

Animer....



Entraîner...Coacher...

LE SPORTIF AU CENTRE DU PROJET AVEC UN SUIVI QUOTIDIEN

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose ce mois-ci de partager un entretien avec Sébastien Flutte en 2015.

Archer français spécialiste de l'arc classique, champion olympique en 1992, il a pris sa retraite sportive en 2000, après les JO de Sydney. Mais en 2009 il sort de cette retraite pour préparer les JO de Londres en 2012. Il s'oriente ensuite sur l'accompagnement de l'équipe de France pour préparer Rio 2016.

Quel sera votre rôle dans le staff

Suite aux championnats du monde, nous avons été amenés à beaucoup échanger avec les différents membres de l'encadrement de l'équipe de France et nous sommes arrivés à la conclusion qu'il y avait quelque chose à faire.

J'ai envie de partager mon vécu, de les aider à relever ce défi car c'en est un. Il y a du temps, mais il est compté.

L'objectif est élevé, nous savons tous très bien que ce sont des compétitions de « morts de faim », notamment les tournois de qualifications olympiques où il y a très peu de places pour beaucoup de prétendants.

Je n'ai pas regardé le détail des équipes qui n'avaient pas obtenu de quotas, car je pense qu'il n'y a pas de petites équipes et il n'y aura pas de petits matches pour un enjeu aussi important qu'une qualification aux Jeux Olympiques.

Accompagner les athlètes

Il faudra être prêts, mon objectif est d'accompagner les athlètes et l'encadrement en leur faisant partager l'expérience que je peux avoir dans ce domaine en « mettant un peu d'huile dans les rouages » de façon à ce que tout se passe au mieux et que l'on se retrouve tous en conférence de presse à deux jours des épreuves au Club France à Rio.

Ce jour-là nous aurons rempli seulement une partie du contrat puisque l'objectif n'est pas uniquement d'aller à Rio, mais d'y faire quelque chose.



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 34

MARS 2017

Nous avons du potentiel, mais je ne suis pas magicien malheureusement, sinon j'aurais déjà vendu très chers quelques coups de baguette magique !

La solution, c'est les athlètes qui l'ont et qui vont la construire au fil des entraînements, des stages et des compétitions.

Avec le staff, nous allons essayer de faire en sorte que tout fonctionne, je suis très très motivé, j'ai vraiment tourné la page de ma carrière d'athlète et fait « le deuil » de tout ça.

Aujourd'hui, nous avons 9 mois devant nous pour avancer et écrire quelques belles pages.

Mon but est donc d'intervenir en complément du travail que va réaliser Marc (Marc Dellenbach, entraîneur de l'équipe de France).

Je passerai à l'INSEP assez régulièrement, ce qui sera l'occasion pour moi de voir tout le monde fonctionner un peu au quotidien.

Au mois d'août nous ne devons pas être devant notre télé, mais sur le terrain !

Le fait d'être revenu en 2011 pour tenter la qualification aux JO et d'avoir cotoyé quelques-uns des athlètes de la sélection actuelle et donc de ne pas avoir disparu du paysage, est-ce un atout pour toi ?

Oui certainement, ça a joué aussi dans mon implication, comme par exemple cet été lors des championnats du monde. J'y suis allé sans aucune arrière-pensée, pour voir l'équipe, la soutenir et l'accompagner sur un événement que je sais être difficile, avec ce côté « couperet » qui fait qu'aujourd'hui, en étant passé à côté, nous nous retrouvons dans cette situation.

Le potentiel est là cependant, dans le cas contraire nous serions beaucoup plus inquiets. Je suis allé à Copenhague pour soutenir l'équipe, ce que je n'aurais probablement pas fait si je n'avais pas effectué ce retour en 2012. Cette préparation pour Londres m'a permis de fermer le chapitre « athlète » et m'a donné envie d'en ouvrir un nouveau.

A quelques mois des Jeux de Londres, les athlètes et l'encadrement m'avaient demandé de rester et d'accompagner les tireurs, de manière moins formalisée qu'aujourd'hui, mais j'étais resté au contact et j'y ai trouvé un véritable intérêt. J'ai bel et bien clôturé mon chapitre en tant qu'athlète, mais je n'ai pas fermé le grand livre du tir à l'arc. J'ai envie d'avancer, de partager. J'ai gardé des contacts assez étroits avec Jean-Charles (Valladont), qui, chez les garçons, est le seul qui reste engagé depuis notre « défi olympique » de 2012. Nous avons pu échanger régulièrement au cours de la saison, ce qui lui a permis d'évoluer sur certains points et j'ai vraiment trouvé ça intéressant... D'où l'intérêt de développer ça à plus grande échelle avec l'équipe dans ce défi pour 2016.

Entraînement et compétition... quelle différence ?

D'après ce que tu as vu à Copenhague et ces derniers mois, as-tu déjà un axe de réflexion ou de travail vers lequel tu souhaiterais te diriger. Ce qui m'a surpris c'est de voir le décalage entre ce que les archers sont capables de réaliser à

l'entraînement et ce qu'ils produisent en compétition. Lors des derniers championnats du monde, nos archers ont obtenu des scores bien en dessous de leurs réelles capacités. L'idée est donc de vraiment travailler sur des mises en situation plus proches de la réalité, qui se rapprocheraient plus de la compétition. Il faut lier ce lien entre l'entraînement et la compétition de manière à ce que ça devienne de plus en plus naturel. C'est difficile lorsqu'on attaque une compétition pour laquelle on sait que l'on a un très gros niveau de performance et que sur les deux ou trois premières volées, on se retrouve très loin de ce que l'on est capable de faire. Ensuite c'est toujours compliqué de revenir sur ses fondamentaux.

A l'entraînement, il faut que chaque flèche compte !

L'idée est donc de travailler avec Marc sur les mises en situation et avec les athlètes pour qu'ils comprennent bien que chaque flèche qu'ils vont tirer, y compris dans ces phases de simulation de compétition, peut être la dernière flèche des Jeux.

J'aimerais qu'ils se lèvent le matin en se disant : « aujourd'hui je vais me préparer pour les Jeux Olympiques ». C'est une belle chance.

Quand on arrive à l'entraînement il faut que chaque flèche compte, il n'y a pas de petite flèche, de flèche d'échauffement, quel que soit le travail que nous allons faire, nous leur demanderons d'être prêts sur chaque flèche.

Apprendre à relativiser

La compétition doit devenir un acte de plus, mais pas un acte extraordinaire. Il faut démystifier un peu ce côté « grand rendez-vous ». Certes, il y aura la qualification pour les Jeux au bout, mais la distance sera la même, les adversaires également.

Si l'on parvient à rester concentré là-dessus, on se rend vite compte que l'on revient sur ce que l'on maîtrise et ça aide à entrer dans des compétitions, y compris les plus grosses

Quels enseignements pour nous, Tireurs compétiteurs ?

Cet entretien avec Sébastien Flutte montre combien il est important, pour

le sportif d'être accompagné dans un projet de performance par un véritable staff multi compétences et avant la dernière chance de qualification aux JO de Rio, la FF de tir à l'arc l'a bien compris en faisant appel à l'expérience de son plus grand champion.

Le projet du tireur doit rester au centre des préoccupations de chacun. Ceci est vrai quel que soit le niveau du tireur, qu'il prépare les JO ou sa qualification aux championnats de France.

Le niveau des compétences ne sera bien sûr pas les mêmes mais la démarche doit rester identique : De la technique, du mental, du physique, de l'hygiène de vie, de la programmation et des objectifs.

Animateur de stage, Entraîneur et Coach sont des missions spécifiques et exigent des compétences différentes.

Nombre de stage auxquels participent les tireurs n'ont qu'un impact très limité sur leur progression car on ne doit pas confondre entraînement et stage et on ne doit pas confondre entraînement et accompagnement.

Dans les stages, le rôle principal du cadre est d'animer celui-ci et dans le meilleur des cas de corriger certains défauts ou d'enseigner un geste technique.

L'entraîneur a un rôle au quotidien de travail alors que les stages sont ponctuels et souvent éloignés de plusieurs semaines ou mois selon le niveau de la structure fédérale qui l'organise.

Le coach a pour mission d'accompagner le tireur tout au long de son parcours sportif et pas seulement à l'entraînement. Il doit donc le connaître au quotidien et non voir son tireur à l'occasion de stages mensuels.

Le MOP tente de répondre à cette problématique du tir français dont les cadres (intervenant au niveau départemental, régional et national) sont la plupart du temps des animateurs de stage, voire des sélectionneurs et non des entraîneurs et a fortiori pas du tout des coaches.