, vous aurez la chance d'avoir un dialogue constructif. Et si vous

ajoutez une continuité de travail, les différents rôles ne sont jamais imposés. Je préfère parler d'équipe car un entraîneur de tennis peut très bien m'interpeller sur un élément physique du jeu qui va m'aider dans mon travail. Et je suis convaincu que l'entraîneur physique doit participer à la planification. Si une planification a une crédibilité tennistique mais pas physique, toute la philosophie d'entraînement est compromise. Par contre, je n'ai encore jamais vu une planification où on tenait compte des périodisations (de l'entraînement physique) et où cela gênait l'entraîneur de tennis. Le physique étant plus objectif que l'aspect tennis, autant le placer. Il est au service du jeu. Vous verrez que si vous avez parlé de la philosophie de travail avec le joueur, si au début vous discutez, vous écoutez et acceptez de vous adapter à certaines spécificités de l'athlète, alors ces questions sur les rôles de chacun sont déjà résolues.

Traite-t-on un jeune athlète différemment d'un autre plus confirmé ?

Quand le joueur a entre 16 et 20 ans, vous êtes un mentor dans le domaine de la condition physique. Parce que le joueur ne peut avoir l'expérience, quelle que soit son intelligence. À ce moment-là, c'est important de lui proposer les différentes variantes qui existent au sein d'une philosophie de travail, d'essayer d'exposer les pour et les contre et d'essayer d'installer un chemin sur lequel évoluer. Dans cette situation, vous ne faites pas qu'entraîner, ►

vous aidez à être. Il faut comprendre que vous travaillez dans un sport où le joueur doit avoir son propre charisme. Il faut à tout prix respecter le futur de la personne, au même titre que vous pensez au futur de la planification. Quand on connaît un Federer à 18 ans, on sent qu'il y a des étincelles à l'intérieur. Il faut se mettre de côté et laisser ça se développer. Il ne faut pas être trop mentor sinon vous êtes étouffant, mais il faut aussi avoir un pouvoir de conviction assez solide.

Et avec l'âge ?

Vous devenez de plus en plus un conseiller tout en restant entraîneur. Vous êtes le patron de votre matière et vous travaillez pour quelqu'un qui est le patron de la sienne. Quand ça évolue encore, que le joueur a 40 ans, quatre enfants, 20 victoires en Grand Chelem (Federer, NDLR), là, vous apprenez à savoir quand taire et quand intervenir. Au niveau des entraînements, il faut tenir compte de tout ce qui a déjà été fait, toutes les séquelles que le corps a accumulées à force d'entraînements, de matchs, de stress, de blessures, mais aussi d'une vie qui a changé. Il faut prendre en compte la complexité d'une carrière. Les joueurs que j'entraîne sont des entreprises, avec des managers, des sponsors, des fondations et une famille... Ces éléments rentrent dans une planification aujourd'hui.

Cela revient à toujours bien cerner le contexte général et la personne avec qui on évolue.

L'entraîneur aime parler et je pense qu'aujourd'hui, il faut de plus en plus écouter. Plus la carrière avance, plus il faut écouter car vous parlez avec des gens qui, soyons honnêtes, ont plus de maturité dans le contexte précis de ce qu'ils font. Quand ils rentrent sur un court de tennis, ils savent trop ce qu'ils veulent et ont trop prouvé pour qu'on ne les écoute pas. L'avis du joueur est capital. Tout part de là.

Vous travaillez essentiellement loin du circuit. Pourquoi ?

Ce n'est pas en tournoi que vous faites les grandes séances de physique, surtout avec la philosophie que je propose. À quoi cela sert d'être là en loge ou sur le court ? Pour échauffer un joueur ? Pour lui tenir la main avant de rentrer sur le terrain ? Pour lui dire comment bouger avant de rencontrer Djokovic ? C'est inutile. Par contre, quand le joueur revient, pour retravailler, il y a beaucoup à dire. Un joueur qui doit gérer ces difficultés, même s'il perd le match, va apprendre tellement plus et donner en retour tellement plus, que si quelqu'un lui souffle quelque chose juste ou faux et qu'au final, on ne sait pas pourquoi il a gagné ou perdu.

L'objectif à terme du préparateur physique est-il de rendre l'athlète le plus autonome possible ?

Ce serait une faute professionnelle de ne pas le faire. Tout ce que vous faites, modestement, c'est aider le joueur à décider et à être le patron. ►

“ Si je change de « langue » pendant un exercice et qu’il ne s’y attend pas, ça peut le perturber un dixième de seconde. ”

Avez-vous déjà modifié une séance que vous aviez préparée car le joueur estimait qu’il devait davantage travailler sur un autre aspect de son physique ?

Si vous avez décidé, par exemple, que le travail serait intermittent, cela doit le rester. Ce qui pourra changer, c’est la façon dont vous allez utiliser les exercices. Vous pouvez toujours arranger un thème, pas le changer. Les joueurs, ceux que j’entraîne en tout cas, veulent cette fermeté. Ils seraient déçus si on fuyait le thème.

Quelle posture adopte-t-on selon la personnalité du joueur ? Les ingrédients vont-ils être les mêmes selon que le joueur est introverti ou extraverti ?

Je fais tout pour être seul avec le joueur. Dans ce cadre, s’il est toute la journée avec vous, l’introverti ne le sera pas. Être introverti ne signifie pas ne pas avoir de caractère, au contraire. Pour l’extraverti, il sera peut-être tout content d’être pour une fois tranquille. Je ne fais pas de différence.

Pourquoi rechercher une telle intimité ?

Le plus grand privilège de mon métier, c’est que je suis souvent seul avec le

joueur. Cette forme d’intimité est fructueuse, mais elle ne doit pas devenir monotone. C’est aussi pour ça que je suis content que le joueur ne me voie pas en tournoi. Quand ils vont à Melbourne, je ne les vois pas pendant 3-4 semaines. Je suis en contact régulier avec l’entourage, mais au final, il y a des choses que je ne vais pas savoir sur cette période, d’autres que je saurai et d’autres qui n’ont rien à voir avec le *momentum*. À chaque fois que je les retrouve, je les redécouvre un peu. On se raconte plein d’histoires et ce n’est pas monotone.

**Le travail avec les joueurs :
« Rodge a une coordination
que je n’ai jamais vue »** ■

Dans une précédente interview, vous avez dit que Roger Federer avait été un grand défi pour vous et que l’entraîner était complexe. Pourquoi ?

« Rodge » a une coordination que je n’ai jamais vue. C’est comme s’il parlait simultanément de multiples langues. J’ai dû complètement adapter les exercices de base pour avoir d’autres manières de le surprendre, de le mettre en défaut. Comme un jeu. Si je change de « langue » ►

pendant un exercice et qu'il ne s'y attend pas, ça peut le perturber un dixième de seconde. Mais c'est cette hésitation dans un exercice tonique qui lui redonne son essence et peut mettre en alerte le joueur. Il y a certains exercices que je ne peux faire qu'avec lui, comme d'autres seulement avec Stan, d'ailleurs. Stan a cette capacité d'écouter avec la spontanéité d'un enfant tout en agissant avec la maturité du champion qu'il est.

Quels ont été les défis dans la construction du physique de Roger Federer ?

Quand vous êtes aussi fort que lui dans les capacités coordinatrices, cela sous-tend que votre potentiel est inouï. Votre rôle est de faire la différence avec ce potentiel. On a tendance à sous-estimer l'énorme travail qu'il fournit pour en faire un atout et créer la différence. Ses atouts, ce sont la variété, la créativité. Donc si on se concentre juste sur le jeu de jambes, ces jambes font plus de choses que les autres par balle jouée parce qu'il ne joue jamais la même balle et donc ne bouge pas de la même façon. Cela demande une coordination différente. Puis, il y a l'intensité du match qui détermine l'intensité de la coordination. Or, cette intensité est aussi décidée par votre propre intensité. Par exemple, « Rodge » va utiliser quatre entités de coordination athlétique et trois entités d'athlète pur, quand un autre va utiliser quatre entités d'athlète pur pour trois de coordination athlétique. Dans un cas, l'effort de l'un va paraître facile et l'autre aura donné l'impression de s'être battu, mais, au final, les deux

auront dépensé la même énergie. Quand vous allez au ballet, vous ne pouvez pas dire que ce ne sont pas des athlètes parce qu'on ne voit pas l'effort. C'est justement parce qu'on ne le voit pas qu'ils sont tellement doués et forts. Pour revenir à la question, il devait énormément travailler et le doit encore, sur le court et à côté, parce qu'il doit faire plus que l'autre pour imposer son jeu.

En quoi les dix-sept années passées avec Marc Rosset ont-elles influencé votre travail avec Federer et Wawrinka ?

Je devrais dire merci à Marc et à chaque joueur que j'ai pu entraîner avant, car ça m'a rendu moins mauvais ou meilleur pour le prochain. Cela fait partie de l'évolution. Vous ne faites qu'apprendre.

“ Il faut se mettre au service de leur caractère ”

Sur quels points avez-vous le sentiment d'avoir progressé au fil de ces années ?

Je me suis amélioré dans la façon d'utiliser l'entraînement de force parce que j'ai entraîné des joueuses WTA, un joueur de plus de deux mètres (Marc Rosset)... Je travaille avec un joueur costaud, qui ne doit pas être lourd, mais très puissant musculairement car, même s'il n'était pas ▶

le plus véloce au départ, il a développé une fantastique endurance de réactivité (il parle de Wawrinka, NDLR). Et « Rodge » est un spectacle de coordination, mais un moteur fragile car tellement performant et complexe. À partir d'un même thème, les joueuses, Rosset, Federer et Wawrinka me racontent des histoires différentes. Ça montre qu'il faut vraiment écouter la personne pour savoir comment l'entraîner au mieux.

Comment êtes-vous parvenu à faire aimer la préparation physique à Federer ou Wawrinka ?

J'ai la chance d'entraîner actuellement deux champions. Être champion signifie qu'ils savent ce qu'ils veulent et ce qu'ils doivent faire. Par contre, j'ai commencé à entraîner Federer différemment de Wawrinka. Avec Federer, je suis face à quelqu'un qui a envie de travailler car il sait qu'il en a besoin, même si ce n'est pas ce qu'il aime le plus. J'ai donc imaginé au début beaucoup plus d'exercices joués mais exigeants, qui lui donnent des informations sans que ce soit trop facile pour qu'il sente qu'il doit travailler. Quand un joueur a beaucoup de potentiel, vous savez qu'il va assez vite progresser au début. Quand il va voir le progrès, cela va multiplier sa motivation. Le travail peut alors être lui aussi multiplié, « Rodge » étant aussi travailleur qu'artiste. Pour un joueur comme Stan, un champion hyper à l'écoute, quand il sent qu'il y a une structure, comprend qu'il fait ça dans un but précis, il se sent fort, il aura une

motivation à toute épreuve, ne lâchera jamais rien avant d'avoir atteint son objectif. Il faut se mettre au service de leur caractère.

Récupération et blessures : « La récupération est aussi importante que le travail »

Quelle importance accordez-vous à la récupération dans votre planification ?

C'est une part active de l'entraînement. Il faut la placer au bon endroit, au bon moment, pas juste parce qu'il y a une fête. En revanche, s'il y a une fête et que le joueur veut sortir, il faut le savoir en amont pour anticiper. Encore une fois, c'est du dialogue. La récupération est aussi importante que le travail car elle permet le travail. Et grâce au travail, vous méritez la récupération. Et grâce à la somme du travail et si la récupération a permis de l'encaisser, vous serez prêt pour le tournoi.

Comment expliquez-vous la longévité de Federer et Wawrinka ?

Dans le sport, on parle beaucoup de passion chez les jeunes... Mais entre exprimer ce terme et le vivre tous les jours, il existe un fossé. Ces deux-là sont prêts à tous les sacrifices pour elle. C'est ça, la différence. ►

Ils ont tous deux connu peu de blessures sérieuses. Pourquoi ?

La planification a aidé. Quand ils étaient jeunes, nous avons mis les pauses. À 20 ans, même après quatre semaines de tournoi, si vous lui proposez une pause, le jeune va avoir encore envie de travailler. Il faut lui dire non et qu'il vaudrait mieux ne rien faire. Je me souviens, au début, quand nous nous sommes mis autour d'une table avec Stan, avec « Rodge », nous avons dû parler entre deux et trois heures sur la façon dont nous voulions travailler, et cinq minutes de contrats, de business. Si au début vous mettez des jalons, si vous dites qu'en cas de problème majeur nécessitant un travail foncier, on est d'accord pour renoncer à un tournoi même important, alors vous et le jeune apprenez à anticiper.

Les périodes de blessure sont souvent délicates pour les athlètes. Comment les gérez-vous avec eux ?

Il faut être plus offensif dans le soutien car vous avez un champion qui a besoin d'aide, mais qui ne doit pas avoir l'impression de dépendre de vous. Vous devez venir avec de nouvelles étincelles, contribuer à installer une ambiance de mission. Il faut proposer une planification dès le lit d'hôpital pour montrer comment seront les prochains mois.

Ces blessures sont-elles aussi une chance ?

On a le temps de travailler à fond. De faire chaque thème deux fois. Il y a un

confort, malgré le stress de la situation, car nous n'avons pas à être prêt le lundi suivant. Cela donne aussi le temps à certaines autres usures de guérir.

Quelle importance donnez-vous à l'humain dans la relation de travail ?

C'est la base de tout. Dans le sport aujourd'hui, on parle de cryothérapie, de salles d'oxygène, d'entraînements en altitude, de tests cardio, etc., mais pas du dialogue et des progrès que l'on peut déjà faire par lui. Quand on fait du physique avec « Rodge » ou Stan, on passe souvent beaucoup de temps à parler et échanger avant et après les séances.

Mettez-vous une certaine limite dans la relation que vous tissez avec vos joueurs ?

L'élément principal, c'est le respect mutuel dans la durée. Si vous avez vécu ça dans le temps, dans un contexte où vous faites un maximum d'efforts pour vous montrer loyal et que le joueur fait la même chose, alors au fil des années, il m'apparaît normal qu'une amitié puisse naître. J'ai passé ces étapes avec ces joueurs. Nous sommes devenus des amis en attendant de devenir des amis sous une autre forme, quand nous ne travaillerons plus ensemble. Il existe une différence entre une amitié amicale et une amitié professionnelle, mais elle ne doit pas empêcher le mot « amitié ». Il faut comprendre les rôles de chacun. ►

Quelles sont les qualités d'un bon préparateur physique ?

Il a intérêt à avoir une méthode solide, créative. Il doit être ouvert au dialogue. On doit beaucoup plus entendre sa compétence que sa voix. Un entraîneur physique doit être très flexible. Il ne doit jamais perdre sa personnalité, mais doit la mettre au service des autres. C'est être au service sans être serviteur. Vous devez être un leader dans votre domaine, mais ce n'est pas vous *le* leader. ■

“... on passe souvent beaucoup de temps à parler et échanger avant et après les séances.”

P. Pagani entouré de R. Federer et de S. Wawrinka. © Keystone





**INSTITUT NATIONAL DU SPORT,
DE L'EXPERTISE ET DE LA PERFORMANCE**

11, avenue du Tremblay - 75012 PARIS

Tél. 01 41 74 41 00

www.insep.fr



TOYOTA