

# Réflexion Sport

Scientifique & technique

# EXTRAIT

**Alain Nègre :**

*« Il faut  
construire  
sur le long  
terme »*





**Alain Nègre :**

*« Il faut  
construire  
sur le long  
terme »*

Propos recueillis par Christopher Buet  
Rédacteur-éditeur à l'INSEP



**C**adre technique sportif (CTS) à la Fédération française de roller, Alain Nègre a accompagné durant plusieurs années la destinée olympique du patineur de vitesse Alexis Contin. Un parcours riche autour d'un projet fou où la débrouillardise et l'abnégation n'ont pas manqué.

“ En février 2008, Alexis a arrêté « la glace » car la solitude était trop difficile alors il est revenu au roller. ”

### Comment en êtes-vous venu au patinage de vitesse, vous qui venez du roller ?

J’ai commencé à suivre Alexis mais je n’étais pas encore à la Fédération. Je travaillais plus pour l’étranger ou pour des équipes professionnelles. Nous avions un circuit en roller sur les marathons internationaux avec des équipes professionnelles et pendant mon temps libre, (il a été professeur de sport sur une mission de Conseiller d’animation sportive [CAS] jusqu’en 2009) j’entraînais l’une d’elles. J’ai « récupéré » Alexis à l’aube de ses 18 ans en novembre 2003 (enfin c’est lui qui m’a contacté). Lorsqu’Alexis a voulu tenter la glace en 2006, je l’ai suivi. On savait que la passerelle « roller/glace » existait car à l’époque, certains athlètes américains l’avaient déjà tentée dont Derek Parra, champion du monde de roller (deux fois en 1994 sur 500 et 1500 m, NDLR), qui fut champion olympique à Salt Lake City en 2002 (sur 1500 m, NDLR), et Chad Hedrick<sup>1</sup> sacré en 2006 à Turin.

### Dans quelles circonstances avez-vous rencontré Alexis Contin ?

À l’époque, j’étais pigiste à la Fédération suisse donc je ne

connaissais pas du tout Alexis. Après sa participation aux Championnats du monde junior de roller, il m’a contacté pour faire partie de l’équipe que je gérais sur les marathons internationaux, qui était une des grosses équipes de l’époque. Je ne m’intéressais pas trop aux juniors mais Alexis a beaucoup insisté et il a réussi à trouver la faille (il sourit) pour que je l’accepte dans l’équipe.

### Qu’est-ce qui vous a convaincu ?

C’est le caractère d’Alexis. Quand un Français est champion du monde junior, ça se remarque quand même mais la marche entre junior et senior est très élevée... Nous avions une place de libre. Elle n’était pas prévue pour lui au départ et il a réussi à me convaincre.

### Quand avez-vous décidé de travailler ensemble et comment s’est construit votre duo ?

À cette époque-là, entre les déplacements, les compétitions, nous étions proches de nos athlètes car l’équipe était composée de 5 personnes. Tout le monde s’entraînait ensemble. Ça a duré deux ans pour Alexis.

1—Quintuple champion du monde (5000 m et 20 km en 1997 à Lathi ; 500 m, 10 000 m et 15 km en 2001 à Akita) et quintuple vainqueur du classement général de la Coupe du monde de roller en ligne.





©Icon sport

## Votre relation s'est donc nouée naturellement et vous avez perçu son potentiel ?

Sur la première année, en senior, il galérait sur les marathons<sup>2</sup>, qui fonctionnent comme le vélo avec un système de peloton et d'échappées. Il était très bon pour un jeune mais c'était difficile pour lui parce qu'il n'y avait pas « la gagne ». Dès l'année suivante, il remporte deux (étapes de la

2—En roller, les athlètes bouclent le marathon en près d'une heure. Le Belge Bart Swing détient le record du monde en 56'49'', soit 44,56 km/h de moyenne, réalisé à Berlin en 2015.

Coupe du monde. Donc on savait qu'il y avait du potentiel. Dès 2004, un an à peine après le début de notre collaboration, il avait été capable d'être champion du monde du marathon. Ça s'était joué au millième de seconde<sup>3</sup>.

## Ensuite, c'est lui qui décide de passer du roller à la glace.

Lorsqu'il a voulu aller vers « la glace », j'ai continué à suivre ses entraînements. Je savais ce qu'il faisait même si je n'intervenais pas. C'était une première expérience pour lui et à 18 ans, il avait trouvé une équipe et un sponsor. Aux intersaisons, il revenait au roller donc on conservait un suivi. Petit à petit, cette relation s'est développée. La glace, c'est difficile. Il faut savoir que les athlètes de patinage de vitesse sont seuls. Ils vivent à l'étranger mais sans réel entourage. Même s'il a un groupe d'entraînement, en stage aux Pays-Bas, les Néerlandais rentraient chez eux le soir, pas lui. En février 2008, Alexis a arrêté « la glace » car la solitude était trop difficile alors il est revenu au roller. Je l'ai donc « récupéré » à 100 % dans sa préparation avec une volonté de refaire les Championnats du monde de roller 2008. On a continué sur cette lancée jusqu'en août 2009 puis Alexis a souhaité tenter les Jeux olympiques en ►

3—Dans les Abruzzes et du haut de ses 18 ans, Alexis Contin avait devancé l'italien Luca Saggiolato pour 3 millièmes de seconde (1h2'1''406 contre 1h2'1''409).



2010 (à Vancouver, NDLR). Il a donc pris cette décision très tard dans le processus d'entraînement...

## **C'est presque une mission suicide vu le délai entre la décision à l'été pour une compétition prévue en février l'année suivante.**

Ce n'est même pas un an, c'est 6 mois. Ça peut paraître hyper court mais (il insiste) il y a l'entraînement de roller. C'est-à-dire que dès qu'il arrive, il part avec la Fédération italienne de patinage de vitesse pour s'entraîner et c'est à partir de là que j'ai commencé

à faire le suivi sur glace très précisément, on note toutes les séances et on reprend ce qu'on faisait en roller, avec un échange quotidien ou bi-quotidien.

## **Quelles différences avez-vous notées entre le roller et le patinage de vitesse ? Sont-ce deux mondes déconnectés ?**

Il y a des similitudes, quand on voit le nombre de personnes du roller qui passe à la glace... Un très bon athlète de roller, de niveau champion du monde, peut être un très bon champion sur glace mais l'inverse n'est pas ►

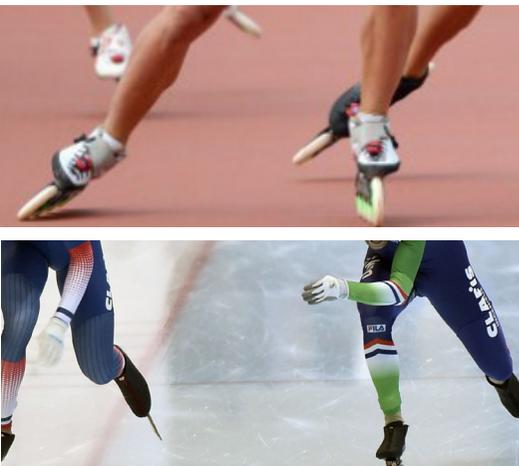
réci-proque. Jusqu'à maintenant, il n'y a jamais eu de grands champions en roller qui soient issus de la « glace ». Pour moi, il y a trop de différences. La glace est un sport individuel alors qu'en roller, on fonctionne en peloton. Par exemple, tout ce qui se passe en short-track se retrouve dans la discipline du roller au quotidien. Nos déroulements de course sont beaucoup plus proches du short-track que de la longue piste. Par contre, la technique du roller s'adapte plus facilement à la longue piste. Bart Swings vient du roller, Livio Wenger (Alain Nègre l'a entraîné en Suisse) vient du roller, Viktor Hald Thorup aussi. Quand on voit le peloton du short-track en glace, 1/3 des patineurs sont issus du roller. La preuve, certains pays n'ont pas de grandes pistes comme la Colombie qui a une équipe, la Suisse ou même la France.

“ Il y a des similitudes, quand on voit le nombre de personnes du roller qui passe à la glace...” ”

Autre exemple, la Nouvelle-Zélande. Il n'y a pas de glace là-bas. Pourtant, ils sont 4<sup>e</sup> de la poursuite et étaient à deux doigts de faire le podium. Les trois relayeurs sont tous issus du roller dont un, Shane Dobbin (39 ans), patinait avec Alexis dans la même équipe de roller professionnelle (Rollerblade, ndlr) en 2004-2005. Donc le roller est une des formations possible pour le patinage de vitesse et c'est cela que l'on travaille avec la Fédération française des sports de glace.

### La perspective olympique a-t-elle motivé un travail plus fourni dans le patinage de vitesse ?

Oui absolument. Alexis avait un rêve étant gamin : c'était de devenir champion du monde de roller, et il a eu la chance de l'exaucer. Après, il avait un objectif d'athlète : être médaillé olympique. Donc il a tout fait pour avoir cette médaille. Cette passerelle était là, évidente mais ce qui est intéressant, c'est que ceux qui font les deux (roller et glace), sont toujours dans le roller. Le roller reste leur sport même si leur priorité, ce sont les Jeux.



©Icon sport

“ Avec les exemples des Américains, tous les anciens du roller sont bien accueillis dans le monde de la glace. ”

## **Avez-vous constaté une mentalité différente entre les deux univers ?**

Oui. Notamment avant une Coupe du monde, en roller, on se réunit plus facilement entre équipes. On va plus facilement prendre le café ensemble.

## **Comment avez-vous été accueilli dans le petit monde de la vitesse sur glace, vous qui venez de l'asphalte ?**

Avec les exemples des Américains, tous les anciens du roller sont bien accueillis dans le monde de la glace. Ce n'est pas pour autant que la glace va venir les chercher, chercher à comprendre pourquoi le roller produit autant d'athlètes médaillables... C'est un monde particulier, dominé par les Hollandais, qui me paraissent très centrés sur eux-mêmes.

## **Et avec la Fédération française des sports de glace, comment cela s'est-il passé ?**

Collaborer entre deux fédérations, c'est difficile parce qu'on a un athlète. La question qui se pose est alors : « À quelle fédération appartient-il ? ». En 2018, la collaboration a été facile, contrairement à l'olympiade précédente.

## **Pouvez-vous en dire plus ?**

Si ça s'est bien passé en 2018, c'est que la DTN était ouverte au projet et l'a soutenu. Avant, on avait une DTN qui se demandait ce que le roller apportait à la glace. Il y a eu des réunions, des dialogues, des propositions de part et d'autre sans que ça n'aboutisse. Après le changement de DTN, une nouvelle relation de confiance s'est mise en place et tout a changé. Alexis a alors pu préparer les Jeux de 2018 dans la sérénité.

## **Le parcours d'Alexis Contin n'a pas toujours été simple. On pense notamment à sa maladie qui a entraîné l'ablation de la thyroïde. Quel impact cela a-t-il eu sur votre relation ?**

Au début (en 2016, NDLR), j'étais avec lui sur les compétitions parce que je le gérais de A à Z sur la « mass start ». C'était mon champ d'activité, défini avec la Fédération. Et sur les ►



autres compétitions, il dépendait de son équipe professionnelle (néerlandaise). Quand on était au Kazakhstan (décembre 2016, ndlr), les résultats étaient bien en dessous (des attentes). On fait une prise de sang et la maladie, qui l'avait écarté des JO de Sotchi, était revenue. Après l'ablation de la thyroïde, il a fallu remettre un autre système d'entraînement en place car il ne pouvait plus rester avec son équipe, parce qu'ils avaient besoin d'avoir quelqu'un qui soit prêt, qui puisse s'entraîner avec le groupe, où figurait quand même le numéro 1 mondial Sven Kramer.

## Que change cette opération ?

La difficulté, on ne la voyait pas vraiment venir. Quand on voit les photos de Sochi, il était tout maigre mais même quand la maladie revient, que les performances commencent à descendre, on se demande en premier où on en est à l'entraînement. Est-ce que c'est normal ? Ai-je trop chargé ? Dois-je revoir ma programmation ? Ça rebattait toutes les cartes. Avec cette ablation de la thyroïde, on ne savait pas où on allait. L'hyperthyroïdie, pour la personne lambda, ok mais pour le sportif de haut niveau, c'est complexe surtout sur les notions de fatigue et de récupération. Là, il a fallu faire un plan spécial Jeux, un plan beaucoup plus individuel avec un entraînement à ma seule charge. Après l'ablation, on repart à zéro. Il est opéré en décembre (2016) et les championnats du monde avaient lieu en février. Est-ce qu'on y va ? On décide que oui et c'est là que l'individualisation commence. La difficulté, après, durant l'année, c'était de faire attention à comment il récupérait, réduire le travail à haute intensité. Même pour lui, les signes de fatigue étaient différents.

## La maladie vous a encore davantage rapprochée...

La collaboration sur la dernière année a été intense. On a passé facilement 150 jours ensemble. Le rapport a complètement évolué. Même en tant qu'entraîneur. En roller, par exemple, ►

je gère une équipe de France avec 5 athlètes. Là, je gérais une équipe de France avec un athlète. Malgré tout, on a essayé de garder cette autorité de l'entraîneur sur l'entraîné. On ne rentre pas dans le copinage. À un certain moment, quand vous avez un seul athlète, il ne faut pas tomber dans le piège que ce soit lui qui décide de tout. Parce que si à un moment, il dit non : qu'est-ce que vous faites ? Il a fallu mettre ces barrières en place. À Salt Lake City, par exemple, on est deux. On a veillé à ne pas être dans le même logement à chaque fois. On essaye de séparer même si c'est un athlète que je connais énormément. Après, c'est plus facile avec un athlète en fin de carrière qu'en début puisque le projet sportif est bien fixé.



## **En quoi maintenir une certaine hiérarchie est-il bon pour la performance ensuite ?**

Par rapport à la confiance. Évidemment, il a son ressenti, surtout quand on va travailler la haute intensité. Si on a prévu une séance le lundi et qu'il n'a pas les jambes, on la décale au mardi. On s'en fiche, sur la haute intensité, on a besoin que psychologiquement l'athlète soit là. Avec le temps, on a pu mettre un système en place. C'est riche d'avoir une relation pendant 13 ans avec un athlète. C'est rare. J'ai toujours été là durant sa carrière, il n'y a jamais eu de clashes.

## **Durant une période, Alexis Contin n'avait pas le soutien de sa fédération (de sport de glace). Comment vit-on cette situation ?**

J'avais fait des (étapes en) Coupe du monde dès 2010 puis la Fédération a refusé de m'accréditer. Donc par la suite, je venais parfois en simple spectateur. L'olympiade après Vancouver jusqu'à 2016 a été complexe.

## **Avez-vous connu des moments de découragement, de doutes ? Si oui, avez-vous pensé à arrêter et pourquoi ne pas l'avoir fait ?**

Moi, non car mon métier premier, c'est le roller. Alexis, c'est là-dessus qu'il est fort. Les problématiques qu'il avait avec la DTN à l'époque, ne l'ont ►

pas vraiment gêné. L'été, il était avec nous. Il a fait les championnats du monde 2012, 2013, 2014, 2015, 2016. Et l'hiver, il avait son équipe pro de glace qui s'occupait de lui.

**La France n'est pas une terre de patinage de vitesse et mise énormément sur l'artistique au détriment des autres disciplines de glace. Est-ce plus difficile d'évoluer dans ce contexte ?**

Le short-track, par exemple, quand ils rentrent à Font-Romeu, c'est leur base. Nous nous n'en avons pas. En France, il n'y a pas de longue piste, pas de projet. Ça veut dire que tout se fait à l'étranger. Or l'étranger, ça a un coût. C'est de la location, du logement, de la nourriture, des heures de glace à payer...

**Vous avez notamment dû aller chercher de l'aide à l'étranger. Où êtes-vous allé la trouver et qu'y avez-vous eu que vous n'aviez pas en France ?**

On est parti à Berlin, en septembre et octobre (2017) parce qu'on voulait qu'il n'y ait personne. Comme on avait changé la physionomie de l'entraînement, on ne voulait pas avoir à expliquer pourquoi on faisait ci ou ça. Puis on a suivi les (étapes de la) Coupe du monde. Toutes les semaines, on bougeait. La difficulté, par rapport à d'autre sport aussi, c'est qu'Alexis

quand il part de chez lui en septembre, il ne revient qu'après les Jeux (9 au 25 février 2018 à Pyeongchang, NDLR). C'est une vie d'itinérance.

“ C'est riche d'avoir une relation pendant 13 ans avec un athlète. C'est rare. J'ai toujours été là durant sa carrière, il n'y a jamais eu de clashes. ”

**Vous concernant, cela supposait aussi de pouvoir le suivre tout ce temps.**

C'est là qu'il fallait jouer avec les deux fédérations par rapport à mes missions. Parfois, il était seul aussi. Par rapport à ma vie professionnelle et personnelle, je ne pouvais pas dire à la maison : « Ciao, je pars 6 mois ». À Berlin, je faisais des allers-retours sur 3-4 jours. On ciblait mes temps de passage par rapport aux contenus d'entraînement. Quand il doit faire du vélo, du long sur la glace, il n'a besoin de ▶

personne. En patinage artistique, par exemple, il y a toujours besoin de l'entraîneur pour corriger, corriger, corriger. Avec Alexis, depuis 2013, on est sur la polarisation de l'entraînement. Tout ce qui était de basse intensité, type trois heures de vélo, je n'allais pas le suivre. Après, on s'est aussi servi de ceux qui s'entraînaient à côté pour travailler la notion de peloton. À Salt Lake, par exemple, on a profité des Colombiens pour s'exercer. Ce qui fait que même en s'entraînant seul, on parvenait à jongler.

## **Le matériel a-t-il constitué aussi une problématique à gérer ?**

Il y a le problème de l'affûtage des lames, comme nous n'avions pas un budget extensible. Toutes les équipes ont une personne qui affûte les lames. Alexis avait un ancien équipier néerlandais qui a raté la sélection olympique. Malheureusement pour lui et heureusement pour nous. On a fait un deal avec la fédération pour le prendre car il faisait très bien les lames. Et surtout, c'est un sprinteur. Donc, nous l'avons fait venir dans la préparation finale, quinze jours avant de partir en Corée, et il nous a servi de partenaire d'entraînement pour tout ce qui était accélérations et virage. Au lieu de prendre un partenaire d'entraînement + une personne pour affûter les lames, on a choisi quelqu'un qui pouvait faire les deux.

“ Avec Alexis, on est resté un mois à Salt Lake City (1 288 m). On s'est demandé : « Qu'est-ce qu'on fait avec l'altitude ? ». Quand on est seul entraîneur, on se sent un peu isolé. ”

## **Peu de moyens mais de la débrouillardise.**

Ça marche bien. Derrière le fait que deux fédérations s'entendent, c'est un plus. Elles ont compris qu'en fin de compte, on avait un athlète et pas deux fédérations. Ça, c'est compliqué. Le fait de s'entendre pour le faire suivre par un même cadre technique, ça met de la cohérence. La fédération de roller m'a un peu perdu mais il y a eu cette intelligence des deux DTN de se partager les richesses. D'autres fédérations peuvent le faire certainement mais c'est important.

## **Pourquoi ?**

Avec Alexis, on est resté un mois à Salt Lake City (1 288 m). On s'est demandé : « Qu'est-ce qu'on fait avec ▶

## La polarisation de l'entraînement

« On est sur de la basse intensité. Beaucoup plus que la normale. On fait des séquences longues à des fréquences cardiaques en dessous de 150 (battements par minute) », dit Alain Nègre. L'entraînement polarisé est une méthodologie issue des travaux de nombreux scientifiques dont la Française Véronique Billat et de l'Américain Stephen Seiler. Ces derniers ont démontré que les meilleurs athlètes d'endurance avaient suivi un programme polarisé. Ce programme repose sur deux dimensions : l'entraînement à faible intensité, qui représente près des  $\frac{3}{4}$  de la charge globale, et l'entraînement à haute intensité. L'intérêt de ce travail binaire est d'accumuler des kilomètres sans surmener l'organisme avec des gains presque équivalents à une intensité moyenne (filière aérobie) et de lui permettre de développer des qualités cardiovasculaires et respiratoires à travers les exercices les plus intenses (filière anaérobie). « Si on a mis en place cet entraînement, c'est parce qu'en 2013, Alexis (Contin) était en surentraînement [...] Et ça a marché pour lui », confirme l'entraîneur qui a pu s'appuyer dans sa démarche sur les écrits de Stephen Seiler, un Américain qui travaille en Norvège beaucoup avec le ski de fond et de Yann le Meur, ex-chercheur à l'INSEP. En plus de protéger son organisme, cette méthode permettait à Alexis Contin de mesurer son investissement et de savoir exactement ce qui était attendu de la haute intensité et quand la mettre. « Ça a été un petit guide pour nous cette saison. Par exemple, des mois, il montait à 12-13 % en haut intensité, derrière, il ne récupérait pas », conclut le technicien.

l'altitude ? ». Quand on est seul entraîneur, on se sent un peu isolé. Là, la Fédération de sports de glace contacte l'INSEP et on s'est fait une visioconférence avec le service médical, le réseau Grand INSEP et Laurent Schmitt. On a parlé une heure altitude avec nos problématiques : est-ce qu'on refait un

stage ? est-ce qu'on essaye de dormir « en haut » ou on retourne « en bas » ? On prend appui ailleurs, on trouve des ressources où elles existent. Quand on est seul, on a tendance à se renfermer dans notre petit monde et les échanges font du bien. Il faut faire attention. Alexis s'entraînait seul mais ►

les Fédérations ont fait en sorte qu'il ne le soit jamais complètement, les DTN sont venus sur des (étapes de la) Coupe du monde...

**Vous évoquez cette collaboration spécifique entre fédérations. Que pensez-vous d'échanger avec des collègues d'autres fédérations éloignée de votre pratique, juste pour discourir sur le sport et leurs manières de faire ?**

On peut se rapprocher du vélo, par exemple, où il y a des stages d'équipe mais aussi des entraînements seuls. Notre richesse chez Jeunesse et Sports, vu nos parcours, nos formations communes, ceux qui ont entraîné dans les directions départementales ou régionales, c'est qu'on a tous des collègues dans différentes disciplines. J'échange beaucoup avec le manager de Brest en handball. Tout notre réseau nous aide.

**Maintenant qu'Alexis a arrêté sa carrière, quel est l'avenir ?**

Jusqu'à maintenant, le projet c'était Alexis. Il y a des pré-projets pour voir quelles passerelles on peut faire entre les fédérations (de roller et de sports de glace). Si on y arrive, ce serait une première. On ne veut pas dire : « La fédération de roller donne des athlètes à celle de sports de glace ». Si on veut réussir, on doit travailler ensemble à la formation d'athlètes sur

un double projet roller-glace. Si on met un gars du roller à 100 % sur la glace, on a tout faux car on oublie que le roller lui apporte quelque chose. Le roller est un moyen d'arriver à la glace.



©iStockphoto

**Être entraîneur signifie être curieux de tout pour toujours pouvoir aider le sportif à progresser et acquérir de nouvelles capacités.**

On est obligé d'être curieux. Plus j'avance en âge, et moins j'ai l'impression de savoir (rires). Le doute est toujours là et le jour où je ne douterai plus, il faudra que je change de travail. On ne sait pas toujours ce qu'on cherche mais on cherche. Les certitudes, nous n'en avons pas beaucoup. Heureusement peut-être.

**Comment les équipes étrangères ont-elles perçu votre travail avec** ▶

## Alexis ? Comprenaient-elles votre situation ?

Son équipe, Jumbo-NL, a compris. Elle s'est aussi posée la question de savoir si elle gardait Alexis et ce qu'elle devait faire par rapport à sa maladie. Ils ne pouvaient pas se permettre, en année olympique, d'avoir un patineur qui s'entraîne à part. Les autres, en revanche... C'est un monde un peu spécial la glace. Chaque pays s'entraîne un peu dans son coin mais vous pouvez retrouver une Hollandaise qui est avec les Italiennes, un Norvégien avec les Russes. Donc il y a des équipes de pays mais des athlètes viennent de temps en temps car ça fait plus de monde. Il faut aussi savoir que les Pays-Bas ont un fonctionnement à part. La fédération en compétition, est un regroupement d'équipes professionnelles où chaque équipe a sa propre façon de faire et son staff. Là-bas, les meilleurs ne sont pas gérés par des entraîneurs fédéraux mais privés. Si un athlète est sélectionné pour une compétition, son entraîneur suit. Ça surprend au début. Par exemple, en Coupe du monde, on avait un patineur norvégien coaché par deux entraîneurs américains. Et ces derniers mettent un coup la tunique norvégienne, un coup celle américaine selon le patineur sur la glace. Le fait qu'Alexis soit seul, ça a aussi encouragé certain à l'inviter.

## Aurait-il pu faire autant d'efforts si ce n'avait pas été l'année des Jeux olympiques ?

Il n'aurait pas pu tenir 2 ans ainsi. C'était l'année des Jeux, on essayait de faire au mieux. Il n'avait plus de contrat. Il a été pris ensuite avec un poste INSEP, ça lui a permis d'avoir un salaire. Quelque part, on est face à un athlète seul mais qui n'est pas isolé parce que l'INSEP est intervenu, que les deux fédérations étaient derrière.

## Ce soutien a dû vous faire du bien ?

Savoir que l'INSEP est derrière, c'est bien. Ça veut dire qu'on n'est pas seuls à croire au projet. Psychologiquement, c'était important. ▶

“ C'est un monde un peu spécial la glace. Chaque pays s'entraîne un peu dans son coin mais vous pouvez retrouver une Hollandaise qui est avec les Italiennes...” ”

## Parlez-nous un peu de l'entraînement que vous avez mis en place.

On était sur deux séances par jour avec beaucoup de roller dans la première partie de la saison. Au niveau mensuel, il montait à 3 000-3 500 minutes à basse intensité. On a fait beaucoup de long régulier avec en vélo des sorties de 3 h 30, plus du roller qui oscillait entre 1 h 30 et 2 h 30. Sur glace, c'était plus court entre 40 minutes et 1 h 30 car plus traumatisant. Si on a mis le long sur la glace, c'est pour avoir le toucher. Une heure trente, c'est très rare, personne ne fait ça. Chez les Hollandais, tout ce qui est long c'est sur le vélo et le court sur la glace. À côté, sur tout ce qui était la haute intensité, on était sur des répétitions de 10 tours sur glace, soit 4 000 m. Une séance de 4 répétitions par semaine. Une autre fois, on faisait 200 m à bloc, 400 m de récup, le tout répété 5 fois. On avait tout mis en place. On savait les temps de passage, ce qui était correct ou pas par rapport à la température selon les patinoires.

## La récupération a-t-elle été facile à organiser ?

Tout ce qui était roller, on était bien. Sur la glace, on tâtonnait beaucoup. On gagnait du temps de récupération sur la haute intensité. S'il fallait rajouter du temps, on le faisait. On n'hésitait pas à mettre une journée en plus.

“ Maintenant, si c'était à refaire, on s'appuierait peut-être sur une autre personne pour cette approche mentale de la compétition...”

On essayait d'avoir un jour de récup par semaine. On a fait attention aussi après les voyages, qu'il ne supportait pas trop. Pour aller en Corée, on a pris notre temps. On est partis quelques jours en amont. On est arrivés aux alentours du 29 (janvier, la compétition débutait le 9 février) et on a passé deux-trois jours à Séoul pour être sûr de bien récupérer. La complexité des Jeux pour Alexis, c'est qu'il courrait le premier jour et le dernier. Donc même pendant, il fallait jouer entre l'entraînement et la récup.

## Avez-vous eu recours à une préparation mentale ?

Non. Maintenant, si c'était à refaire, on s'appuierait peut-être sur une autre personne pour cette approche mentale de la compétition car Alexis se posait beaucoup de questions après son opération. Par précautions. Je ne confierai pas la préparation ▶

mentale globale mais je prendrais une personne en plus pour avoir un accompagnement.

### Qu'avez-vous amené du roller et qui vous a aidé sur la glace ?

On a une approche différente de l'entraînement. Les glaciers purs, ils ont une méthode identique. Ceux du roller, je ne suis pas le seul, n'hésitent pas à faire du long sur la glace, par exemple. Les autres ne le font pas. On a une approche de la glace différente. Je ne dis pas que c'est mieux mais elle est plus adaptée à nos athlètes. Pourquoi devraient-ils changer leur façon de s'entraîner de A à Z parce qu'au lieu de patiner sur du bitume, ils vont le faire sur de la glace ? C'est un risque. Les glaciers font beaucoup de

vélo, chez nous, c'est un apport. La première fois qu'Alexis a fait du vélo avec les Hollandais, je lui ai dit d'aller avec les filles car les garçons allaient trop vite pour lui. C'est une autre culture. En roller, on n'a pas le problème de l'utilisation de l'outil. Le roller, on peut en faire partout, tous les jours. Donc on a cette habitude-là, pourquoi la changer ? Le mouvement est relativement similaire. Après il y a une technique à acquérir mais rapidement on peut performer sur glace. Je vais prendre l'exemple d'une Américaine. Elle visait Pékin 2022. Elle a commencé la glace en septembre (2017). En octobre, elle part pendant 15 jours en vacances au Panama avec sa mère. L'entraîneuse américaine nous disait que si elle se barrant en vacances un mois après être arrivée, elle pouvait s'accrocher ►



pour faire Pékin. La même, aux sélections olympiques pour la Corée, elle est prise sur 500 m. Pour quelqu'un qui n'a jamais fait de la glace, ça veut dire qu'en 6 mois elle a obtenu sa sélection pour les Jeux. Elle n'a pas eu de résultat mais elle était avec l'équipe américaine en 6 mois. Le transfert est là, après, il y a une grande différence entre faire les Jeux et être médaillé olympique.

## Que vous ont apporté cette quête de médaille olympique et ces années passées aux côtés d'Alexis Contin ?

C'est trop tôt. C'est riche comme expérience. Je l'ai connu gamin, il avait 17 ans. Maintenant, il est papa. Après les JO, il est parti en famille en Australie pendant un mois. Il continuait à m'appeler. Je trouvais ça normal qu'il m'appelle. Puis je me suis posé la question : « Pourquoi il m'appelle ? » On parlait, on se demandait où on était et il y avait un blanc car avant on parlait entraînement, ressenti, les temps. Il y avait cette continuité d'appeler parce qu'avant il m'appelait deux fois par jour. Il m'appelait plus parce qu'il avait l'habitude de m'appeler alors qu'il n'avait rien à dire. C'était une relation riche. Même par rapport à ma femme. Au début, je lui disais : « Ouais, le gamin... », je le surnommait ainsi. Puis un jour, il rentre des Pays-Bas et s'arrête à la maison. Ma femme le voit et... Il avait 28 ans le gamin. Cette gestion d'une carrière du



début à la fin, ça m'a apporté par rapport aux jeunes qu'on suit aujourd'hui, de bien penser à la carrière de l'athlète. Une carrière, ça doit être long. Il ne faut pas se précipiter. Surtout chez les filles. On en a qui ont un potentiel à 16-17 ans, on doit travailler sur l'après, le projet. Si on veut que l'athlète dure longtemps, il faut être costaud sur le double-projet, le côté universitaire, formation. L'athlète doit avoir du temps. Il faut qu'on mette à disposition des éléments qui vont faire qu'on va pouvoir le garder longtemps. Si on est sur du 2-3 ans, ça n'en vaut pas la peine. Il faut construire. Construire sur le long terme. ▶



©Icon sport

**Nombre d'entraîneurs doivent faire face à des soucis de financement, de matériel, de soutien et luttent pour amener leurs athlètes au plus haut niveau malgré tout. Quel message souhaiteriez-vous leur passer ou une expérience à léguer ?**

En roller, nous, des moyens on n'en a pas. On ne peut pas lutter contre des pays qui ont des gros moyens comme la Colombie. Par contre, je pense que ce n'est pas une histoire d'argent de réussir sur une distance avec un individu. C'est avant tout une histoire de volonté. C'est plutôt en mettant

en place des projets que les moyens peuvent venir. Il ne faut pas attendre d'avoir les moyens pour avancer. En roller, on bidouille beaucoup, on a des pôles, des athlètes qu'on sort et qu'on met en contrat. C'est du temps investi mais ça ne coûte pas très cher et on y arrive. Cette année, on fait encore deux médailles d'or (Gwendal Le Pivert sur 1 000 m et le 3 000 m par équipe, NDRL). Les Colombiens font beaucoup plus que nous (20 médailles d'or et première nation au classement des médailles devant la Corée du Sud et Taipei. La France est 5<sup>e</sup> avec 8 médailles – 2 or, 1 argent, 5 bronze, NDRL) et alors ? On arrive quand même à avoir des résultats. D'accord, on a besoin d'argent mais on est capable de faire peu, certes, mais très bien. ▶

“ ... il faut être costaud sur le double-projet, le côté universitaire, formation. L'athlète doit avoir du temps. Il faut qu'on mette à disposition des éléments qui vont faire qu'on va pouvoir le garder longtemps. ”

# Alexis Contin,

## « Il faut vraiment oser »

Alexis Contin fut durant 15 ans la référence française du patinage de vitesse. À 32 ans, il raconte son projet et sa volonté de capitaliser sur son expérience pour faire de son sport, une discipline qui compte en France.



©Icon sport

*« Avec Alain, on se connaît depuis que j'ai 17 ans. J'ai fait toute ma carrière avec lui. Il m'a toujours suivi dans mes différents projets. Ce projet olympique, avec Alain (Nègre), ça fait des années et des années qu'on l'a. Il a commencé en 2005. On a fait trois olympiades ensemble (2010-2018) avec une 4<sup>e</sup> place à Vancouver. C'est vrai qu'il n'y a pas d'infrastructures et de culture mais nous nous y sommes investis à 100 %. C'est un projet confidentiel donc on passe beaucoup de temps ensemble mais il y a toujours eu cette relation entraîneur-entraîné. Il n'y avait pas de copinage. C'est très important malgré les liens qui se tissent avec le temps, les victoires, les défaites, la maladie. Quand il me disait de faire ça, je le faisais. Je pense que c'est l'une des clés dans les disciplines où il y a plus de proximité avec l'entraîneur. Il faut faire très attention. La proximité enlève à*

*l'entraîneur sa faculté à voir et guider l'athlète. Un athlète se pose dix mille questions, veut toujours tout changer et l'entraîneur doit être là pour donner une ligne. Il a une vision globale que l'athlète ne peut pas avoir. Après, c'est une vraie aventure humaine. Il (Alain) a vraiment joué un rôle primordial. Le lendemain du jour où on m'enlève la thyroïde, je l'ai eu au téléphone et il m'a dit : « Tu vas faire ci, ça... » C'est la personne avec qui j'ai le plus parlé pendant ses 15 dernières années (il sourit).*

*Ma plus grande fierté et chance, c'est d'avoir accompli mes rêves d'enfant. Je voulais être champion du monde de roller. J'ai eu une carrière au-delà de mon imagination. Après dans mon projet sur glace, on a fait au mieux avec ce qu'on ►*

avait. Surtout sur cette dernière année, où on a vraiment construit cette cellule France et où on s'est préparé de notre côté. On n'a pas pu s'appuyer sur les outils qu'on avait quand on était avec les équipes étrangères. Idéalement, il faudrait avoir 4-5 partenaires d'entraînement, 2 coaches parce qu'Alain ne pouvait pas être tout le temps là. On a quand même fait les choses professionnellement, en optimisant, en faisant beaucoup de sacrifices. Alain n'a pas dû voir beaucoup sa femme et sa fille (rires). J'ai pris un préparateur physique pour corriger la musculation. On aurait certainement pu s'appuyer un peu plus sur un préparateur mental, un diet (éticien) mais la contrainte d'être toujours à l'étranger, c'est vraiment difficile. Maintenant, avec le recul, la maladie, le fait de se faire retirer la thyroïde, ce n'est pas anodin. Nous n'avons pas l'expertise pour l'instant pour adapter une préparation de très haut niveau à cette maladie. Si on devait le faire maintenant, on le ferait différemment parce qu'on a appris des choses.

Ce serait dommage qu'on n'en profite pas. Qu'on ne profite pas de l'expertise qu'Alain a pu développer dans le passage d'un sport à l'autre, dans la compréhension de la glace, de la grande piste. On essaye de mettre en place une filière de patinage de vitesse en France et j'espère qu'on va réussir, que des champions vont émerger et qu'on mettra la France de façon plus pérenne dans le paysage. J'espère qu'on va faire changer les choses.

C'est un sport, je pense, important aux Jeux olympiques<sup>4</sup> et la France est une nation importante du sport. C'est une aberration qu'on n'ait pas de grande piste en France. On a l'impression que la glace est un sport « mineur » mais dans certains domaines, la recherche y est bien plus avancée. Et a contrario, il y a des domaines où on est en retard. Donc n'importe quelle discipline, il faut s'y impliquer à fond et ne pas le voir comme quelque chose de mineur. Ces sports que la France considère comme mineurs, des athlètes y donnent leur jeunesse. Moi, pendant 15 ans, je n'ai fait que ça et on ne peut pas dire que ça ne compte pas. Il faut se faire confiance et y aller à fond. Si j'avais attendu en 2005 qu'il y ait une piste, des coaches, un hébergement..., je n'y serais jamais allé. Il faut se mettre à fond et les portes s'ouvrent. Il faut vraiment oser. Il faut que les athlètes qui veulent se lancer dans un projet comme ça aient leur chance. C'est le rôle d'une Fédération. On parle beaucoup du rôle de l'entraîneur mais il n'y a pas d'entraîneur miracle. Cette vision est tronquée et ce n'est pas accordé confiance à l'athlète. Ce n'est pas l'entraîneur qui crée (Kyllian) Mbappé, Usain Bolt. Le talent, c'est miraculeux. Pour moi, l'athlète doit avoir la confiance qu'il va réussir et l'entraîneur est un accompagnateur qui a le savoir, qui doit encadrer, guider. »■

4-42 médailles ont été distribuées dans les épreuves de patinage de vitesse aux derniers Jeux olympiques de Pyeongchang.