

# ➤ COACH NUIT ET JOUR

Pascal Silvestre



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

« Tu es entraîneur de ski ? C'est quoi comme job ? ... Je me régale. Ecoute, c'est varié : traceur (courses et éducatifs), technicien matériel, chauffeur mécanicien, voyageur, cuisinier (cantine et Guide Michelin), comptable, préparateur physique et mental, chef de projets, et le quotidien des ressources humaines. Voilà ! J'oubliais les réseaux sociaux, le chronométrage, la vidéo, le secrétariat, et le suivi médical... Dia, vous êtes plusieurs à faire le job ? J'espère que c'est bien payé ! Vous travaillez aussi l'été quand il n'y a plus de neige ! » Coach corner, pour sa 50<sup>e</sup> apparition dans Ski Chrono et son 10<sup>e</sup> anniversaire, a choisi de discuter de la bonne cinquantaine de tâches du métier d'entraîneur, qui demanderaient dix vies pour toutes les réussir. Profession coach, aujourd'hui : Coach corner en parle.



Alberto Senigagliales et Lionel Pellicier à Sölden

©Kevin VOIGT/ Agence ZOOM



David Chastan avec Nils Allègre

©Alexis BOICHARD/ Agence ZOOM



Fabien Munier et Alexis Pinturault

©Alain GROSJEAN/ Agence ZOOM



Vincent Vittoz avec Quentin Fillon Maillet

© NILS LOUVA

## >> UN JOUR DE COACH : LE TERRAIN

Les anecdotes suivantes, présentées sous forme de dialogues, illustrent les journées des coaches. Nous avons sûrement oublié quelques indispensables. Ces historiettes empruntent des chemins de traverse (course, réunion, bord de piste...), certaines sont des perles, et elles permettent l'émergence des problématiques modernes de l'entraîneur 10.0.

*« De belles performances de nos coureurs et un beau tracé aujourd'hui... » Discussion lors d'un débriefing au local à ski : nous avons de très bons pilotes. Nous ne devons pas les rater.*

**> Après une série de courses, il est toujours utile de prendre du recul et de se projeter vers les prochaines échéances.**

*« Bravo. Top. Vous avez fait le boulot dans ces conditions difficiles... »*

*Réactions de l'équipe : un simple silence, en mangeant une double croûte et en rêvant de la sieste.*

**> Après une journée d'entraînement, les contenus sur neige (le corps du métier) sont discutés et évalués.**

*« Il faut changer notre programmation ! On n'a pas fait une belle saison... » Réplique d'un chef de groupe, en voiture :*

*« C'est une des possibilités. On en parlera ensemble. »*

**> Les échanges informels sur le terrain sont une des richesses de notre sport, ils seront à partager en équipe.**

*« Un bon club, c'est un club d'orphelins ! ... » Réparti d'un coach de légende : « N'oublie pas que nous existons grâce à des parents, ils nous confient leurs gamins. »*

**> Le respect des partenaires (famille, bénévoles, dirigeants...) fait partie du jeu.**

*« La prochaine fois, je joue au foot dans l'équipe des coaches, vu qu'ils inventent les règles et arbitrent... »*

*Retour : le repas du soir est animé.*

**> Nous formons des compétiteurs avec des entraîneurs qui vivent le jeu sportif.**

*« Le problème c'est la formation. Le coach ne sait pas parler aux filles... » Réponse calme : « Tu as raison, nous souhaitons nous améliorer. Que proposons-nous, comme formation reconnue ? Une question, peut-on progresser sans être bousculé ? »*

**> La formation continue des coaches est un enjeu, comme dans de nombreux métiers.**

*« Il faut augmenter les budgets des équipes, sinon nous devons diminuer nos attentes et notre niveau d'objectif... » Retour d'un trésorier passionné : « On peut en discuter, on a travaillé sur ce montant financier. Je ne souhaite pas qu'on touche à la part famille. »*

**> Actuellement, les résultats sportifs dépendent de l'accès à des terrains d'entraînement payants dont les prix s'envolent.**

*« J'ai regardé tes vidéos de ce matin en slalom et des images des doubles portes, skiées par les meilleurs. Il faut rentrer avec le bassin haut avant l'impact du piquet... »*

*Echange entre passionnés : « On essaye demain ! »*

**> La vidéo, comme les voyages en bus, les montées au télésiège sont des moments privilégiés de partage avec les athlètes. La relation entraîneur-entraîné demeure une des clefs pour réussir.**

*« Tu n'as pas encore divorcé avec toutes ces années, loin de chez toi... » Réaction : long silence.*

**> Faire ce métier passionnant demande un investissement, qui a un prix.**

Les stages, les journées s'enchaînent, le métier est varié. Ces anecdotes le dessinent, elles enrichissent une définition d'un dictionnaire expliquant qu'un entraîneur d'une équipe, d'un sportif de haut niveau est « un **conseiller professionnel** qui cherche à développer les performances d'un salarié, d'un acteur, d'un chef d'entreprise... » **Peut-être, se rappeler, encore et encore, que la principale qualité d'un entraîneur, c'est d'être entraînant !** Continuons notre chemin en skiant et en vous présentant ci-dessous quelques pistes et des recettes propres à la profession.

## >> UN COACH UN BON JOUR : LES BONNES PISTES

La sélection est faite, le budget validé, le matériel commandé, les entraîneurs sont dans la place. La première étape consiste à élaborer le projet technique pour chaque skieur du collectif. Il s'appuie sur les habiletés motrices des meilleurs de la catégorie concernée (niveau de pratique et type de courses) et sur les tops athlètes de la discipline. C'est un travail compliqué et nécessaire qui demande de **partager ses idées puis de valider ensemble une feuille de route réalisable**. Je suis surpris lorsque nous présentons ce type de projet par les quelques remarques lasses (« nous le savons déjà ! ... »). Doit-on tout entendre ? Ensuite, ce canevas utilise des images réalisées à l'entraînement et aussi des manches où un athlète lambda réalise une gestuelle efficace. Le rythme du projet respecte traditionnellement une dynamique, débutant en ski libre puis se poursuivant avec des éducatifs avec des portes et enfin des manches course. Généralement, nous allons trop vite dans les tracés de compétition, c'est une maladie incurable, d'entraîneur et d'athlètes.

**Aujourd'hui, la programmation est toujours bousculée, nous devons surtout nous adapter aux pistes d'entraînement et leurs disponibilités.**

Il faut savoir s'entraîner en super-G facile en juin, profiter d'un géant long ou du slalom injecté à tout moment d'une préparation. Nous sommes rentrés dans une logique d'adaptation permanente qui contrarie tout le monde, notamment les scolaires et leurs directeurs. Le coach 10.0 se concentrera et réussira sa séance sur la neige, compte tenu des conditions du jour. Le traçage juste, les consignes efficaces, un climat de performance, la sécurité des athlètes sont les vraies priorités. **L'entraîneur utile est bon sur le terrain, il se concentre sur les contenus**, et il oublie le temps de la séance son téléphone et un côté du métier, celui de coach de réunion voire de salon.

*« Rien n'est si contagieux que l'exemple », nous rappelle François de la Rochefoucauld. Dans notre profession, il est difficile de ne pas prendre en compte cette maxime du moraliste. Nous sommes souvent plus de 200 jours par an avec les athlètes. Tout citoyen éducateur sportif doit respecter, appliquer les valeurs de République et de l'éthique propre à chaque discipline. Cependant, **deux dynamiques me semblent devenues indispensables : le sens du collectif et le respect des athlètes.***

La profession d'entraîneur reste un travail d'équipe autour d'un projet commun qui vous prend à cœur tous les jours. Ce souci du collectif, d'un collectif efficace permet de dépasser les simples notions de bonne ambiance et de rechercher un climat de performance. Dans les sports individuels, il existe un équilibre à trouver entre la réussite personnelle et la vie de l'équipe.

**Le monde sportif vit, existe avec et grâce aux compétiteurs.** Les résultats des courses appartiennent aux champions et ceci quel que soit le niveau de course. Elles ou ils sont le centre du système. Certains mettent plutôt en avant les institutions (établissement scolaire, clubs,

## ➤ COACH CORNER

fédérations) ou certains managers (entraîneurs, dirigeants). Sont-ils sur le bon chemin ?

Nous avons tous tendance parfois à oublier ces deux dynamiques et devenir des cadres installés. Les symptômes, vous les connaissez : la routine et un peu d'aigreur s'invitent, votre carrière et votre confort personnel prennent le dessus sur l'entraînement et la performance. Il existe des remèdes pour garder la bonne ligne, les vacances sont une belle option, un match de foot entre copains demeure une solution aléatoire. Certains préféreraient passer une matinée à pelleter pour dégager un tracé d'une course ou une journée d'injection. **Le métier est énergivore, il faut savoir respirer** et changer de piste, voire de profession !

### >> LE COACH 10.0 : LE MÉTIER

Coach corner a dix ans : merci Laurent, Jonathan et Manu de votre aide et votre professionnalisme ; et pour ce petit espace, libre, dédié à l'entraînement et à son environnement. Nous avons dépassé la centaine de contributeurs, abordé des sujets techniques, de préparation physique, mentale ou traitants de l'évolution de notre sport. Nous présentons aujourd'hui, l'entraîneur 10.0, avec respect et inquiétudes, aidés par des anecdotes (un jour de coach) et définissant des priorités (un coach un bon jour). Il demeure compliqué de trouver des entraîneurs. Le profil premium mélange le diplôme de moniteur, une expérience de coureur et une formation en STAPS. **L'apprentissage s'effectue skis aux pieds et en situation d'entraînement.** La formation continue traditionnelle reste anecdotique et se déroule efficacement de manière informelle, avec des partages d'expériences, sur le bord des pistes. L'essentiel, vous le savez, tourne autour **des valeurs humaines** notamment le souci du collectif, la rigueur associée à la créativité et le sens de la compétition, du jeu.

**Respect** pour cette profession d'indépendants devenue multiforme, multitâches où règnent les relations humaines, où sont primordiaux les contenus et... à tout moment, vous n'êtes pas à l'abri de rencontrer « un pinpin » qui vous explique comment faire.

Face à la multitude des tâches du métier, nous conseillons d'utiliser un objet qui tranche, le rasoir d'Ockam appelé le principe de simplicité. Il date du XIII<sup>e</sup> siècle et nous enseigne que : lorsque plusieurs explications sont plausibles pour éclairer un phénomène, il faut choisir la plus simple. Depuis trente-cinq ans, notre métier, mon métier me passionne, me bouscule avec sa diversité et son évaluation élémentaire : a-t-on gagné ?

**Inquiétudes** face à l'accidentologie des athlètes, le réchauffement climatique, la difficulté de partager une politique vers la performance, les coûts financiers exponentiels de notre pratique et... rarement, nous prenons le temps de ralentir et nous questionner sur le futur de notre sport. Le monde actuel ne prend guère en compte la parole et les actes des hommes sur le terrain. Les entraîneurs appartiennent à cette caste. Ils ont les pieds dans la neige. Ils savent aussi s'éloigner avec talent des bureaux des directeurs et des réunions de printemps.

**« Voulez-vous faire ce métier, coach nuit et jour, on signe ? C'est parti... En piste, Miss 11.0 »** ●

Aupa

## ▶ AVIS D'EXPERTS

### Lionel FINANCE

Ancien entraîneur des équipes de France, du Canada et de Suisse. Créateur de la structure S-Team Ski racing. Blessé en 2020, en faisant son métier.



©S-Team

### « La volonté d'emmener ses athlètes vers les sommets »

#### Qu'est-ce qu'un coach ?

« Je définirais un coach de ski comme un couteau suisse. L'adaptabilité est au cœur de notre métier, il doit avoir un regard précis et affûté sur tout ce qui concerne son athlète. »

#### Qu'est-ce qu'un bon coach ?

« C'est quelqu'un qui aime transmettre aux autres ses connaissances. Il doit avoir envie d'aider ses athlètes à se construire globalement, la technique n'est qu'une petite partie du travail d'un entraîneur. »

#### Une anecdote de votre carrière de coach ?

« Adrien Duvillard, qui donne sa combinaison de secours à Jean-Luc Crétier qui avait oublié les siennes, avant la descente des JO à Nagano (1998) ... Il est devenu champion olympique. La différence de taille était visible sur les jambes et avant-bras de Jean-Luc. »

#### Que sera le coach 11.0 ?

« Il aurait au moins un niveau FIS, serait passé par l'université STAPS, aurait une formation spécifique en préparation physique et psychologie sportive, par-dessus tout il aura une bonne dose d'empathie et de volonté d'emmener ses athlètes vers les sommets. »

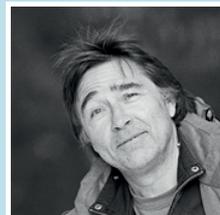
### Gilles CHAPPAZ

Journaliste

### « Comprendre pour bien décider »

« On est bien d'accord : le ski de compétition, à commencer par le ski alpin, est l'un des sports les plus complexes qui soient. Il est question de composer avec une multitude de paramètres, qui vont de l'humeur du traceur à la façon dont brillent les étoiles, en passant par les fondamentaux techniques, le sens de la trajectoire ou l'alchimie de la glisse.

**Chaque course est une équation complexe** qu'il faut solutionner en piochant des réponses aussi bien dans les replis complexes des sciences humaines (le fameux rapport entraîneur-entraîné) que dans les enseignements de la biomécanique, de la physique du mouvement, de la science des matériaux, de la tribologie, de la nivologie, de la météo, etc. C'est dire la complexité de la tâche du (de la) coach qui doit, c'est le cœur même de son métier, guider, préparer, conseiller, diriger, anticiper, rassurer, galvaniser, aguerrir, s'adapter, communiquer, etc. Comprendre pour bien décider. On se dit qu'il doit falloir suivre une sacrée formation (initiale et continue) pour devenir **ce professionnel multi-compétence** (genre couteau suisse qui aurait un cerveau) que le haut niveau exige... »



©Philippe FRAGONC