

# Réflexionsport

Numéro spécial

# EXTRAIT

**Bruno Gajer :**  
le ciel bleu  
comme cible






# Bruno Gajer : le ciel bleu comme cible

Bruno Hubert  
Stéphane Couckuyt  
Serge Guémard





**L**e récit qui suit a été réalisé à partir d'observations et d'entretiens avec Bruno Gajer, auxquels ont été ajoutés des éléments fictionnels. La présence en bord de piste d'athlétisme d'Émile, jeune entraîneur, est ainsi une création visant à reproduire une situation de compagnonnage, c'est-à-dire de partage de conceptions, clés, repères et autres savoirs issus de l'expérience.

## 1

## Les cheveux blancs

Bruno sourit. Après toutes ces années, il est heureux de se rendre au stade ; le jour où cela ne sera plus le cas, c'est sûr, il arrêtera. Il a toujours pensé que c'était important pour obtenir de la performance, ce plaisir de venir à l'entraînement, d'être un entraîneur épanoui et pas un mec qui se retrouve tout seul le soir chez lui, à bouffer ses nouilles en regardant la télé. Il cherche le même épanouissement pour ses athlètes. « Y a de la joie », chantonne-t-il... « Il y a assez de souffrance sur le 400-800 m en athlétisme sans en rajouter ! » Bruno a besoin que ses athlètes soient heureux, il ne veut pas qu'ils aient l'impression d'aller au travail. « C'est avec un ciel bleu dans la tête qu'ils vont se dépasser ; c'est pas un athlète fatigué qui va faire des miracles ! » Bruno n'a pas le culte de la souffrance, même s'il sait bien que les exploits ne viennent pas tout seuls. La phrase d'Houvion<sup>1</sup> lui revient alors en mémoire et il se surprend à dire à haute voix : « L'entraînement, c'est de l'entrain, toujours de l'entrain... » Plus question, sous ce beau soleil printanier de Montpellier, de s'emporter pour des conneries ! Avec l'âge, il est devenu plus serein, il n'amène plus l'électricité et ses athlètes sont aussi plus sereins. Il ne veut pas être perçu comme le Père Fouettard et qu'ils puissent sortir le samedi soir lui paraît plutôt une bonne chose, y compris pour les performances, alors il ne fait pas entraînement le dimanche matin...

Aujourd'hui, il est d'autant plus heureux qu'Émile vient voir ses cheveux blancs. C'est comme cela que, quand il était jeune, il appelait les grands

---

1– Célèbre entraîneur d'athlétisme, aujourd'hui âgé de 88 ans, ayant encadré Jean Galfione et d'autres grands noms du saut à la perche français pendant des décennies.

## LES CHEVEUX BLANCS

entraîneurs... Enfin un jeune entraîneur qui ne se contente pas des recettes sur Internet et qui a envie de mettre au point sa propre cuisine ! Bruno a toujours été trouver les gens pour apprendre, c'est comme cela qu'il s'est enrichi au fil de ces quarante années d'entraînement, avec des types comme Claude Fleuridas, Fernand Urtebize, Gérard Quintyn, Henri Héral, Michel Chabrier..., pas seulement des spécialistes de l'athlétisme d'ailleurs. Ils l'ont vraiment aidé à grandir comme entraîneur. Gérard par exemple lui a beaucoup appris sur le fait qu'un athlète peut devenir contre-performant à quelques semaines des Jeux olympiques ou d'un grand championnat, parce qu'il se met en veille : « Il faut reconnaître la petite lumière rouge qui s'allume sur l'œil, lui avait-il dit, parce qu'à partir de là, l'athlète, il ne va plus rien te montrer. » Dire qu'il racontait qu'il avait justement failli ne pas envoyer Florian Rousseau à Sydney alors qu'il y obtient finalement plusieurs médailles d'or !

Ce matin, Bruno se souvient avec émotion de toutes ces figures qui l'avaient inspiré : « Peut-être que là... Tu trouves pas que... » ; comme ils étaient très bienveillants vis-à-vis de son travail, il repartait toujours gonflé à bloc. Ils lui avaient donné plein de petites idées, de petites pistes... Ces gars-là, qui avaient des cartes de visite qui traînaient par terre, ne mettaient pas une pression négative, au contraire, ils le mettaient à l'aise : « On fait tous des erreurs, l'important c'est de ne pas les refaire ! » La patience, c'est cela qu'il avait appris auprès de ces monstres sacrés ! Il avait eu beaucoup de chance, et aujourd'hui cela lui va assez bien d'être à son tour les cheveux blancs. Il a, comme ses illustres prédécesseurs, envie de transmettre ce qui a fonctionné, pour que ceux qui suivent n'aient pas tout le chemin à refaire. C'est sûrement son côté ancien prof de gym : enseigner les erreurs pour que les jeunes ne refassent pas les mêmes conneries !

C'est sûr qu'on ne devient pas un entraîneur de haute performance en un jour ! Aujourd'hui, Bruno a l'impression d'être au sommet de son art. Cela peut paraître prétentieux mais non, au contraire, il se sent plutôt comme un cuisinier qui arrive à maturité parce qu'il a appris beaucoup de choses sur les aliments, sur les réactions chimiques... mais a digéré toutes ces connaissances pour proposer aux personnes les saveurs qui leur conviennent. Comme un chercheur qui tâtonne et qui remet constamment en question ses dernières découvertes, même si quelquefois il reprend des idées qui rappellent ce qu'il

faisait il y a quinze ans. De toute façon, Bruno n'aime pas refaire deux ans de suite la même chose, ça ne marche jamais. Il repart toujours d'une feuille blanche. Pourtant, qu'est-ce qu'il a pu bosser : la technique, la planification, la physiologie, la biomécanique... Il n'a jamais été sportif de haut niveau, il n'a jamais eu l'impression de tout savoir, ce qui lui a permis d'adopter une position basse, celle de celui qui a envie de savoir... Finalement, il s'était formé comme un scientifique, durant ses études de STAPS, à l'ENS Cachan avec Durey, puis pendant dix ans au laboratoire de biomécanique et physiologie de l'INSEP où il avait travaillé sous la direction de Chantal Mathieu et de Christine Hanon, auprès de Christian Miller et Jacques Quièvre, deux grands messieurs du renforcement musculaire. Alors quand Bosse<sup>2</sup> était arrivé à l'INSEP, à 18-19 ans, Bruno avait eu envie d'éprouver ses connaissances en biomécanique. Qu'est-ce qu'on avait pu rire de lui quand il avait mis trois chercheurs dans la halle couverte avec un Optojump ! Forcément, il était passé pour un mec qui se la péta un peu mais il s'en était moqué et ils avaient réussi à installer une collaboration qui avait abouti à un record de France du 800 m en 2014. Ce jour-là est gravé dans sa mémoire : Bosse avait la foulée parfaite que Bruno recherchait depuis des années. Il avait adoré ce travail avec des spécialistes, comme avec ce grand médecin, Desmarais, qui l'impressionnait tellement qu'il avait bien mis cinq ou six ans avant d'oser lui parler vraiment... sauf que lui, au bout d'un moment, il l'appelait pour lui demander son avis parce qu'il en avait besoin : « Toi qu'est-ce que tu as vu, qu'est-ce qui s'est passé sur le terrain, pourquoi il a ça ? » Apporter sa pierre en toute humilité et coordonner tout ce monde comme un chef d'orchestre qui cherche un résultat d'ensemble, voilà ce qu'il apprécie dans ce boulot d'entraîneur haute performance.

---

2- Pierre-Ambroise Bosse, spécialiste du 800 m, entraîné six saisons au Pôle France INSEP par Bruno.

## 2

### Points faibles, points forts

Perdu dans ses souvenirs, Bruno n'a pas vu Émile arriver :

— Salut Bruno, la forme ce matin ?

— Salut. Ben oui, on n'est pas là pour faire la gueule, y a quand même pire comme métier, non ? Alors qu'est-ce qui t'intéresse ?

— En fait, pas tellement la séance... Des séances, il y en a plein sur les réseaux sociaux, mais y a pas le discours, pas ce qui est au fondement des choix, au fondement de la construction de la planif, le relationnel aussi, c'est ça qui m'intéresse...

Bruno sourit, il pense que ça commence bien :

— OK, OK.

Pendant ce temps, les athlètes arrivent et Bruno les accueille avec un :

— Comment ça va aujourd'hui ?

— Ça va bien bien bien bien, répond l'une d'entre elles en riant, bien bien bien ce matin...

— Alors super super super, répond Bruno en blaguant...

Il a un petit mot pour chacun et tous se mettent à s'échauffer.

— Tu vois, dit-il à Émile, notre travail commence là... tâter le terrain pendant l'échauffement, c'est la base du métier... savoir lire les petits soucis, qu'ils n'hésitent pas à dire qu'ils ont mal dormi, qu'ils sont un peu malades ou qu'ils ont la tête dans leurs exams de la semaine prochaine... Des fois ils veulent pas dire pour pas qu'on allège la séance... Pourtant, mieux vaut enlever un truc



que de faire pour faire... L'exploit, il faut le garder bien au frais pour le jour de la compétition. L'entraînement, cela reste de l'entraînement... à l'entraînement y a rien de grave...

— Aujourd'hui, reprend Bruno, les coureurs de 800 ont « vitesse longue ». On prépare la distance en dessous le 400. Donc ils ont seulement deux 60 m de chauffe, un 150 et après deux fois 250 m avec récup de 15 minutes. Tu vas voir, ils détestent ça parce qu'ils récupèrent plus vite qu'en 15 minutes. Mais cela les oblige à se concentrer, à sentir qu'ils se refroidissent un peu. Je l'ai fait la semaine dernière avec mes coureuses de 400 mais elles, elles en ont fait trois. Le coureur de demi-fond qui va faire de la vitesse, il ne peut pas faire autant qu'un sprinter... J'ai vu des séances où le mec me dit : « J'ai fait de la vitesse avec mes gars, j'ai fait dix fois 120. » Non mais c'est une blague ! Tu fais pas de la qualité dans ces cas-là... Dix fois 120, tu vas t'installer dans un truc pépère. Et puis tu es content parce que tu as fait dix fois 120. Moi, les coureurs savent très bien que si on fait deux fois 250 c'est pas des 250 où je me balade...

— Et pourquoi tu fais pas dix fois 120 avec un repos qualitatif ?

— Parce que ça, ils pourront pas l'encaisser, c'est pas leur ADN ça...

— Comment tu gères les quinze minutes de récupération ? questionne alors Émile.

— Je ne les gère pas...

— Ah bon ?

— Tu vas voir, il y en a qui préfèrent trotter... tu sais, il faut qu'ils réfléchissent à ce qu'ils font. Tu en as qui restent allongés quinze minutes, qui se lèvent et qui te disent : « J'ai la tête qui tourne »... forcément ! La prochaine fois, ils feront gaffe. Ce n'est pas moi qui vais leur dire : « On va faire ça, ça et ça dans la récup », j'aime pas trop. Il faut qu'ils fassent leurs expériences, parce qu'on réagit tous différemment. Cela me vient de mon histoire à l'INSEP... Il y a quinze ans, il y a eu la mode des lances en balnéo ; j'avais une athlète qui avait plein de bleus sur le corps et une autre cela lui faisait un bien fou ! C'est sûr, au début, tu peux les guider : quand la séance c'est plutôt vite, on détruit un peu de fibres donc il vaut mieux aller vers le froid... Quand vous avez une journée de repos, ça peut être bien d'essayer un sauna ou un jacuzzi, mais si ça ne marche pas le lendemain ce n'est pas grave, ce n'est que de l'entraînement :



## POINTS FAIBLES, POINTS FORTS

ils sauront que, eux, le jacuzzi, il faut pas y aller. Moi je dis : « Essaie, suis un peu ton feeling et puis après tu réajustes. » Un mec comme Bosse, il est arrivé junior, il se faisait masser une fois par mois. Il sentait que ça lui faisait pas du bien, tout de suite il a senti quoi. Je les accompagne dans la discussion, c'est important de les amener à se questionner, à sentir les choses, à réfléchir à ce qu'ils font...

- Vous faites combien de kilomètres par semaine ? demande Émile.
- Bah, je sais pas, j'ai jamais compté...
- C'est pas vrai, tu te moques de moi ?
- Non... demande leur...

Non loin de là, certains ont entendu et montrent qu'ils l'ignorent. Une athlète dit malgré tout :

— Tu m'avais demandé une fois de compter cet hiver... On fait même pas cent bornes...

— Tu sais, c'est pas les bornes qui font la qualité de l'entraînement, rajoute Bruno à l'intention de son jeune confrère.

— Alors c'est quoi qui fait la qualité de l'entraînement ?

— D'abord, alterner le travail des points faibles et des points forts, parce que souvent on se focalise tellement sur les points faibles qu'on déstabilise les points forts...

— Mais oui, ça me rappelle d'ailleurs quelque chose... J'ai un triathlète qui est venu me voir, il veut faire du 1 500 m, il avait une grosse caisse aérobie. J'ai voulu travailler ses points faibles en faisant de la vitesse et de la muscu. Ça a marché la première année mais maintenant...

— Forcément, au début il a encore sa caisse aérobie mais elle descend déjà, tu fais deux ans son point faible, bon bah il est mort le mec... C'est bien de mettre un peu de vitesse, mais à condition de parallèlement maintenir son point fort... Faut que t'en tiennes compte dans ta planification.

— Ah oui c'est vrai, c'est trop con que je n'ai pas pensé à ça...

— C'est le privilège de l'expérience... Points faibles, points forts, moi c'est vraiment au cœur quand je vais penser mon entraînement pour un athlète.

Prenons l'exemple de Rénelle<sup>3</sup>. Moi, mon impression, c'est qu'elle ne court pas assez vite sur 400 m pour atteindre la médaille. On en a discuté ensemble, elle était entièrement d'accord avec ça. Donc sur les six premiers mois de l'année, on essaye de développer la vitesse : point faible, et après elle sait qu'on part sur spécifique 800, là on est sur son point fort... Mais ce choix, on l'a fait ensemble. L'année prochaine, on prendra une autre cible, peut-être qu'on ira sur la finition... c'est un autre point faible parce qu'elle a tendance à finir à l'agonie : *burned*, disent les Anglais, ceux qui brûlent...

— Mais comment tu détermines les points faibles ?

— Pour quelqu'un qui vise la médaille, c'est par l'étude de la concurrence internationale, il faut regarder ceux qui gagnent, ce sont eux qui dirigent... il faut analyser leur course. Je raconte souvent que pour Pierre-Ambroise, j'ai découpé 100 m par 100 m la course de Rudisha<sup>4</sup>, que j'ai rapprochée du temps de passage. Je l'ai fait aussi pour Aman. Je me suis rendu compte que, rapportée à la taille du bonhomme, l'amplitude max dans les premiers 200 m, pour Rudisha, c'était 1,33 ; Aman faisait 1,31 ou 1,32 et Bosse, qui était tout jeune, faisait 1,29. C'est cette observation qui m'a poussé à chercher des exos et aussi à vérifier sa foulée régulièrement avec l'Optojump. Là, on a fait de la data, mais de la data avec feedback direct. Pour un entraîneur, c'est essentiel d'apprendre à analyser l'activité... Mais tu vois, avec l'âge et l'expérience, je ne suis plus un mesureur permanent. Je sens le progrès, je me fais confiance quoi. Et puis c'est tellement chiant de faire toujours des tests pour voir que ça progresse... Si dans la séance je travaille un secteur comme l'aérobic, là on fait beaucoup de tapis roulant. Rénelle, je vois bien qu'elle est maintenant à 18,5, on a commencé à 17 à l'heure. Donc ça progresse... j'ai d'autres indicateurs qui le confirment. J'espère juste qu'elle ne sera pas performante trop tôt... Gérard Quintyn me l'a toujours dit : « C'est pas l'année des Jeux qu'il faut bosser le plus, sinon on prend trop de risques. » L'idéal c'est d'arriver très en forme l'année d'avant et puis de maintenir ça tranquillement en faisant gaffe de pas se péter. Faut pas que ce soit trop tôt non plus, parce qu'après c'est dur de rester au top sur le plan émotionnel ; un objectif à deux ans, ça te met trop la pression...

---

3— Rénelle Lamote, spécialiste du 800 m, s'entraîne avec Bruno depuis trois saisons.

4— Athlète kényan longtemps numéro un mondial.

## POINTS FAIBLES, POINTS FORTS

En disant cela, Bruno repense à Pierre-Ambroise et au fait qu'ils avaient levé le pied en 2015 sur l'entraînement et réappuyé en 2016 ; à Rio, l'athlète était au max de sa forme, il aurait dû faire argent derrière Rudisha, c'est cela qui aurait dû arriver... mais c'était le jeu du très haut niveau... Il aimerait bien qu'il en soit autrement pour Rénelle car elle a le talent, ça c'est sûr, elle travaille avec acharnement et ils se sont donnés le temps tous les deux... les fameux trois T de Marajo et Vollmer dont il rabattait les oreilles à tout le monde : Talent, Travail, Temps... Cette fois, il espère bien avoir réuni les clés de la médaille olympique pour 2024 et que l'alchimie des trois T opérera... mais rien n'est fait, il y a tellement de paramètres qui peuvent jouer.

Émile le sort de ses souvenirs :

— Et le HRV qu'est-ce que t'en fais ?

— Le HRV, soupire Bruno, ça me dérange... non mais je l'ai utilisé... c'est quelqu'un d'autre qui traitait, mais quand il m'envoyait du rouge, à un moment je me dis : « Je peux plus entraîner ». Si l'athlète est fatigué parce qu'il travaille chez Carrefour mais qu'il est à fond dans son objectif, je pense que je le ferais courir quand même. Je ferais gaffe, mais je ne vais pas bloquer son engagement dans l'entraînement à cause d'une mesure HRV, qui est peut-être mal faite en plus, ça m'embête. Et puis franchement, quand c'est rouge, qu'il ne faut rien faire, je n'ai pas besoin du HRV pour me le dire. Donc j'ai laissé tomber, surtout que les athlètes n'étaient pas réguliers : « j'ai oublié », « j'ai perdu ma ceinture »... Par contre, les datas de compétition, regarder dans quelle arène on les fait rentrer, ça, ça m'intéresse comme stats. Quand les datas montrent que les nouvelles chaussures font gagner 1 %, alors là je prends. Il a fallu beaucoup de datas pour ça, c'est énorme, c'est une seconde au 800, un dixième au 100 m, pour un mec qui court en 10 c'est énorme... On ne peut pas se passer de ces chaussures, on a trouvé de l'argent pour ça... Ce qui me gêne, c'est quand les datas remplacent le jugement de l'entraîneur. Aller lire les facteurs humains, ce n'est pas si compliqué que ça, j'ai pas besoin d'avoir une mesure qui prend dix minutes. Savoir lire la fatigue, l'agacement, enfin tout ce qui arrive dans la vie d'un homme ou d'une femme de 25 ans, ça c'est une qualité qu'il faut développer. Si on la laisse aux datas, on va devenir un robot, un préparateur de plans... Ce qui est sûr c'est que c'est 50/50 : 50 physique,



BRUNO GAJER : LE CIEL BLEU COMME CIBLE

50 humain. C'est pas le HRV qui me parle du cerveau de l'athlète que j'ai face à moi. Je préférerais avoir un préparateur mental en permanence avec moi... Faire des séances de malade à l'entraînement parce que la machine nous classe dans le vert, on s'en fout, c'est pas à l'entraînement qu'il faut être au max, c'est le jour J, et là, HRV au top ou pas, il faudra courir.

## 3

### Adapter à la personne de l'athlète

« Récup de quinze minutes », dit alors Bruno aux athlètes de 800, en haussant un peu la voix comme lorsqu'il était prof.

— Le moment que vous préférez, poursuit-il en riant, à vous d'être attentifs à votre corps...

— Dis donc, tu as beaucoup de jolies femmes dans ton équipe, murmure alors Émile.

— C'est ce que dit Christine, ma femme : « Il entraîne toujours des super belles gonzesses ! Heureusement que je suis pas jalouse. » Je pense qu'avec moi, elles sentent qu'elles sont tranquilles et c'est pas toujours le cas. J'ai bossé quatre ans avec Muriel Hurtis, c'est ce qu'elle m'a confié, qu'il y avait eu des entraîneurs qui la mettaient mal à l'aise... Moi, les filles ne me perçoivent pas comme homme à l'intérieur du groupe. J'espère que #meetoo va révolutionner les relations entraîneur-entraînée parce que les nanas méritent que ça évolue. On a malheureusement beaucoup trop de cas de harcèlement sexuel et beaucoup trop de cas de harcèlement moral ! Mais moi aussi j'ai fait des conneries ! Par exemple, je me revois dire à une athlète : « Tu es trop grosse, tu es la plus grosse de la finale, comment tu veux qu'on s'en sorte ? » Forcément elle pleurerait, forcément cela ne conduisait pas à la performance, forcément cela ne marchait pas... Aujourd'hui, je pense que c'était n'importe quoi ! Maintenant, le poids, j'en parle plus ! Tu imagines le trajet que j'ai fait ? Parce qu'il y a quand même des tarés qui pèsent leurs athlètes tous les jours ! Donc, ce qui marche le mieux, c'est de faire avec le projet de la personne, et si elle n'a pas envie qu'on

parle de poids, alors on n'en parle pas. De manière générale, il faut s'adapter aux personnes que tu as en face de toi, c'est Gilbert Avanzini et Meriem Salmi qui m'ont initié à cela, notamment pour les dernières phrases avant une grande compétition, en chambre d'appel. Le discours guerrier à la con, cela ne fonctionne pas bien avec les femmes... Muriel Hurtis, tu pouvais toujours lui tenir un discours guerrier, elle était gentille, elle disait « oui » mais rien à foutre, elle, c'était une guerrière quand il y avait le coup de feu, mais le discours d'avant... elle s'en foutait, c'était pas son truc quoi ! À Londres, pour le 4 × 400 féminin, on avait complètement changé notre fusil d'épaule, on leur avait dit que les Français allaient allumer leur télé pour voir de belles femmes tout donner, que cela allait être un spectacle magnifique et qu'elles allaient faire rêver les gens. Les Français aiment le spectacle, tout le monde d'ailleurs, tous les pays. Nous, on est des saltimbanques en fait, on crée des spectacles avec une troupe. Et ça par contre, avec les filles, ça a bien marché, elles étaient maquillées, cheveux lissés, et elles font cinquième des Jeux. Pour l'équipe qu'on avait c'était génial... Là j'ai appris, je m'étais planté pendant des années en disant comme tout le monde : « L'autre là, elle peut pas te saquer, tu vas l'exploser »...

— Oui je comprends, acquiesce Émile, c'est pas forcément efficace...

— Pas efficace du tout... C'est comme d'avoir une grossesse durant sa carrière, ce n'est pas grave finalement ! Alors qu'avant, c'était quasiment interdit. Par les discours des entraîneurs hommes ! C'est tout cela qu'il faut mettre à jour.

— Je n'y ai pas encore été confronté.

— Je m'y remets parce que j'en ai une. Il y a des sites du ministère des Sports très bien faits. Pour nous, en période prénatale, il faut garder un peu de muscles et d'agitation cardiaque, c'est tout. Le postnatal c'est plus compliqué, ça va dépendre du temps que prendront les hormones qui permettent l'accouchement pour se dégager du corps. Ça, c'est dangereux, tu deviens hyperlaxe. C'est une hormone qui arrive à partir du cinquième mois, l'athlète que j'ai est dans le cinquième mois donc là j'ai plus grand-chose à faire, je fais gaffe surtout. Elle ne court plus depuis trois semaines déjà. Carole, la gynéco de l'INSEP, m'a conseillé de maintenir assez longtemps le travail du dos pour porter le bébé, et après de se rétablir assez vite. Mais bon, après, il faut être patient pendant la période postnatale, il ne faut pas se précipiter.



## ADAPTER À LA PERSONNE DE L'ATHLÈTE

Bruno fait signe à tous que c'est bon pour les quinze minutes de récup.

— Pour en finir avec cette question des femmes, reprend-il, les filles de 25 ans elles en ont rien à foutre de moi, heureusement ! Toi t'es plus jeune, faut faire plus attention. Moi, c'est peut-être mon passé d'enseignant, mais j'ai toujours gardé une certaine distance, je ne vais pas au cinéma avec mes athlètes, je ne les suis pas sur les réseaux sociaux... Dans ce contexte professionnel, on passe beaucoup de temps ensemble, tu as le temps de connaître les gens, tu n'as pas besoin d'aller « espionner » leur vie privée. Comme ils doivent pas rentrer dans ma vie privée ! Parfois on échange, tu te détends, ils savent que ma fille est malade, on discute, mais voilà, c'est bénin, des rapports humains entre un mec de 60 ans et une fille de 25 ans, on peut discuter de choses et d'autres, on parle de leurs études... Au niveau humain, je reste ouvert à tout. Je ne parle pas qu'entraînement. Après, quand ils ont fini leur carrière, c'est différent... J'ai gardé un lien pas forcément régulier mais sincère avec la majorité des sportifs que j'ai accompagnés.

— Mais ils ont l'air de bien s'entendre entre eux, remarque Émile.

— Le groupe, c'est essentiel dans la performance, surtout que l'entraînement c'est très dur. Là justement, j'ai un petit souci entre deux filles. Pour l'instant, j'observe. En général, le groupe s'auto-régule et, personnellement, j'évite de prendre parti dans les conflits humains, c'est pas mes oignons. Mais là, je sens que ça s'envenime... Avec les réseaux, c'est un peu tordu... C'est tout con, c'est des enfantillages tu vois... Mais moi je préfère quand tout roule. Je vais leur dire : « Écoutez, ça peut pas trop marcher comme ça, là y a trop de tensions, réglez le truc, allez dans une salle, discutez, moi j'ai rien à voir avec tout ça, je suis votre entraîneur, démerdez-vous... » Tu vois, j'y pensais ce matin, je me disais que j'allais même leur annoncer que j'allais prendre trois jours de congés et que si c'était pas réglé (Bruno rit), j'en prendrais trois autres... J'aime bien quand ils ont des relations superficielles en fait. Dès que le groupe vit trop en dehors, c'est la merde ! Parce que c'est toujours avec tes amis que tu te fâches... Le mieux pour avoir un groupe qui fonctionne bien à long terme, c'est qu'ils se considèrent comme des partenaires d'entraînement sympas avec qui ils vivent un truc fort mais qu'ils ne confondent pas groupe d'entraînement et groupe de vie... Une fois, je me souviens, on se baladait

avec ma femme et on croise six ou sept athlètes dans le centre commercial en train de manger une glace... Quand Christine m'avait dit : « Ça tourne bien ton groupe », elle avait été étonnée que spontanément je lui réponde : « J'aime pas ça ! » Ça a pas raté ! Deux mois après, j'ai deux mecs qui se sont foutus sur la gueule ! Et là, t'as plus qu'à en virer un ! Moi je leur demande pas de partir en vacances ensemble, renchérit Bruno, je leur demande de travailler ensemble, de coopérer pour être meilleurs. C'est pour ça qu'on est rassemblés ! Le top, c'est quand même d'avoir ensemble des gens de très haut niveau sur la même distance. Même si c'est pas facile à gérer, c'est à mon avis très productif pour la performance... à condition qu'on garde la confrontation pour la compét...

Émile pense à son propre groupe. Il ne regrette pas d'être venu, il aime bien le franc-parler de Bruno. Lui a tellement d'expérience qu'il n'a pas besoin de donner le change, il va à l'essentiel... Et ce qui est super, c'est qu'après toutes ces années il a toujours la passion. Il cherche la bonne alchimie et sait bien qu'il n'y a pas de réponse miracle...

— En plus dans un groupe, reprend Bruno, il y en a très peu qui vont réussir à aller aux Jeux, parce qu'il y a peu de places, c'est la règle, et alors des médaillés il y en aura encore moins... Mais le fait d'avoir tenté, d'avoir été au bout de ce qu'on peut faire et d'avoir rêvé... d'avoir rêvé... cela reste pour tous un super souvenir... seulement, pour cela, il faut aller à fond dans le truc et ce n'est assurément possible que si tout le groupe se met dans le même sens.

— Justement, tu as quand même un groupe assez important, interroge Émile, est-ce que tu fais une planification pour chacun ? Comment tu fais pour travailler les points faibles et les points forts de tout le monde ? Moi j'ai un peu de mal à concilier individualisation et maintien du collectif... Tu t'y prends comment toi ?

— D'abord, je réfléchis par rapport au leader par spécialité quand même, derrière ça s'engouffre. Tu es obligé, si j'ai douze athlètes, je peux pas avoir douze réflexions individualisées complètes. Par exemple, je vais individualiser et adapter l'entraînement de Rénelle aux autres.

— Est-ce que du coup les autres athlètes qui font du 800 vont aussi travailler sur le « point faible » de Rénelle ?

## ADAPTER À LA PERSONNE DE L'ATHLÈTE

— Non, non, non, il y a des petites nuances. Mais pas beaucoup, parce que quand je te dis qu'on va mettre l'accent sur la vitesse, je ne chamboule pas tout l'équilibre de la préparation du 800. Je vais juste booster un petit peu deux ou trois séances par semaine, qui ne sont pas consacrées qu'à ça mais qui sont mieux orientées. Les garçons que je prends maintenant, ce ne sont que des coureurs de 400/800. Je ne vais pas prendre un coureur de 1 500 qui veut faire du 800. Ma méthode ne va pas lui convenir, ce serait une perte de temps pour lui comme pour moi.

— Oui, tu n'as pas dix noms, dix menus totalement différents, remarque Émile.

— Non, si j'ouvre mon dossier « 800 » dans mon ordi, attends, je vais te montrer, décide soudain Bruno.

Il sort son ordinateur de son sac et s'assoit sur le muret derrière lui ; Émile fait de même.

— Voilà... il y a six noms, six colonnes différentes. Souvent je recopie simplement une colonne dans les autres, et quand arrivent les compets, je décale tout. Si Eugénie là, elle court tel jour, elle va avoir son plan pour cette semaine-là. Malgré tout, on va faire des adaptations tu vois. C'est quand même un sacré boulot les planifs... On va bientôt arriver à la période pourrie où je vais en avoir un qui court le dimanche, un le jeudi, donc là tu te démultiplies. L'hiver c'est plus simple, toute la préparation est plus simple, ils font tous quasiment la même chose, sauf le 800 femme et le 800 homme où il y a des nuances dues à la durée de l'épreuve, mais sinon tu fais quand même une feuille par individu. Tu en as une qui va avoir cours le mardi, tu vois, donc elle sera pas là, donc comment je vais faire... c'est pour ça qu'il ne faut pas avoir trop d'athlètes non plus...

— Ça c'est sûr.

— Tu vois, ça, c'est le travail que j'avais fait en 1998 ou 1999. Grosse analyse de l'activité. J'avais découpé cent courses internationales de 800, 100 m par 100 m, y a eu un livre après. Beaucoup d'entraîneurs croyaient qu'il fallait courir le second tour plus vite que le premier, on a montré que c'étaient des conneries... c'est 200 par 200, on voit que le premier 200 est rapide et qu'après il y a un plateau, donc le plateau à droite, deuxième, troisième, quatrième



100 m, c'est une vitesse qui correspond à quelque chose dans l'entraînement du coup, qui est certainement plus intéressant que la VMA. Donc nous, on commence à entraîner la stabilité en haut, et après on rajoute un départ rapide. Là, c'est la diapo temps de passage au 4 × 100. Il y a des explications un peu stratégiques : pourquoi le deuxième 100 m est le plus rapide ? Parce qu'il y a un rabat au 800 et donc là, il faut se placer, donc il y a toujours une petite accélération...

— Tu continues toujours à faire ce travail ? demande Émile.

— Maintenant, je regarde une coureuse ou deux, les adversaires de Rénelle, celles que j'espère elle battra, sourit Bruno... pour voir si elle est dans le coup, surtout qu'aujourd'hui on a des possibilités vidéo beaucoup moins contraignantes. Donc ça, continue-t-il, c'est l'analyse énergétique, des études de Christine<sup>5</sup>, pour montrer qu'on atteint VO<sub>2</sub>max à 300 m de course et qu'après ça descend, c'est pas qu'une épreuve purement aérobie quoi.

— Pour moi, dit-il en regardant Émile, il y a cinq pôles d'entraînement sur le 800 m : vitesse, force, aérobie, anaérobie et économie de course. Et un sixième qui est le mental, pour lequel je ne me sens pas toujours légitime mais qui est très important... Maintenant c'est Christine qui suit la préparation mentale de plusieurs athlètes, car en plus de son HDR en physiologie elle a obtenu un diplôme universitaire dans ce domaine. Nous partageons nos vies mais aussi la passion de ce sport et ses avis sont très précieux sur les choix de préparation... Ses deux casquettes physio et psycho, c'est une chance que j'ai ! Pour les cinq autres pôles, j'ai mes propositions...

Bruno les fait défiler sur son ordinateur devant un Émile complètement subjugué par l'exhaustivité du modèle d'entraînement qu'a formalisé son aîné. « Voilà un travail sacrément détaillé qui peut être utile à bien des entraîneurs », pense-t-il.

— Travail anaérobie étape 1, étape 2. Les objectifs : produire beaucoup d'énergie par la glycolyse et aller à l'épuisement... Rester mécaniquement efficace dans la grande fatigue. Donc ça, c'est des exemples de séances très basiques mais qui mettent en œuvre une progressivité...

---

5—Christine Hanon, ex-internationale d'athlétisme, est docteur habilitée à diriger des recherches en physiologie de l'exercice.

## ADAPTER À LA PERSONNE DE L'ATHLÈTE

— Tu pourrais me les passer ? demande Émile.

— Évidemment... Ça, c'est une programmation à dix-neuf semaines sur le développement de l'explosivité... Force en état de fatigue, donc là aussi ça vient de la recherche, fessiers, ischio-jambiers, ce sont les muscles qui fatiguent le plus, ils sont tout le temps contractés. Maintenant je fais seulement de la course en côte, parce que les temps de contraction musculaire sont rallongés, donc c'est musculairement très difficile.

— Tout ça est super intéressant, s'exclame Émile. Mais par rapport à ce que tu disais tout à l'heure sur points faibles points forts, comment, en fonction d'un athlète, tu vas moduler les choses ?

— Je ne vais pas changer. En fait cette année sur Rénelle le poids du jaune, qui correspond à la vitesse, est plus important. Donc je vais passer plus de temps à réfléchir sur ces séances-là, les grossir un peu ou les rendre plus qualitatives. Le pourcentage va rester toujours à peu près le même, mais le contenu va être beaucoup plus pointu que ce que je faisais, je vais m'y pencher. Et il y a les côtes aussi. Je vais m'inspirer un peu de ce que je fais avec des coureuses de 400 pour essayer qu'elle progresse au 400... C'est le poids que vont prendre certaines séances dans la semaine qui va changer. C'est-à-dire que des fois la séance, si tu regardes l'aérobic piste et la vitesse longue, l'aérobic piste je vais faire un truc plus calme pour que le lendemain elle soit plus percutante sur la vitesse... La première année que je l'ai eue, je me suis concentré sur la muscu. L'arrivée de la muscu, c'était déjà un truc énorme dans sa préparation... Quand je construis la progression, voilà, j'ai quinze séances de secteur 400 jaune, je mets une séance cible, j'estime que c'est ça que je veux qu'elle atteigne cette année, et après je construis la progression pas à pas. Ça, ça peut me prendre un mois des fois. C'est très long. Parce que je change beaucoup...

— Ce qui m'épate, c'est comment tu détermine ton objectif pour l'athlète et comment celui-ci se concrétise dans une séance-cible à laquelle vont conduire tous les exercices que tu as programmés... Je comprends bien tout ce que tu me racontes sur les domaines d'entraînement, mais je me rends bien compte qu'en formalisant et en transmettant tout cela, tu es devenu très performant sur la mise en œuvre de cette complexité...

BRUNO GAJER : LE CIEL BLEU COMME CIBLE

— Ce sont les cheveux blancs, plaisante Bruno, mais même maintenant, cela ne vient pas tout seul... Je vais reprendre des documents des années 1970, relire des trucs d'Hervé Stéphan, je regarde sur Internet... Là, il y a un vrai travail de fouille..., j'ai toujours des doutes, les remises en question sont incessantes...

Émile ne cache pas son admiration... Bruno lui a parlé comme à un collègue malgré toute son expérience, celui-ci semblait heureux de pouvoir partager, pas du tout condescendant... Le jeune coach repart gonflé à bloc, plein d'idées, le ciel bleu de Montpellier dans la tête...

## 4

## De la délicatesse face à la souffrance

Nous voilà déjà revenus en hiver, les fêtes de Noël approchent, le temps défile toujours plus vite avec les années. Ce matin il fait gris, mais c'est le gris de Montpellier... C'est pour cela que Bruno est venu ici, le mauvais temps ne dure jamais très longtemps, le soleil revient vite et, pour l'entraînement, c'est quand même plus sympa. Aujourd'hui, Bruno pense qu'il n'y aura pas grand monde car Lamote a encore choppé la Covid et puis, en cette période, le mercredi il les laisse plus tranquilles... Cet après-midi, les garçons ont une séance au bois...

Quand il rentre dans la salle de musculation, il y a beaucoup d'effervescence chez les porteurs de fonte ; Bruno salue la compagnie tout en leur adressant un grand sourire, même si leur tapage agresse un peu sa tranquillité du matin. Tout de suite, il se dirige vers le coin où sont installés les tapis roulants et où Eugénie Oger est déjà en train de s'échauffer.

— Bonjour, bonjour, lui dit aussitôt Bruno, je crois qu'aujourd'hui ça va être « Oger alone », c'est là qu'on voit que nous faisons un sport individuel.

— J'en ai bien l'impression, lui répond la jeune femme.

— J'ai rendez-vous sur la piste tout à l'heure avec Johanna, mais là je suis tout à toi pour cette séance. On va faire quatre fois 5 minutes à 17,5, on y va ?

— OK.

Elle met alors ses deux pieds sur les deux côtés du tapis roulant, allume la machine, qui fait penser au moteur d'un petit avion, et programme les données du jour.

— Allez, c'est parti, se dit-elle.

D'un petit saut, elle se met alors en position. Au début, faut se lancer...

— Tranquille, respire bien, conseille Bruno.

C'est quand même bien ces nouveaux tapis où on peut mesurer toutes les données biomécaniques... Il la laisse s'installer dans sa foulée régulière et se place à quelques pas, présent, mais en prenant garde tout de même à ne pas envahir son espace, même si elle est toute seule ce matin. Elle déroule..., ça a l'air facile pour celui qui regarderait cela de l'extérieur, songe-t-il, elle a l'air impassible et on a l'impression qu'elle fait corps avec la machine, le regard droit devant, perdue dans ses pensées. C'est beau la foulée d'un ou d'une athlète, c'est amplifié sur le tapis car la personne se trouve quelque peu, comme sur un promontoire... mais de toute manière, la foulée, cela l'a toujours fasciné...

Il se rapproche doucement :

— Allez, tu corriges toute seule les petites boiteries... Oui, c'est bien, les appuis sont corrects... La jeune femme a fière allure dans sa tenue noire.

Pendant ce temps, celle-ci tente de se détendre et, comme Bruno lui a enseigné, cherche à ne filtrer aucune émotion. Pourtant son esprit, à l'intérieur, s'agite, même si elle sait que ce n'est pas le plus difficile pour l'instant et qu'il lui faut discipliner son esprit, ne penser qu'à sa foulée, qu'à la mobilité de ses jambes, qu'à sa posture, trouver le rythme de la musique de son corps... Comme d'habitude, elle regarde vers l'horizon, au travers de la vitre les palmiers du jardin... Chaque fois elle s'accroche à eux, comme s'ils avaient le pouvoir de l'emmener au bout du monde, au bout d'elle-même...

Top ! Elle saute sur les deux bords du tapis, le vrombissement de l'avion s'arrête quelque temps, largement compensé par les cris des voisins s'encourageant dans leurs efforts. Mais il en faut plus pour la déconcentrer, elle profite de cette récupération... Bruno est là, il la regarde, pour l'instant il ne dit rien, il la laisse habiter la situation, il sait bien qu'elle n'a pas encore besoin de lui, il l'accompagne juste de loin, les affaires vont se corser après...

C'est reparti... elle relance le moteur d'avion. Destination Porto Rico, la plage de Flamenco Beach sur l'île de Culebra, c'est là qu'elle court maintenant... sous les palmiers... qu'elle va à nouveau fixer... Elle est bien là, elle le sent...



## DE LA DÉLICATESSE FACE À LA SOUFFRANCE

— C'est bien Eugénie, ça roule bien là... confirme Bruno. Respire bien... ajoute-t-il

— C'est vrai qu'il faut en profiter, c'est pas tous les jours qu'on fait un tel voyage... pense-t-elle.

— Ils nous ont pris un peu d'oxygène les copains d'à côté, grommelle Bruno.

Au même moment, un groupe ouvre la porte qui donne sur l'extérieur, derrière le tapis roulant.

— Ils te font des courants d'air, cela va être parfait, commente Bruno.

C'est comme une brise du bout du monde. La coureuse n'en laisse rien paraître mais elle savoure, elle transperce le vent de la plage ; derrière les vitres, les palmiers semblent acquiescer en agitant leurs branches, le deuxième passage c'est toujours le mieux...

— Aujourd'hui, ça va le faire, dit Bruno convaincu. 30 s... 15 s... Comme si c'était fastoche la fin... top !

Même petit saut pour placer les deux pieds de chaque côté du tapis. Récupération... La dernière minute commençait à être dure ! Ça promet pour la suite !

Elle respire à fond, comme si elle était encore sur la plage... Les bras commencent à lui faire mal, sûrement le nouvel exercice de musculation qu'ils ont fait hier ! Elle regarde les palmiers à l'extérieur, elle sent qu'elle va avoir besoin d'eux.

— Allez ma grande, l'interrompt Bruno, celui-là c'est le plus compliqué, tu te mets du ciel bleu dans la tête et ça va aller...

Nouveau petit saut sur le tapis pour un nouveau décollage... Cela ne va pas être la même chanson sous les palmiers...

— Bien droit dans l'axe, remarque Bruno.

La jeune femme reprend sa position ; aucune émotion ne transparait sur son visage, elle semble impassible et l'exercice ne paraît pas avoir de conséquences sur elle. Illusion ! Totale illusion ! À l'intérieur elle souffre, mais seul Bruno le perçoit...

— Tu es dans le peloton, tu te balades...

Bruno sait que cet exercice confronte toujours ses athlètes à leurs limites psychologiques... Il n’y a pas beaucoup d’amateurs pour le travail sur tapis, d’autant qu’il est primordial de ne pas lâcher le souffle, alors que t’as envie d’haleter comme un clébard... Si tu fais le petit chien, c’est la mort assurée. C’est pour cela qu’il faut apprendre à ne pas se complaire dans sa fatigue, au contraire à se relâcher, à se servir de cette fatigue pour se concentrer...

— Visage détendu, épaules basses, ajoute-t-il tandis qu’il se rapproche.

Il met les deux mains sur la barre de côté du tapis, comme pour mieux entourer son athlète :

— Garde bien ton souffle... Tu vas bien... C’est fini... Presque...

Bruno sent bien qu’elle est à la limite d’être un peu en résistance, mais c’est le jeu du tapis...

— 30 secondes... 15 secondes..., ça y est...

— Aïe, aïe, aïe...

Aussitôt le top donné, Oger grimace de douleur, laisse celle-ci s’exprimer alors qu’elle avait l’air de la maîtriser totalement. Pourtant la douleur était là, contenue mais prête à s’extérioriser, prête à sortir du tréfonds de son être, prête à jaillir en dehors de ce corps malmené.

— Oh, j’ai mal aux bras à cause d’hier, c’est horrible... gémit-elle.

— Allez, prends ton temps pour te reconcentrer, c’est bien ce que tu fais là... lui dit alors Bruno.

La jeune femme récupère à nouveau ; elle va y retourner pour le dernier passage, Bruno n’a aucun doute là-dessus. Elle est là pour cela et elle progresse bien ; elle a vraiment gagné ces derniers temps.

Elle relance la machine, petit saut et elle remet le couvert sans être sûre de ne pas craquer cette fois. Bruno est là maintenant, tout à côté :

— Suis le peloton, tranquille... laisse faire les autres... lance Bruno.

La coureuse a repris son allure, comme s’il s’agissait d’un jogging du dimanche.

— Superbe. Toujours bien cadencée... tranquille... poursuit Bruno.

— Tonique, tonique, tonique... continue-t-il... Allez ma grande, on se laisse pas faire...

## DE LA DÉLICATESSE FACE À LA SOUFFRANCE

Elle assure, stoïque. Bruno a repris sa position, les mains sur la barre, il est tout proche maintenant. Soudain, sa voix monte, comme en crescendo, il encourage sa protégée, presque comme un supporter au bord de la piste :

— Allez, tu maîtrises et tu finis fort... vas-y... lâche tout... Tonique, tonique, tonique...

La voix monte encore et s'accélère :

— C'est bien... Allez, allez, allez... 30... 15... Top !

Aussitôt, la jeune femme se tord de douleur : « C'est vraiment affreux... »

Délicatement, Bruno lui pose la main sur le bras, à peine quelques secondes... mais il manifeste ainsi une certaine empathie, tout en gardant une distance nécessaire... c'est important quand la douleur est telle et c'est plus fort que les mots... De cette manière il montre qu'il est avec elle, qu'il ne se moque pas de ce qu'elle vient d'endurer...

Quelques secondes, l'athlète s'effondre sur un matelas, juste à côté. Puis elle se relève, et c'est alors que Bruno lâche :

— Bonne séance, bravo Eugénie tu as réussi...

Elle se rapproche en esquissant un sourire car elle peut être fière d'elle... son poing rejoint celui de l'entraîneur dans un check de victoire... Elle adore ce moment de partage après ces efforts à la limite d'elle-même, comme si le fait d'avoir accompli le challenge faisait d'elle quelqu'un qui comptait... C'est difficile à expliquer mais l'espace d'un micro-instant on se sent la reine du monde.

— Je suis content, tu progresses vraiment bien, ajoute encore Bruno. Allez, tu t'étires bien maintenant... Tu es satisfaite ?

— Oui mais dans ma tête il se passe tellement de trucs... avoue-t-elle.

— Le mieux c'était le deuxième passage renchérit Bruno... mais franchement là tu sens que tu as gagné quand même ?

— Oui quand même... concède-t-elle.

— Alors à demain ? Bonne fin de journée Oger...

— À demain Bruno...

Celui-ci laisse alors la jeune femme et quitte la salle redevenue beaucoup plus calme après le départ des porteurs de fonte...

BRUNO GAJER : LE CIEL BLEU COMME CIBLE

— Ils étaient déchaînés ce matin les voisins... se dit Bruno.

Il se dirige vers le stade qui jouxte la salle pour retrouver Johanna qui doit l'attendre. Quelques rayons du soleil réapparu réchauffent le bleu de la piste d'athlétisme.

— Tiens, il y a du monde ce matin, remarque-t-il.

Bruno aime bien quand il y a un peu d'animation... Il salue les collègues et se dirige vers Johanna qui s'étire devant le tunnel à matériel... C'est lui qui a eu l'idée de cette réserve sur place pour le matériel... Tout le monde peut s'en servir, à condition de bien ranger en partant... Il sait qu'il a un côté maniaque mais il n'aime pas courir après le matériel.

— Ça va ce matin Jojo ?

— Oui mais j'aime pas quand il y a trop de monde, grommelle-t-elle.

— Moi j'aime bien, c'est vivant... Allez, c'est parti... sauts pieds joints et course...

La coureuse de 1500 se met aussitôt à l'ouvrage.

— Attaque talons... Attention fixe bien ton dos... poursuit Bruno de sa voix forte.

— Jambes raides... continue-t-il.

Les exercices s'enchaînent dans une cadence tranquille mais assurée.

— Bascules sur un tabouret...

— Les élastiques...

— Allez, un tour de stade maintenant...

Bruno regarde l'athlète. Comme d'habitude il se dit : « Jojo c'est pas la plus rapide mais qu'est-ce que c'est beau quand elle court. »

Bruno repense à toutes ces années de compétition. Il aimerait vraiment finir en beauté... Il aura connu de sacrées émotions dans ce boulot d'entraîneur de haut niveau... Qu'est-ce qu'il aimerait davantage transmettre ce qu'il a petit à petit édifié, comme il l'a fait avec Émile !... C'est important pour lui de faire quelque chose de toute cette expérience accumulée... et ce n'est pas si facile...

FIN





## 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](http://www.insep.fr)     



TOYOTA

VISA

PARTENAIRES MÉDIAS

france•tv

Le Parisien