

# Réflexions Sport

Scientifique & technique

# EXTRAIT

## Frédéric Vergnoux :

« On ne triche pas  
avec quelqu'un  
qui veut gagner  
les JO »



# Frédéric Vergnoux :

*« On ne triche pas avec quelqu'un qui veut gagner les JO »*

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





**E**ntraîneur en chef de la natation espagnole, Frédéric Vergnoux a avant tout accompagné le parcours au plus haut niveau de Mireia Belmonte, jusqu'à son sacre olympique à Rio en 2016. Le Français revient sur cette aventure unique et exigeante.

Le parler est doux, posé mais ferme, le regard attentif. Face aux micros ou au bord de la piscine à donner des consignes et à couvrir du regard ses nageurs, Frédéric Vergnoux balade un charisme tranquille. Né à la natation dans le Sud de la France du côté de Privas, où Alain Margirier, son entraîneur, lui « *a enseigné la passion pour ce sport* », il comprend vite qu'il n'est « *pas bon comme nageur* » et décide de prendre du recul par rapport au bassin. Pas trop, simplement un pas de côté, pour se placer au bord un chrono à la main.

Son parcours est atypique. Après des études à Grenoble où il appréhende mieux la complexité de son sport et après avoir secondé Stéphane Bardoux à Paris, il décide de quitter le pays et de franchir l'Atlantique pour enrichir son bagage. Des États-Unis (il a passé deux ans entre la Floride et le Texas, NDLR), il reviendra avec une femme (Alena Popchanka, championne du monde du 200 m nage libre en 2003) et des idées. Des idées qu'il ira mettre à l'épreuve non pas en France mais chez le voisin britannique, de 2005 à 2008 jusqu'aux Jeux olympiques de Beijing. Revenu au Racing, il ne reste que deux ans et repart, franchit les Pyrénées et se pose en Espagne. Là, le Drômois trouve un cadre à sa mesure et un environnement favorable où il se sent bien. Mieux, il y trouve une championne à part, Mireia Belmonte, qu'il a décidé d'accompagner vers les sommets comme toute la natation ibérique. Personnage iconoclaste, au fait des avancées scientifiques, interlocuteur affable et ambiteux – « *je voulais devenir le meilleur dans mon travail d'entraîneur* » –, il a accepté de revenir avec nous sur ce qui fait sa méthode et ses succès, sa relation aux athlètes et les subtilités d'une préparation à l'or olympique.

## Travail au quotidien et philosophie

### Comment qualifieriez-vous votre méthode de travail au quotidien ?

Exigence et encore plus d'exigence. Mon expérience me prouve chaque saison qu'il y a toujours un petit plus que l'on doit chercher. Que ce soit dans l'eau, dans la salle de muscu, lors des repas, pendant le sommeil, on doit être proactif dans cette exigence et cette volonté d'amélioration. Et plus le niveau de pratique s'élève, plus les entraînements invisibles sont d'une importance déterminante.

### En quoi consiste votre travail au quotidien ? Quelle est la séance type, si elle existe, de Fred Vergnoux ?

En règle générale, nous avons deux séances de natation par jour, une séance de travail à sec avec des exercices orientés sur le cardio, des étirements. En fonction de l'époque, on fera aussi du pilates, du yoga, des séances en chambre hypoxique, etc. Je suis avec les nageurs sur toutes les séances, y compris le travail à sec que je ne délègue pas. J'essaie de ne jamais répéter la même séance. Certains thèmes reviennent, c'est logique, mais nous sommes en constante évolution. ►

“ J’essaie de ne jamais répéter la même séance. ”



### Quel rapport entretenez-vous avec vos nageurs ?

On est assez proche. Certains sont avec moi depuis 8 ans et je leur dis souvent : « *Je te connais plus que tu te connais toi-même* ». C’est assez significatif du temps que l’on partage ensemble et de l’intensité de nos relations. J’ai choisi l’honnêteté et je leur dis les choses comme je les pense. Je protège la préparation et ils savent que je vais tout mettre en place pour eux pour que l’on réussisse, mais chacun assume son rôle.

### Le cadre de ces rapports se limite-t-il à la piscine ou peut-il dépasser ?

On fait beaucoup de choses ensemble. Ça va d’aller au resto, ou une après-midi de ski, à participer à une course de montagne, etc. L’entraîneur (de natation) est une personne à plusieurs facettes. On doit parfois faire le travail de plusieurs personnes et je crois que ça nous différencie de

pas mal d’autres sports. Les nageurs attendent de nous que nous soyons présents au bord du bassin, mais aussi que nous soyons leur confident, le chauffeur, parfois on doit agir comme biomécanicien ou bien nutritionniste. Même si nous avons un staff autour de nous, l’entraîneur reste la personne unique qui est présente à 100 % avec les sportifs.

### Cela vous semble-t-il important d’avoir un lien privilégié avec l’athlète ? En quoi cela peut-il aider ?

C’est fondamental. Ça fonctionne avec certains, et pas avec d’autres. Ce n’est pas quelque chose qui s’invente et bien souvent ça vient d’un évènement important, et forcément dans le monde sportif, c’est lié directement aux résultats. L’entraîneur est une personne qui peut dire des choses très fortes aux sportifs, parfois peut-être même plus impactantes que les paroles de ses propres amis ou ▶

parents. La relation devient un privilège puisque les événements auxquels nous aspirons sont accessibles uniquement grâce à une confiance totale.



Dans le dernier numéro de *Réflexions Sport*, paru en juillet, Marc Dellenbach s'attarde longuement sur la relation qui unit l'entraîneur et l'athlète. Il dit notamment sur le thème de la confiance réciproque : « *C'est fondamental qu'il y ait de la confiance réciproque entre l'athlète et l'entraîneur parce que sinon, il n'y a pas d'honnêteté. S'il n'y a pas d'honnêteté, à un moment, on se ment et la compétition n'accepte pas le mensonge. C'est essentiel qu'on se mette d'accord sur le mode relationnel, qu'on se mette d'accord sur l'objectif et qu'on échange autour pour que ça avance.* »

Vous pouvez retrouver l'intégralité de l'entretien avec Marc Dellenbach, [ici](#).

## Existe-t-il, selon vous, une limite à ne pas franchir dans la relation entraîneur-entraîné ?

Le respect passe avant tout. Comme entraîneur, on va peut-être dire des choses qui nous dépassent parfois, mais on travaille avec des personnes.

## Quel est votre sentiment face à l'évolution de la relation entre l'entraîneur et ses sportifs ?

Question difficile. Les groupes d'entraînement voient de plus en plus de personnes impliquées, cela me préoccupe de voir que l'entraîneur ne contrôle pas tous les paramètres de la préparation. Évidemment que les spécialistes doivent nous aider dans notre ▶



quotidien, mais la personne qui doit gérer tout cela doit rester l'entraîneur. Le sportif a absolument besoin de ce référent.

### **Les réseaux sociaux et les nouvelles technologies ont-ils modifié les codes ? Comment vous y êtes-vous habitués ?**

Il faut être à la mode. Je pense que si l'on utilise bien ces ressources-là, c'est plutôt une bonne chose. Mes nageurs ont des comptes sur Instagram et Twitter par exemple. On communique ces jours-ci avec un groupe sur WhatsApp, quand nous sommes en compétition et c'est plutôt pratique. Mais ils savent que quand se terminera le championnat, je clôturerai ce groupe et reprendrai la forme classique de communication avec eux, c'est-à-dire le face-à-face.

### **Avez-vous une philosophie en tant qu'entraîneur ? Si oui, quels sont vos « préceptes » ?**

Je veux que les choses soient bien faites. Trop de sportifs pensent faire les choses bien, mais se trompent. Le sport « élite » et le haut niveau sont 2 choses bien différentes. Beaucoup font du haut niveau mais peu sont des sportifs d'élite. Le sportif d'élite c'est celui qui vit 24/24 h son projet sportif. Et la différence bien souvent s'explique par la discipline personnelle. Les nageurs qui sont avec moi savent

que c'est leur choix, mais que le plan de travail, c'est moi qui le gère, pas eux. Comme on dit en anglais « *optional to join, compulsory to attend* » (on ne vous oblige à rien, mais faut le faire).

### **En 2009, vous disiez qu'un de vos rêves en tant qu'entraîneur serait de prendre un groupe de nageurs entre 11 et 12 ans et de le mener jusqu'au plus haut niveau. Est-ce toujours quelque chose qui vous trotte dans la tête ?**

Oui, cela reste une des nombreuses choses que je souhaite faire.

## **Préparation olympique**

**Vous avez accompagné Mireia Belmonte aux Jeux olympiques et durant toute l'olympiade qui a précédé jusqu'à la mener à l'or à Rio. Cette aventure serait née** ▶

“ ... cela me préoccupe de voir que l'entraîneur ne contrôle pas tous les paramètres de la préparation. ”

“ *Que ce soit les JO ou un championnat d'Europe ou du monde, si le sportif y va pour gagner, l'engagement dans la préparation est la clef pour une possible réussite.* ”



## **au lendemain des deux médailles d'argent décrochées par l'Espagnole à Londres. Racontez-nous ce moment.**

Non, j'ai commencé à entraîner Mireia en septembre 2010 à mon arrivée en Espagne, quand j'ai pris la direction du Club Natacio Sabadell. Cela fait donc 8 saisons que nous travaillons ensemble.

## **Ce jour-là vous vous faites une promesse à chacun. Ce pacte tacite entre vous en dit long sur la relation de confiance qui vous lie. Qu'en pensez-vous ?**

En effet, au moment des JO de Londres, où Mireia vient de gagner 2 médailles d'argent (200 m papillon et 800 m, NDLR), nous sommes au réfectoire et elle me dit : « *Fred, dans 4 ans, je*

*veux gagner l'or olympique* ». Je n'ai pas eu le temps de réfléchir, elle me regardait droit dans les yeux. Ma réponse a donc été : « *Ok Mireia mais ça va être 20 fois plus dur* ». En effet, notre relation est une relation de confiance, et seule Mireia pouvait à ce moment-là se « permettre » de faire un pacte moral avec moi. Ces moments n'existent pratiquement plus dans le monde sportif. Qu'un sportif fasse quasiment un pacte du sang avec un entraîneur, et se projette sur le long terme pour tenter d'aller chercher la gloire olympique...

## **Que ressent-on quand une athlète de cette envergure vous invite à ce défi ?**

Beaucoup d'orgueil. Parce que les JO ne sont pas encore terminés et qu'elle se projette déjà sur son prochain défi. Que c'est sa façon de te remercier de ce qui vient de se passer ▶



©Icon sport

en donnant sa confiance pour la prochaine préparation. Et aussi parce que finalement, on a fait du bon boulot, mais que tous les deux, on veut plus.

### **Qu'avez-vous entrepris de changer dans votre travail au quotidien par rapport au cycle 2008-2012 ?**

Pas grand-chose en fait. Continuer sur notre lancée avec une préparation très complète et beaucoup de volume d'entraînement. Toujours passer le plus de temps possible en altitude, et continuer la préparation mentale qui sera la clef pour réussir à Rio.

### **En quoi une préparation olympique est-elle différente d'une préparation pour une autre compétition ?**

En rien en ce qui concerne la préparation ! Les choix des cycles de travail

se font de la même manière que pour toute autre compétition majeure. Le but est toujours identique : arriver le mieux préparé possible. La différence c'est que les JO, c'est le plus important pour un sportif, et donc forcément ce que cela signifie va devoir être géré de manière peut-être différente.

**Lors d'un reportage diffusé dans l'émission *Intérieur Sport* qui avait suivi sa préparation olympique avant Londres, Camille Muffat racontait notamment que le soir, elle rentrait tellement fatiguée qu'elle s'endormait en 5 minutes sur son canapé. C'est un symbole mais une préparation olympique demande un engagement absolu.**

Que ce soit les JO ou un championnat d'Europe ou du monde, si le sportif y va pour gagner, l'engagement dans la préparation est la clef pour une possible réussite. Si on s'engage à moitié, on aura la moitié de chance de réussir ! L'engagement de Camille a été total parce qu'elle n'y allait pas pour faire deuxième, de même que tout le groupe de Fabrice Pellerin (entraîneur du Olympic Nice Natation, NDLR), et on en connaît les résultats historiques<sup>1</sup>. ▶

1- Camille Muffat a récolté 3 médailles : l'or sur 400 m, l'argent sur le 200 m et le bronze avec le relais 4x200 m femmes. Yannick Agnel, lui, a remporté le titre olympique du 200 m et avec le relais 4x100 m hommes, plus l'argent avec le 4x200 m hommes. Clément Lefert a aussi été titré avec le relais 4x100 m hommes et argenté en compagnie du 4x200 m hommes quand Charlotte Bonnet a partagé le bronze du 4x200 m femmes.

**Elle disait aussi qu'elle faisait l'effort pour cette saison bien spécifique (2011-2012) mais qu'elle ne pourrait pas le refaire ou alors pas avant un certain laps de temps. Comprenez-vous ce qu'elle ressentait ?**

Absolument. Il n'est pas possible de maintenir un niveau d'engagement comme celui-là pendant trop longtemps. Si Camille dit qu'elle mettait 5 minutes à dormir et qu'elle n'arrivait même pas à sa chambre mais tombait sur le canapé, c'est parce qu'elle avait choisi de faire cela et rien d'autre. Mais le sportif doit fonctionner avec des phases d'une extrême intensité comme celle-là, puis d'autres de transition. À nous, les entraîneurs, d'être vigilants sur le plan de carrière. Il faut vraiment bien savoir à quel moment passer la dernière vitesse et foncer !

**Peut-on dire qu'une préparation olympique s'étale sur 4 ans plus qu'elle ne se planifie sur une saison comme on procède pour des championnats continentaux ou mondiaux ?**

Oui et non. Dans notre cas, nous avons fonctionné sur des cycles de 2 ans, mais en respectant le calendrier classique et donc en passant par les étapes internationales de chaque saison. Je pense qu'il est très important de connaître et respecter le calendrier. Les JO c'est bien, mais avant il faut

passer par les championnats d'Europe puis les championnats du monde. En natation, c'est dangereux de sauter les étapes du processus d'arrivée au plus haut niveau.

**Comment avez-vous procédé pour définir ce projet commun ? Avez-vous décidé seul du programme ou avez-vous choisi d'impliquer Mireia Belmonte afin qu'elle donne son avis et participe pour s'approprier le projet ?**

Les projets sportifs dépendent directement de l'objectif de chacun. En règle générale, si le projet d'un nageur est quelque chose qui semble motiver les deux parties, entraîneur et sportif, on marque ensemble le chemin pour y parvenir. Dans le cas de Mireia, on définit ensemble l'objectif de la saison à venir avant d'en terminer une. De cette façon après la coupure on sait exactement pourquoi on est de retour et le chemin à suivre.

**Le fait de viser concrètement l'or olympique a-t-il modifié votre approche de l'entraînement ?**

Sur l'approche générale je ne pense pas, mais effectivement, j'ai dû réviser mes gammes et organiser le travail avec quelques changements. On se devait d'atteindre un niveau précis d'entraînement, et cela nous a ►

permis de faire un bon « reset<sup>2</sup> », qui était nécessaire en amont de la préparation. En gros, j'ai essayé d'anticiper au maximum ce qu'il fallait mettre en place pour arriver en « contrôlant » le mieux possible la compétition.

“ Les JO c'est bien, mais avant il faut passer par les championnats d'Europe puis les championnats du monde. ”



©icon sport

2- Reset se réfère en français à la notion de réinitialiser.

### **Implicitement, cela ne rajoute-t-il pas une forme d'exigence supplémentaire vis-à-vis de l'athlète mais aussi vis-à-vis de soi-même ?**

Bien entendu, quand un athlète te demande de l'accompagner pour gagner l'or olympique, ce n'est pas tous les jours que ça arrive, donc son propre niveau d'exigence doit être au plus haut. Bien souvent, j'ai dit que l'entraîneur doit être encore plus motivé et impliqué dans la préparation que l'athlète. Nous sommes les responsables directs de la préparation et donc totalement impliqués. Quand ça marche, mais également quand ça ne marche pas aussi bien !

### **Comment cela se matérialise-t-il au quotidien ? Est-on moins permissif, plus pointilleux ?**

Tout dépend de chaque entraîneur. Comme on dit chez nous, 10 entraîneurs c'est 10 façons d'entraîner. Moi, je n'ai pas forcément changé ma façon d'être, mais simplement trouver les points d'amélioration, et mis une exigence totale à ce que l'on soit tous dans le même état d'esprit.

### **En parallèle, l'athlète s'implique à fond. Vous demande-t-il aussi plus en retour ?**

Les athlètes vous veulent à 100%. On ne triche pas avec quelqu'un qui veut gagner les JO. Donc oui il faut être top sur le quotidien, et finalement être ►

en relation avec son objectif. On ne prépare pas les JO depuis son canapé ! C'est un choix que l'on doit faire et assumer. La préparation passe en numéro un dans votre vie. Si on a deux priorités, c'est qu'on n'en a aucune.

“ ... depuis 2 ans, j'ai mis en place un travail d'entraînement mental pendant les séances dans l'eau et en salle. ”

## **Concrètement, comment s'est articulé votre travail en piscine ?**

Nous avons décidé de nager tous les jours, avec l'addition d'une séance le dimanche. D'ailleurs depuis la prépa de Rio, nous nous entraînons presque tous les jours pendant la saison.

## **Avez-vous effectué des stages en altitude et si oui, pourquoi ?**

Depuis 8 ans, nous passons entre 15 et 18 semaines par saison en altitude. Le centre de Sierra Nevada en Espagne est notre seconde maison. L'altitude y est optimale, 2 320 m, et pour nous les Espagnols c'est assez facile d'y travailler. J'ai tout sur place, et l'environnement est propice à la préparation

des événements majeurs. On y mange bien, on y dort bien, on s'y entraîne bien. Entre nos actions en Sierra Nevada, nous allons aussi régulièrement à Font-Romeu. C'est très proche de notre centre d'entraînement, et nous y sommes toujours super bien reçus. L'altitude, c'est un des facteurs déterminants de notre forme de travail, sinon le facteur numéro 1 qui explique nos résultats. On sait depuis très longtemps quels sont les effets de l'entraînement en altitude, depuis nous travaillons sur les phases de récupération et préparation finale en altitude. Avec les Japonais, nous sommes ceux qui passons le plus de temps en altitude.

## **Un titre olympique se construit aussi en dehors de l'eau. Avez-vous sollicité une aide extérieure pour effectuer un suivi psychologique et un accompagnement mental ?**

On préfère appeler cela l'entraînement mental. On entraîne son corps mais aussi sa tête. Au plus haut niveau de pratique peu importe son degré de préparation physique et technique, c'est la « tronche » qui marque la différence. Nous avons des stratégies de préparation mentale collective où nous sommes tous ensemble pendant ses séances, les athlètes, le psy, l'entraîneur et les autres membres du staff. Puis du travail individuel en fonction de chaque athlète. Et enfin ►

depuis 2 ans, j'ai mis en place un travail d'entraînement mental pendant les séances dans l'eau et en salle. C'est un monde fascinant et nous continuons notre évolution de ces entraînements très spécifiques. En résumé, l'idée est de pouvoir simuler les stress mentaux que l'on trouve en compétition, lors de séances très intenses dans l'eau.

### Comment se compose votre équipe ?

Notre équipe est assez étoffée. Nous avons un préparateur mental, un kiné, un préparateur physique, un biomécanicien, un médecin, une nutritionniste, un spécialiste de nutrition moléculaire, un physiologue. Après j'ai aussi pas mal d'intervenants comme la « prof » de pilates, le coach de boxe, etc.

### Quels sont les liens qui vous unissent ?

Ce sont les mêmes personnes depuis 8 ans. On a commencé ensemble et c'est le même staff depuis. On est unis parce que ce sont des pros et les meilleurs que j'ai réunis autour de mon groupe de nageurs et de mon projet sportif.

### Que représente ce travail en équipe ? Est-il essentiel à votre fonctionnement ?

Non, il n'est pas essentiel, il est fondamental. S'il y avait un seul de ces professionnels en moins, on perdrait



un élément clef de la réussite. On n'oubliera jamais que Mireia a gagné les JO pour 3 centièmes de seconde<sup>3</sup> ! Tout compte.

### En vous lisant, on perçoit que vous êtes un entraîneur qui laisse beaucoup de place à l'humain, capable d'adapter sa séance et son plan selon l'état de forme physique et psychologique de son athlète.

On ne travaille pas avec des machines, même si parfois, nous les entraîneurs, on aimerait mieux ! Blague à part, les aspects humain et relationnel sont les plus motivants dans notre travail. D'ailleurs, je n'ai jamais considéré cela comme un travail. C'est ma passion et aussi d'une certaine façon ma responsabilité d'aider les athlètes. Puisque ce sport m'a tout donné, je me dois de leur donner tout ce que je peux. Quand un nageur n'est pas bien, quelle que soit la raison, on a des choix à faire : laisser souffler ►

3— L'Espagnole s'est imposée en 2'4''85, devant de seulement 3 centièmes l'Australienne Madeline Groves. La Japonaise Natsumi Hoshi complète le podium du 200m papillon de Rio en 2'5''20.

ou justement le forcer à faire la séance, si on assume les conséquences donc on va de l'avant. Plus on connaît l'athlète, plus le dialogue est facile, et dans une logique d'adaptation au quotidien.

## **Est-ce votre façon naturelle d'opérer ou l'avez-vous appris au fur et à mesure de votre carrière ?**

J'ai forcément évolué au fil des saisons, et j'ai appris à savoir faire la différence. Il faut être à l'écoute et pouvoir « lire » les athlètes, mais en même temps on se doit de leur faire accomplir la tâche.

## **Il n'est pas toujours évident de décoder le langage d'un sportif, qui par définition, est habitué à cacher ses problèmes, ses bobos, pour paraître « invincible ». Comment vous y prenez-vous ?**

C'est, je pense, une des choses que je fais le mieux. Je crois que cette lecture permet de pouvoir « sonder » son

athlète depuis l'extérieur et pouvoir adapter son attitude et son discours. J'essaie d'être dans la constance, cela me semble fondamental, mais on peut facilement anticiper la disposition de ses athlètes grâce à cette lecture. Le revers c'est que les athlètes savent aussi nous lire. C'est assez facile de les lire puisque l'on passe de nombreuses heures au quotidien avec eux, mais de la même façon, ils savent nous anticiper. Créer des surprises devient alors une tâche assez compliquée à mettre en place.

## **Une telle attitude peut aussi s'avérer dangereuse car en « cachant » un souci, l'athlète peut mettre en péril le travail accompli et la suite. Vous semble-t-il primordial de bien faire comprendre à l'athlète et au groupe que vous et votre équipe êtes là pour eux et qu'ils doivent vous faire remonter tous les problèmes ?**

Je crois que c'est vraiment individuel. Il faut que les athlètes aient bien conscience des choses, effectivement un petit souci peut devenir un problème grave s'il n'est pas discuté en amont. Je crois que dans mon groupe, on sait anticiper les possibles « crises » parce qu'on est tous impliqués dans le même projet. C'est très important pour moi que mes nageurs comprennent que la préparation, on en est tous responsables. ▶



“ Si l’athlète n’a pas confiance en la préparation cela ne fonctionnera pas. ”

**Le confort peut être présenté comme l’ennemi de la performance. Vous avez raconté comment vous aviez mis Mireia Belmonte au pied du mur à un moment crucial de sa carrière. Est-ce primordial de savoir piquer ainsi un athlète ?**

C’est parfois la seule option. Et si cela signifie en arriver à une possible situation de rupture, on doit assumer. Avec Mireia, nous avons vécu de nombreux moments de crises. Le sport de haut niveau c’est très compliqué. Mais quand l’objectif reste le même alors on cherche des solutions pour aller de l’avant. Je pense que finalement tous les moments où nous avons douté sont les plus importants et les plus explicatifs des résultats obtenus.

**Cela ne peut se faire que si une relation forte et de confiance existe entre les deux parties ?**

En effet, comme je leur dis souvent, le très haut niveau ce n’est pas fait pour tout le monde. La grande différence entre le haut niveau et l’élite,

c’est la discipline personnelle. On peut très facilement dévier de sa trajectoire. Or l’objectif reste le même et si on a légèrement changé son cap, on va droit dans le mur. Pour éviter cela, il est nécessaire de savoir s’arrêter un instant, analyser la situation, et prendre les bonnes décisions. Si l’athlète n’a pas confiance en la préparation cela ne fonctionnera pas. Le meilleur gage de confiance en arrivant à une compétition c’est de savoir que sa préparation a été parfaite.

**Votre méthode s’appuie sur une sorte de contrat écrit que vous passez avec votre sportif. Celui-ci se compose de 8 engagements. Pouvez-vous nous en dire davantage ?**

Cela change chaque saison, et parfois même en fonction des cycles de travail. Nous avons, en effet, des engagements collectifs, c’est le groupe qui dessine ces objectifs et attitudes à tenir pendant la phase d’entraînement, et aussi des engagements personnels de chaque nageur avec moi l’entraîneur. Ce sont en gros nos règles de travail et nous faisons en sorte de ne pas en sortir.



Dans le *Réflexions Sport* n° 17, Anne Capron explicite son travail auprès des nageuses synchronisées. Afin de garantir une bonne cohésion et une vie de groupe épanouie, elle explique l’importance

“ Nous avons la science pour nous aider à améliorer la technique, la nutrition, la récupération, etc. ”

d'adopter un certain nombre de règles. « Le premier point de ma démarche a été de définir collectivement les règles de fonctionnement. Celles-ci sont au service du groupe et peuvent être changées à tout moment. Le groupe détermine ses propres règles. Il lui est alors plus facile de les respecter. L'entraîneur les rappelle au moment opportun (...) Poser les règles permet un fonctionnement collectif écologique, dans lequel tous les individus se sentent respectés dans leurs valeurs fondamentales. » Vous pouvez (re)lire, l'ensemble du cheminement mis en place par la formatrice de l'INSEP [ici](#). ▶

## **Vous êtes un perfectionniste. Est-ce indispensable pour réussir au plus haut niveau ?**

La perfection c'est quoi ? Je n'en sais rien, mais quand on voit que les athlètes gagnent ou perdent pour un centième de seconde, sur un 50 m ou un 10 km, il est forcément du devoir de l'entraîneur de chercher à faire les choses du mieux possible. Nous avons la science pour nous aider à améliorer la technique, la nutrition, la récupération, etc. Je pense qu'il est fondamental de contempler tous les paramètres associés à la performance. La volonté

de progresser dans les détails va marquer la différence. Parfois, ce n'est pas ce qu'on a fait qui explique une perf, mais comment on l'a réalisée.

## **Quatre ans pour préparer des Jeux olympiques, est-ce un temps très long ou finalement très court ?**

Tout dépend avec quel athlète tu t'engages, et dans quel moment de son plan de carrière il se situe. Cela dépend aussi de son niveau de performance et de ses objectifs à long terme dans cette olympiade. Mais oui, les saisons passent vite. En 4 ans parfois, c'est un peu court pour pouvoir tout mettre en place pour arriver au plus haut.

## **Empruntez-vous aux autres disciplines pour nourrir votre entraînement ?**

Oui, tant que cela reste sans de trop gros risques de blessure. J'essaie de faire beaucoup d'activités en dehors du bassin. On va skier, on fait des courses de montagnes, du vélo, de la boxe, etc. Il s'agit de sportifs avant d'être des nageurs. ▶

## Comment gère-t-on un champion qui vise l'or aux JO et un débutant ? Où résident les différences ?

Si le rêve est le même, il n'y a pas de grande différence. On peut facilement accompagner les deux, d'ailleurs dans nos groupes d'entraînement, il n'y a pas toujours que des champions. Certains plus novateurs intègrent le groupe et font leur place petit à petit.



## Est-ce plus intéressant ou motivant d'accompagner un sportif de haut niveau ?

Je ne pense pas que faire du haut niveau soit plus motivant. Si enseigner à nager à un enfant, ou apprendre à faire les 4 nages, ou gagner une médaille chez les juniors, est la priorité, c'est alors extrêmement motivant de voir les résultats. Bien entendu on en parle moins, voire jamais, mais si nous faisons du haut niveau c'est grâce au travail de formation qui a été réalisé en amont. Moi, je n'ai pas formé Mireia, mais des entraîneurs super motivés ont fait en sorte qu'elle sache bien nager techniquement et qu'elle ait goût à la victoire.

## Quelle est la chose la plus compliquée quand on entraîne au plus haut niveau ? Se réinventer ?

Le plus compliqué, c'est de conserver son énergie. Le haut niveau n'est pas sain. Les carrières des sportifs sont plus ou moins longues, mais nous, c'est notre métier, et les nageurs passent avec toujours le même niveau d'attente. Les saisons défilent et on se rend compte parfois trop tard que l'on n'a pas coupé pendant de très longues années. Il faut être vigilant car cette accumulation nous affecte tous à un moment donné. Pouvoir se réinventer permet de chercher de nouvelles motivations personnelles, et aussi éviter d'entrer dans une routine malsaine du quotidien. ▶



## Se réinvente-t-on vraiment ou ne s'agit-il pas d'adaptation et d'amélioration de son fonctionnement de « base » ?

Excellente question, je pense que chaque entraîneur a son caractère et donc une façon d'entraîner et une présence au bord du bassin, mais en fonction du profil des nageurs, je crois que l'important c'est la capacité de trouver ce qui fonctionne pour chacun. Si on doit nager plus ou moins de volume, quel type de travail doit-on mettre en place en musculation, etc.

## Comment savoir si on prend la bonne direction au moment de définir le plan de départ ? Le sait-on jamais ?

On le sait quand se termine la dernière course de la saison, ou quand se termine la « compétition objectif » de son plan de préparation. Le plus important à mes yeux, est de bien assumer son plan de travail, ne pas changer en permanence de trajectoire. Il faut aller au bout de ses idées, sinon c'est délicat de pouvoir évaluer son propre travail. ►



## Les Jeux olympiques sont une compétition particulière. En quoi sont-ils si différents ?

C'est la compétition où il est très difficile de contrôler tous les paramètres. Les JO de Rio c'est 40 minutes d'attente en sortant de l'entraînement parce que le bus ne vient pas, par 40 degrés, assis sur le bord de la route, puis à 15 degrés dans le bus parce que le chauffeur a décidé de mettre la clim à bloc. Les JO, c'est avoir ta chambre au 18<sup>e</sup> étage, et parfois mettre 15 minutes pour descendre parce que tu t'arrêtes à chaque étage ! Les JO, c'est là où tu

vas marcher le plus de ta vie, et beaucoup vont avoir les jambes « cuites » avant même que ne commence la compétition. Si tu n'es pas super préparé physiquement et mentalement, tu peux avoir de très mauvaises surprises. Et puis les JO, c'est aussi un très (trop) grand nombre de sportifs qui sont là pour passer du bon temps avant d'être performants. Bref, un environnement pas forcément propice et si « idyllique » qu'on le décrit. ■

“ Et puis les JO, c'est aussi un très (trop) grand nombre de sportifs qui sont là pour passer du bon temps avant d'être performants. Bref, un environnement pas forcément propice et si « idyllique » qu'on le décrit. ”



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

11, avenue du Tremblay - 75012 Paris- France

Tél. 01 41 74 41 00

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

