

➤ MÉTIER : COACH DE LÉGENDE

Jordan, Phelps, Fosbury, Pelé, Ali, Comaneci, Riner... La presse raffole de ces trajectoires humaines mélangeant des performances sportives exceptionnelles avec des charismes reconnus, médiatisés voire commercialisés. Plus proche de nous, Martin Fourcade appartient à cette catégorie, les « top athlètes ». Des staffs ont travaillé autour de lui. Ils ont ri, sué, douté, essayé... Ils se sont encouragés, pour accompagner ces cinq médailles d'or olympiques et les 184 podiums en Coupe du monde. Coach corner en parle.

Pascal Silvestre



Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef des groupes techniques en Coupe d'Europe hommes et Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.



Chaque trajectoire sportive est unique, elle ne peut être reproduite ou imitée. Le sport évolue, les athlètes et leurs staffs changent, le monde bouge. Posons-nous cependant quelques questions. Les idées voyagent.

Comment les staffs forment et accompagnent un biathlète de ce niveau ? Est-ce que Martin possède des qualités particulières ? Est-ce que le projet autour de lui était exceptionnel ?

Nous avons choisi de consulter les entraîneurs qui ont jalonné la carrière de Martin tout en comparant leurs vécus avec ceux d'autres coaches. Ces partages d'expériences nous aideront, je l'espère, à nous améliorer dans notre quotidien professionnel.

► Martin Fourcade (ici avec Stéphane Bouthiaux, Fabien Saguez et Michel Vion) qui possédait des qualités individuelles exceptionnelles a pu s'épanouir dans la collectif de la Fédération française de ski.



LES ANNÉES DES FORMATEURS

J'entends parfois dire : « on naît champion ! » Cette affirmation reste simpliste. Avec deux parents qui mesurent plus de 2 mètres, comme vos grands-parents, vous avez plus de chance de devenir une basketteuse que la gymnaste spécialiste des barres asymétriques. Il existe des qualités innées, elles sont liées à votre génétique, elles constituent votre bagage de départ. Cependant, elles se développeront parce que c'est votre choix et grâce à un environnement entraînant. Une grande part de ce que nous sommes provient de nos expériences. Ces idées valident le temps des formateurs en sport. Nous précisons alors l'affirmation de départ : on naît peut-être champion !

Nous avons choisi d'écouter Denis Boissière (lycée de Font-Romeu, professeur de sport), Alain Terraz (collège Font-Romeu, professeur EPS), Thierry Dusserre (lycée Villard-de-Lans, Comité du Dauphiné) et Samuel Verges (coach Font-Romeu, actuellement chercheur à l'INSERM Grenoble) qui ont été les entraîneurs de Martin Fourcade pendant toutes ses années de formation. Ces éducateurs reconnus ont été aidés par une multitude d'intervenants, trop souvent oubliés. Ces années des formateurs avec leurs contenus restent décisives.

Nous avons sélectionné trois pistes parmi l'ensemble des idées proposées. Elles nous semblent transversales à beaucoup de sports.

1. ► Martin a gagné jeune notamment en ski de fond pendant les années collège. Il n'était pas toujours devant notamment durant les années lycée. Sa formation sportive a utilisé toute la gamme des sports d'endurance avec des sports variés comme le vélo, la natation... Tous soulignent une forte volonté de ne rien lâcher et de chercher à gagner.

2. ► Issu d'une fratrie de trois enfants, Martin a bénéficié d'un éclaircissement en la personne de Simon, son frère aîné. Il lui a montré la route ; et du fait de son comportement et ses résultats, il a été un modèle. Ses premiers éducateurs soulignent aussi la présence active, bienveillante de ses parents. Jean Guillaume Beatrix a été un des partenaires d'entraînement important.

3. ► Font-Romeu, avec ses installations en altitude et son organisation scolaire, respire le sport notamment de compétition. **Martin a baigné dans cette dynamique sportive depuis son plus jeune âge.**

Environnement familial favorable, formation sportive variée et quantitative, résultats solides chez les jeunes, état d'esprit de compétiteur, environnement sportif (encadrement, installation) adapté sont des points reconnus pour l'accès à la performance. Il est toujours utile de se les remémorer.

Patrick Rémy, directeur du ski nordique en Savoie et ancien international, nous précise à sa manière, avec une histoire vécue, le profil d'un jeune champion : « Il y a une bonne dizaine d'années, je me rappelle avoir rencontré un petit garçon de 7 ans au milieu de la forêt. Le garçon était en plein fartage de correction ! Seul ! Après lui avoir demandé avec qui il était, ce qu'il faisait, j'ai été stupéfait des réponses, tellement justes et sereines. La maturité de ce jeune à cet âge sur la connaissance du milieu montrait déjà l'ampleur de sa motivation. Et aujourd'hui, il m'arrive encore de le rencontrer sur les pistes pendant les entraînements (hors camps FFS et compétitions internationales) et il a toujours l'œil aussi pétillant, reflétant le bonheur du moment présent. »

QU'EST-CE QU'UN LEADER ?

Nous vous proposons une synthèse, tirée de différentes lectures propres au monde de l'entreprise. Il n'existe pas de test fiable (à ma connaissance) pour mesurer le leadership d'un individu (comme la VO2 max ou le QI).

Les leaders se caractérisent par leurs actions (ce qu'ils font), **leurs personnalités** (ce qu'ils sont), **leurs routes** (ce qu'ils vivent), **leurs environnements propres** (ce qu'ils utilisent), **le public et leurs entourages** (ceux qui les suivent).

Ils savent où ils vont, croient dans le futur. Ils ont confiance en leurs capacités, sans sous-estimer les difficultés. Exigeants, travailleurs, ils définissent pour eux et les autres des objectifs ambitieux et réalisables. Ils génèrent souvent de la passion et des jalousies. Ils transforment généralement les situations délicates en opportunités.

▶ Vincent Vittoz (ici en train de féliciter Émilien Jacquelin après son titre mondial de poursuite) aura été le dernier coach de Martin Fourcade.



© Christophe PALLLOT/AGENCE ZOOM

>> LES ANNÉES DES RÉSULTATS

J'entends parfois dire : le « costaud », il gagne avec tout le monde, il suffit de descendre l'anorak ! Il demeure plus facile de gagner une course avec le numéro 1 mondial qu'avec un coureur classé 10^e. Dans toutes les compétitions individuelles, le gagnant devient le « costaud » du jour. Le challenge se complique, pour notre vainqueur, lorsqu'il cherche à devenir un des meilleurs de sa discipline ou tente d'intégrer l'histoire de son sport. Il ne suffit plus de descendre l'anorak. Il faut un projet novateur, rigoureux, financièrement solide, encadré par un staff de qualité. Nous précisons l'idée de départ : **le « costaud », il gagne et l'équipe (autour de lui) vit pour cela !**

Nous avons écouté Stéphane Bouthiaux (directeur des équipes de France fond et biathlon), Vincent Vittoz (entraîneur chef Coupe du monde de biathlon hommes) . Stéphane Bouthiaux entraîne Martin Fourcade dès 2006 et depuis 2018, Vincent Vittoz a pris le relais. Cette réussite, sa réussite sont aidées par la multitude des acteurs de la performance : famille, techniciens, kinésithérapeutes, entraîneurs, spécialistes du tir, directeurs et personnels administratifs, amis, partenaires, médecins... Il s'agit de la face utile et cachée d'un iceberg.

Nous avons choisi de n'isoler que trois pistes parmi l'ensemble des idées proposées, un choix difficile. Sont-elles réutilisables ? Je vous laisse décider.

1. ▶ Martin a progressivement tenu compte de tous les détails pour dominer son sport. Il n'a rien laissé au hasard. Chaque séance quotidienne est réalisée à 100 %, repoussant sans cesse les limites de son sport. Il a su faire régulièrement confiance à son encadrement, durant toutes ces années.

2. ▶ Pour durer, les staffs ont su innover par petites touches, pour tuer les routines induites par cette longue carrière. Pour faire progresser ce type d'athlète, il faut aller loin dans les sollicitations en créant des stress importants ou en apportant des nouveaux contenus. Le risque est de dérégler la mécanique du champion, voire de créer du surentraînement. Le dialogue, honnête, sincère, devient primordial entre le top athlète et ses entraîneurs.

3. ▶ Martin a beaucoup travaillé le tir avec des entraîneurs spécialisés (Jean-Pierre Amat, Siegfried Mazet, Franck Badiou, Patrick Favre). Pour

l'anecdote, il utilise des cibles plus petites que celles qui sont utilisées en course, à Corrençon-en-Vercors. **Il reste un skieur, un skieur de fond.** Sa forte capacité à tenir une allure élevée sur des parties difficiles est liée à ses qualités au seuil anaérobie-aérobie. La programmation fine de l'entraînement entre ces deux sports (tir, ski) d'une même discipline reste une priorité.

Comportement exemplaire à l'entraînement, capacité du staff à innover et à individualiser, capacité de l'athlète à coller aux spécificités et à provoquer les évolutions de son sport, sont quelques points propres à cette réussite collective autour d'un sportif. Le projet déborde sûrement d'aventures vécues qui demandent à être racontées autour d'une bière.

DES FÉDÉRATIONS FORTES

La **FFS**, avec ses choix et ses structures (notamment à Prémanon), est devenue un modèle au niveau international. Les champions s'enchaînent : Poirée, Fourcade, Fillon Maillet, Jacquelin. Les résultats sont là au féminin, les anciens se souviennent du relais, Corinne Niogret, Véronique Claudel, Anne Briand aux Jeux Olympiques d'Albertville en 1992. Plus proche de nous, Julia Simon remporte la poursuite en mars à Kontiolahti pour terminer la saison en beauté. Cette belle dynamique n'oublie pas le quotidien, le camion de fartage demeure un des exemples connus. L'école française, avec ses savoir-faire, existe et elle est solide.

L'**IBU**, la fédération internationale de biathlon, gère ses droits télévision. Elle organise son calendrier de compétitions avec des blocs de courses de trois semaines (avec peu de déplacements entre les sites) et avec la présence des meilleurs athlètes. Les audiences télévision explosent. Ils ont su faire évoluer régulièrement leurs formats de compétitions (en les raccourcissant) avec de nombreuses possibilités de médailles. Après les relais, les courses mixtes, des super-sprints sont envisagés.

Les Fédérations, du fait de leurs choix et de leurs projets permettent l'écllosion, la performance et la médiatisation des champions. Johannes Boe et Dorothea Wierer sont les vainqueurs du classement général de la Coupe du monde cette année. Vous les connaissez ? C'est un test. >>>



► Au fil des saisons, chaque intervenant et entraîneurs ont contribué, dans sa zone de compétences, à cette réussite sportive et humaine.

>> POUR CONCLURE

Chaque intervenant et entraîneur ont contribué, dans sa zone de compétences, à cette réussite sportive et humaine. Il s'agit d'un projet fort propre au biathlon français, un projet d'équipe. Martin avait le talent pour profiter et bonifier cette dynamique. Il s'est aussi donné les moyens d'entrer dans l'histoire de son sport par ses qualités de compétiteur. L'alchimie s'est faite alors entre un projet ambitieux et un athlète d'exception, aidée par un zeste de chance. Il est recommandé, en tant que passionné du sport de compétition, d'être admiratif !

Chapeau Monsieur Fourcade, Messieurs les Staffs et *take care* !

Aupa

QU'EST-CE QU'UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU ?

Il n'existe pas un profil « type » qui mène à la réalisation de la performance de haut niveau. Nous avons sélectionné deux pistes autour de notre expérience et de lectures :

- En premier lieu, les sportifs de haut niveau aiment pratiquer leur sport et gagner. Ils présentent des traits de personnalité, comme la gestion positive des émotions (résilience) et le goût de l'effort (dur au mal, consciencieux), qui jouent un rôle déterminant dans le succès à long terme. Ces aptitudes mentales se travaillent.
- En deuxième lieu, dans leurs pratiques sportives, ils sont capables de décisions rapides et savent utiliser une forme de pilotage automatique. Les multiples heures d'entraînement, depuis leur plus jeune âge, leur permettent d'avoir une expérience quasi complète. La décision efficace est souvent celle qui vient à l'esprit en premier. Ensuite, le geste décidé est généralement connu et automatisé. Il peut se faire rapidement, sans questionnement inutile. Le tir en biathlon illustre bien ces idées.