



Journée sport : la bienveillance de l'entraîneur pour la performance

Ce jeudi 14 décembre 2017, l'IFCE a reçu à Saumur trois grands noms du sport au palmarès de renommée internationale pour une Journée sport sur le thème de la performance : Thierry Pomel, Thomas Coville et Claude Onesta.

Jean-Michel Pinel annonce dans un premier temps les témoignages des trois intervenants, l'ordre chronologique choisi étant du plus jeune au plus vieux à défaut de l'ordre alphabétique et de leurs palmarès et titres on ne peut plus glorieux pour chacun.

Chacun expliquera comment il est passé de son statut d'athlète à celui d'entraîneur, quelle a été sa démarche, quelle a été sa philosophie et son chemin de vie.

Une vidéo de chacun des intervenants est présentée à l'assistance.

Puis la parole est donnée à Thomas Coville, puis Thierry Pomel pour terminer par Claude Onesta. Avec Nicolas Sanson, furent sélectionnées des images et thèmes précis qui serviront de supports aux échanges lors des tables rondes.

TEMOIGNAGES

- Thomas Coville – Voile.....page 2
- Thierry Pomel – Equitation.....page 6
- Claude Onesta – Hand Ball.....page 9

ECHANGES SUR LES THEMATIQUES

- C'est quoi être coach ?page 19
- Qu'est-ce qui vous fait avancer ?page 27
- Le staff, l'équipe, le collectif.....page 33
- Préparation physique.....page 37
- Quelle planification pour l'entraînement ?page 41
- Préparation mentale.....page 44
- L'attention, la concentration.....page 49

TEMOIGNAGES

Thomas Coville, qu'il est difficile de présenter de par la longue liste de tout ce qu'il a gagné, on se cantonnera à l'année 2017, recordman mondial du Tour du Monde à la voile, record de l'Atlantique et vainqueur de la Transat Jacques Vabre sur des bateaux absolument phénoménaux.

La parole est donc donnée à Thomas Coville afin qu'il témoigne comment du petit Rennais, il est devenu ce grand navigateur international, comment il a créé ce chemin de la performance.

Vidéo Thomas Coville

« *Sur la Transat, il faudra être en éveil 24/24. Le mental peut faire toute la différence.*

Engagement – tension – pression

L'Atlantique nord au printemps, ce n'est pas la croisière s'amuse. »

« *Sensation – maîtrise – philosophie : l'équilibre, c'est un tout. »*

« *Réflexes – sang-froid -avoir du cran*

L'Atlantique pour un marin, c'est toujours impressionnant. »

Thomas Coville

Bonjour.

Je précise que je ne fais pas beaucoup de conférences, n'ayant pas beaucoup de temps. Je navigue en moyenne 200 à 230 jours par an, j'ai toutefois accepté parce que, pour être honnête, il y avait monsieur Claude Onesta.

C'est quelqu'un qui depuis les étoiles du Sport, m'a énormément inspiré. Il se trouve qu'hier j'ai enterré mon père. J'ai donc appelé afin d'annuler ma venue au regard de cette circonstance particulière. Et finalement, hier soir, je me suis ravisé. J'ai fini cette étape de vie privée, mon père ne m'apprendra sans doute plus rien aujourd'hui, alors que ce monsieur, je ne l'ai jamais rencontré et je pense que ce monsieur peut changer ma vie encore, avec lui je vais me tourner vers l'avenir.

Je tenais juste à vous préciser que je suis donc venu de façon intéressée. Dans un projet comme le nôtre, il faut apprendre à donner et apprendre à recevoir.

Voilà c'était mon introduction !

En face de vous, vous avez l'opposé de François Gabart, qui va sans doute dans deux trois jours battre le record, que j'ai mis en 49 jours 3 heures 7 minutes et 38 secondes, et qui pour l'instant surfe sur un projet sportif très stratégique qui s'enchaîne bien pour lui.

Moi, je suis plutôt quelqu'un qui est beaucoup tombé, ce qui va vous parler à vous cavaliers. Je me suis énormément « cassé la figure » et j'ai beaucoup échoué avant d'y arriver, je ne sais même pas si j'y suis arrivé. Arriver à un projet que je m'étais fixé, c'est-à-dire, un jour d'être le plus rapide autour de la planète sur un bateau comme Sodebo que vous avez vu.

Et donc l'hiver dernier, avec toute l'équipe, nous sommes passés sous la barre de 50 jours et on est passé en 49 jours 3 heures le temps de référence aujourd'hui.

Mais, j'ai mis cinq fois à y arriver. La première fois, j'ai touché un growler, un morceau d'iceberg en Afrique du Sud et j'ai mis 29 jours à rentrer en Afrique du Sud.

La deuxième fois, j'étais pris dans des calmes, alors que j'étais en avance de deux jours, pris dans des calmes à la remontée aux Açores à moins de mille miles de l'arrivée. Je suis resté quatre jours dans des calmes plats et j'ai échoué à 36h00.

La troisième fois, ça s'est joué plus tôt dans le parcours, mais une fois de plus en météo cela n'a pas été très facile. Et j'ai de nouveau échoué.

Entre temps, j'ai rencontré une personne qui a beaucoup changé ma manière de voir les choses, Jean-Luc Nelias.

La quatrième fois on s'engage sur un parcours, une année où il y avait beaucoup de glaces car finalement mes tours du monde se passent beaucoup autour de l'Antarctique. Donc il y a un engagement vital énorme.

Juste pour la petite anecdote, cette nuit Yves Le Blevec qui tentait de battre ce record a chaviré au Cap Horn. Finalement dans ces histoires, il y a un engagement total. C'est-à-dire que si on se rate, pour vous aussi, la chute peut être dramatique et c'est ce qui fait à mon avis, ce pourquoi on y met autant de cœur.

C'est que lorsque vous vous êtes cassé la figure et que vous avez l'appréhension de tomber que la chute peut être dramatique. Elle ne sera peut-être pas toujours mortelle pour vous. La preuve est qu'Yves, est dans le bateau retourné, mais vivant. Mais cela peut être rapidement fatal.

Donc avant de m'engager sous l'Afrique du Sud lors de cette quatrième tentative, Jean-Luc Nielas, qui est mon routeur me dit :

- « *A un moment donné, c'est toi qui prendra la décision avant de continuer, mais là on a un énorme iceberg tabulaire qui vient de se détacher de l'Antarctique et qui est sur notre trajectoire* ».

Il a commencé à se disloquer, il y a une mer de glace devant nous. Cela va être vraiment, vraiment super chaud, ou super froid comme vous voulez.

Et là il me dit cette phrase qui a été sublime pour moi... et je reviens à monsieur Onesta, parce que je vais revenir à chaque fois sur lui, je le préviens car cela risque de le « saouler » à la fin, mais c'est pourquoi je suis venu... et il me dit :

- « *Ton choix sera le meilleur !* »

Donc, c'est toujours le cavalier qui a raison ! C'est celui qui fait ! Ce n'est pas celui qui est, contrairement à nous, le coach... j'en parlerai car j'ai ouvert cette porte du coaching, mais au bout du compte c'est vous qui faites, qui êtes sur le cheval, c'est moi qui suis tout seul sur le bateau.

Donc à un moment donné, il n'y a que vous qui avez raison. Et il me dit :

- « *Protège-toi contre ton courage* »

J'ai adoré cette phrase.

Car cette phrase, elle m'a ouvert la porte de ce qui nous a permis cette année de gagner cette Transat Jacques Vabre qui est une des plus grandes classiques de la course au large en double. On était deux.

Et elle ouvre la porte de la bienveillance.

Et la bienveillance, c'est le concept même de monsieur Onesta.

C'est la Bible. Monsieur Onesta prône que la bienveillance, que ce soit entre nous, athlètes ou entre vous et votre cheval, c'est la seule règle, ou une des règles fondamentales de la performance.

Ce n'est juste que, parce que l'on est issu, comme vous, comme moi d'une éducation judéo-chrétienne, où « aimez-vous les uns les autres » fait partie du truc et qui finalement génère quand même un truc, dont on parlera, qui est souvent un peu pernicieux et malsain, qui est la culpabilité.

Mais la bienveillance, c'est justement quelque chose qui nous permet de lier quelque chose avec quelqu'un sans qu'il y ait forcément une attente de retour qui soit autre chose qu'un objectif commun. Et j'ai proposé ce concept de bienveillance à Jean-Luc en septembre dernier. Jean-Luc, qui ressemble un peu à Claude, C'est un mec costaud. Lorsque je lui ai proposé ce concept-là, pour gagner, il m'a regardé et m'a dit :

- « *Mais tu te fous de moi...* »

Il m'a refoulé, il m'a repoussé. Et puis au bout de quelques jours, quelques semaines, il est revenu me voir et m'a dit : *Ok*.

Car les gens contre qui on allait se battre, la dernière machine, le dernier-né ; nous c'est un sport mécanique, vous c'est un sport, je dirais, vivant, animal. Mais la mécanique, va donner quasiment 50 % de la réussite du projet. Je ne sais si pour vous c'est 50%, mais pour nous c'est à peu près cela. Et sur le papier au départ du Havre, on n'avait absolument aucune chance. Et Jean-Luc est rentré dans mon monde, rentré dans ce monde-là où la personne la plus importante sur le bateau n'était plus lui, mais moi. Et pour moi, la personne la plus importante n'était plus moi, mais lui.

Et on a gagné, cette p... de course.

Et on l'a gagné parce que trois ans avant, il m'avait dit cette phrase :

- « *Protège-toi contre ton courage* »

Et quand il m'a ouvert cette voie-là, effectivement, je suis rentré car c'était trop dangereux, j'ai décidé de ne pas me suicider. C'était à la limite de cela.

Cela m'est arrivé d'y penser. On pourra envisager d'aller jusque-là dans ce que je voudrais pouvoir me livrer avec vous.

Cela m'est arrivé d'avoir une telle nausée de moi, par rapport à l'échec. Car c'est un des seuls sports où lorsque vous êtes élané, vous ne pouvez plus vous arrêter. C'est-à-dire que la nature autour de vous, la mer, le vent, les éléments vont vous repousser dans des retranchements où ce n'est plus vous qui avez le choix.

A vélo, en course à pied, ou peut-être dans un match de hand, si vous sentez que vous allez trop loin au niveau mental, au niveau physique ou dans vos retranchements, à un moment donné, si vous sortez du terrain la partie s'arrête.

Moi, une fois que je suis parti et que je suis entre le Cap de Bonne Espérance et le Cap Horn, la partie ne peut plus s'arrêter.

Je suis obligé d'aller au bout.

Et, en manque de sommeil, il y a effectivement des idées noires. Et aujourd'hui je vis avec ces idées noires. Car dans les quatre tentatives, que j'ai eues avant de réussir, je me suis forcément vu dans des situations où dans mon mental, ou dans mon physique je m'étais toujours refusé d'aller quand j'étais à terre.

Je suis même allé plus loin que cela. Et du coup maintenant je vis avec ce Thomas Coville qui aujourd'hui fait le malin, alors qu'à ces moments-là, il ne faisait pas du tout le malin.

J'ai parfois été assez noir, pas Cadre noir, vous c'est le top du top, mais moi c'était pas du tout le Cadre noir, je peux vous le dire.

Et là on va jusqu'au bout du bout et il faut aller chercher effectivement dans la tronche, le fait de revenir et de le retenter. Et l'année dernière, on le retente et là ça passe.

Et là c'est BON quand ça passe, je peux vous le dire.

Cela donne la possibilité d'avoir envie, et c'est ce que fait monsieur Onesta, de transmettre qu'à un moment donné, c'est bien joli les bouquins, et autres trucs, la seule chose qui vous permet à un moment donné d'être légitime, c'est quand vous avez expérimenté quelque chose et que cela a marché.

Je suis désolé de dire cela à tous les autres, mais finalement tous ceux qui n'ont pas eu la médaille d'or, c'est difficile pour eux de légitimer que ce qu'ils ont fait, a marché. Par contre quand ça a marché, le seul devoir que vous avez, c'est celui de venir comme ce matin et de tenter de transmettre pour que, pour vous aussi cela puisse marcher. Que ce que vous allez faire qui va rayonner, va faire qu'il y en a un autre pour qui ça va marcher et ainsi de suite.

Et cela revient au concept de rayonnement de bienveillance de monsieur Onesta. Car lui, il a fait ça toute sa vie. La performance, il l'a amenée au plus haut niveau, juste pour que les gens rayonnent autour et pour qu'après ce rayonnement-là, rayonnent sur d'autres et ainsi de suite. Il l'explique très bien.

Et plus cela rayonne sur un nombre de gens importants, et plus la victoire est grande. Cela dépasse le cadre et puis après cela vous échappe et c'est cela qu'il souhaite.

Je suis très honnête, Claude. Je n'ai pas grand-chose à ajouter à ce pourquoi, et pourquoi j'ai fait ça et pourquoi cela m'a poussé jusqu'à aujourd'hui.

Jean-Michel Pinel remercie Thomas Coville et annonce la suite en présentant Thierry Pomel que l'on connaît comme athlète, témoignant ainsi de son passage à la vie d'athlète et à celle d'entraîneur.

Projection d'un documentaire de présentation relatant la médaille d'argent de Thierry Pomel aux Jeux Equestres Mondiaux de Rome en 1998.

Thierry Pomel

Bonjour à tous,

C'est assez amusant, car j'avoue n'avoir jamais revu ces images. Ces images, c'est une partie de ma vie, suite à mon parcours dont je vais vous parler, qui furent enfouies, même si présentes, elles me servent, pas quotidiennement mais très souvent. Ces Jeux mondiaux, ces championnats du monde, ce fut vraiment un objectif, un objectif de ma vie.

Je suis né dans une famille de cavaliers, puisque mon père était Sous Maître au Cadre noir et j'ai perdu mes parents très tôt accidentellement. J'ai donc dû guider ma vie comme je la sentais. Et comme je la sentais, c'était bien sûr de faire ma vie avec les chevaux.

J'ai grandi dans le centre équestre. Au quotidien, il y avait donc les reprises, les personnes venant monter et apprenant ; et moi de regarder et d'être passionné par les chevaux, de cet environnement autour de moi, c'était facile à domicile. J'ai évolué ainsi.

Et le jour où je me suis retrouvé seul, il a bien fallu que je prenne mon destin en main. Donc la décision fut de venir à Saumur. Quelque part c'était de retrouver le chemin qu'avait fait mon père qui était une grande personnalité. C'était un homme de cheval, il m'avait beaucoup apporté pendant les 18 années où je l'avais côtoyé et surtout à la fin. Et au moment, je crois, où j'en avais le plus besoin, il est parti. Donc en repassant par Saumur, j'ai essayé de retrouver ce « chemin » qui m'avait formé.

J'ai donc passé mes diplômes à Saumur, et ensuite je me suis lancé dans la vie privée, en gérant une écurie de propriétaires en faisant travailler les cavaliers comme tout un chacun, comme vous le faites au quotidien. Mais très honnêtement, cela ne me suffisait pas. Il fallait que je gagne ma vie bien sûr, que je nourrisse ma famille, mais j'avais quand même toujours l'envie de progresser.

Chaque jour, je me disais tu dois en savoir un peu plus et chaque jour, tu dois t'améliorer. Et ça on sait où cela commence, c'est l'envie, c'est le point départ, mais jusqu'au cela va-t-il ?

Je me disais, « tu ne connais pas ta limite », on la connaît jamais, on ne sait jamais où on arrive tant que l'on n'a pas essayé. C'est ce que vient de nous exposer Thomas très clairement.

Lui, le fait sur un bateau, il a essayé, essayé... jusqu'au jour où il y est arrivé. Je faisais de la compétition et je voulais évoluer mais, tout comme toi, lorsque tu es en recherche de partenaires et de bateau, il a fallu bien sûr trouver les chevaux. Et en tout cas Le cheval.

Ce fut le début d'une histoire très marrante. J'avais repéré le cheval à deux ans en me disant « il a tout qui me plaît ». Et ce fut le coup de foudre tout simplement, sans réellement parler d'aptitudes. J'ai donc réservé le cheval et suis revenu le chercher un an après, soit à trois ans, et je l'ai formé.

Mais comme il faut bien vivre, j'ai donc dû trouver un propriétaire, un partenaire. Et j'ai eu la chance de rencontrer une personne qui m'a accompagné en investissant dans le cheval et me permettant ainsi de le garder.

Ce fut un point de départ de la compétition et également un investissement puisqu'à côté de cela, il y a le travail au quotidien, l'entraînement des chevaux, des cavaliers, les propriétaires et en parallèle, la compétition, mon jardin, mon domaine en travaillant, en essayant de comprendre ce qui se passait.

Finalement, les choses évoluent bien et en 1995, les portes de l'équipe de France s'ouvrent à moi.

Le sélectionneur de l'époque, Patrick Caron, me choisit pour une compétition et tout allait bien jusqu'à ce moment-là. Car, malheureusement, Thor des Chênes n'a jamais voulu sauter la rivière, jamais, ce qui m'a fait revenir en arrière.

Et là après six années de travail, d'investissement, derrière vous, où chaque jour apporta une pierre à l'édifice. Après avoir mis un système en place, avec des gens qui vous ont fait confiance, du partage, de la bienveillance, tout s'effondre.

C'est dur !!!

Le problème est qu'il ne s'est pas arrêté une fois. Le cheval ne voulait pas sauter une rivière. J'ai été éliminé consécutivement à Dinard, La Baule, Royan.

Je peux vous assurer que le soir, dans la chambre d'hôtel, les soirées, les nuits sont vraiment longues avec l'envie de tout arrêter. De se sentir nul, de ne jamais y arriver. Que tout ce qui a été investi et fait, n'a servi à rien.

Patrick Caron me dit :

« Là tu es bien gentil, mais terminé. Je ne vais pas sélectionner un cavalier avec un cheval qui ne saute pas les rivières. Tu retournes dans le circuit national et puis on verra bien ».

C'est ce que j'ai fait, retour au circuit national, je me suis remotivé, j'ai essayé de me relever surtout. Car j'étais, je vous l'assure, tombé vraiment bas. Mais, je ne voulais pas lâcher l'affaire. Je ne pouvais en rester là, sur un constat d'échec. Constat d'échec, me disant je vais faire autre chose. Je ne peux continuer dans ce métier regardant des gens en face de moi, les faisant travailler et moi ayant échoué. Ce n'était pas possible.

J'ai donc remis mon cheval en route, jusqu'au jour ou pensant le problème résolu, j'ai dit à Patrick,
« C'est bon, il faut que tu me revoies, je suis prêt ».

Patrick est d'accord, et il m'envoie à Falsterbo (Suède). Cela m'arrangeait bien, c'était loin de la France, à l'époque moins de média.

L'anecdote, est qu'il fallait sauter une rivière et celle de Falsterbo n'était pas facile non plus. Et le premier jour c'était une épreuve de mise en route, qualificative.

Et pour la petite histoire, il y avait sur le parcours deux obstacles identiques qui se touchaient, un numéro 3 et un numéro 11, sauf qu'entre le 3 et le 11 il y avait la rivière. Mes coéquipiers m'attendaient au passage en se disant, maintenant on va voir si le cheval est capable de sauter la rivière, car deux jours après, il y avait la coupe des nations, l'épreuve par équipe.

Eh bien, j'étais tellement concentré sur le fait que mon cheval saute bien la rivière, qu'à l'abord du numéro 3 j'ai sauté le numéro 11. Et donc éliminé. Pour la petite histoire, le cheval a bien sauté la rivière et ce fut le début d'une très belle aventure.

Mais ce passage de ma vie de compétition de haut niveau et d'équipe de France, a su je crois me prouver à moi-même que j'étais capable d'évoluer au plus haut niveau.

A un moment donné, une équipe c'est quatre cavaliers, comme vous le savez avec un ordre de passage souvent aussi bien pour l'entraîneur que pour les cavaliers. J'ai eu besoin de demander à l'entraîneur de passer en numéro 4. Le numéro 4 étant celui qui ressent la pression de l'équipe puisqu'il doit, soit tenir le résultat, soit aller sortir le résultat, aller chercher le « sans faute ».

Et cette place me convenait car elle me donnait une pression qui m'obligeait à aller chercher au fond de mes tripes.

A ce moment, je me galvanisais, je devenais fort. Je revois les images, lorsque je passe en numéro 4 en deuxième manche de ces Jeux mondiaux au stade de Flaminio de Rome en 1998, quittant la zone de détente, au bout d'un long couloir, je me retrouve à l'entrée de piste, Patrick Caron me dit :

« Bon Thierry, tu as droit à du temps dépassé, à 4 points on est en bronze, et après on explose ! ».

Ces mots je ne les oublierai jamais car c'était vraiment LE message, il savait qu'il pouvait m'envoyer ces informations, il savait que je pouvais prendre cela. Bien sûr, il fallait que l'animal réponde, mais dans ces moments-là, c'est vraiment une osmose entre le cheval et le cavalier. J'ai vraiment senti cela.

Et tout ce parcours d'équipe de France, ce parcours de partages, d'échanges de bienveillance, je les ai connus à ce moment-là. C'est ce qui m'a permis à un moment donné de passer de l'autre côté de la barrière. J'ai décidé d'arrêter ma carrière complètement, il y a une bonne dizaine d'années, car j'avais justement envie de redonner, de renvoyer à tous ces cavaliers, à tous ces jeunes, ce que le sport m'avait apporté. Et toute la bienveillance que l'on avait bien voulu m'apporter, eh bien, à moi de la renvoyer.

Je crois qu'à un moment donné, on ne peut se contenter d'avoir un savoir-faire, de le garder pour soi. On est obligé de le donner, de le distribuer.

Aujourd'hui, ce sont des cavaliers qui attendent qu'on leur donne le savoir. Après cette carrière de cavalier international, je peux dire qu'au fond de moi-même, j'ai toujours été plus enseignant, plus formateur que cavalier. Je voulais connaître ce passage là parce qu'il était important et de prouver à moi-même que je pouvais avoir cette connaissance et ensuite la donner.

Aujourd'hui dans ce que je fais, j'essaie d'observer de comprendre le fonctionnement des chevaux, bien sûr, mais aussi des cavaliers. C'est toujours un travail d'ensemble parce que nous sommes des techniciens sur différentes disciplines. Quand on échange avec des messieurs comme Thomas Coville et Claude Onesta, on ne peut avoir que de l'humilité car, le sport, c'est performance et exploit. Ces deux personnes ont les deux, c'est certain ! Dans ces disciplines différentes, on est toujours obligé d'aller au bout de soi-même. La remise en question c'est d'aller tout en bas, de se dire :

« J'arrête, je suis nul, je n'aurais pas la force de me relever... »

Et puis à un moment donné, on se ressaisit, maintenant on remonte, on y va, on retravaille. Et ça cela nous rend plus fort et nous donne le bagage pour justement aller vers la performance et d'atteindre l'exploit, comme Thomas vient de le faire.

Voilà mon témoignage.

Jean-Michel Pinel remercie Thierry Pomel et donne la parole à Claude Onesta dont le parcours fut de joueur à entraîneur.

Claude Onesta

Bonjour,

Je suis un peu gêné car tout ce qu'ils disent de moi est faux. Il y a quelques trucs que j'ai essayé d'exprimer. La seule personne qui me connaît vraiment, c'est ma femme depuis 35 ans. Et quand tout le monde lui dit : « *Vous avez un mari exceptionnel* », elle connaît la liste de tous mes défauts, de mes doutes. Et de temps en temps cela me fait du bien de l'entendre car elle me ramène à des formes de réalités.

Je suis ravi d'être ici et très impressionné, car les deux personnes présentes ici représentent tout ce à quoi je ne comprends rien à travers ces deux éléments, la mer et le cheval. Je pense que pour moi, la mer, comme vous, je l'aime dans un périmètre apaisé, pour parfois aller dessous, voir tranquillement les poissons.

Et là, on voit des gens qui vont sur la mer dans des conditions tellement extrêmes, car ce que dit Thomas quand il parle de sa vie, ce qu'il a perçu de son parcours sportif c'est plus que cela. C'est un parcours de vie.

Tout comme dans le Grand Bleu à la fin, le type plonge et on finit par comprendre qu'il ne remontera pas. Chez nous, ceci n'existe pas. A la fin l'arbitre siffle, c'est la fin du match. On s'est donné de manière totale, on est allé au bout de nous-mêmes, mais dans un périmètre maîtrisé. Chez nous la mort ne reste qu'une image. Là on est dans des logiques qui deviennent des logiques de vie. Le cheval, je suis monté une fois dessus puis je suis tombé et n'y suis jamais remonté. On aime tous le cheval et je suis admiratif de l'animal.

Quand les gens perçoivent chez nous quelque chose d'exceptionnel, quand on se regarde, on n'est pas dans l'exceptionnel. Tout ce que je fais, c'est parce que je suis allé au bout d'un processus, d'une réflexion, d'une expérimentation et pour moi, ceci ne relève pas de l'exceptionnel. Ce n'est pas non plus du normal, mais plus de l'irrationnel. C'est-à-dire que gagner autant que l'on a gagné ne s'explique pas. Car ce n'était pas prévisible, ce n'était pas normal.

Et se dire que l'on a réalisé tout cela, et faire croire qu'on a tout maîtrisé, ce serait une escroquerie. Donc on s'est mis sur un chemin et on a essayé au fur et à mesure d'imaginer ce que pourrait être au fond la meilleure façon d'aller au bout du chemin. Mais le propre du sportif de haut niveau quel qu'il soit, c'est d'accepter.

Si tu n'as pas d'appréhension, tu vas mourir, car l'appréhension c'est la vigilance, c'est la concentration. Tout ce qui fait la performance d'un sportif quel qu'il soit de haut niveau, c'est sa capacité à accepter d'être dans une forme de précarité et d'équilibre imparfait qui est la nature même de sa performance. On est dans un monde, où tout le monde cherche à se rassurer, tout le monde cherche à se garantir, on s'assure pour tout, on essaie à chaque fois qu'on aborde une situation, on essaie de l'aborder en la maîtrisant.

C'est tout ce qui fait qu'il n'y a pas de performance !

Tout ce que vous maîtrisez ne génère pas la performance. Alors, cela ne veut pas dire qu'on part à l'aventure, bien sûr.

Thomas le dit et vous le savez tous, dans la relation avec l'animal, il y a des choses qui doivent être apprises, répétées, maîtrisées. Donc le socle technique est un élément incontournable de la performance. Par contre, penser que la technique va suffire pour générer la performance, ça aussi c'est une illusion.

L'illusion c'est de penser que plus je vais travailler, mieux je vais faire les exercices, plus je vais réussir. Ce n'est pas vrai.

Vous pouvez travailler jour et nuit, répéter, répéter, répéter et pour autant échouer. Cela veut dire qu'il y a une dimension qui relève de l'être humain, de l'individu et parfois l'individu, il est complexe. Car non seulement, il ment aux autres mais il se ment à lui-même.

Et la nature du coaching, c'est justement d'aller comprendre chez les autres tout ce qu'ils ne veulent pas vous dire. Pourquoi ?

Pourquoi voulez-vous que mes joueurs m'avouent leurs doutes, m'avouent leurs faiblesses, m'avouent leurs limites puisque je suis celui qui sélectionne, qui choisit ?

Moi, il faut me faire penser que tout va bien qu'ils sont forts dans leur tête et leur corps. Donc tous les jours, ils vont me mentir. Ils ne vont pas me mentir méchamment ou par volonté de mal faire. Ils vont me mentir parce qu'ils sont dans une relation de domination, de subordination qui fait que je dois leur laisser penser que je suis prêt à toutes les réussites.

Je fais semblant de recevoir ce qu'ils me donnent comme une vérité et je vais creuser ailleurs pour savoir ce qu'il y a et que l'on ne me dit pas et que je dois percevoir pour mieux comprendre les gens. Evidemment, si je ne me préoccupe que de leur technique, je vais voir des gestes, des réalisations. Toute la journée, je vais essayer de régler pour quelques centimètres la qualité du geste. Pour autant, je suis tellement concentré sur le geste que j'ai perdu la vision de l'individu et sa compréhension. Donc j'ai beaucoup évolué au fil du temps de la fonction d'entraîneur, c'est-à-dire de technicien de l'activité où j'étais préoccupé de poses des pieds d'appui, les impulsions, des logiques biomécaniques qui sont dans la réalisation.

Ne croyez pas que je suis en train de signifier que tout ceci n'a pas d'importance, sauf que ceci, je l'ai rapidement délégué à d'autres, à des vrais techniciens, à de vrais performeurs dans la notion de réglages. Et donc, comme des gens qui viennent régler le carburateur avec des gestes de précision, le carburateur, ça va. Cela fait dix ans que je m'en occupe, je vais essayer d'aller comprendre ce qui est incompréhensible.

C'est-à-dire l'être humain.

Evidemment, je n'ai pas la prétention d'avoir compris l'être humain, mais j'ai suffisamment perçu pour mieux adapter, mieux entrer en relation, mieux comprendre que parfois l'échec est utile mais il est même nécessaire.

Il faut, je le pense, s'être cassé la figure. Il y a deux types de situations, lorsque l'on se casse la figure. Il y a celui qui pleurniche et qui à force de pleurnicher va abandonner et il y a celui qui va tout faire pour comprendre parce que c'est douloureux cet échec. Et c'est tellement douloureux qu'il ne veut plus revivre cette douleur et donc il va utiliser cela avec lucidité mais surtout avec beaucoup d'honnêteté et va essayer d'écouter non pas les gens qui le plaignent mais va essayer d'entendre les gens qui lui disent ce qu'il n'a pas su réaliser, ce qu'il n'a pas su anticiper.

Et donc ils lui disent tout ce qui fait mal.

Parce ce que celui qui vous dit quand vous venez d'échouer : « *là c'est de ta faute, là c'est de ta faute...* », vous avez envie de le foutre par la fenêtre. Car vous êtes déjà dans la souffrance, et l'autre vient vous taper. Or c'est ce moment-là je pense, qui dans bien des cas, est le point de départ de la réussite à venir.

On vous a parlé de mon de livre, mais bon je n'ai pas l'impression d'avoir inventé quoique ce soit, j'ai juste essayé de mettre en relation, car contrairement à eux, je suis dans un sport d'équipe, et donc la dimension de l'équipe est un besoin absolu. Car les équipes qui sont sur le terrain, composées de plein de joueurs performants et qui ne fonctionnent pas, il y en a plein.

Etant dans une logique d'équipe, dans une réalisation d'équipe, même si eux aussi ne sont pas seuls, avec les concepteurs de la machine, etc..., notre réalisation est une réalisation d'équipe. Cela veut dire qu'en même temps et au même endroit, il faut que l'on soit capable de réaliser ensemble. Et nous avons en plus un adversaire qui vient nous jeter, des clous sous les roues. C'est comme si dans la course au large, les autres concurrents étaient corsaires en même temps et attaquaient le bateau d'à côté, ou poussaient les icebergs vers les autres.

Nous c'est cela, l'adversité de la compétition. On a en face de nous une équipe qui en permanence essaye de nous empêcher de réaliser ce que l'on a prévu de réaliser en mettant des grains de sable dans tout ce que l'on fait.

Ils essaient de voir l'endroit, où ils vous pouvoir nous « dérouter ». Tout cela fait que l'on est en terrain hostile ; je l'admets bien moins hostile que le Cap Horn.

Quand vous allez jouer la finale des championnats du monde en Croatie contre celle du pays, je peux vous assurer que vous n'avez pas le sentiment d'être en toute tranquillité. Vous n'avez pas besoin de dire à vos joueurs, « *il faut rester soudés* » car lorsque vous rentrez dans la salle et qu'il y a 20.000 types qui hurlent, vous n'avez pas envie de vous éloigner des autres. La nature du groupe devient quelque chose d'effectif.

Je me souviendrai toujours de ce titre de champions du monde obtenu, c'est un peu comme le disait Thomas, la dernière course en se disant sur la ligne de départ on a aucune chance de gagner car l'équipe adversaire est au moins aussi bonne que nous et dans un environnement tellement avantageux que l'on se dit mais comment on va pouvoir s'en sortir vivant mais en plus vainqueur. C'était presque une illusion.

Et donc, si on réfléchit au mécanisme, tu te dis qu'elle est la meilleure façon pour gagner ce match ? Déjà, c'est d'arriver à bien jouer, de construire une équipe qui soit capable en terrain hostile de rester solidaire, loyale, unie, fédérée, de rester capable de résister à des pressions multiples.

Mais comment peut-on aller dans un terrain hostile et être capable de se fédérer, si on ne se fait pas confiance ?

Comment puis-je aller à un endroit où je risque ma peau, si je me méfie de mes partenaires, avant de commencer à me méfier de mes adversaires ?

Je précise que je ne suis pas judéo-chrétien, je ne crois pas, mais c'est cela qui me fait dire que la bienveillance, et l'observation des gens que j'ai autour est le seul moyen si je veux les amener dans un endroit compliqué. Il faut qu'ils puissent me faire confiance et que je puisse leur faire confiance et que l'on fasse confiance aux autres. Mais comment faire confiance si on ne se parle pas, comment

se faire confiance si on est juste dans une logique d'obéissance.

J'ai fini par comprendre au fil du temps, les cheveux blancs c'est aussi le résultat de toutes ces conquêtes, que l'obéissance est l'école de la déresponsabilisation.

Ce qui ne veut pas dire que le système obéissant ne fonctionne pas. L'école de la déresponsabilisation ; car toute la journée vous voyez des gens vous expliquant que s'ils échouent c'est parce qu'ils se contentent de réaliser ce qu'on leur dit de réaliser. Et tout compte fait ce n'est pas leur propre échec, c'est l'échec de ceux qui donnent la voie, l'échec de ceux qui donnent les ordres.

Tout le monde s'en plaint mais tout le monde s'en protège, pour pouvoir dire en cas d'échec :

« Ce n'est pas moi, c'est l'entraîneur, moi je fais ce qu'il me dit, si cela ne marche pas, allez le voir lui ».

Et cela malheureusement plus ça va, plus on se rend compte que dans le milieu sportif pour arriver à la performance, les gens doivent s'appropriier le projet. Il faut que cela devienne le projet du sportif et pas le projet de son entraîneur ou de son président, ou propriétaire. Mais comment peut-on faire en sorte que le sportif, l'athlète s'approprie le projet, si on se contente de le lui imposer ? Cela veut dire qu'à un certain moment le type va finir par « avaler » quelque chose qu'il n'a pas choisi ?

Partant de là j'ai commencé à me dire, si je veux qu'il s'approprie le projet, peut-être faudrait-il le construire ensemble. Si on arrivait à passer du projet de l'entraîneur au projet de l'équipe, là vous commencez à visiter des zones que jusque-là on ne voulait pas visiter. Pourquoi ?

Parce que nous aussi lorsqu'on est chef on veut se protéger des autres et la meilleure façon de se protéger des autres c'est l'autorité. C'est la capacité à devenir directif qui fait que l'autre ne s'autorisera pas à émettre un autre avis, à remettre en question l'idée que tu portes. Et donc il y a une forme de tranquillité dans cette relation. Sauf que c'est une relation à mon sens qui ne permet de gagner que les matchs qui sont à votre portée. Le match qui est normalement hors de portée, si vous vous contentez de jouer traditionnellement, vous allez perdre contre celui qui a de meilleurs joueurs que vous, qui a un meilleur matériel que vous.

Si tout à coup, vous voulez être capable de gagner des matchs semblant impossibles et bien il faut se mettre dans ces situations. Ce que Thomas appelle de la bienveillance et comment il rentre en union complète avec son partenaire, non plus chacun en train de calculer un jeu pour lui-même que représenterait une réussite, un échec, quels sont mes propres enjeux, mais tout à coup il n'y a plus d'enjeux personnels. On s'est unis, on a tout mis en commun, on se fait une confiance totale et on sait qu'on sortira ensemble par l'échec ou par la réussite.

Et le seul truc qui nous importe est que tout à coup, il y a la réalisation de ce projet collectif et on fait abstraction de soi. J'ai plus de temps que Thomas, je suis moins sur les mers, je vais un peu plus dans le monde de l'entreprise. Aujourd'hui dans le monde de l'entreprise, on fait venir les gens qui gagnent et ils essaient de vous « attraper des trucs » pour savoir s'ils peuvent gagner, ils pensent qu'il y a des clés de la réussite.

Si je les avais trouvées, peut être que je ne les donnerais pas, peut être que je me les garderais, peut être que je les vendrai très, très cher, car au fond de moi, je dois être un peu véral.

Quand les gens d'une entreprise me disent :

« Nous, on a de bons joueurs, mais on n'arrive pas à avoir une bonne équipe... ».

Je leur réponds que je peux le comprendre. A leur demande d'aide à construire une équipe, je leur dis vous n'aurez jamais d'équipe car toutes les règles que vous mettez en place sont des règles qui ne plaident pas pour la vie de l'équipe.

A partir du moment où vous ne mettez en place que des logiques de concurrence, comment voulez-vous que dix personnes dans une même entreprise que l'on met en concurrence et à qui l'on dit à la fin de la journée que seuls les deux premiers seront récompensés, comment voulez-vous qu'ils fassent union.

Quels intérêts ils auraient à le faire, car de toute manière, ils sont tous concurrents les uns des autres. Donc les deux qui accèdent à la récompense, quels intérêts auraient-ils à aider les autres à mieux courir ? Puisque le jour où les autres vont mieux courir, ils vont finir par te récupérer la récompense. Donc les deux premiers s'isolent car ils sont dominants, et les huit autres que font-ils, ils ne vont pas courir pour agir car de toute manière, ils ont compris qu'ils n'arriveraient pas à la récompense, ils vont donc courir pour ne pas se faire « choper ».

C'est-à-dire que toute la journée, ils vont essayer de pister où est le gendarme ? Quand le gendarme va arriver, ils vont faire semblant de courir, car la règle du gendarme est une règle qui les met à mal et donc pourquoi voulez-vous qu'ils respectent et la règle et le gendarme ?

Cela veut dire que la logique de concurrence va générer immédiatement, l'éclatement des individus, le fait qu'ils n'ont aucun intérêt en commun. Donc vous avez beau répéter toute la journée, il faut faire ensemble, et bien faire ensemble, il va falloir construire ensemble et à l'arrivée, il va falloir partager ensemble. C'est aussi simple que cela.

C'est du bon sens. N'importe qui devrait voir ce qu'il a devant les yeux.

Quand on veut créer des formes d'élites, C'est une façon de se protéger. Aujourd'hui toutes les entreprises qui retrouvent la voie de la bienveillance, l'homme au cœur du projet, je leur dit vous ne devez pas avoir un gros cœur, car quand je le cherche l'homme, je ne le vois pas beaucoup.

Cela veut dire que tout le monde a un discours sur les valeurs.

Toute la journée on me dit :

« Moi, j'ai les mêmes valeurs que vous ».

« Ah oui mais où ? »

« Regardez, elles sont écrites sur le mur. »

« Mais si vous êtes obligés d'écrire les valeurs sur le mur pour que les gens les voient, c'est qu'ils ne les vivent pas ».

Les valeurs, c'est quelque chose que l'on a tout au fond de nous et que l'on partage les uns les autres, mais on ne partage pas les valeurs avec quelqu'un qui ne le mérite pas. On fait le tri des gens, petit à petit et on va respecter ceux qui sont respectables.

Et donc la bienveillance c'est se dire, l'autre est une solution pour moi quoiqu'il arrive. Quoiqu'il arrive, même si on peut s'affronter. Tout à l'heure lors du propos introductif, monsieur le Maire a dit « le sport, sans faire de la compétition ». Aujourd'hui ce serait mal de faire de la compétition ? Mais pourquoi ? C'est quoi la compétition ?

J'ai découvert cela au fil de mon parcours de vie. Humaniste, j'aime les autres, j'aime partager, j'aime réunir, j'aime vivre en bande, donc les autres sont pour moi naturellement des gens à qui j'ai envie

d'ouvrir les bras. Et pourtant je fais de la compétition, c'est antagoniste. J'ai compris avec le temps que tout compte fait je ne faisais pas de la compétition contre les autres, mais je faisais de la compétition avec les autres.

Et là quand on comprend cela tout à coup ton adversaire devient ta meilleure chance car c'est ton adversaire qui te fait progresser et plutôt que de vouloir l'anéantir, au contraire, respecte-le et mets-le en brillance.

Comment voulez-vous que je puisse dire à mes joueurs qu'il va falloir être les meilleurs possibles si je dégrade l'image de l'adversaire que l'on va rencontrer. Plus mon adversaire je vais le présenter beau, plus mes joueurs vont devoir comprendre que pour le battre, il va falloir qu'ils soient à leur meilleur niveau.

Plus je vais le dénigrer, plus ils vont avoir tendance à penser qu'il est médiocre et qu'ils n'auront pas à faire beaucoup d'effort pour y arriver. Donc, l'idée même que votre adversaire est tout compte fait votre repère, est celui qui fait que cela va devoir justifier tous les efforts. Mais ceci c'est quelque chose qui se construit. Si vous voulez avoir une équipe avec des gens autonomes et bien il faut les entraîner à l'autonomie.

Vous ne pouvez pas espérer mettre des gens dans des logiques d'obéissance et faire qu'au dernier moment de la compétition, sur la dernière action qui fait qu'on va gagner ou perdre les Jeux Olympiques, vous ne pouvez pas espérer que le type ait suffisamment de lucidité, suffisamment de prise de décision pour réaliser le geste juste.

Vous ne l'avez jamais laissé choisir les gestes qu'il devait faire. Donc il va se tourner vers vous, il va vous regarder pour savoir ce qu'il doit faire. Sauf qu'il y a des moments où la performance se réalise là sur le terrain dans l'immédiateté et on n'a pas le temps d'envoyer la réponse. Parfois on ne la connaît pas la réponse très honnêtement.

Quand on vous dit quelle est la solution, pour ne pas paraître « con » on fait semblant de trouver quelque chose, mais on fond de soi, il y a longtemps qu'on ne l'a plus la solution.

La solution parfois c'est ceux qui sont sur le terrain qui la portent. Et il y a des gens qui sont des génies. Un génie c'est quoi ? C'est quelqu'un qui est capable de trouver une solution là où d'autres auraient cherché jour et nuit sans rien trouver. Le problème du génie c'est qu'il veut tellement chercher des solutions originales, que même quand la solution est évidente, il va encore en chercher une autre. Il complique tellement le truc, qu'il devient perturbateur de la performance.

Donc il faut faire cohabiter des gens qui n'ont pas le même regard. Qu'est-ce qu'une équipe de France ? Faites jouer un type qui a appris le Hand Ball à la Réunion, l'autre en Martinique, le troisième à Strasbourg, le quatrième à Rennes, faites-les cohabiter. Vous allez voir ce n'est pas les mêmes populations, pas les mêmes cultures, même avec le même maillot. Ils sont issus de projets différents,

de parcours différents, d'apprentissages différents. Ce qui veut dire que le mot que vous allez prononcer, pour chacun d'entre eux va avoir une résonance spécifique et pas unique.

Donc au départ on se dit mais quel bordel ! Quel bordel, ce pays avec des gens tellement différents ; mais au contraire, quelle richesse que de devoir faire avec des gens différents. Plus les gens sont différents, plus ils vont offrir des options différentes, plus on pourra jouer avec la particularité de chacun, mais la simplicité voudrait que si on les met tous pareils, ils vont tellement obéir au même moment ensemble qu'on aura tout parfait. Tout ce qui est parfait est tellement lisible par votre adversaire que cela devient tellement facile à venir.

On a souvent des nations, par exemple les Scandinaves, tellement méthodiques qu'ils jouent tous de la même façon mais ils le font avec une telle qualité, avec une telle précision que parfois on se dit, ce n'est pas possible ils jouent tellement bien que l'on n'arrivera jamais à les battre.

Sauf que si au lieu de regarder ce qu'ils font bien, vous imaginez comment vous pourriez leur foutre le bordel, et vous vous rendez compte qu'à chaque fois que vous jetez une petite bille, cela fait écrouler le système. Car ils sont tellement obéissants et répétitifs qu'ils ne sont pas adaptatifs. D'un coup, lorsque quelque chose de pas prévu arrive, ils restent complètement désarmés, et ils se disent il va falloir que l'on travaille sur cette hypothèse là aussi. Sauf que le temps qu'ils y travaillent le match est gagné et parfois la compétition.

Donc, l'idée pour nous, c'est parfois, de ne pas jouer le mieux possible, mais juste être un peu moins imparfait que ses adversaires. Ça c'est une démarche de compétition.

La compétition, ce n'est pas vouloir tuer les autres, ni les anéantir. C'est au contraire, c'est se servir de la force de chacun d'entre eux pour générer vos propres progrès.

La compétition c'est aller au bout de son cheminement propre. Vous pouvez être un compétiteur de niveau départemental et pour autant vous êtes rentrés dans un parcours de compétition qui va vous monter votre capacité à réaliser dans ce périmètre mais aussi la limite au-delà de laquelle vous ne pouvez espérer aller. Mais c'est un beau parcours que le parcours de chacun quand chacun est capable d'aller au bout de son chemin. Tout le monde n'a pas le même chemin, le tout est de se satisfaire du chemin que l'on prend et d'aller visiter tout ce que l'on peut visiter dans ce chemin-là.

Et ça je pense que c'est ce qui fait effectivement aujourd'hui le rôle du coach.

Pour terminer, quand on est coach au fond de nous, qu'est-ce qu'on est ?

On est des explorateurs, on va chercher là où la société a tendance à nous dire : « *attendez avant de chercher* ». Parfois je dis, les hyper techniciens, c'est un peu le monde des technocrates et des ingénieurs, qui veulent tellement avoir la réponse adaptée, scientifique à tout qu'ils finissent par ne jamais être aux rendez-vous.

Je prends souvent l'exemple du carrefour et du rond-point. Vous avez deux voitures qui arrivent sur un rond-point, la première, le type dit :

« Je ne me rappelle plus si c'est la première ou la seconde qu'il faut prendre ».

Il prend la première parce que lui c'est un explorateur. L'autre qui arrive derrière ne se rappelle plus si c'est la première ou la seconde. Mais lui c'est un technicien, c'est un rationnel, ce n'est pas quelqu'un qui part au hasard.

Qu'est-ce qu'il fait, eh bien le type, il va faire un tour pour rien, pour se donner le temps de réfléchir, sauf qu'à la fin du tour, il ne sait toujours pas. Donc il s'arrête. Il appelle quelqu'un qui va lui dire : *« effectivement, ce n'est pas la première, c'est la seconde ».*

Le type part rayonnant sûr d'avoir bien fait :

« Moi je ne me trompe pas, moi on ne pourra pas me dire que je me suis trompé ».

Sauf que le premier conducteur qui s'est trompé, au bout de cent mètres, il s'est rendu compte de son erreur, et au bout de cent mètres il a pris la première route à gauche et assez rapidement il est revenu sur le bon chemin. Cela veut dire que lui s'est trompé, il a été un peu hasardeux, certains vont dire, il a su prendre des risques. L'autre derrière, il ne prend pas de risques, il n'est pas hasardeux, il ne se trompe pas, mais il arrive toujours le dernier.

Et ça c'est la réalité du monde dans lequel on vit aujourd'hui qui est un monde accéléré, un monde où tout change, où tout bouge en permanence, et ceux qui n'acceptent pas de bouger dans ce monde-là, disparaissent.

Cela ne veut pas dire que tout est bien, cela ne veut pas qu'il ne faille pas chercher le bon outil pour avoir la bonne régulation la fois à venir, mais en attendant on ne peut pas s'arrêter pour attendre que l'outil soit là.

A chaque fois, on doit essayer avec les outils dont on dispose déjà. Et je crois que le rôle du coach du manager, de l'éducateur, c'est cela. C'est aider l'autre à avancer dans un périmètre complexe et l'aider, non pas pour le diriger mais pour l'accompagner dans la difficulté.

C'est-à-dire celui qui fait le chemin, c'est l'acteur principal, c'est-à-dire, c'est le joueur.

Vous, vous êtes là pour l'accompagner et effectivement, induire par moment, l'endroit où il devrait aller, mais pas le lui montrer. Car si vous lui montrez, c'est votre choix, c'est plus le sien. Par contre à chaque fois, savoir l'encourager, savoir de temps en temps le freiner un peu parce qu'il part un peu vite, il ne perçoit pas les dangers présents.

Et cela fait qu'au bout d'un moment, vous acceptez d'être non plus, celui qui est en lumière et qui va raconter la belle histoire, mais vous êtes au contraire celui qui prend de la distance, qui reste dans l'ombre, et va aider les autres à prendre la lumière.

Que voulez-vous que je vous dise, la notoriété, je ne suis pas allé la chercher, car encore une fois, j'essayais d'être utile à mon équipe et quand le moment de jouer arrivait, je me mettais en retrait. Après tous, ils ont l'âge d'être en lumière, ils en rêvent, sauf que la notoriété, elle vous rattrape quand même.

C'est-à-dire qu'à un moment donné plus vous cherchez la lumière, plus vous allez vous brûler. Même, si vous ne la cherchez pas, si les gens estiment que vous la méritez, ils viendront quand même vous la donner.

Donc je crois que le rôle de l'éducateur c'est le rôle du maître, de l'instituteur. Sa seule ambition est d'arriver à ce que l'élève, un jour, puisse se passer de lui.

Or on n'est pas dans une société comme cela. On n'est pas dans une société où vous voulez habituer les gens à ne plus avoir besoin de vous.

On est dans une société marchande, ou surtout, il faut que vous gardiez les gens dépendant de vous. Et donc, quoiqu'il arrive, vous allez essayer de jalonner le chemin, pour qu'ils ne puissent pas faire sans vous. Et donc vous vous rendez indispensable et vous finissez par paralyser le chemin, car celui-ci est jalonné de tellement de mecs indispensables, qui ne servent plus à rien, qu'effectivement on avance plus.

Donc je crois qu'au fond de moi j'ai toujours ressenti cela. Très souvent, on me dit « *cela doit être dur de gérer des types, les egos...* »

Ce n'est pas dur de gérer. Qu'est-ce que c'est un type qui a de l'ego ? C'est un type qui affiche son ambition, qui dit « *je veux être le meilleur joueur du monde !* » : chiche, vas-y !

Et tous les jours vous allez pouvoir jouer avec lui, lui disant :

« Aujourd'hui tu étais loin du compte, il va falloir que tu te réveilles, garçon ».

Le pire à gérer, c'est le robinet d'eau tiède, c'est le type qui est toujours neutre, toujours :

« Oui, oui ça va ! Ah oui non mais ce n'est pas grave ! ».

Celui-là vous ne l'attraperez jamais, vous aimeriez pouvoir de temps en temps le secouer. Il se protège tellement qu'il n'est pas dans l'action avec les autres.

Et je terminerai là-dessus, le seul ego qui soit déterminant dans le risque d'échec, c'est l'ego du chef. Car lorsque le chef pense à lui, les autres ne lui font plus confiance.

« Pourquoi vais-je t'accompagner dans un terrain miné, si je sais qu'au fond de toi tu n'es centré que sur toi, je comprends que tu vas pouvoir m'utiliser, mais ton seul objectif c'est toi. Donc passe devant, au pire je vais te suivre, je ne vais sûrement pas y aller avant toi. »

Donc l'ego du chef c'est quelque chose qui fait que très souvent, les gens ne s'associent pas, car justement chacun va faire comme le chef, c'est-à-dire va chercher à ne faire que pour lui.

Là on a tué la dimension d'équipe.

C'est tellement bien quand on peut partager avec les autres, partager les plaisirs mais aussi partager les emmerdements. Les moments où on est tous au fond du trou, c'est bien de sentir qu'on n'est pas tout seul. Sauf que si vous avez fait tout pour montrer que vous étiez le seul chef, et bien vous allez vous le manger tout seul ce moment de difficulté et vous allez de temps en temps, prendre des coups de pieds dans le cul pour tous les autres.

C'est bien de temps en temps, à l'extérieur, de dire, c'est pour moi, mais à l'intérieur je disais, bon les copains, si vous pensez qu'en disant c'est pour moi vous êtes garantis de tout, vous vous mentez. C'est parce que chacun d'entre vous, va être capable de prendre la part de responsabilité qui lui

revient, que la fois d'après on va pouvoir se remettre au boulot et dire :

« Maintenant on repart, on sait pourquoi on a mal fait, on sait pourquoi on a échoué. Et tout cela on va le régler, tout cela on va avancer ».

A partir de là mais il faut que les gens se fassent confiance.

Donc la bienveillance qu'est-ce que c'est ?

Ce n'est pas de l'amour, ne vous y trompez pas. Moi je n'aime pas mes joueurs. J'aime mes enfants. Mais les joueurs, je ne leur dois pas de l'amour. Je leur dois du respect, je leur dois de l'estime mais absolument rien d'affectif.

Les joueurs ne se sont pas choisis entre eux. Donc, ils ne sont pas amis. On est amis avec l'homme que l'on a choisi pour ami. Mais quand vous êtes réunis par quelqu'un d'autre... eh bien, vous n'avez pas choisi les autres.

Sauf que vous allez devoir agir ensemble. Donc une sorte de pacte va s'établir : tout ce qui doit nous faire avancer est mis en commun, tout ce qui nous sépare, nous met en difficulté doit être banni par chacun. Et à un moment donné, l'individu qui va, pour un problème personnel, risquer de dégrader le groupe, va être puni.

Et celui qui, à force d'être puni, montre qu'il n'est plus digne d'être dans le groupe, va être évacué.

En gros c'est cela, ce sont des gens qui vont partager des intérêts, donc ils vont miser ensemble pour partager des intérêts, après la route... c'est la route.

ECHANGES SUR LES THEMATIQUES

« C'est quoi être coach ? »

Vidéo 1 - quelques témoignages

Stade Eden Park de la ville d'Auckland en Nouvelle-Zélande : Finale de la Coupe du Monde de Rugby en 2011

Henri Graham « Je me suis demandé si j'allais pouvoir continuer à vivre en Nouvelle Zélande, si on ne gagnait pas ce match.

Claude Onesta : « J'hérite d'une équipe championne du monde en 2001, on est en 2005 je n'ai toujours rien gagné et je sais à ce moment-là, si on vit un échec, ce sera le dernier pour moi. »

Thomas Coville : « J'ai passé tellement de nuits sans dormir, à réfléchir aux décisions à prendre. Il fallait tellement la gagner cette course.

« Si je ne gagne pas c'est fini, l'histoire elle s'arrête »

Philippe Lucas : « Deuxième ? avec Manaudou, c'est terminé »

Thomas Coville :

Je suis plus du côté athlète que coach. J'avoue, j'ai ouvert cette porte du coaching, il y a peu de temps. Car jusqu'à présent, c'était sans doute dû à l'éducation culturelle, on m'avait dit ou appris que la réussite c'était quelque chose qui venait des tripes et de ce fameux « *Gnothi seauton* » en grec signifiant « connais-toi toi-même ». Le truc inculqué tout petit et que forcément pour ceux qui ne sont pas grecs mais plus « Stars Wars », « la Force est en toi ».

J'ai creusé ce sillon, pendant des années et des années, à chercher que la force était en moi et que c'était forcément de moi. Je me suis de ce fait enfermé dans ce qui, à mon avis, pourrait être un trip très facile, dans le cheval, c'est la technique ou finalement, le travail qui me rassurait, l'entraînement, partir naviguer, 110, 120, 180, 200 jours, de faire des manœuvres, de la technique d'en « bouffer » car c'était la culture que l'on m'avait donnée.

Je reviens sur mon cursus, car lorsque vous êtes un homme, que vous avez fait une école d'ingénieur, une sup., une spé. Vous ne partez pas avec toutes les chances de votre côté. Car tout vous a formaté pour qu'effectivement au bout du compte vous soyez dans un truc. Donc avant de déconstruire tout cela pour que vous soyez dans la performance, hé bien c'est super compliqué.

Je me suis donc enfermé dans ce trip où plus je travaillais, plus je tombais, plus j'échouais et plus j'étais enfermé dans la technique qui me rassurait jusqu'au jour où j'ai eu et je ne sais si vous pouvez vous rendre compte et imaginer dans votre tête, quelque chose comme votre pire chute de cheval.

Ma pire chute de cheval, c'est la dernière route du Rhum il y a 3 ans, je prends un cargo en pleine tête et dans la tronche, avec le bateau que vous venez de voir à l'écran. J'ai un immeuble, plus grand que l'amphithéâtre où nous sommes, et de nuit dans le rail d'Ouessant, je percute un cargo. Ça calme. C'est l'équivalent de votre pire chute de cheval. Et donc essayer de reconnaître, que le pire échec, la

pire chute, ce sera peut-être le démarrage, la source à l'ouverture qui sera à un moment donné le déclic, « ça ne peut plus continuer ainsi, on est au fond du trou ».

Et une personne de l'extérieur, Patricia Brochard, l'une de mes trois patronnes, arrive à Roscoff le jour où j'arrive avec le bateau coupé en deux, un fort sentiment énorme de culpabilité, et me dit :

« Thomas on ne va continuer à travailler avec toi que si tu acceptes de te faire aider de l'extérieur ».

Le jour où cette femme me dit cela, elle a un courage de dingue. Soit j'accepte et cela continue, soit je refuse car je m'enferme dans mon truc et l'histoire s'arrête.

Dans l'heure qui suit encore avec mes bottes et mon ciré au bout du flotteur, je lui explique la situation, le cargo qui se dérouté, je peux trouver toutes les excuses pour dire que ce n'est pas de ma faute une fois de plus mais à un moment donné...

Donc j'accepte de rencontrer et de travailler avec quelqu'un et ce n'est pas facile. Je rencontre une première personne puis une deuxième, car trouver le bon coach, c'est juste la mission impossible.

Dans le coaching, j'avais peur d'une chose, c'était le gourou. J'avais peur dans le coaching, de la psychanalyse. Car je ne voulais pas du tout de psychanalyse, pas du tout m'allonger sur un divan, raconter ma vie, ma petite enfance.

Je définis donc le cadre, pas de gourou, pas de psychanalyse, mais que je veux effectivement gagner. Je suis très clair. Tout comme toi, Claude, je ne confonds pas la bienveillance avec l'amour ou l'amitié. Je suis très factuel, très carré, et là je rencontre, une néozélandaise qui me propose un cadre de six rencontres à 500 € à chaque fois. Ceci n'est pas anodin le fait que cela soit payant et cher, c'est un investissement. Cela fait mal au côté un peu pingre assez caractéristique chez les bretons, les pires étant les bigoudens. Là je me dis qu'il va falloir qu'à chaque rencontre cela soit rentable, c'est une vraie démarche, ce n'est pas le sponsor qui doit payer les 500 €, c'est vous. C'est votre investissement, ce n'est pas le propriétaire du cheval, c'est vous le cavalier.

C'est parti ainsi le coaching, ce fut une vraie démarche. Lors de la première question, Lynn Berney me dit :

« A quoi te sert la culpabilité ? »

« Là, ça calme !!! »

N'ayant rien à répondre, elle est partie et venait de gagner 500 « boules ».

La programmation étant quand je le voulais, je vous assure que la séance d'après n'a pas eu lieu la semaine suivante. Je suis revenu deux mois et demi après. Car la culpabilité, ce n'est pas Sodebo, pas vos équipiers, ni les techniciens qui l'a créé, mais vous et elle vous empêche de gagner. Elle est au fond de vous, c'est vous qui la créez.

Thierry Pomel :

Une chose importante bien évidemment, le coach ne doit jamais viser la victoire pour lui. La victoire ne lui appartient pas. Le coach va mettre ensemble, il va générer la performance, il va travailler, préparer mais on ne doit jamais avoir un orgueil placé haut en disant c'est moi.

Depuis quatre ans, j'ai intégré le staff de l'équipe de concours complet avec en patron Michel Asseray, DTN adjoint et toute une équipe, le sélectionneur Thierry Touzaint.

Lorsque je suis rentré dans cette équipe, j'ai eu à cœur et c'est la première chose que j'ai dite aux cavaliers :

« Je ne suis pas là pour ramener ma science ».

Je leur ai dit, simplement :

« On va travailler ensemble, on va se remettre en question ensemble ».

Je connaissais la discipline que j'avais quittée depuis longtemps, aussi il fallait voir comment ces cavaliers fonctionnaient. J'étais un observateur lointain, je savais comment cela se passait, mais pour avoir arrêté la discipline en 1981, et la retrouver en 2014, beaucoup de choses avaient changé.

Donc j'ai observé, je me suis mis en observateur tout d'abord des cavaliers et puis comment travaillait chacun dans son domaine. Parce que c'était un partage, de nos connaissances de nos savoirs à analyser pour emmener les cavaliers à une performance. C'est-à-dire, qu'à aucun moment, je me suis dit ces cavaliers m'appartiennent. Ils appartenaient à un groupe et chacun devait apporter sa patte. Il y a la partie Dressage avec beaucoup de travail, et puis l'entraînement de l'épreuve de fond et ensuite le CSO. Je ne récupère pas tous les chevaux dans un état parfait, avec de la fatigue, des courbatures, etc...

A ce moment-là, j'ai essayé d'adapter à chacun – je n'oublierai jamais la nuit que j'ai passé la veille du CSO à Rio quand l'équipe est bien en place et que mes petits camarades entraîneurs m'ont dit :

« A toi de jouer maintenant ! »

Déjà, il y a la visite de contrôle vétérinaire le lendemain matin et ensuite le travail des chevaux. Mais pendant la nuit, vraiment, j'ai refait le chemin de tous les défauts que je suis allé chercher dans chaque cheval, de ce que je connaissais de chaque couple, afin de définir comment adapter ma détente et la suite.

Cela m'a permis et c'est ce que je pratique toujours aujourd'hui, d'arriver à optimiser chaque détente parce que, Thierry Touzaint en fut le témoin, on n'a pas eu une détente (ou échauffement dans le milieu sportif) identique. Tant sur les mots que les échanges. Je ne sais pas si le Colonel Valette s'en souvient, à l'entrée de la piste, je lui tape sur la cuisse et lui dit :

« Allez, c'est maintenant que tu vas rentrer dans l'histoire, c'est à toi de jouer parce que là tu y vas ! »

C'est vrai de renvoyer à ces gens-là, pour eux, ce qui va leur appartenir après.

Claude Onesta raconte une anecdote pour bien souligner que le rôle du coach, ce n'est pas l'hyper présence, c'est bien le contraire.

Il faut être présent dans les moments utiles et celle qui pose la question à Thomas, sur la culpabilité, elle est au bon moment et ce moment-là, elle l'utilise de manière parfaite. Elle lui aurait raconté une grande histoire, elle aurait essayé de le convaincre sur tout un tas de choses, elle n'aurait sûrement pas réussi à lui faire prendre conscience de ce que cela voulait dire. Parce que le chemin c'est lui qui l'a fait, ce n'est pas elle. Elle a posé la question et lui pendant deux mois, il a réfléchi à ce que cela

voulait dire et il a commencé à construire petit à petit les solutions à ce problème-là.

Des problèmes il y en a un peu partout et ça c'est effectivement le rôle du coach.

Malheureusement, la médiatisation, la starification font très souvent que le coach devient plus lumineux ou aussi lumineux que l'athlète. A partir de là il commence à se prendre au jeu et il fait pour lui-même, mais cela ne dure pas longtemps et c'est toujours très compliqué.

Le vrai coach c'est celui qui cherche à être utile, il cherche à faire prendre conscience.

On passe du savoir-faire au savoir « faire faire ».

Et ça c'est vraiment le rôle du coach. L'important n'est pas que vous sachiez vous, ce qui est important c'est que l'athlète, petit à petit puisse prendre la mesure de ce que vous savez et puisse être capable de l'utiliser.

On a tous le souvenir de bons professeurs. Et le bon prof n'était pas le plus intelligent, ni le plus cultivé, c'était celui qui arrivait à vous faire partager, à vous faire comprendre et à vous donner envie de consommer ce qu'il vous donnait. C'est celui-là le bon prof.

Il était peut-être moins prestigieux, certainement pas le premier en termes de compétences et de savoir, mais il était le premier dans la relation d'apprentissage, il était le premier dans la capacité méthodologique.

Le rôle du coach, c'est savoir prendre la place.

Petit à petit, j'ai responsabilisé mes joueurs.

Jusque-là on leur disait :

« Tu vois la situation à la vidéo, vous devez la jouer comme ça, toi tu es en retard, il faut que tu arrives plus vite, toi il faut que tu sois sur une meilleure course, la course n'est pas assez bien orientée... »

Et un jour, je me dis, « mais que fais-tu ! » Ces mecs-là jouent au meilleur niveau mondial, tous les jours, ils s'entraînent entre les meilleurs mondiaux. Peut-être ne savent-ils pas exprimer ce qu'ils font, parce qu'ils n'ont pas réfléchi à cela, mais ils le ressentent cent fois plus que toi !

Toi tu le comprends, tu l'as appris, eux ils le vivent.

Ce qui est important, c'est que demain ce n'est pas toi qui va le réaliser, c'est eux !

Donc, il faut que tu arrives à les aider à mieux le réaliser, non pas parce que tu le leur dis, mais parce qu'ils vont finir par le comprendre et le ressentir.

Et là petit à petit, ensuite j'ai donné la parole aux joueurs :

« Cette situation là, vous avez l'habitude de la jouer, comment vous aimeriez qu'on la fasse évoluer ? »

Au début ils étaient un peu désarmés.

Ils disaient :

« Tu n'as plus d'idées ! Tu ne sais plus, si tu ne sais plus on va en changer ! »

En gros, ils se méfiaient de moi. De temps en temps ils me challengeaient, en me disant :

« Et toi, qu'en ce que tu en penses ? »

Je donnais un avis, mais par contre, j'étais toujours celui qui prenait les décisions. C'est-à-dire que je laissais parler, j'estimais qu'il y avait le temps de parole, chacun l'utilisait comme il le voulait. Et une fois que je disais le temps de parole est terminé, je prenais la décision.

Mais j'avais la sensation que la décision que je prenais à ce moment-là devenait la décision « d'intérêt général », la décision la plus collégiale possible.

Par contre puisqu'on avait créé la zone d'échanges, et que chacun avait pu s'exprimer, une fois que

la décision était prise, j'estimais que c'était la décision du groupe.

Et à partir de là n'importe lequel d'entre eux, qui se mettait en travers de la décision, qui ne voulait pas l'appliquer, devenait un traître au projet ; Et à partir de là on allait le traiter comme ça.

Et c'est vrai que petit à petit j'ai vu mes joueurs se transformer, là où souvent dans des temps libres, je les entendais parler de cinéma, de voitures, de filles, et là j'ai commencé à les entendre parler de jeux, de situations jouées. Ils continuaient à en parler entre eux.

Ce qui fait que cette situation qui ne durait que 10", quand c'était moi qui la récitais, entre eux cela durait toute la journée. Et à la fin de la journée, tout le monde l'avait tellement intégrée, que sur le terrain elle devenait plus facile à résoudre. Et tout cela a fait que petit à petit, ils sont devenus propriétaires du jeu, et plus les gens se sentent propriétaires, moins ils se méfient du coach.

Et moins ils se méfient de vous, plus vous allez pouvoir d'une certaine façon, orienter la manœuvre sans même qu'ils s'en rendent compte.

Ce qui veut dire qu'il n'y a pas cinquante façons.

Je ne connais pas assez la course au large, mais j'imagine bien qu'à 90 %, tout le monde est d'accord sur la technique à mettre en œuvre, sur les manœuvres à réaliser. Bien sûr il y a des options stratégiques de courses, de vent... mais globalement, il n'y a pas un type qui va faire l'inverse des autres.

Et nous c'est pareil !

Cela veut dire que vous avez beau avoir donné la parole à tout le monde, le résultat de la discussion va être à 90 % au moins, ce que vous auriez décidé tout seul. Ce qui veut dire que la discussion n'a pas été fondamentale dans ce cas-là à apporter une solution, ni mettre en péril la solution, par contre le fait que les gens ont participé à la prendre fait que c'est devenu leur décision.

Et donc à partir de là, autant l'effet n'est pas fondamental dans la réussite ou dans l'échec, autant ce que cela va générer d'engagement, de détermination et de capacités à se fédérer à un moment donné de difficultés, va être déterminant dans la réussite.

Et c'est je crois, le rôle du coach. Etre coach c'est accepter de ne pas être le gourou que beaucoup veulent voir, pour justement être le type utile.

Dans la plupart des cas, je les laissais parler, sans rien dire. Lorsque je sentais parfois que les tensions s'exerçaient que cela pouvait générer des frictions inutiles, je pouvais intervenir, même de manière directive, même dérangeante.

Cela veut dire que je n'avais pas peur de prendre l'autorité sur le groupe, à un moment ou à un autre, mais c'était très vite pour à nouveau, libérer l'espace et les laisser cheminer, les laisser trouver.

Quand vous avez le sentiment de devoir aller vite, vous vous dites : si je leur dis, et qu'ils le font, on a gagné du temps.

Eh bien non !!! On n'a pas gagné du temps, on en a perdu.

Tu crois avoir gagné du temps mais ce n'est pas parce que quelqu'un dit oui, qu'il est d'accord.

Dans des relations d'obéissance, de subordination, quelqu'un qui dit oui, se soumet à l'autorité. Pour autant, au fond de lui, il n'est peut-être pas d'accord.

Et quand le moment va devenir crucial et que tout à coup, on va jouer sa peau, s'il n'est pas d'accord avec toi, il ne viendra pas mourir avec toi.

Alors que si tu as partagé ce moment-là et que la décision que l'on prend devient une décision collégiale, dans le moment de difficulté, et c'est toujours là que j'ai vu mon équipe la plus forte.

Pourquoi on a été capable de gagner des matchs qui se jouaient dans un équilibre complètement précaire, parce que au moment où les autres étaient obéissants, voyant le danger arriver, commençaient à chercher les protections, et en cherchant les protections commençaient à s'éparpiller, nous on savait qu'il n'y avait pas de protection.

Car l'ayant discuté ensemble et décidé ensemble, on devrait assumer l'échec éventuel, ensemble. Comme les joueurs ne voulaient pas vivre l'échec, dans les moments de difficultés, non seulement on ne s'éparpillait pas mais on se fédérait et on devenait plus fort. Et comme on devenait plus fort, ce moment tangent de déséquilibre, il tournait à chaque fois de notre côté. Non pas parce que l'on était meilleurs que les autres mais parce que l'on était plus solides, plus réunis qu'eux.

Je crois que c'est ça la dimension de la bienveillance, la dimension de la mise en commun, c'est tout compte fait dans une logique d'efficacité simple.

C'est pour être meilleur.

Il n'y a plus de traître. Il n'y a plus personne qui triche. Le type qui triche, il trahit le pacte commun. Puisqu'on a décidé de mettre en commun, celui qui triche, trahit tous les autres.

Que se passe-t-il dans une entreprise, quand votre collègue ne fait pas le boulot, que dites-vous ? Vous ne dites rien.

Après tout le chef s'en démerde. Moi je ne suis pas payé pour cela. Il n'a qu'à faire la police lui.

Là dans un pacte commun, vous n'accepterez jamais que ce que vous avez misé soit mis en péril, par la tricherie, par la trahison de l'autre. Donc vous allez très vite lui faire comprendre et le niveau d'exigences partagées devient total. Chacun, en même temps qu'il réalise sa perf, veille à ce qu'il réalise la sienne et est même prêt à l'aider à réaliser la sienne, car il a besoin de la perf de l'autre qui, additionnée à la sienne, permet de gagner ensemble.

Ça c'est l'essentiel. C'est de la fonction humaine pure. Ce ne sont pas des théories fumeuses. Il suffit de regarder les hommes et de voir quelle capacité ils ont à s'associer, pourquoi le faire et dans quel but le faire.

Le jour où on veut gagner ensemble, on doit miser ensemble. Et celui qui ne mise pas avec les autres, même si c'est le meilleur, on finira par lui dire :

« Tu es le meilleur d'entre nous, mais l'équipe est meilleure sans toi ! »

Et on va s'en passer parce que l'on va aller chercher quelqu'un qui est peut-être moins bon, mais qui va tellement apporter au groupe, que de jour en jour, il va permettre au groupe de devenir meilleur.

Question pour Claude Onesta

Quand on parle du rôle du coach, je vois plusieurs coaches dans le sport moderne. Notamment deux rôles très différents, le vôtre peut être celui que la fédération a choisi et qui gère une équipe de France et le coach privé, celui de l'athlète.

Parfois, les intérêts ne sont pas toujours convergents quand vous parlez de contrat commun, on peut s'en écarter, car l'intérêt du coach privé peut parfois s'éloigner du coach de l'équipe de France même s'il a une forme d'autorité naturelle car il est imposé d'une certaine manière.

Avez-vous cette problématique-là et comment vous la gérez ?

Réponse de Claude Onesta

De manière assez simple, ce n'est ni le projet des coaches, ni le projet du président de la Fédération, ni le projet du journaliste ; c'est le projet de l'athlète.

Le jour où l'athlète s'approprie le projet, lui va faire les choix, lui va mettre les gens à distance, lui va coordonner le truc. Il ne faut pas qu'il passe sa vie à cela.

Le mot que j'utilise le plus aujourd'hui pour définir toute cette activité, c'est la loyauté. Ce qui caractérise la loyauté, c'est ce qui caractérise les gens dans une entreprise commune.

On peut être d'accord. On peut ne pas être d'accord. On peut s'aimer, ne pas s'aimer. Mais on prend un engagement de loyauté. On peut ne pas être d'accord mais je resterai loyal. Si un jour, je dois te dire que je ne suis pas d'accord, je te le dirai et je n'irai pas le dire à un autre. Je n'irai pas balancer dans ton dos. La loyauté c'est cela.

Aujourd'hui l'athlète se met trop dans une posture d'obéissance car encore une fois, cela lui permet de se déresponsabiliser, de se déculpabiliser. Mais lui, (en montrant Thomas Coville), pourquoi il ne se met pas dans cette situation, parce que lui, il joue sa vie. Parce que ta vie, tu n'as pas envie de la laisser jouer aux autres, c'est la tienne. Assez facilement, tu vas prendre possession du truc, savoir le gérer ou pas, c'est autre chose.

Mais nos athlètes ont tendance à trouver la facilité en laissant prendre les décisions aux autres et ainsi ils se protègent de tout en disant : moi je n'y peux rien, c'est lui qui a décidé

Le véritable écosystème de l'athlète, c'est celui qu'il a décidé lui.

Plus les athlètes sont proches de la performance terminale, des médailles, plus ils créent un écosystème qui devient leur écosystème. Ils sortent du cadre fédéral. Ils sortent du cadre du club et tout à coup, ils créent un endroit où ils vont bénéficier de tout un tas de soutien, de tout un tas d'expertises mais qu'ils vont manager, eux.

C'est cela la finalité réelle. Le jour où le type manage, le jour comme le dit Thomas, tu paies pour avoir la consultation, tu ne fais pas payer la fédération ou ton club et le jour où tu payes, tu n'as pas envie que cela vienne être perturbé par l'entraîneur ou autre. L'entraîneur est là pour m'entraîner. C'est-à-dire qu'il y a un périmètre. Le périmètre d'à côté, ce n'est pas sien.

Le problème est que souvent on a des athlètes qui ne veulent pas cela, on a des parents qui veulent jouer ce rôle, des agents... et cela devient un bordel.

Je crois que l'on doit aider l'athlète à trouver sa capacité à organiser sa perf ou sa démarche de perf. Et rendre l'athlète autonome, c'est risquer un jour qu'il vous dise un jour,

« Je n'ai plus besoin de toi ».

Et c'est cela qu'il faut être capable de jouer. Car tant que tu veux le rendre dépendant, tu vas faire en sorte qu'il t'obéisse, mais le moment où il va devenir le meilleur c'est peut-être le moment où il pourra te dire merci mais au revoir. Et ça il faut l'accepter, sinon tu n'es pas dans un parcours de performance réelle.

Je suis à la disposition de mon athlète et toute ma vie, j'ai cette chance de l'être. J'étais dans un petit club sans moyen et pour arriver à battre les clubs riches, il fallait que je sois plus malin et intelligent qu'eux. Et donc j'ai construit mon parcours car je n'admettais pas la fatalité de perdre contre des plus forts.

Certains disent :

« On ne peut pas lutter j'ai un budget de 2, ils ont un budget de 10, ce n'est pas possible. »

Comment, cela n'est pas possible ? Si je commence le match c'est peut-être parce que je vais faire quelque chose pour gagner, sinon je ne le joue pas le match. Et donc il faut inventer des formules qui vont permettre en l'amenant ailleurs à des endroits plutôt anormaux et donc dans l'anormalité les différences vont s'équilibrer. Tout d'un coup, on se dit, je peux le battre parce que là il est aussi désemparé que moi.

Ça c'est un parcours, mais le coach il reste à la disposition de l'athlète.

Le jour où il le fait pour lui, comme Philippe Lucas qui est un bel exemple pour moi.

C'est un type qui prend Laure Manaudou, 15 ans, paresseuse, elle n'aime pas travailler, elle n'aime pas s'entraîner, elle n'aime pas la natation, sauf que c'est une sirène. Elle avance dans l'eau 10 fois plus vite que les autres.

Et lui va, à force de contraintes, de prise en charge de l'individu, il va la contraindre malgré elle à devenir une star et à devenir une championne.

Sauf que ce qu'il ne comprend pas, c'est que ce qu'il peut faire avec elle à l'âge de 15 ans, sous la domination d'un entraîneur, il ne peut plus le faire lorsqu'elle devient une star, une égérie des grandes marques de mode. Et lui continue à lui parler en la « fouettant ». Mais cela n'a plus aucun sens. Il faut comprendre qu'au fil du temps, l'athlète évolue et que le coaching doit évoluer également en parallèle.

Donc il a créé Laure Manaudou, mais l'a tuée. Car il pensait que c'était lui le plus malin dans cette histoire. Sauf qu'à la fin en la « tuant », il s'est un peu tué aussi.

Le coaching, je crois vraiment, c'est la mise au service des autres. Si ce n'est pas admis ainsi, on trahit ses athlètes à un moment ou un autre.

Qu'est-ce qui vous fait avancer ?

Vidéo

*1996 : Fred Le Peutrec, 6e des Jeux Olympiques d'Atlanta en Tornado avec Franck Citeau
A Atlanta il y a vingt ans, Franck Citeau est en lice pour la médaille d'argent et tous ces coups sur la dernière régates.*

« On a loupé la médaille à 1 point avec Fred Le Peutrec et cela m'est toujours resté en travers de la gorge et cela a été une de mes motivations pour repartir en tant qu'entraîneur. Je me suis dit, je n'ai pas fait la médaille en tant que coureur, est ce que je peux aider quelqu'un à la faire en tant qu'entraîneur ? »

Claude Onesta

« J'aime m'occuper des autres, sûrement parce que cela me fait du bien à moi. Tout simplement parce que je me nourris de cette relation avec les autres. J'aime partager »

Thierry Pomel

« Sûrement que je suis trop gentil. Je dirais que l'on n'est jamais trop gentil et j'essaie de toujours d'aider les gens car si j'ai bien une qualité et beaucoup de défauts, c'est que je suis altruiste. J'aime les autres.

Thierry Pomel :

A partir du moment où l'on veut coacher, on aime les autres. On veut leur faire partager nos connaissances et encore une fois, ne jamais tirer la couverture à soi.

Je n'ai jamais plus de plaisir que lorsque je vois un cavalier réussir. On ne peut comparer l'activité de Thomas et celle de Claude, mais rien ne m'attriste plus que de voir un cavalier, loupé, être malheureux.

Je l'étais avant, cavalier. Je l'ai vécu. Je sais vraiment ce qu'est d'aller en bas. On remet tout en question, on a envie de tout « balancer », on n'est plus bon à rien. Plus personne ne nous aime et surtout je crois que l'on arrive à un stade où on se déteste.

C'est toujours une situation qui me dérange parce qu'on la connaît très souvent et c'est à nous les coaches de savoir lancer quelques mots même s'ils ne suffisent pas. C'est souvent, le soutien, la bienveillance, c'est à ce moment-là qu'elle intervient.

Gagner c'est facile, on sait ce que c'est.

Il y a une très bonne cavalière, Malin Baryard qui a passé un certain temps chez John Whitaker.

A la question d'un journaliste, sur ce qu'elle a appris, retenu chez John, elle a tout simplement répondu :

« John m'a appris à accepter la défaite... à perdre... »

C'est le plus important car nous y sommes confrontés très souvent dans les sports équestres. Je crois que le rôle du coach est de reprendre son athlète, d'analyser, pour justement le faire rebondir, dans

les échanges permanents avec les cavaliers.

Et c'est cette remise en question permanente ; A un moment donné, le cavalier doit trouver la solution. Ce n'est pas nous qui allons lui donner la solution parce que ce n'est pas nous qui sommes sur le cheval. On est observateur, on a l'échange, on a la connaissance, mais en même temps on prend les informations au fur et à mesure. Et ces informations, il faut les gérer, elles vont vite ; Chaque compétition pour nous c'est 1'30". Il faut pouvoir tenir compte de ce qui se passe et puis ce jour-là ce n'est pas le bon jour.

Ce n'est pas le bon jour, pourquoi ?

Qu'est ce je vais devoir arranger ?

Qu'est ce qui va nous amener à réussir dans notre rôle, c'est toujours de reprendre le début, de ramener le cavalier sur l'épreuve. On ne peut être bon sur tous les coups. Ce n'est pas une course autour du monde, ce n'est pas un tournoi.

C'est une compétition avec des parcours. On sait que l'on va se relever sur le parcours d'après. Le coach doit vraiment amener le cavalier à pouvoir se relever, afin que le cavalier toujours se questionne. C'est facile de dire « j'ai été nul ! ». Mais plutôt « pourquoi ai-je été nul ? »

Et donc on ramène toujours pour avoir la bonne information. Pour repartir.

Thomas Coville prend la parole :

Parlant de son coéquipier qu'il connaît « trop bien » précise que lorsque l'on rate la médaille à 1 point durant la dernière manche, on porte cela après. Il a accepté après de mettre au service des autres ce sentiment, afin de l'offrir aux athlètes.

C'est ce qu'il a fait jusqu'aux derniers jeux, ceux de Rio en tant que coach pour cette équipe.

C'est d'ailleurs une histoire incroyable. Marie Riou et Billy Besson sont quatre fois champions du monde lors des quatre années précédant les Jeux Olympiques. Billy Besson se blesse au dos la semaine juste avant les Jeux et ils ne ramèneront donc pas de médaille. Le lendemain et le surlendemain de la fin de Rio nous l'avons appelé avec l'équipe Sodebo.

Maintenant, il fait partie de notre histoire à nous « Sodebo trimaran » et on l'accompagne jusqu'au Jeux de Tokyo pour qu'il puisse aller à la médaille.

Je me suis tellement identifié à eux lors de la blessure de Billy, juste avant mon départ du monde en solo, après mes quatre échecs lors des tours du monde.

Par contre, le danger du coach est qu'il fasse quelque chose, qu'il n'a pas réussi à faire, à travers l'athlète. C'est ce que l'on peut vivre de temps en temps dans une relation avec des parents. Que le père ou la mère fasse les choses pour quelqu'un d'autre, que le coach réalise quelque chose à travers vous.

Cela arrive de temps en temps, mais je pense que le coach ne doit pas aller jusque-là ; Il ne doit pas se réaliser à travers vous pour quelque chose que lui n'a pas réussi à faire.

La notion d'équilibre « donner-recevoir » est importante, est même fondamentale dans la vie.

C'est une vraie discussion qu'il faut avoir avec le coach quand vous êtes athlète, que vous l'avez choisi, qu'il vous a choisi et ce afin qu'à un moment donné cela n'aille pas trop loin par rapport à cela.

Je parle ainsi par rapport à ma position d'athlète.

Je souhaitais également rebondir par rapport à la visualisation, à l'échec.

Claude Onesta prend la parole :

Effectivement, le rôle du coach n'est pas de vivre quoi que ce soit. Il est au soutien de l'athlète.

Il doit apprendre à s'oublier en vous donnant un exemple.

L'équipe de France n'a jamais gagné les Jeux Olympiques. On se présente aux Jeux Olympiques de Pékin plutôt en bonne position. On est en train de devenir dominant par rapport à nos adversaires, de manière infime. On n'a pas trop de blessés. On est plutôt bien.

Le parcours des Jeux est particulier dans un environnement extrême, avec des pressions extrêmes, et souvent très déstabilisant.

A ce moment-là, je sais que mon équipe n'a plus besoin de moi pour savoir comment elle doit jouer. On ne va rien changer dans les quinze derniers jours, la maîtrise du jeu est là, la stratégie. De temps en temps, il faut les aider à vivre certaines situations, mais globalement j'ai juste à laisser les choses se dérouler.

Et donc, quel est mon rôle ?

Et bien plutôt que d'aller les « emmerder » là où ils sont déjà présents, j'essaie de regarder là où eux ne regardent pas.

Et là j'ai appris beaucoup de la fonction de coach.

C'est-à-dire que si tu regardes au même endroit que les autres, tu vois la même chose qu'eux et d'une certaine façon on perd un peu son temps.

J'ai donc décidé de leur faire confiance sur ce qu'ils réalisaient au jour le jour et moi de me projeter sur ce qu'il pourrait y avoir comme obstacle sur le chemin, que lorsque l'on regarde devant soi on finit par ne pas voir.

Ma hantise était de dire :

« On est en position de devenir champions olympiques, ce qui pour nous était la réalisation finale suprême et quelque chose risque de nous faire échouer et je ne sais pas où c'est ! »

Je suis devenu « fou » de chercher le truc qui risquait de nous faire échouer. Fou, c'est-à-dire que tous les jours ma femme m'appelait le soir vers 22h00, et bien je ne supportais plus les appels de ma femme.

Parce que durant les cinq à dix minutes de l'appel, je perdais de vue mon équipe et j'avais l'impression de risquer de la perception que je devais avoir, en étant persuadé que les autres ne l'aurait pas, que j'étais le seul à pouvoir empêcher le truc qui allait arriver au dernier moment risquant de nous faire perdre.

C'est une horreur, vous êtes en train de vous dire que votre femme vous empoisonne la vie, cela veut dire que vous êtes sorti de vous. Je n'étais plus moi, le père de mes enfants, le père de famille, j'étais ailleurs et totalement dévoué à mes joueurs et tellement dévoué à la compétition dans laquelle on était que c'était devenu obsessionnel.

J'étais tellement projeté dans l'après, qu'au moment où l'on est champion olympique, je vois mes joueurs courir, se jeter les uns sur les autres, s'embrasser, pleurer, les familles les dirigeants dans les tribunes pleurer, exulter ... et moi je ne ressens rien, mais rien !

Rien, parce que je suis encore en train de me dire, « dans une heure, il faut rentrer là, ensuite aller

là, demain matin, il faut récupérer tout le monde » et au bout d'un moment, je me dis « mais tu es con, ou quoi ! ».

Je me dis :

« Tu viens de vivre le plus beau moment de ta carrière sportive et tu n'en profites pas ».

Il va y avoir le podium, la marseillaise. Depuis que tu es petit tu vois cela, et c'est tellement beau. Et là encore je ne ressens rien, rien. Mais je suis content de voir les autres heureux quand même.

Thierry Pomel prend la parole.

C'est incroyable ce que dit Claude.

L'aventure incroyable vécue aux jeux de Rio lorsque l'équipe de concours complet remporte la première médaille d'or, en tant que coach du CSO, je suis finisseur du staff, de l'épreuve.

Le dernier cavalier passe, nous sommes champions olympiques, je n'ai pas ressenti de joie, mais de la détresse. J'ai laissé le groupe se sauter dans les bras. On s'est félicité mais j'ai eu besoin de m'isoler car j'ai eu du mal car cela leur appartenait.

J'ai eu le sentiment du travail accompli, mais je n'en ai pas retiré de joie.

C'était normal, j'ai fait mon boulot, je me suis investi, on avait travaillé sur un groupe, tous resserrés pour être disponibles pour nos athlètes. A aucun moment il n'y avait quelque chose de personnel. On avait fait abstraction de nous.

J'ai eu la chance de vivre cela et de le ressentir et c'est vraiment capital dans la vie d'un coach.

Claude Onesta confirme et précise que ce que l'on ressent, c'est de l'apaisement.

C'est-à-dire que là où les autres exultent, pleurent, s'embrassent, nous les coaches on a un moment d'apaisement. On a fait ce que l'on avait à faire. Ce n'est pas de la joie, c'est la leur, ça leur appartient, ils ont joué, ils ont gagné.

Je les ai amenés au bon endroit, au bon moment, ils ont réalisé la performance que l'on recherchait. C'est presque normal.

On a réussi à faire ce pourquoi on était venu.

Même si cela relève toujours de l'exploit mais pas en tant que tel, mais à notre niveau, on les a amenés au bon endroit. On a su faire en sorte qu'ils soient à leur meilleur niveau, maintenant regardons les s'embrasser. Notre histoire, d'une certaine façon était terminée. Ce n'est absolument pas douloureux. J'avais tué mes émotions, j'étais froid parce que je pensais que c'était le seul devoir que je m'imposais vis à vis de mes athlètes. Je devais les protéger d'eux-mêmes et donc à un moment donné je devais arriver à apercevoir ce qu'eux ne percevaient pas.

Il se trouve que trois jours après, nous sommes rentrés et la responsable média de la fédération m'a donné un recueil des messages reçus que j'ai lu durant toute la nuit. J'ai lu ces messages de soutien, d'encouragements, de félicitations d'inconnus.

Cela m'a touché d'autant plus qu'ils venaient d'inconnus. C'est-à-dire que des gens me témoignaient une forme de passion, de remerciements et là je me suis dit, je sais pourquoi on l'a fait. Si on ne le fait que pour nous, cela n'a pas de sens. Je comprends, lorsque je vois ce que cela génère, cela procure aux autres, je comprends tout le travail réalisé, tous les efforts consentis.

Et là notre vrai paiement, ce n'est pas la médaille, c'est le chemin pour y parvenir et c'est tout ce que cela fait partager aux autres.

Ce sont les premiers moments où j'ai ressenti de l'émotion.

C'est cela la vraie fonction du sport.

Si le sport est fait pour soi-même sans le partager, on a beau gagner toutes les médailles du monde, on finira « C... » tout seul. Le sport est fait pour que les gens à travers soi, à travers l'équipe, vivent des moments formidables.

Il y a des personnes malades, gravement même, en phase terminale qui prennent le temps d'envoyer un mail en disant « vous m'avez redonné une semaine de soleil » dans ma fin de vie. Ça vaut toutes les médailles du monde.

C'est ça la vraie fonction du coach. L'athlète, il est naturellement centré sur lui, sur ses ambitions, ses moteurs, ses carburants.

Et vous vous devez être celui qui va l'amener ailleurs, sans qu'il le sache.

En tant qu'athlète, **Thomas Coville prend la parole.**

Pour moi, l'athlète comme le coach finalement, recherche quelque chose qui est le centre de ma motivation et de ma philosophie et qui va ensuite vers la bienveillance, c'est qu'on est tous unique.

S'adressant à Thierry Pomel, lorsque tu parles d'un cheval, il est unique.

Et chez les hommes et les femmes, c'est pareil. On est tous uniques et tous hyper singulier. Et on recherche tous, dans une activité, le sport et le haut niveau le permettent, mais cela aurait pu être aussi de la musique ou de la peinture...

L'expression artistique est un autre champ d'investigation extrêmement intéressant et fort pour exprimer cette singularité. Or notre époque moderne est incroyable. On est une génération bénie des dieux, on a cette autre forme de la singularité qu'est le sport et le sport de haut niveau.

L'athlète trouve dans ce support, qui n'est pas une fin en soi mais un moyen, l'expression de sa singularité.

Vous cavaliers, ce qui est extraordinaire, c'est la singularité de la combinaison d'un cheval et la singularité d'un cavalier. La combinaison des deux va faire que vous allez montrer au reste du monde, mais aussi à vous dans vos tripes la singularité de ce que vous êtes à un instant T.

C'est ce que je recherche en tant qu'athlète.

Quand on m'a demandé de définir ce qu'était la victoire, la victoire pour moi c'est cela. C'est important de le savoir. Vous pouvez chercher en tant qu'athlète, si vous ne savez pas définir la victoire, vous ne gagnerez jamais.

Pour moi la victoire, c'est d'être à un moment donné aligné : le gamin que j'étais, l'homme que je suis et celui que j'ai envie de devenir. Cet alignement avec l'expression de ce que je fais à l'instant T c'est moi et ma singularité. C'est vrai que c'est autocentré, je vous l'accorde.

Je ne nie pas le fait que l'athlète est autocentré et égocentré mais à un moment donné, il est lui-même avec ce qu'il est. Il a trouvé un moyen de représenter cette singularité.

Cela aurait pu être un son, une couleur, une musique... mais vous avez choisi que ce serait avec un cheval, avec le sport de haut niveau.

Après la victoire,

Vous voyez la représentation des mauvais mariages, la pyramide avec la première coupe de

champagne qui lorsque l'on la remplit dégouline sur les autres. Lorsque vous commencez à remplir la première coupe de champagne c'est l'athlète qui gagne, ça vous rentre dans la tête, ce sont les frissons, l'émotion qui vous appartient.

Et puis cela remplit la deuxième puis la troisième, c'est le cercle qui est autour de vous, c'est l'équipe, le cercle qui a aidé à cette victoire et après cela va jusqu'en bas et plus il y a de partage, plus la victoire est belle. Au bout du compte si vous arrivez à réaliser cette singularité de ce que vous êtes vraiment et qu'après cela rayonne sur ce qui vous échappe, c'est le plus exceptionnel.

Le staff, l'équipe, le collectif.

Vidéo

Claude Onesta

« On n'est pas là pour s'aimer, c'est parce ce que l'on est performant et que l'on gagne, qu'on va s'aimer. Mais si on s'aime, si on se pardonne toutes les erreurs, toutes les fautes et qu'à la sortie on échoue on n'aura pas fait le boulot pour lequel on était venu. Il va falloir que l'on soit capable de faire corps, parce que ce match va être difficile. L'environnement va être très difficile et il va falloir à chaque fois que cela sera compliqué, sentir que les autres sont à côté. La solution elle passe par vous ensemble, par nous ensemble et rarement par un individu tout seul qui viendrait tout à coup « sauver la patrie ».

Thomas Coville

« Un projet comme Sodebo, la course autour du monde en solitaire, c'est d'abord pour moi une phase technique qui est très très collective, avec une équipe, une conception, construction, mise au point d'un trimaran tel que Sodebo et là avec ce bateau on tente un truc incroyable. C'est d'aller autour du monde avec un bateau aussi grand. »

Thierry Pomel

« Aujourd'hui dans ma position au milieu du staff de la Fédération Française d'Equitation, pour le concours complet et le saut d'obstacle on va retrouver cette ambiance très très forte dans le stade avec tout ce public derrière nous et là cela va décupler les forces, la volonté de nos cavaliers. »

Question à Thierry Pomel :

Comment as-tu vécu les Jeux Olympiques de Rio en tant qu'entraîneur de CSO ?

Très simplement, je faisais partie d'un staff d'une équipe à la disposition de nos cavaliers. On travaillait pour eux. Notre travail est de les accompagner, de les conseiller, de les soutenir, de les aider afin qu'eux soient dans leur bulle, qu'ils accomplissent leur travail et aillent aux résultats.

Thomas Coville

Vous l'avez compris, je suis ultra supra affectif. C'est facile à voir. Et pour autant j'ai fait une course autour du monde avec Franck Cammas, avec onze étapes, dix mois, onze marins à bord dans dix mètres carrés, six nationalités. Tout pour que cela « merde ».

A chaque étape, lorsque vous repartez, pour environ trois semaines de navigation, vous êtes dans dix m², avec bannette chaude. C'est-à-dire que toutes les trois heures on se relaye, trois sur le pont, trois à dormir et ce dans le même sac de couchage pour chaque bannette.

J'ai fait un an, en passant derrière un Norvégien et en ayant un Suédois derrière moi, dans le même sac de couchage. C'est comme si vous aviez tous le même survêtement, ou les mêmes bottes.

Est-ce que à un moment donné l'affectif est un frein à la performance ?

Claude Onesta répond :

Oui, très honnêtement oui.

Il faut arriver à définir les symboles. C'est pourquoi je le disais tout à heure. Dans l'armée on n'hésite pas à parler d'amour.

Et moi, si je ne veux pas parler d'amour, c'est justement parce que l'amour pour moi est quelque chose de fort, mais pas quelque chose de simple. En parlant de loyauté, tout à l'heure, je veux que tous mes collègues soient loyaux les uns envers les autres, avec moi et moi avec eux. Pour autant, il faut que je puisse de temps en temps leur dire des choses qui font mal, qui dérangent et il faut qu'ils puissent m'en dire autant.

Or très souvent, la relation amoureuse cela amène à ne pas se dire et par finir par s'accommoder, parce que c'est cela aussi la vie d'un couple. Et parfois, la relation de loyauté et le fait de le faire par enjeu partagé, nous amène à des relations beaucoup plus saines et beaucoup plus fiables.

La notion de Staff, c'est comment faire vivre un groupe de gens, je précise encore une fois, qui ne se sont pas choisis. J'ai pu les choisir, ou la vie nous a amenés à nous choisir, mais chacun n'a pas choisi pour les autres. Nous avons un groupe d'une dizaine de personnes, entre eux pas tous amis, certains par deux ou par trois mais parfois, il y avait de fortes tensions entre des petits groupes.

Et moi mon rôle est de faire cohabiter tout ça. Et la meilleure façon de les faire cohabiter est de les faire partager des choses. Il y avait un préparateur physique spécialisé dans la préparation physique des joueurs, staff médical, médecin, kiné, statisticien, responsable vidéo dans l'analyse. Et toutes ces personnes composant le staff, ils passent leur temps à venir voir le chef pour lui présenter le travail qu'ils vont réaliser. Et à chaque fois, je leur disais :

« Non, cela ne m'intéresse pas. Si c'est toi le préparateur physique, si tu viens me proposer ton travail, qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire que moi, je vais devoir le valider, et si je te le valide, j'en deviens responsable ».

A partir de là tout ce qui se passera derrière deviendra de ma responsabilité.

Le risque : quel est-il ? Si j'en deviens responsable, je risque de ne faire que ce que je comprends, que ce que j'aurais fait moi-même. A la fin, si on fait pareil avec tout le monde, chacun ne faisant que ce que tu aurais fait toi-même, cela veut que le staff au lieu d'être 10, il est de 1.

Et donc est perdue toute la valeur ajoutée de ce que les autres peuvent justement apporter et dont on n'a pas toute la compétence.

Je disais donc la préparation physique :

« C'est ton domaine, tu fais des choses nouvelles parce que tu es toujours dans la recherche de la nouveauté, moi non. Donc je te laisse faire. Par contre je m'autorise à un moment d'intervenir si j'ai le sentiment que cela dérive et que cela ne touche pas le but ».

Je faisais ainsi avec tout le monde. Le matin au petit déjeuner, je disais :

« Hé les gars, vous n'arrivez pas endormis ! Je veux que vous soyez comme moi, c'est-à-dire que vous n'ayez pas dormi la moitié de la nuit, non pas pour faire des cauchemars, mais parce que vous avez imaginé la suite, parce que vous avez imaginé ce qui va nous faire progresser ».

Je veux que le petit déjeuner le matin soit un bouillonnement d'idées. Parce qu'à partir de là pour

moi, c'est plus facile de diriger des gens qui sont en action et en mouvement, toujours désireux d'avancer. Vous vous allez devoir à ce moment-là choisir, prioriser, ça on fait, ça on ne fait pas, là il faut faire attention. Parfois vous allez devoir gérer des gens qui s'affrontent.

Pourquoi ?

Parce ce que lorsque vous avez l'idée de faire quelque chose, parfois cela va rentrer en collision avec ce que veut faire celui d'à côté. Donc, pour moi, l'idée était d'être le chef d'orchestre d'un orchestre dont j'avais admis que chacun des musiciens était plus virtuose que moi avec son instrument.

C'est-à-dire que le préparateur physique, il est meilleur que moi en préparation physique, donc je n'ai pas à le contrôler, car il en sait plus que moi. Et ainsi de la même façon pour tous.

Sauf que je dois créer la cohésion, à créer la coordination et à faire en sorte qu'ensemble, ce groupe soit un groupe apprenant, explorant. Et que les gens qui cohabitent, parfois sans s'apprécier et ce n'est pas important, acceptent de comprendre qu'ensemble ils sont plus forts. Donc ils vont savoir gérer les situations de conflits et s'ils ne savent pas les gérer, je vais les gérer à leur place et devenir très directif, voire pouvoir même sanctionner.

Ce n'est pas toujours cette démarche que l'on a devant la performance !

Moi, quand j'ai commencé à gagner, au bout d'un moment tu te dis « tout va trop bien, on gagne tout le temps, qu'est-ce que je dois changer pour que tout se s'effondre pas »

Et donc je me dis « qu'est-ce que je pourrais changer dans le staff ? »

J'avais la chance d'avoir un staff que je n'avais pas complètement choisi. J'en avais hérité et cela ne m'a pas dérangé de travailler avec des personnes que l'on m'avait proposées.

Par contre, je vais très vite éliminer ceux que je ne considère pas comme fiables et je peux m'accommoder de gens, qui sans être mon premier choix, feront qu'avec eux je peux fonctionner.

Je leur disais souvent :

« Vous êtes le meilleur staff du monde, mais le lendemain vous pouvez être la cour des miracles ».

C'est-à-dire que le type qui était là depuis 15 ans et qui entretemps a développé une maladie de Parkinson, était de moins en moins pertinent car de plus en plus malade. Un autre qui sans être artiste, le devenait.

Là je me disais, tu devrais prendre ce gars et le sortir parce qu'il n'est plus un référent du très haut niveau et je pourrais aller chercher quelqu'un qui serait un « premier de la classe ». Mais au fil du temps j'ai compris que la force de ce staff, c'était justement leur imperfection. C'était justement parce qu'ils n'étaient pas tous « premier de la classe ».

Car lorsque vous n'avez que des « premiers de la classe », qui va vouloir assumer l'échec ? Dans le parcours d'un premier de la classe, l'échec n'apparaît pas. Il est toujours la problématique des autres. Ce qui fait que si dans les moments de difficultés chacun se replie en disant « cela ne peut être moi, car moi, je suis champion ».

Alors que nous, avec le type qui avait la maladie de Parkinson, on finissait par en rire avec lui de cette maladie. Au moment de servir l'apéro, on lui disait

« Non pas toi, tu vas en mettre partout ! »

Et plus le match devenait difficile, plus la compétition le devenait, plus il tremblait et on en riait,

mais pas pour se moquer bien évidemment, en lui disant :

« Ne t'inquiète pas, ce n'est qu'un match ! »

On finissait ainsi par dédramatiser les situations car on savait qu'on avait tous nos propres limites et on savait que si on s'associait bien, et une fois associés on était plus fort.

C'est plus facile d'associer des gens qui pensent avoir des limites par ce que cela leur fait de suite comprendre qu'ils ont besoin des autres.

Quand chacun pense être parfait, chacun pense qu'il peut y arriver tout seul.

Nous, nous n'avions que des imparfaits. Et la personne qui avait la maladie de Parkinson, était de moins en moins présente, avec des traitements qui la mettaient en difficulté, dormant beaucoup. Sauf que c'était le logisticien et j'ai compris que c'était un lien et que sa maladie nous réunissait tous. Car en même temps que l'on cherchait la performance, on avait l'empathie et on était capable de lui dire « continue à venir avec nous, on a besoin de toi », même si parfois ce n'était pas totalement vrai. Cela allait au-delà de ça avec les joueurs aussi. C'était le type qui arrangeait toujours un peu le truc, qui changeait le billet d'avion lorsque le joueur en avait besoin, qui donnait la paire de chaussettes en plus, sans le dire aux autres.

En fait tout le monde l'aimait bien. Et on voyait les joueurs, sans rien dire, qui à l'arrivée du bus, lui prenaient le sac.

Et ce lien, de réunion autour de quelqu'un que l'on voulait garder avec nous mais dont on savait la difficulté, était tout compte fait bien plus fort que le premier de classe qui serait venu le remplacer et dont les autres auraient pensé qu'il fut un imposteur en tuant celui que tous aimaient.

Et donc vous ne constituerez pas un staff en constituant qu'une équipe de meilleurs. C'est aussi parce que les gens ont leurs limites qu'ils vont faire des efforts pour les dépasser.

Avec cette équipe, avec ces mecs un peu tordus, on a réussi à gagner, à devenir les dominants de notre sport sur la planète. C'est donc aussi la preuve que l'on n'a pas besoin d'être tous des champions pour faire une équipe de champions.

Je crois que c'est vraiment une leçon qu'il faut savoir retenir. J'aurais beaucoup plus perdu en mettant des personnes plus pertinentes qu'en continuant à fonctionner dans l'équilibre que l'on avait su trouver.

Préparation physique

Alexis Pinturault

« Il est puissant, il est explosif Lorsqu'on le voit sauter des haies de 1,50 m, Julien a dit - mais tu es une vraie machine, d'ailleurs je vais t'appeler la bête »

Claude Onesta

« Avec dix matchs en quinze jours, un mondial ça se gère »

Thomas Coville

« Après il y a la partie physique d'athlète, le marin qui fait la tournée des bistrot n'existe plus. On est passé dans une dimension athlétique, d'entraînement qui est quotidienne et même pour cette tentative j'avais fait un vrai changement. C'est la première fois que j'ai une personne qui m'aide dans la préparation physique »

« Physiquement il est complètement anormal, sans parler de son âge, beaucoup aimeraient avoir sa condition physique »

Thomas Coville

On a parlé tout à l'heure de technique, c'est facile pour un athlète de rentrer dans cette spirale. C'est quelque chose de quasi agréable, on est relation avec son corps. Daniel Pennac a écrit un super bouquin sur de la relation avec son corps de 7 ans à la vieillesse. Mais pour moi c'est la base. Il y a le côté technique et le côté physique.

Si effectivement vous vous projetez comme athlète de haut niveau, si vous n'avez pas ce goût de l'effort et celui du physique, il vaut mieux faire de la musique ou de la peinture. Quoique, cela peut être parfois physique.

Quelquefois je me suis enfermé un peu dans la prépa physique comme quelque chose de confortable, je l'avoue.

Je me suis un peu autocentré sur le truc et c'était confortable d'aller chercher soit la défaite, soit ce que je pensais avoir été l'échec, dans la prépa physique et dans le côté technique ou physique. Cela peut être le danger de l'athlète. Et là le coach a une vraie responsabilité de dire : « tu peux continuer ou ça suffit ». Car me concernant sûrement à un moment, j'ai échoué par surentraînement physique. Et aujourd'hui une des clefs du très haut niveau, et vous qui plus est, êtes associés à un animal qui lui aussi a besoin de gestion dans la prépa physique, c'est la récupération. Quand je parle que j'ai changé de méthodologie de travail par rapport à la prépa physique, j'ai un préparateur qui est arrivé et le premier contact que j'ai eu avec lui François Bonneau qui m'entraîne aujourd'hui, il a commencé à me dire :

« *Thomas, on ne va rien faire !!!* » (Rires de la salle)

Ce n'était pas moi qui le payais, il était payé par Sodebo, 500 boules. Cela fait beaucoup la journée. Mais en commençant par me dire cela c'est qu'il avait compris que j'étais capable de rentrer dans cette spirale du surentraînement, ou je me réfugiais, que cela m'autoalimentait dans mon truc et que

j'arrivais aux compétitions soit rincé, soit à la limite de la blessure.

Il m'a présenté son projet qui commençait par la récupération, et ensuite on fera un rétro planning pour arriver le jour J au top, mais en partant de la récup. Eh bien, mentalement et chimiquement dans votre tête, quand vous êtes athlète et êtes obsédé par le travail, obsédé par le fait que cela vous rassure de travailler, ce n'est pas si simple !

Et ce n'est pas si simple de faire le rétro planning avec lui, de partir de la récupération et d'arriver le Jour J au top du top.

Pour moi c'est un des steps du haut niveau moderne de ces dernières années, avec le nombre de compétitions, quand je vous dis que je navigue 220 jours par an, c'est long pour un athlète. J'ai quasiment 100 jours d'atelier au BE, (bureau d'étude) il ne me reste que peu de temps pour faire autre chose et pourtant je suis marié avec deux enfants.

C'est pourquoi je parle de la prépa physique en disant, au final, la récup est quasiment aussi importante que la préparation physique. Et là le coach a une importance fondamentale de faire comprendre ceci. Car il déboite des scénarios et des mécanismes que l'on a depuis des années. C'est anti culturel !

Quasiment, vous repartez à zéro et c'est très important dans le haut niveau de demain avec ce changement d'éducation.

Thierry Pomel :

Notre problématique est que le cavalier a pensé pendant des années que sur la préparation, l'entraînement de son cheval, il se préparait lui aussi et au même rythme que son cheval par le simple fait de monter à cheval.

Il n'a pas essayé de porter le cheval même si parfois on se retrouve dessous et ce ne sont pas les meilleurs moments.

Je crois aussi que lorsque le cavalier avait considéré que son cheval avait bien travaillé, il allait se reposer le soir, lui pensant que la journée terminée on pouvait s'amuser.

Aujourd'hui cela a vraiment changé, de par la répétition des compétitions, des déplacements car nos principaux athlètes sont beaucoup dans des avions, décalage horaire, quand ils sont une semaine à Hong Kong, le week-end suivant à Genève et qu'ils repartent à Miami et ainsi de suite. Je crois que tout ceci joue beaucoup pour la santé. Et donc lorsque tu parles de récupération c'est bien sûr primordial, et ils ont compris également, qu'il y avait cette préparation physique à avoir et que ce ne devait pas être seulement le cheval qui doit être préparé et entraîné pour la compétition, mais également le cavalier.

Lorsque l'on ne s'entraînait pas, et j'ai rencontré cela avec des problèmes de dos, d'adducteurs ; et l'on se dit, si j'avais su j'aurais fait autrement. Car l'année des jeux de Sydney en 2000, j'avais couru la coupe des nations et La Baule épreuve par équipe en étant « strappé » une heure avant chaque épreuve, en ayant qu'une trouille, c'est que cela pète !

Et donc la prépa physique est devenue vraiment importante et aujourd'hui on en parle de plus en plus dans nos catégories jeunes afin que ces générations évoluent avec cette préparation parallèle à celle des chevaux.

Claude Onesta :

Je n'en dirai pas beaucoup plus, et je le disais hier, le Hand Ball français, les féminines étant aussi une équipe performante sur le plan mondial, est devenue la première nation du monde, car on a beaucoup plus travaillé physiquement que les autres, peut-être parce que l'on est arrivé plus tard que les autres dans le professionnalisme et on a toujours combattu à l'époque que contre des équipes bien plus fortes que nous.

Et naturellement on a compris que si l'on voulait un jour, les rejoindre, il fallait déjà que l'on dépasse nos habitudes. Et cette culture du travail physique a fait qu'aujourd'hui on travaille beaucoup plus et beaucoup mieux que les autres. Et donc on est athlétiquement beaucoup plus fort que les autres, ce qui parfois nous permet d'être plus endurants sur une compétition, d'être forts au huitième au neuvième match quand les autres déclinent à chaque fois, parce qu'ils ne récupèrent plus.

Je n'en dirai pas plus que Thomas et Thierry. C'est exactement cela le problème. Pour reprendre ce que disait Thomas, le coach doit être vigilant pour dire à l'athlète « attention ! ».

Sauf que le coach, parfois, il est dans le même schéma. C'est-à-dire que là où l'athlète veut travailler plus, pour tout compte fait, se déresponsabiliser, se déculpabiliser, « j'ai tellement travaillé que pouvais-je faire de plus ? Et donc si j'ai perdu c'est presque une fatalité ! ».

Dans le monde de l'entreprise souvent, je leur dis :

« Attendez, vous dites plus toujours plus, mais cela ne veut rien dire au bout d'un moment ».

Si la personne à qui vous dites demain, il faut travailler plus, c'est qu'après demain vous allez encore venir le voir pour lui dire qu'il faut encore travailler plus. Il comprend bien que dans trois ans le plus et plus devient quelque chose qui devient impossible.

Donc ce n'est pas travailler plus mais mieux !

Et toute la différence est là. Cela veut dire que travailler mieux, c'est parfois en faire moins.

Thomas le disait, quand on va trop loin, tu vas générer de la faiblesse psychologique, de la blessure physique et donc tu vas reculer au lieu d'avancer. Et donc travailler mieux c'est cela, sauf que l'on est tous pris par un environnement qui nous évalue et qui nous juge.

Lorsque l'on dit à l'athlète : « arrête de travailler. »

La patronne de Sodebo, le propriétaire, qui pense qu'ils vont devenir meilleurs en travaillant moins, ce n'est pas l'image que les gens ont de la culture et de la réussite. Et de la même façon on dit « prends des vacances ». L'entraîneur qui dit aux joueurs « prends des vacances », cela veut dire que lui aussi il en prend.

Et au bout d'un moment cela devient suspect.

Si on dit on va travailler moins parce que l'on est en surentraînement, on se met en danger réel, car au moindre échec qui arrivera derrière, on va l'imputer directement en disant :

« L'autre est devenu fou, il ne veut plus travailler ».

Et c'est ambigu. Et souvent, le premier à chercher à se protéger par le travail, c'est plus le coach que l'athlète. Le coach pense que s'il travaille deux fois plus que l'athlète, on ne pourra pas lui reprocher de ne pas avoir travaillé. Peu importe l'entraînement jour et nuit, quand on perd, on perd.

S'entraîner moins et gagner, c'est bien. Et ce n'est pas parce que l'athlète fait plus que l'on respectera ce qu'il a fait.

Si c'est imbécile, c'est aussi con que de ne rien faire du tout.

Donc il faut toujours être au bon endroit, et parfois malheureusement, l'environnement ne nous juge pas ainsi.

Le média pense que le coach est le gourou, car c'est plus facile de raconter une histoire merveilleuse de gourou que de dire, « le coach est un mec normal qui pense des choses normales comme tout un chacun ». Ce n'est pas très vendeur. On ne donne pas un 1 euro pour lire cela dans un journal.

Et donc les médias ont fait une forme de dramaturgie, de mythologie où les gens sont exceptionnels : eh bien non !

Le coach doit rester quelqu'un de simple qui ne regarde juste pas au même endroit que les autres et qui de temps en temps doit percevoir tout cela. Et doit déjà commencer à se l'imposer à lui-même.

Quelle planification pour l'entraînement ?

Thomas Coville

« Dans une préparation physique, c'est le sport moderne, la récupération est aussi importante que l'entraînement, que voir que la compétition dans la performance »

Kilian Jornet, champion du monde de ski-alpinisme en Vertical Race : la Pierra Menta l'une des plus grandes courses de ski alpinisme du monde auxquelles participe le très connecté Kilian Jornet. Kilian met en ligne tous ces entraînements et compétitions, on peut le suivre à la trace sur internet depuis chez soi. Il transpire, avale du dénivelé, pendant qu'on apprécie tout cela à distance. Il n'a pas d'entraîneur, il a donc besoin lui aussi de différentes données.

« Quand j'ai commencé, c'était dommage qu'il n'y ait pas toutes ces informations. De ce fait, j'ai noté tous les entraînements sur Excel et c'est à l'analyse de ceci que j'ai pu améliorer, analyser et faire des entraînements meilleurs. Aujourd'hui c'est beaucoup plus simple. »

Jean-Michel Pinel s'adresse à Thomas Coville concernant le rétro planning et lui demande de préciser l'importance de la planification dans les différents champs de la Performance.

Thomas Coville

On a vraiment un rétro planning comme pour une saison.

Je vais plutôt revenir sur la fin des propos de Kilian Jornet. C'est la nouvelle génération et je pense que le cheval n'y échappera pas. Je fais plutôt partie des gens qui disent que la technologie ne va pas nous aliéner mais au contraire, nous permettre de vivre mieux. Demain est déjà meilleur et pour le coup, « l'autre » est la solution.

Et à la fin du reportage sur Kilian, c'est tout ce qui est numérique. Et effectivement, il faut accepter aujourd'hui en tant qu'athlète d'être impacté par ce sujet.

Sur le bateau, j'y suis 24 heures sur 24, et il y a peu de disciplines ainsi. Je suis évalué numériquement, techniquement 24/24. C'est-à-dire que j'ai une équipe qui s'appelle « l'équipe Perf » qui a des données théoriques sur le bateau, et qui les compare avec ce que je suis en train de faire réellement. Et donc je suis évalué tout le temps.

Le haut niveau et le coach, ont parfois les moyens de cette évaluation. Peut-être avez-vous en équitation des capteurs sur le cheval pour savoir si lorsque le cheval saute, il est à l'optimale, des nations le font déjà par exemples sur des athlètes pour la course à pied, pour la proprioception. Et donc nous en voile qui est un sport mécanique, c'est facile. On a un support et on sait évaluer le bateau, 100% du temps, même quand je dors que je mange. Et c'est une pression sur l'athlète d'aujourd'hui et de demain qui est énorme.

C'est un gros mot « l'évaluation ». L'évaluation c'est super difficile à supporter et l'évaluation numérique aussi. Et donc je suis sur le bateau évalué. J'ai fait un tour du monde à seulement 96 % des performances du bateau. François Gabare aura fait le tour du monde à 99% de la performance de son bateau et va me battre de 4 jours ; c'est énorme !

Et François c'est la nouvelle génération de marins et lui il veut avoir sur la montre l'évaluation permanente de ce que les autres évaluent de lui. C'est vous présenter la réalité d'aujourd'hui, le niveau de la spirale dans laquelle on est. Cela me fait froid dans le dos. Il n'empêche que c'est ainsi que cela vit et c'est ainsi que l'on gagne. C'est dur à entendre parce que l'évaluation elle est dure, mais aujourd'hui dans le sport moderne elle en fait partie.

Qu'ne penses-tu Claude ?

Claude Onesta :

Je ne suis pas de cette génération-là. Pour autant j'en prends la mesure. Nous on fait des analyses vidéo sur le jeu de nos adversaires, le jeu d'identification des joueurs.

On sait tout de tout le monde avec les banques de données, sauf que les autres savent tout de nous aussi !

Je pense qu'il y a toute la donnée, la Data Science et l'utilisation de celles-ci. Et je continue à croire qu'il y a quand même un moment, où le côté maquignon, je dirais, doit parfois quand même exister. Et tout le reste c'est la planification. Tout est rationnel, tout est organisé, sauf qu'à un moment, il faut savoir sortir de la situation dans laquelle on est, que l'on a programmée, qui pourtant paraissait la plus adaptée. Il y a toujours des moments qui viennent interférer et disent « attention ! ».

Et je crois que la responsabilité que l'on a, que l'on soit coach ou athlète, c'est de savoir dire à un moment donné : « attention, tout semble positionné normalement, pourtant je sens un truc et pourtant je vais aller un peu ailleurs. »

S'il suffisait de n'être que dans les données techniques et les données d'analyses, d'évaluations, cela se saurait !

Autant je suis d'accord pour évaluer la situation terminale, c'est-à-dire : tu as fini ta course, il te dit 96%. Tout le monde va dire c'est fabuleux, Lui va te dire

« Non, non on va essayer d'analyser les 4% qui manquent, parce que le seul travail qui nous reste, ce sont ces 4%. Et comment on va aller les chercher ».

Et comment toi, Thomas, tu vas faire le chemin, comment je vais t'aider.

Effectivement, je dis toujours à mes joueurs, qui râlent en me disant : tu nous dis toujours que c'est mal.

« Non je ne dis pas toujours que c'est mal, mais laisse-moi penser que le bien c'est normal ».

Parce que c'est pourquoi on s'est organisé. C'est ce qui nous manque, ce qu'on ne sait pas encore faire que l'on va chercher.

Thomas Coville prend la parole :

Cet exemple là des 96% et de François, et je reviens à ce que l'on a dit précédemment, c'est que l'adversaire vous permet d'aller plus loin, c'est que jusqu'à présent, quand on faisait des tours du monde, le Vendée Globe qui se fait en solitaire et monocoque, on était forcément rattrapé par le système météo et à un moment donné on perd.

Le Tour du monde que j'ai fait, j'ai réussi à rester trois fois de suite avec le même système météo. C'est-à-dire que j'arrivais à aller aussi vite que le vent. Et là les 3 ou 4 % de mieux c'est qu'on est

passé dans la génération avec les nouveaux bateaux, le premier, deuxième génération c'est le bateau de François avec MACIF. Avec ces nouvelles générations, maintenant, on va plus vite que le temps, pas le temps qui passe, mais le temps qu'il fait.

On arrive à rattraper le système météorologique qui est devant nous. C'est-à-dire une dépression que l'on prend dans l'océan indien, on va passer sous l'Australie une dorsale et un anticyclone, et on va rattraper la dépression de devant. C'est ce qui nous a permis de mesurer, de calculer le tout numérique, de passer dans la génération des bateaux et des coureurs maintenant. Et avec Sodebo on est en train de concevoir un nouveau bateau qui sort dans un an, un bateau qui vole. C'est-à-dire que l'on ne sera plus sur l'eau archimédien, on va être volant, pour aller plus vite que le vent et pour passer d'un système à un autre et d'une climatologie à une autre.

On est déjà dans demain !

Thierry Pomel :

Là on va décroître, entre ce que nous explique Thomas de la gestion du bateau, ou tout est vraiment calé, tout est maîtrisé, de Claude qui gère son équipe de gaziers en forme et nous on en est encore au stade de la voiture à cheval voire, encore au stade du pendule !

« Ce matin est-ce que cela va aller ? »

Ça part dans un sens, ça part dans l'autre, parce que on a le vétérinaire qui est là, fait le tour du cheval, on a l'ostéo, tout ce petit monde.... Je connais bien mon cheval, le groom, a-t-il bien dormi, etc...

Le cheval ne vous dit rien ! On ne lui a pas donné la parole.

Remarque humoristique de Claude Onesta proposant de présenter « la femme à 500 boules » au cheval, pour le faire « parler » !

La psy du cheval on en a déjà, ne vous inquiétez pas. On est bien servi de ce côté-là. Les gens qui parlent aux chevaux qui leur demandent leur avis et qui après vous retransmettent cela et qui vous prennent également « 500 boules » ou pas loin. Et puis, ils n'ont pas de compte à rendre par ce que c'est le cheval qui leur a parlé. Mais bon, on ne va pas remettre cela en question.

C'est vrai que l'on essaye de plus en plus d'affiner nos techniques, sur les surfaces, les obstacles mais il y a quand même une chose complètement subjective qui reste : c'est l'animal.

Et l'animal, il y a des jours où il est complètement en forme. Ce sera grâce à la préparation. Et puis le jour où il n'est pas en forme, ce sera aussi à cause de la préparation. Donc à un moment donné, on se pose mille questions. Mais il faut aussi accepter cette subjectivité. C'est le couple, le jour.

On a vécu des choses aux derniers Jeux Olympiques dramatiques et avec un cheval qui s'est abîmé, sûrement un des piliers et des choses extraordinaires dans le fait que c'est le cinquième cavalier qui rentre dans l'équipe et qui a aussi contribué à la victoire finale.

Donc ces paramètres-là, on les gère sur quelque chose de beaucoup plus large et beaucoup plus abstrait.

Préparation mentale

Vidéo

1. *Thomas Coville : il faut basculer et être capable de préparer les moments que je vais appeler « les pensées parasites » et d'avoir cette capacité d'avoir une parade aux pensées parasites. C'est la théorie des 3 P. elle vient de Roger Federer et elle vient également de la technique d'analyse systémique, de mon environnement de tous les jours mais aussi de comment, quelle représentation mentale, j'ai de cet environnement et de pouvoir le voir, non pas en 5 dimensions mais de N dimensions et de pouvoir après choisir les endroits ou les moments surtout sur lesquels je voulais intervenir. Et là cela va jusque dans une sphère très intime.*

2. *Teddy Riner : Je ne crois pas avoir été tétanisé devant un adversaire. Peut-être, si une fois, c'était la peur de mal faire.*

Meriem Salmi, psychologue de Teddy Riner

- *Il y a plusieurs registres dans la peur : peur de ne pas être à la hauteur, etc. Tout ceci fait partie de ce qui structure un champion. Je me souviens de ce qu'il me racontait, lorsqu'il prenait des raclées, ce n'était pas facile à vivre dans sa tête. C'était compliqué. Teddy ne supportera jamais la défaite, même s'il en fait quelque chose, ça le rend terriblement triste.*

3. *Boxe féminine*

Ferme les yeux, deux ou trois grandes respirations, positions confortables, quand je te le dirai, on rentrera dans le combat, on rentrera sur le ring et on travaillera contre cet adversaire où il te faudra utiliser toute la stratégie à mettre en place pour battre cet adversaire. Tu sais que tu ne dois rien lâcher, tu dois battre ton adversaire.

Thierry Pomel :

Rôle de la Psycho préparation mentale

Je vais vous raconter une expérience personnelle. En 2000, c'est la dernière année durant laquelle j'ai monté en équipe de France. Le nouvel entraîneur Jean-Maurice Bonneau était venu me solliciter pour être dans l'équipe cette année-là au championnat d'Europe et vraiment, je n'en avais pas envie. J'étais encore sur l'échec des Jeux Olympiques de Sidney où nous avons terminé quatrième par équipe et environ 20e en individuel mais surtout un échec car nous avons eu un problème de staff, de coordination et de bienveillance et nous nous étions retrouvés au pied du podium.

Je n'avais plus du tout envie d'aller courir par équipe mais Jean-Maurice reste un jour à la maison, me parle et m'a convaincu.

C'était le début d'année et donc un engagement que je prenais. Je dois dire que toutes les coupes des nations, les épreuves par équipe dans lesquels je partais en dernier à chaque fois, ont été un véritable calvaire. Car trois heures avant, j'étais pris d'un coup de panique comme vous ne pouvez pas imaginer, un coup de panique à la limite de me tirer.

Je me disais : « aujourd'hui, tu vas foutre l'équipe par terre, tu ne seras jamais capable de monter ». Je n'étais plus le cavalier qui était performer, sur lequel l'équipe pouvait compter dans son rôle de dernier.

J'en reviens à la préparation mentale. C'est tout le travail de H -3 qui faisait que sur ma technique, sur les succès que j'avais pu connaître, la confiance en moi, je reconstruisais toute ma préparation pour être prêt au moment de l'épreuve.

C'était un vrai effort, cela me tirait dessus car je partais d'en bas complètement. J'avais vraiment envie de me sauver. Je remontais, je remontais pour arriver au niveau du moment où j'allais monter à cheval et je rentrais en piste. C'est vraiment un travail qui vient de l'intérieur, c'est une préparation, c'est une connaissance de soi. J'ai été un peu aidé à l'époque, mais c'est surtout le parcours et la connaissance de moi qui faisait que je me reprenais en main.

Jean-Michel Pinel :

Nous avons là trois présentations. Tu parles de l'analyse systémique, nous avons vu une psychologue, et ensuite des exercices de visualisation associée ou dissociée.

Quel est votre regard sur ces points, Claude as-tu des remarques ?

Claude Onesta

Moi, je suis un vieux con pour ça.

Avec le recul, je pense même avoir été pénible pour ceux qui auraient pu en avoir besoin.

La complexité dans le périmètre d'un sport d'équipe est que nous avons 15 à 16 joueurs, 10 membres du staff ; Ce sont des gens qui vivent ensemble. Et donc le problème de chacun est qu'il peut être difficilement traité de manière complètement singulière.

C'est à dire qu'une prépa physique et un préparateur mental, quand il travaille avec Thomas, il travaille sur Thomas. Thomas émet des signaux et l'autre va l'aider à résoudre la perception et surtout le traitement du signal.

Dans le hand-ball, les signaux sont tellement multiples, tellement variables et tellement susceptibles de changer d'un moment à l'autre ou d'un jour à l'autre que très souvent le préparateur mental qui vient au cœur de notre équipe devient un élément et parfois une béquille de plus.

Très souvent, les athlètes le perçoivent comme étant en fait la béquille du coach. Tout compte fait le coach met un préparateur mental pour les joueurs et les joueurs rigolent dans son dos du coach en pensant que tout compte fait, c'est lui qui en a le plus besoin.

Ça peut finir par vous desservir.

Pour ma part, comme je m'étais sorti de la partie purement technique, j'allais de plus en plus dans la dimension humaine, ce qui est, ni plus ni moins, que d'essayer d'aller comprendre les mécanismes mentaux ou les mécanismes profonds. Je ne me suis jamais pris pour un psy ni pour un thérapeute mais je pense que j'ai souvent joué un peu ce rôle-là.

C'est-à-dire que j'étais celui qui par moment va apaiser, celui qui peut rassurer mais aussi celui qui

parfois sait bousculer. C'était peut-être un peu le rôle que je tenais, mais encore une fois, je pense qu'il y a des gens qui relèvent d'une forme de pathologie. Car lorsqu'on en est à sentir que parfois on se perd, on n'est plus dans une logique de performance. On est dans une logique de soin et il y a des gens qui méritent d'être accompagnés parce qu'ils ont besoin d'être guéris d'une forme de traumatisme ou une forme de peur qu'il faut soigner. Dans ce cas, la proximité d'un praticien, d'un spécialiste est nécessaire.

J'ai toujours pensé que dans le sport collectif, c'était compliqué de faire venir un préparateur mental. Certains deviennent un peu des gourous, deviennent un peu fumeux au milieu de tout ça.

Je pense par contre que dans le sport individuel, c'est un élément déterminant de la performance. Chez nous, c'est compliqué d'arriver à faire cohabiter tous les invariants et tous les problèmes spécifiques.

Thomas Coville :

Pour moi dans un sport collectif, c'est le rôle de l'athlète en amont, avant qu'il n'arrive en équipe ou en équipe de France, d'avoir travaillé ça. Une fois qu'il est arrivé en équipe de France, il doit avoir résolu ses problèmes personnels, pour revenir à ce que je disais tout à l'heure par rapport à la bienveillance et par rapport à mon expérience avec Jean-Luc de lui proposer qu'à un moment donné, ce n'est plus toi la personne la plus importante du groupe mais l'autre.

C'est ce que nous avons réussi à faire lorsque nous avons gagné la Volvo contre les Néo-Zélandais, les Australiens et les américains.

C'est une course autour du monde à 10. Nous avons suffisamment travaillé, nous étions suffisamment professionnels les uns les autres pour qu'une fois dans l'équipage et sur le bateau, ne pas avoir à faire supporter les problèmes de préparation mentale au groupe.

Cela voudrait dire qu'il faudrait synchroniser tous les problèmes de prépa mentale des 10 personnes pendant 10 mois, ce qui serait impossible à faire.

Le rôle de l'athlète professionnel c'est qu'une fois qu'il s'offre au groupe, il a résolu ses problèmes avec sa prépa mentale.

Pour moi, ce n'est pas au sein d'un groupe le moment de résoudre ses problèmes de prépa mentale. Ça c'est certain ! Ce n'est pas du tout la même chose dans un programme comme le mien, d'un travail individuel.

Quand tu prépares une compétition en équipe, tu te mets au service de l'équipe mais il faut avoir résolu ses problèmes. Et c'est à ce moment-là que l'on se dit « apte ou capable d'intégrer l'équipe » si les problèmes ne sont pas résolus, on n'est pas apte.

Il faut avoir l'honnêteté de dire : « je vais d'abord résoudre mes problèmes de prépa mentale avant d'intégrer l'équipe ». C'est pour moi la résolution claire du mec qui s'offre à l'équipe et qui est dans la mesure de dire : la personne la plus importante ce n'est pas moi mais l'autre.

Pour moi c'est fondamental pour pouvoir gagner et on en revient au principe de bienveillance.

Par contre en solo pour moi, et pour reprendre ce que dit Roger Federer :

« Le haut niveau est une sinusoïdale dans laquelle, il faut accepter de bien « mal jouer », accepter l'erreur. Mon niveau de jeu n'est pas linéaire, si j'aborde la compétition en me disant qu'il n'y a que par la victoire ou le mental de la victoire que je peux gagner, je vais passer de la victoire au marécage et du marécage à la victoire et ce sera impossible. »

Par contre d'accepter que vous allez aborder une compétition et que vous êtes à tel endroit de votre niveau moyen de jeu, et que vous allez assumer de le faire progresser pour arriver à la victoire et reconnaître dans quelle situation vous êtes au moment de la compétition.

- parce que vous avez servi à 160 km heures et pas à 200 km heures ce sera la fin du match?
- ce n'est pas parce que vous avez raté un penalty devant le gardien que c'est la fin du match parce qu'effectivement on accepte de bien mal jouer.

Accepter de bien mal jouer pouvant se traduire à cheval « accepter de bien mal monter » si vous pouvez l'accepter, un jour, vous aurez fait un sacré putain de pas !

Car si vous ne l'acceptez pas et que la seule issue pour gagner soit que les premières minutes soit parfaites, et que si vous n'êtes pas dans ces minutes parfaites, vous doutez, là vous rentrez dans la théorie des 3 P de Roger Federer, dont je parlais, la pensée parasite, et c'est cela qui vous fait flancher et là vous ne gagnerez qu'une fois sur 10 millions, ce sera le fruit du hasard.

Par contre si vous avez accepté de bien « mal jouer » et que vous avez reconnu trois heures avant que vous avez ces symptômes de pensées parasites, et que lorsque vous les avez, vous avez cette parade aux pensées parasites alors là cela fait faire un bond en avant.

Pour moi, c'est ça la prépa mentale, c'est l'avant de l'échec.

Thierry Pomel :

Nous sommes complètement dans cette problématique en équitation, et en CSO particulièrement.

Les cavaliers ne peuvent pas viser la victoire à chaque épreuve. Il y a vraiment des épreuves préparatoires, et d'accepter de bien « mal monter » comme tu le dis – et je la retiens cette expression, elle est super - ne veut pas dire avoir échoué. Parfois les cavaliers ratent les épreuves alors qu'ils aimeraient être à chaque fois sans faute. Il faut accepter parfois de faire des fautes et on travaille. Il faut cibler les épreuves, on ne peut pas être en permanence au top, ça c'est clair !

Claude Onesta :

C'est très intéressant ce que soulève Thomas. Les gens ont l'impression que le sportif de haut niveau est toujours magnifique et exemplaire.

Federer est un joli cas car je pense qu'arriver à gagner autant que lui, être aussi pertinent aussi longtemps, c'est un peu ce que l'on dit de l'équipe de France de handball. Comment peut-on gagner pendant 10 ans?

C'est un peu ce que l'on dit des All blacks au rugby ou en voile, pourquoi sont-ils toujours là. C'est un petit peuple avec peu de sportifs et pourtant ils ont une sorte de culture.

La culture de la victoire n'est pas la culture de l'excellence quoi que l'on en dise. L'excellence est quelque chose que l'on vise tout le temps mais que l'on n'atteint jamais. Parce qu'au fur et à mesure que l'on progresse, notre niveau ou notre quête d'excellence s'éloigne avec nous. C'est toujours ce que l'on cherche à attraper et qui donc nous fait progresser mais que l'on n'attrape jamais parce que notre niveau d'exigence augmente avec notre niveau de pratique.

C'est quelque chose qu'il faut toujours avoir en tête. Il faut accepter l'idée que pour gagner une compétition, nous avons huit, neuf, dix matchs selon les compétitions, à gagner en 15 jours, dont un match tous les deux jours. C'est physiologiquement presque anormal.

Cela veut dire que si tu veux réaliser tous les matchs de manière parfaite tu auras un degré d'engagement sur tous tes matchs qui fera que tu auras le carburant manquant et le réservoir vide au moment de l'arrivée, au moment où il te faut être le plus fort. Au même titre qu'on planifie l'entraînement, il faut planifier la compétition. Tu ne dois pas mettre la pression à ton équipe et accepter de bien « mal jouer ». Si tu joues mal mais que tu le fais suffisamment bien pour gagner le match, tu as gagné du temps et tu as économisé du carburant.

Ce carburant, petit à petit, il va t'être utile dans les moments cruciaux, au moment final, celui où tu vas perdre ou gagner. Je pense que c'est une culture pour le coach et pour l'athlète.

Souvent le coach, pour se rassurer, veut faire le match parfait et demande toujours aux autres d'être parfaits, mais l'individu que vous coachez comprend qu'il ne pourra pas être parfait tous les jours pendant 15 jours. S'il sent que vous le mettez en danger, que vous ne le protégez pas en ayant un niveau d'exigence trop élevé, il va se protéger lui-même et commencer à freiner et ne plus faire avec vous.

Je préférerais dire à mes joueurs :

« Ne freinez pas, laissez-moi l'opportunité de freiner pour vous, c'est-à-dire que toi, je vais te mettre de côté, toi je ne vais pas te solliciter, laissez-moi faire la gestion du tri car je vais la faire de manière à ce que l'on arrive tous au bon endroit au bon moment ».

Inconsciemment, si vous leur laissez faire le tri, ils essaieront d'esquiver tous les matchs pourris, tout le monde voudra jouer le grand match car c'est celui qui fait vibrer. Si l'athlète a le sentiment que le coach ne le protège pas parce qu'il veut toujours exiger tout de lui, il finit par se dire : « parce que le coach ne me protège pas, je dois m'en protéger ». Il va commencer à dire : « là, je mets un coup de frein à main, là je vais faire semblant ». À ce moment-là tu ne maîtrises plus rien, la confiance est rompue entre le coach et son athlète. C'est vraiment quelque chose d'essentiel.

Gagnez une vraie belle compétition, c'est accepter parfois de mal jouer, mais pas au point que le fait de mal jouer fasse perdre la maîtrise, vous fasse perdre le fil de votre compétition. C'est donc toujours garder la maîtrise et savoir se satisfaire parfois de peu mais pour pouvoir exiger le meilleur le lendemain.

L'attention, la concentration

Thomas Coville

« J'avais demandé à l'entraîneur avec qui je travaillais d'élever mon niveau de concentration même à l'entraînement. C'est-à-dire que pendant que l'on faisait les exercices et c'est là où je vais aller à la préparation mentale.

Il me lisait un texte et je devais être capable de retenir le nombre de O, de U, de A dans le texte. Pour élever mon niveau de concentration pendant que je faisais un exercice, ce que j'allais être amené à faire sur le bateau. »

JM Pinel :

Quelques remarques sur la qualité de l'entraînement, la qualité de la concentration? Thomas, lorsque tu comptes les A les O les U lors de ton entraînement ?

Thomas Coville :

J'ai demandé ça à mon entraîneur et ça a changé notre manière de s'entraîner. Il peut me lire des textes dans lesquels j'essaie de reconnaître les O les U ou même apprendre certaines phrases qu'il m'a récitées pendant l'entraînement par cœur afin d'élever mon niveau de concentration pendant l'entraînement. L'important pour l'athlète est de reconnaître la situation où il faut élever le niveau de concentration. Pour les athlètes et pour moi, on ne peut pas être concentré en permanence à la même intensité, ce n'est pas possible.

Par contre, dans la préparation mentale, et dans ce qui va élever le niveau de jeu, c'est reconnaître à quel moment on est dans la partie importante et c'est là que le coach peut vraiment aider dans un sport collectif car on ne peut pas tous avoir la même perception du jeu.

Dans le sport individuel c'est à l'athlète de reconnaître ces moments où le niveau de concentration doit être supérieur à la normale. Celui qui est capable de s'élever à un tel niveau de concentration peut atteindre le haut niveau. Mais si vous ne l'avez pas fait à l'entraînement, si l'entraînement c'est juste de se rassurer sur le point technique ou corporel, le jour où vous aurez besoin de reconnaître cette situation et d'élever le niveau de concentration à la compétition ce sera trop nouveau pour être performant.

Donc essayer « le truc » à l'entraînement, qu'à un moment il y a un truc difficile mentalement qui vous demande un effort, pour que le jour de la compétition quand vous reconnaissez que c'est ce moment-là le niveau de concentration.

Pour ma part j'utilise l'imagerie mentale, j'utilise la sophrologie ; ce sont des outils, des moyens, chacun fait sa cuisine. Par exemple sur un tour du monde la notion de sommeil est très importante. Comment gérer le sommeil sur 49 jours et trois heures. Comme nous tous, je dois dormir et la seule chose que je peux travailler c'est l'endormissement. Au moment où j'ai décidé que c'est le bon moment pour aller dormir, j'ai entre 3 et 4 minutes pour m'endormir.

Le bateau est à fond, c'est la nuit, il fait froid, il y a les icebergs dans le coin et pour autant il faut que

je descende mon niveau d'appréhension, que je rentre dans un niveau de concentration pour me recentrer sur moi et arriver à m'endormir au moment où je le décide.

J'ai 25 minutes pour dormir avant qu'un réveil ne sonne, que je me réveille et soit opérationnel. Et ça j'ai le droit de le faire 7 à huit fois par jour. Il faut que ce moment-là je sois capable de me maîtriser au point de m'endormir, c'est maintenant, tout de suite. Par contre cela se travaille, et vous ne pouvez pas le demander le jour de la compétition.

C'est ce moment-là et tous les efforts ont été faits pour ce moment-là ! Il faut le reconnaître, si on ne le reconnaît pas, on est passé à côté de la compétition.

Thierry Pomel :

J'ajoute à ça que la concentration c'est une question de timing. La personne qui part sur une compétition et dit à partir de maintenant : « je me concentre », il va se déconcentrer aussi vite.

Donc, chacun doit savoir comment il fonctionne ; dans toutes les disciplines c'est pareil. Il y a des agités, des excités, des dormeurs, des calmes, etc... le timing est important pour que l'athlète soit prêt mentalement au moment de l'épreuve. Le coach doit aussi bien connaître son athlète. C'est différent en matière de voile mais pour les matchs de handball je pense que ça se passe comme ça pour le groupe.

Claude Onesta :

Comme je le disais tout à l'heure sur le travail que l'on peut demander aux autres, il faut prendre la mesure de ce qu'on est capable de réaliser. Comme Thomas le dit, on peut s'entraîner et progresser mais on ne peut pas rester concentré pendant des heures. Le cerveau humain n'est pas organisé comme ça. Cela veut dire que la concentration c'est des moments qu'il va falloir choisir. Il va falloir choisir des temps de concentration. Donc vouloir toujours demander de la concentration à quelqu'un c'est complètement antiphysique.

Se concentrer oui mais pourquoi faire ? À quel moment ?

Il y a toujours une part de danger qui va être l'explication de la concentration. Pourquoi voulez-vous que je me concentre pour réaliser quelque chose que je sais déjà faire, que j'ai déjà fait et que j'ai déjà réussi ? J'ai l'impression que c'est quelque chose de normal, donc cela ne justifie pas que je me mette dans un état supérieur.

C'est une des logiques que j'appelle pompeusement la performance durable.

C'est-à-dire comment imaginer performer dans la durée. Il y a deux éléments qui me paraissent essentiels : le premier c'est l'innovation.

Innover, explorer, c'est aller chercher ailleurs et essayer de trouver toujours quelque chose de plus ou de mieux qui va nous faire progresser. Ça peut être dans le cadre de la préparation mentale ou de la concentration mais c'est un tout.

C'est-à-dire, arriver à faire que son athlète soit un athlète en quête de transformation, en quête de prise de risque. Pourquoi ?

Parce que quand vous explorez vous vous appliquez. Parce que quand vous allez chercher un nouveau chemin, étant donné que vous ne savez pas ce que vous allez trouver, vous vous concentrez, vous êtes en vigilance maximale, vous vous appliquez.

Vous vous dites, si je rencontre quelque chose de nouveau, est ce que je vais savoir le traiter ? Est-ce que je vais savoir l'utiliser ou est-ce qu'au contraire ça va me faire échouer ?

Donc vous vous êtes mis en situation d'application maximale. Et ça c'est la nature même de la performance.

C'est-à-dire que quelqu'un qui n'est plus dans ce périmètre d'exploration est quelqu'un qui n'apprend plus et quelqu'un qui n'apprend plus c'est quelqu'un qui tranquillement va s'assoupir. Et vous allez perdre tout d'un coup ce qui a été fait précédemment. C'est un peu la courbe sinusoïdale de Federer. On sait pertinemment que derrière une victoire il y a une phase de décompression. Il faut l'accepter plutôt que de dire - non, non, non, pas de décompression, on reste en haut !

On ne peut pas rester en haut, par contre, dans la phase de décompression, il peut quand même y avoir des compétitions.

Il va falloir savoir les gérer en acceptant qu'on soit dans cette phase descendante. Vous ne pouvez pas toujours être en concentration maximale. Si vous voulez gagner dans la durée il faut accepter qu'il y ait un moment où vous acceptiez une forme de danger et donc que vous sachiez bien « mal faire » dans cette zone de danger.

La concentration si vous la réclamez tout le temps vous ne l'avez jamais. Si vous savez la réclamer à certains moments vous allez construire ce qui va permettre d'aller la chercher ; mais il faut qu'il y ait toujours du doute dans le chemin de l'athlète. Si vous enlevez le doute dans le chemin de l'athlète, il s'endort.

Si vous mettez trop de doute dans le chemin de l'athlète, il prend peur et il se paralyse. Dans les deux cas, vous aboutissez à une forme d'immobilisme soit par la peur soit par la tranquillité, qui sont des échecs garantis. Le rôle du coach est d'avoir un curseur et de toujours emmener son athlète dans une zone qui va être une zone d'inconfort relatif, parce que l'inconfort relatif génère la vigilance, la concentration et la recherche d'amélioration.

Si vous allez trop loin d'un côté il s'endort, trop loin de l'autre, il a peur et vous êtes arrivés à l'échec. Vous allez devoir toujours l'accompagner là-dedans et vous accommoder des cycles et des moments, des perturbations extérieures parfois imprévues. C'est pour cela qu'il faut que vous soyez totalement à son service et totalement adapté et le mettre toujours en proximité avec la situation réelle. Celui qui anticipe c'est le coach, il doit déjà avoir réfléchi avant l'athlète.

L'athlète est dans l'action immédiate, vous devez l'aider à anticiper un peu mais vous devez déjà vous, avoir été visiter ce que l'on risque de découvrir. Et petit à petit vous l'accompagnez pour que cette découverte, il se l'approprie et qu'il aille plus loin.

Question du public (C. Mouysset):

Vous représentez des disciplines différentes, sur un point de vue de notoriété médiatique. Vous avez abordé une ou deux fois ce problème.

Par rapport aux médias et aux réseaux sociaux d'aujourd'hui, quelle importance vous leur accordez ? Quelle place et comment vous les gérez ?

Claude Onesta :

Je peux vous donner mon avis.

Je ne suis pas d'une génération de la médiatisation à outrance car mon sport, quand j'étais plus jeune, était oublié et on n'était pas emmerdés.

Aujourd'hui, on l'est beaucoup plus. Les réseaux sociaux c'est un truc, sans faire le naïf en disant que je n'y comprends rien, mais je n'y suis pas.

On me rapporte quand même ce qui s'y passe. Mais, je n'y suis pas.

Je vous incite à lire un livre d'un vieux monsieur, mais qui est d'une jeunesse, le philosophe Michel Serres. Il a écrit un petit livre de 80 pages. Et comment un type de 80 ans est capable de vous éclairer sur la génération actuelle, ce que vous êtes-vous. J'ai adoré ce livre. J'avais l'impression que ce vieux bonhomme, qui est un sage au-delà de ce que peut-être la sagesse, me disait simplement qui sont les nouveaux arrivants.

Il m'explique que notre génération, nous sommes la génération des culs assis. Pourquoi ? Parce que les culs assis c'étaient les gens, qui pour savoir s'asseyaient et écoutaient les gens qui savaient.

Les gens qui savaient, c'étaient les parents, les professeurs, les instituteurs, parfois le curé pour certains, à d'autres moments l'entraîneur ou le président du club, qui faisait qu'ils nous accompagnaient dans un parcours de vie.

Et on devait les écouter parce que c'était le seul endroit où on pouvait attraper le savoir et la connaissance. Et on pouvait donc essayer d'en faire son propre bagage.

Aujourd'hui Michel Serres le dit :

« Dans les dernières années où j'enseignais j'ai dû faire face au brouhaha alors que jusque-là tout le monde écoutait de manière religieuse ce que je pouvais dire. Et le brouhaha c'était quoi ? C'était, ni plus ni moins que des gens qui parlaient pendant que moi-même je parlais ».

Il a d'abord trouvé ça incorrect puis il a compris que cette génération était une génération de gens qui parlent. Au lieu de s'asseoir et écouter, ce sont des gens qui parlent.

Alors aujourd'hui ils parlent, en effet pas toujours pour dire des choses intelligentes, et même parfois pour s'exprimer sur rien et avec peu de contenu. Mais ce sont des gens qui commentent tout.

C'est quoi les réseaux sociaux ? C'est réagir à une information, qui soit d'un ami, de gens qu'on croit être un ami ou qu'on compte parmi ses amis mais tu ne sais pas pourquoi on est amis.

Comme je dis souvent à mes filles, vous avez pleins d'amis mais je n'en vois jamais un à la maison, ils sont tous dans l'ordinateur ; c'est con quand même ! Donc, comment penser que cette génération qui aujourd'hui s'est habituée à prendre la parole, comment pouvons-nous penser que l'on va en faire une génération obéissante ?

Ça n'a aucun sens !

C'est pour cela que lorsque les entreprises vous parlent de La génération Y ou Z ou je ne sais pas quoi, ils disent : «oui mais ils ne sont pas comme ceux d'avant ».

Ils ne sont pas comme ceux d'avant, ils sont comme ils sont.

Et ces gens qui échangent toute la journée sur les réseaux sociaux ne vont pas se taire dans l'entreprise pendant huit heures pour réaliser ce que d'autres leur imposent.

Ils se sont habitués à prendre la parole. Ils sont habitués à échanger, à partager. Organisons l'échange pour qu'effectivement on réalise ensemble.

C'est vraiment cela l'idée, et un groupe sportif, c'est pareil.

Quelqu'un de 20 ans est quelqu'un qui n'écoute pas religieusement ce que vous lui dites. Il va prendre, il va échanger, il va venir vous parler, il va vous proposer des solutions.

Un jour les joueurs viennent me dire

« On a réfléchi, demain il ne faut pas qu'on s'entraîne deux fois, il faut qu'on ne s'entraîne qu'une fois ». C'est, ni plus ni moins, un salarié qui vient voir un patron et lui dit qu'il a décidé de ne pas venir travailler demain.

Ma première réaction est de dire : « c'est une connerie, ils sont fous ou quoi? C'est moi le patron c'est moi qui décide quand on travaille et quand on s'arrête ».

Et tout compte fait j'ai compris qu'ils étaient fatigués. Et tout compte fait s'ils sont vraiment fatigués autant s'arrêter plutôt que de faire un mauvais entraînement et leur imposer.

Le deal a été quoi ? D'accord on arrête mais dans trois jours on a un match et si vous ne me montrez pas que le fait de vous avoir crus et de vous avoir accompagnés dans ce choix, nous renvoie vers une performance améliorée, et bien je ne vous croirais plus jamais.

Le deal c'est toujours ce qui va permettre aux uns et aux autres d'avancer ensemble.

Applaudissements

Conclusion de la journée