

# Des Jeux aux Masters : Michel Scelles, d'entraîneur national à entraîneur Maîtres



*Destiné à une prometteuse carrière dans le rugby, Michel Scelles dut mettre un terme à sa propre carrière sportive et réorienter son parcours professionnel suite à de sévères blessures. Avidé de connaissances et d'expériences nouvelles, il quitta la province et accepta le poste de chef de bassin dans une piscine de la banlieue parisienne. En quelques années seulement, Michel amena l'école de natation de Massy à la tête des classements nationaux des clubs sur plusieurs saisons. Cette progression fulgurante ne laissa pas insensible la fédération qui lui confia très vite des responsabilités plus importantes.*

*Appelé à l'INSEP, il accepta la mission d'entraîneur national et encadra les équipes de France sur quatre olympiades : de Los Angeles en 1976 à Atlanta en 1996. Mais, lorsque l'heure de la retraite sonna en 2005, Michel, homme de terrain n'envisageait pas du tout quitter les bassins. Au grand étonnement de ses anciens collègues, il se lança un nouveau défi : plonger dans la natation Maîtres.*

*Pour rendre hommage à cet entraîneur hors du commun, d'un professionnalisme qui n'a d'égal que son humanité, un ancien collègue et ses champions d'hier et d'aujourd'hui, le passent sous le grill d'une interview comme il n'en a jamais eue !*

## A propos de la carrière Elite

**Patrick Deléval<sup>1</sup> :** Michel, tu as vécu quatre Jeux Olympiques de l'intérieur, en tant qu'entraîneur de l'équipe de France de natation. Lesquels t'ont le plus marqué et pour quelles raisons ?

Sans aucun doute, les Jeux de Los Angeles. C'étaient mes premiers jeux. Le summum, dans la carrière d'un entraîneur ! Un rêve ! L'aboutissement de beaucoup de travail ! Amener un petit club de banlieue dans les trois premiers clubs français, puis passer à l'INSEP n'a pas toujours été simple, alors cette sélection pour Los Angeles a été un grand bonheur.

Nous avions obtenu des résultats formidables alors que nous arrivions avec une très jeune équipe : deux médailles – Frédéric Delcourt, sur 200 dos (argent), Catherine Poirot, sur 100 brasse (bronze), entraînés tous deux par M. Pédroletti –, et 14 records de France couronnèrent cette magnifique équipe. Certes, certains diront qu'il manquait des pays de l'Est, mais, les temps ont bien été réalisés, les records battus. Seulement, deux ou trois nageurs(euses) sur environ 25, n'ont pas amélioré leurs meilleures performances. (...)

J'ai été marqué par le faste... dans la simplicité. Les Américains n'avaient réalisé aucune construction nouvelle. Ce sont les "grandioses" Universités qui faisaient office de village olympique. Nous logions, avec les basketteurs français à celle d'USC. Régnait une ambiance folle dans ce "village". Nous pouvions encore à l'époque, emmener nos cuisiniers, nos fromages, nos vins. Outre, le choix des cuisines du monde, deux stands étaient débordés. Celui des Italiens avec leurs fameuses pâtes, et celui des français avec la cuisson des steaks. Il y avait de la musique dans tous les coins, des attractions...

Tout nous était offert. Les transports, parcs d'attractions (Disney World), les studios d'Hollywood, et même le

"Fauchon" Californie, Di Laurentis, nous offrit, à toute la délégation française, une "porte ouverte" de son établissement.

Nous avons eu également la chance inouïe, d'avoir comme marraine, la grande Line Renaud. Elle était à l'époque la star d'une revue à Las Vegas. Presque tous les jours, elle venait nous voir, nous encourager pendant plusieurs heures. Elle invita les filles du groupe, dans sa maison à L.A. Quant à nous, les cadres, nous fîmes un déjeuner, avec elle, et son mari Loulou.

Line Renaud avec l'équipe de France de natation masculine sélectionnée à Los Angeles



Je me souviens aussi de l'entrée dans le stade lors de la cérémonie d'ouverture qui donna le grand frisson. Une sensation incroyable. L'émoi passé, nous ne savions pas où tourner la tête pour prendre des photos avec le kodak fourni dans le "paquetage". Là-haut, Ronald Reagan, dans sa cabine de verre "blindée", en bord de piste, les grands acteurs, mes idoles des westerns de ma jeunesse. D'ailleurs, un matin, en me dirigeant vers le bassin d'échauffement, je tombe nez à nez, avec... Charlton Heston ! Il se dirige vers moi, me tend la main, et me

demande si les Jeux se passaient bien. Je venais de serrer la main de *Ben Hur*, *Les dix commandements*, *La planète des singes*, *Le Cid*, à la fois... merveilleux instants. Il faut souligner, que tous les plus grands acteurs venaient chaque jour, encourager les athlètes US.

Je me souviens aussi de Marie-Thérèse qui déjà était une redoutable nageuse.

**Patrick Deléaval<sup>1</sup> :** Michel, tu as effectué de nombreux stages un peu partout en France métropolitaine et outre-mer, notamment avec le groupe des nageuses et nageurs du Centre National de l'INSEP. Duquel gardes-tu le meilleur souvenir et pourquoi ?

De très bons stages, j'en ai vécus beaucoup. Des formidables, comme ceux des années 80, en Guadeloupe, avec comme accompagnateur, le grand Alex Jany. Un immense champion, un homme remarquable. Il y en a eu une dizaine d'excellents à la Réunion. Plus près de "chez nous", ceux de Vittel, fief de Lucien Zins, Maubuisson, près de Lacanau, Font Romeu, Canet, et beaucoup d'autres se rappellent à mon bon souvenir. Mais, un m'a marqué particulièrement. Il allie, sans jeu de mots, le chaud et le froid. Il s'agit du stage de Lanzarote aux Canaries. C'était un très bon stage avec l'équipe de France, dans un équipement superbe, avec un magnifique soleil d'avril.

Quelques années plus tard, j'avais choisi de nouveau ce lieu pour préparer les qualifications aux J.O. J'y avais emmené très peu de nageurs. Malheureusement, un temps exceptionnellement froid a fait tomber la température du bassin de 25 à 19°. La machinerie était inadaptée pour cette température. Nous avons essayé malgré tout de nager. Mais, il n'y avait pas du tout de soleil et le vent était très frais. Cela devenait impossible pour les nageurs. Je m'en suis voulu. Nous sommes repartis au bout de 4 jours. C'était trop tard car Christophe Marchand tomba malade et rata la qualification alors qu'il était recordman de France du 400 NL. Il développa par la suite une tuberculose. Est-ce la conséquence de cette "crève" ? Je ne sais pas. Mais j'ai beaucoup culpabilisé. C'était très dur car Christophe avait beaucoup travaillé pour cette qualification.

**Laurent Neuville<sup>2</sup> :** Michel, n'as tu pas de regrets d'avoir exercé ton métier à une période où les résultats des nageurs français n'étaient pas ceux que l'on connaît aujourd'hui, où les contrôles antidopage de nos "amis de l'Est" et du "grand ouest" d'ailleurs, n'était pas aussi "poussés" qu'aujourd'hui ?

Bien sûr, mon cher Laurent, que je regrette beaucoup d'avoir entraîné à une époque où le dopage était institutionnalisé dans certains pays. C'est une grande frustration car nous travaillions beaucoup et bien, mais nous n'avions pas les mêmes armes. Et, nous n'en voulions pas. Le docteur Cervetti, médecin de l'équipe de France, a fait un excellent travail de prévention et de surveillance à ce sujet. Certains ont un peu joué avec le "diable", j'en connais quelques uns (4 ou 5), c'était en solo, en club. Mais cela n'avait rien à voir avec le bloc communiste et les grands pays Anglo-saxons. J'ai la liste des produits qu'utilisait un grand dossiste outre-atlantique, c'est effarant. Mais, là-bas, c'était normal : tous les athlètes préparant les Jeux devaient suivre ce programme de "rééquilibrage" imposé ou toléré par leurs fédérations. Pour ces athlètes, il n'y avait pas tricherie puisque c'était institutionnalisé chez eux. C'était ainsi...

**1980' - Souvenir de Patrick :** « Nous étions en stage à La Réunion entre Noël et le Jour de l'an, avec notre équipe du Centre National de l'INSEP en préparation du meeting de l'Océan Indien vers la fin des années 80. Je pense qu'il s'agissait d'une des premières éditions. Notre groupe était important et nous faisons de ce stage un moment fort de la saison notamment pour la cohésion du groupe. Le premier jour tout se passe bien, les repères sont pris, les conditions sont excellentes. Au deuxième jour, dans la navette qui doit nous amener de l'hôtel situé à Saint-Gilles les Bains à la piscine de Saint-Paul, je vois Michel consulter sa montre régulièrement car l'heure du départ prévu approche et il manque quatre nageurs et non des moindres... Tout d'un coup, constatant qu'il est l'heure prévue du départ - à la minute près - voilà notre Michel qui se lève calmement et demande au chauffeur de démarrer tout en donnant la consigne à l'accueil de l'hôtel de faire savoir aux retardataires de rejoindre la piscine... en footing soutenu...

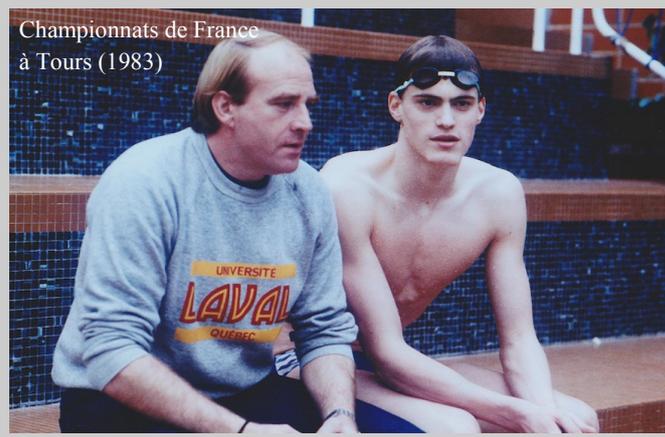
C'est le plein été - heureusement il encore assez tôt - et ils auront un parcours de dix kilomètres à effectuer bon train car la séance d'entraînement prévue s'annonce intense. Il ne faut pas trop contrarier le "boss".

Moins de trois quart d'heure après notre arrivée - nous mettions, nous, une dizaine de minutes pour rallier la piscine- , voilà nos "champions" tout en sueur se changer rapidement pour la mise à l'eau. Entre temps, le groupe venait d'effectuer sa séance d'éveil musculaire et d'étirements à l'ombre sous les palmiers. La séance fût bonne et l'ambiance de même.

J'avoue ne pas me rappeler, si les retardataires du jour ont dû faire également le retour dans les mêmes conditions... mais eux doivent, j'en suis sûr, s'en souvenir ! On ne dévoilera pas leur nom, ils ont créé les conditions pour que cela ne se reproduise plus. Aucun autre retard n'a ponctué la durée du séjour. »

**1988 - Souvenir de Laurent :** « Lors des stages d'équipes de France, le grand jeu de Michel et des entraîneurs en général était de "faire monter en pression" Guy Boissière, entraîneur de Stephan Caron. Il s'en suivait le plus souvent les hurlements de Guy avec des propos "très fleuris". »

« Plus personnellement, j'ai toujours considéré avoir eu beaucoup de chance d'entrer à l'INSEP. Je parlais de loin, et Michel a été un des premiers à croire en mes chances. Et pour cela je lui en suis très reconnaissant. Si nous étions dans le dispositif actuel de sélection pour entrer dans un pôle, il est fort probable que je n'aurais pas eu la même carrière. »



Mais, ce qui faisait mal aux entraîneurs français, c'était l'acharnement de certains journalistes qui ne pouvaient ignorer le dopage. Poussés par des aigris et des contentieux avec la DTN, ils faisaient paraître des articles au vitriole. C'était du genre "La RDA, pays de dix neuf millions d'habitants, domine la France, cinquante millions d'habitants. Pourquoi ?" Le plus marrant (euh pas trop), c'est que parmi ces journalistes, j'ai lu des articles d'eux... contre le dopage...

Je pense beaucoup à nos nageurs et nageuses qui ont été privés de titres et de podiums, et qui malgré cela, ont continué à s'investir dans leur sport. Non, la natation française n'a pas commencé en 1992.

**Caroline Guyader<sup>3</sup> :** Michel, parlons « technique ». Tes entraînements sont très variés avec des exercices « exotiques » très précis que tu as su concocter au fil de ton expérience internationale. L'un des tes éducatifs préférés en crawl est le « popov », peux-tu nous raconter comment tu l'as découvert ?

Et bien oui Caro, j'ai toujours travaillé comme cela. Avant de te répondre, je dois t'avouer que j'ai d'abord été très inspiré et convaincu par un homme qui m'a beaucoup apporté lors de mes débuts dans le métier. Cet homme, c'est Raymond Catteau. Sa méthode de travail était exceptionnelle. J'ai fait, trois stages avec lui à Font-Romeu, dans les années 70 à mes frais et sur mes congés. Ce travail technique appliqué à la natation scolaire et transféré en club grâce au travail d'équipe mené avec les maîtres nageurs a porté ses fruits si bien qu'en 8 ans l'école de natation de Massy est devenu le meilleur club jeunes puis 2<sup>e</sup> club toutes catégories. Ce fut une belle aventure qui finit de convaincre sur l'importance du travail technique. Quand je vois maintenant travailler avec les "frites" et les matelas, j'en suis malade...

Puis, toujours très curieux, je fis tous les centres et clubs pilotes de l'époque : le Racing, Marseille et d'autres grands clubs de l'époque qui ne m'ont pas convaincu. Seul Jacques Meslier m'a beaucoup intéressé à Dinard.

A l'INSEP ensuite, où j'arrivais avec mes "éduc", Patrick Deléaval m'a rejoint et était également un adepte d'une bonne technique. Cela passait par des exercices de repérage et des éducatifs "améliorés", variés, genre pap décomposé, qui est difficile pour les Maîtres non nageurs, mais efficace pour leur faire "sentir" le pap. Cela nous a bien aidé, car les trois quart des nageurs arrivaient, avec une ondulation par cycle, en dos à plat etc.

Pour revenir au "Popov", c'est parti de l'observation. Aux Jeux, de très bonne heure le matin, je venais voir les "grands". Popov était techniquement au top. J'avais remarqué qu'il pratiquait souvent le même exercice à chaque échauffement et entraînement. En "décortiquant" l'éducatif crawl, je me rendais compte qu'il était excellent. Prises d'appui, relâché, position de la tête, trajet moteur, synchronisation, etc. Un festival ! Je l'ai adopté. Maintenant, cet exercice est très connu et beaucoup utilisé. Il est un peu difficile pour les débutants mais on y arrive. Il faut dire que techniquement les Russes étaient très forts. M. Pédroletti ou G. Giacomoni m'avait raconté avoir assisté en préambule d'un championnat d'URSS à Moscou (en 80), à une compétition d'éducatifs, effectuée par un nombre incroyable de jeunes nageurs.

Un autre grand champion m'avait lui aussi impressionné à Séoul : Matt Biondi. A cinq heures et demi du matin à

la piscine, Matt nageait à une lenteur incroyable. Je me dis, "il fout rien". Puis en l'observant plus sérieusement, j'ai compté ses coups de bras par 50. Dans sa nage, il n'y avait aucun à-coup, aucune perte de vitesse. Il avait une continuité dans les superpositions des mouvements. Sa Distance par Cycle (DC) était énorme : il effectuait les 50 m entre 9 et 11 cycles (suivant la coulée), et cela sur un 1000 m. Ces deux exemples m'ont conforté sur notre travail des DC à l'INSEP et sur la pratique des éducatifs qui permettent d'améliorer ce développement.

## Les relations avec les nageurs

**Sophie Kamoun<sup>4</sup> :** Mâches-tu toujours un chewing-gum en compétition en accélérant le mouvement dès que la course de tes nageurs approche ?

[Eclat de rire de Michel avec des yeux très brillants.]

Oh non plus maintenant. C'est vrai que je vis les courses de tous mes nageurs à 100%. [NDLR : les nageurs Maîtres de Michel attestent que c'est bien toujours le cas.]

J'ai eu la chance d'avoir des nageurs talentueux : Sophie a été la première nageuse française à casser les 57" sur la course reine, Franck Schott le premier à nager sous les 55" au 100 dos et deux autres jeunes à nager le 1500 sous les 16' à 15 ans. De grands moments et des barres mythiques qui ont commencé à décomplexer la natation française au niveau international.

### Dans les archives de Michel :

sa première compétition internationale, Sophie Kamoun se retrouve à Los Angeles pour les Jeux olympiques. Un moment qu'elle n'est pas prête d'oublier et

« ÊTRE LA PREMIÈRE FRANÇAISE SOUS LES 57 SECONDES »  
Championne de France en titre

ment pas à l'entraînement et j'en ai horreur. J'ai d'ailleurs été très surprise de battre le record de France ». Les deux autres premières places étaient par contre

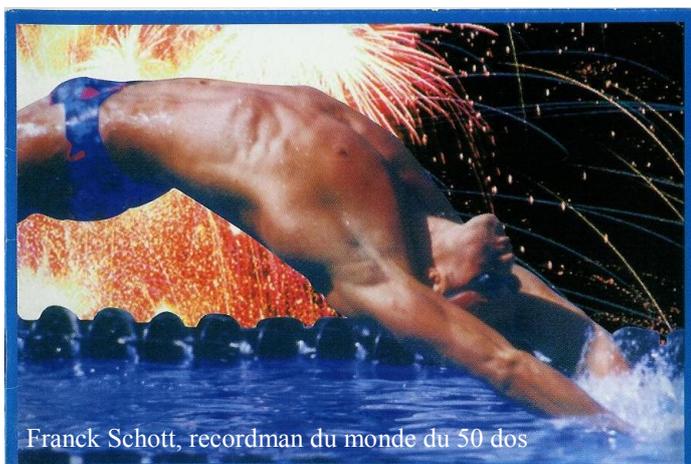


Avec son entraîneur, Michel Scelles.

**1986 - Souvenir de Sophie :** « Michel est un coach et un homme que j'estime énormément !

Aux Championnats du Monde à Madrid en 1986, je m'entraînais avec lui la veille de la course. Je me sentais très bien, prête à battre le record de France du 100m le lendemain et être la 1<sup>re</sup> française à passer sous les 57" en grand bain. Je sors de l'eau après le dernier entraînement, je m'attends à avoir des compliments sur cette dernière séance. Et là, Michel me dit : "ça va ?" Je réponds "oui super", il me dit "tu es sûre ?", je réponds "oui je me sens vraiment bien, pourquoi ?" Il me répond "non comme ça, je me pose la question..." Je lui dis : "ne t'inquiète pas, ça ira" et là je me marre et je lui dis "c'est moi qui suis obligée de te rassurer, c'est quand même dingue !" Le lendemain, je bats le RF en 56"93, et je me qualifie 6 jours après pour la finale mondiale du 50 avec un autre RF. »

**Franck Schott<sup>5</sup>** : Michel, j'ai une image de toi qui me vient quand je repense à notre interaction et je me demande si tu agis toujours de la même façon. Je parle de cette attitude singulière que je n'ai pas le souvenir d'avoir vu chez d'autres coachs qui consistait pendant quasiment tout l'entraînement à toujours suivre en marchant le long du bassin de nageurs préférés ?! As-tu gardé cette habitude ?



Franck Schott, recordman du monde du 50 dos

Tu as raison Franck, je faisais autant de kms que les nageurs. Un peu moins en réalité car je m'arrêtais juste à 4 m, pour voir le virage. Je ne supportais pas les dérives techniques. Donc, je vous suivais pour surveiller vos mouvements. Je pouvais faire cela quand j'ai commencé ma carrière dans le bassin de 25 m de Massy qui avec ses 5 couloirs me permettait de voir (presque) tout le monde, en faisant les allers et retours. J'ai pu continuer à l'INSEP encore en bassin étroit de 5 couloirs.

Maintenant, c'est plus compliqué à Viry. D'abord, je n'ai plus le même âge. Mes vieux accidents de rugby et de plongée commencent à peser sur le bonhomme. On dirait que les séquelles de ces pépins, s'acharnent de plus en plus souvent sur moi, pour me rappeler et me reprocher mes c... Par ailleurs, à Viry, le bassin de 25 m a 8 couloirs. C'est trop large, pour voir tout l'ensemble. Alors, côté plots, je passe de ligne en ligne, d'un côté à l'autre, et chacun(e) est corrigé(e). Et cela, je peux encore le faire pendant tout l'entraînement.

Mais ne t'inquiètes pas mes "zozos" continuent à en prendre pour leur grade, quand cela ne va pas comme je le veux. Tu me connais Franck, je ne suis pas l'entraîneur assis ou au téléphone.

**Julien Deschamps<sup>6</sup>** : Est-ce que tu nous voyais vraiment de ta fenêtre d'hôtel rentrer à 5h du matin pendant les compétitions ou tu prêchais le faux pour savoir le vrai en voyant nos têtes en arrivant sur le bord du bassin ?

Bien sûr mon Julien. J'ai le sommeil très léger. Quand j'encadrais les équipes nationales juniors B à l'époque et A ensuite, j'avais un sommeil "adapté". Le moindre bruit, me réveillait. J'ai commencé ma carrière avec des très jeunes, c'était une grosse responsabilité. Cela est peut être une conséquence. Non, je ne le crois pas.

Pour l'anecdote, lors d'un stage à Marseille, dans les années 80, avec une équipe mixte de A et de B, j'encadrais, avec mon vieux complice Michel Guizien. Les nageurs(ses) étaient fébriles, excités. Nous savions que la

nuit allait être difficile. Nous décidâmes Michel et moi, de mettre table et chaises dans le couloir et de passer la nuit ainsi. Il y a bien eu des tentatives de sorties, mais nous voyant, les portes se refermaient. Puis, vers minuit, le calme s'installa. Connaissant les "oiseaux", nous restâmes sur nos positions. Et paf !!! Vers une heure du matin, le gardien de nuit "déboule" en catastrophe. "Des voisins me signalent que vos nageurs passent de chambres en chambres par les fenêtres". Effectivement, quand nous entrâmes dans la chambre signalée, l'occupation de celle-ci avait bien augmenté : une bonne douzaine, filles et garçons, tous en équipe A, dont trois ou quatre de niveau international. La façon qu'il fallait opérer pour changer de "piaule" était incroyablement acrobatique et "casse gueule". Pas de balcon, une façade lisse, au 3<sup>e</sup> étage... c'était dingue... Je suis resté quelques jours sous le choc.

Voilà mon cher Julien, ce n'est pas ce mauvais souvenir qui a développé le fait que j'ai les sens en éveil tout le temps car j'ai toujours eu une moyenne de sommeil basse. Quatre heures réparties sur la nuit m'ont toujours suffit. Avec vous, les Maîtres, c'est cool, vous êtes maîtres et responsables de vos actes.



Michel et Julien à la fin d'une séance de préparation en vue des Championnats de France Maîtres à Chalon-sur-Saône

### 2002 - Souvenir de Julien :

#### Bref j'ai appris ce que c'est qu'une micro sieste...

« La première fois que Michel m'accompagne à un championnat de France à Dunkerque, dans la voiture, sur l'autoroute, seuls dans le véhicule, il me dit : "je n'ai pas dormi de la nuit, je dois m'arrêter sur une aire de repos et dormir." Pas très rassurant mais bon... On se gare, il s'endort en 2 secondes. Moi je me dis que j'ai un peu de temps, je pars aux toilettes tranquillement. Je reviens 2 minutes après et la voiture avait disparu. J'entends que quelqu'un klaxonne comme un malade plus loin, c'était Michel évidemment. Je cours, j'ouvre la portière, je m'installe et... Je me fais pourrir ! "T'étais où? Ça fait 10 minutes que je te cherche (ouai c'est ça, je suis parti 2 minutes !!!) ! On va arriver trop tard pour la réunion technique !" Je lui réponds : "mais tu as dit que tu voulais faire une sieste" il enchaine "Ba ça y est, je fais des micro siestes ! Je dors 2 minutes et c'est comme si je m'étais reposé 2 heures". Sans plus d'explication on est reparti pour Dunkerque. Bref j'ai appris ce que c'est qu'une micro sieste. »

## La retraite : une deuxième carrière en natation Maîtres

**Franck Schott<sup>5</sup> :** Je te connais complètement investi dans ce sport, rigoureux et passionné par l'amélioration de la performance, après ta carrière dans le haut niveau qu'elles ont été tes motivations pour entraîner les Maîtres ? Leur perfectibilité ou leur abnégation ? Sûrement les deux ?

Cela s'est fait naturellement. Un peu usé après plus de 20 ans de haut niveau, cela devenait pour moi, et surtout ma famille très difficile. Donc, finie l'équipe nationale. Mais, je ne me voyais pas cesser ma profession. C'est une passion, c'est ma vie. Je ne me voyais surtout pas dans un bureau faire de l'administration. Heureusement, le DTN de l'époque, Jean-Paul Cléménçon, me proposa, à la demande du président du Conseil Général, la création et la gestion d'un centre d'entraînement en Ile-de-France, avec la formation d'entraîneurs à Mennecy, . Deux bassins de 50, une immense salle de musculation, un internat de 60 lits, un parc de 7 ha étaient mis à disposition. Bref, le paradis ! Mais, pas de chance, le président du Conseil Général a été démis de ses fonctions pour des ennuis judiciaires. Son remplaçant, d'opposition, s'est empressé de supprimer le projet. Il a bien "gagné", il n'y a qu'à voir le niveau de la natation francilienne qui continue de s'enfoncer. Je ne dis pas que ce centre aurait réglé tous les problèmes de la natation IDF, mais, on aurait eu le mérite d'essayer quelque chose.

La FFN me sauva alors "la vie" en me mettant à la disposition du club local, avec mission de le faire évoluer. C'est ce que je fis avec l'intention de former une équipe de jeunes entraîneurs qui prendraient la relève. Il me restait deux années avant la retraite. J'avais passé les "rênes" à la jeune équipe. Je souhaitais toujours ardemment m'occuper de nageurs. C'est en voyant régulièrement des "clients" dans le public faire des longueurs plus ou moins bien, obstinés, volontaires et assidus, que j'eus l'envie de créer un groupe Maîtres au club. A l'inscription, j'ai récupéré un peu de tout. Novices, anciens nageurs départementaux, etc. et c'était parti. Beaucoup de boulot technique pendant deux ans. Je ne voulais surtout pas de "dos à deux bras" (je suis horrifié de voir cela en compète), car cela aurait été un échec pour moi. J'ai découvert un monde incroyable. Des clubs sans entraîneurs, ou presque, ou avec de bons recruteurs de talents. Depuis, cela a évolué. J'ai retrouvé quelques entraîneurs de haut niveau, contre lesquels "je ferrailais". Je me suis appuyé sur le Dr Guézennec, qui nageait le demi-fond dans mon groupe (qui est à Font-Romeu à présent), pour ce que l'on pouvait faire ou ne pas faire chez cette population avec la prise en compte des différences d'âge notamment. Comme il s'était penché sur la chose, cela m'a aidé.

Malgré, la mise en boîte de mes anciens collègues (que tu connais bien Franck), je leur répète que je suis fier de ce que je fais chez les Maîtres, que j'y suis bien et souhaite m'occuper d'eux le plus longtemps possible. Cette saison, le groupe de Viry est constitué de 54 nageurs et nageuses. La natation Maîtres est le reflet ou une bonne représentativité du pays. Humainement, c'est très enrichissant.

**Philippe Bocquillon<sup>7</sup> :** N'est-ce pas frustrant de ne pas pouvoir aller aussi loin dans un aboutissement technique parfait avec cette population ?

J'ai du mal en effet à supporter les absences de certains car le travail et le suivi est impossible à faire. Oui je peine avec ces « intermittents » comme je les appelle. Les Maîtres sont très différents des nageurs Elite dont le quotidien est centré sur la pratique de la natation.

Une autre différence qui est une source de frustration pour moi concerne l'utilisation des outils. Par exemple, j'avais souhaité que l'on prenne les coups de bras en compétitions Maîtres "préparées". J'ai laissé faire et observé. Personne n'a réclamé les résultats, ni ne les a copiés pour suivre sa propre évolution. C'était un super moyen et un super outil pour orienter le travail et le suivi des performances. Cela a été une grande déception. Voilà, c'est le "côté obscur" de l'entraînement du nageur Maîtres. J'ai connu autre chose.

Mais, j'arrive quand même à relativiser et je sais parfaitement que les Maîtres ont des impératifs personnels et professionnels et qu'ils ne peuvent pas consacrer leur vie à la natation. Pour autant, parmi eux il y a des nageurs très sérieux et investis. Un noyau de « mordus » s'est construit. Au-delà de mes espérances, malgré les contraintes, ils se montrent assidus, solides, disponibles et travailleurs. Un attachement particulier très fort s'est créé.

Concernant la technique, j'exagère toujours volontairement mes exigences et demande le maximum pour obtenir un minimum. Je sais aussi qu'il y a des choses qu'on ne peut plus faire évoluer à partir d'un certain âge comme la raideur de épaules par exemple, mais je suis convaincu qu'on peut toujours faire des progrès.

### 2009 - Souvenir de Philippe :

« 1<sup>er</sup> entraînement en septembre 2009 à Viry qui officialise la réunion de 2 clubs Mennecy et Viry, et un rissois (moi...). Le discours sur le bord du bassin est simple, incisif, raillant parfois, caricatural, à la "Michel", en résumé. Il finit par ceci : "dans toute équipe, il y a un capitaine. Ce sera Philippe, en qui je perçois beaucoup de choses...". Je suis resté sur le cul, tout con car je ne m'y attendais pas et nous nous connaissions que très peu. Scelles, le coach de l'Essonne qui m'impressionnait tant quand j'avais 14/16 ans, qui me donne un rôle dans SA nouvelle aventure sportive... »

### Lisa Brouard<sup>8</sup> :

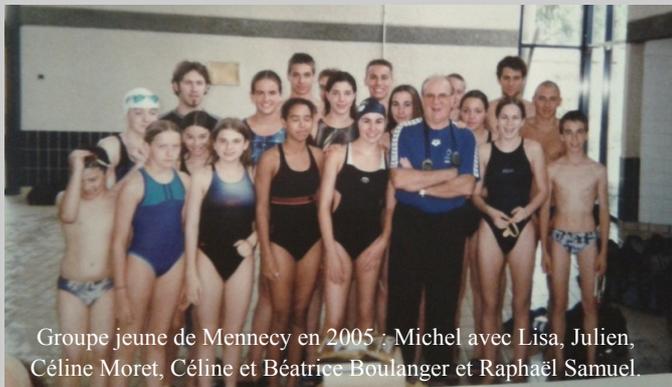
**Après avoir entraîné plusieurs grands champions, quel plaisir éprouves-tu à entraîner les maîtres ?**

Entraîner les Maîtres me procure autant de plaisir – et je pèse bien mes mots – que de coacher les grands champions. C'est un bonheur de les faire progresser. C'est vrai qu'il y a des frustrations et que comme dans beaucoup de clubs, je n'aurai jamais un groupe homogène. Mais j'ai toujours des nageurs qui trouvent des solutions pour nager plus, faire de la muscu, un footing, qui sont toujours à la recherche d'un plus pour progresser. C'est du gâteau pour moi.

En parallèle du côté sportif, j'apprécie beaucoup la convivialité et les retrouvailles.

### 2005 - Souvenir de Lisa :

« Avec les jumelles, Céline, Raphi et Julien nous nous sommes entraînés avec Michel pendant plusieurs années dans le groupe des jeunes de Mennecy. En 2005, nous avons fêté sa retraite, il arrêtait soit disant d'entraîner. Mais c'était un "faux départ" à la retraite. Quelques années plus tard il est toujours là à chapoter ses baigneurs ! Et tous les 6, nous avons plaisir à le retrouver et à être coachés à nouveau par lui cette fois en Masters ! »



Groupe jeune de Mennecy en 2005 : Michel avec Lisa, Julien, Céline Moret, Céline et Béatrice Boulanger et Raphaël Samuel.



9 ans plus tard, les mêmes au sein du groupe Maîtres du CN Viry-Châtillon lors des Championnats de France à Millau.

### 2014 - Souvenir d'Eric :

« A la sortie de l'eau de mon 800 m lors des championnats du Monde de Montréal, Michel me demande si je vais faire une récupération. Le temps d'enlever ma combinaison, de chausser mes baskets et me voici parti pour un footing de récupération devant le regard médusé de Michel qui poursuivait son apprentissage du triathlon et qui n'avait donc pas encore tout vu dans sa carrière ! »



Michel et Eric à la sortie d'une épreuve aux Championnats du Monde des Maîtres à Montréal

## Le bilan et l'avenir

**Eric Guyader<sup>9</sup> :** Quelles sont les différences dans l'approche et le suivi de l'entraînement que tu as pu constater entre ces 4 profils que tu as eu dans tes lignes : le nageur élite, le nageur devenu Maîtres, le Maîtres devenu nageur et le triathlète ?

Le nageur Elite est complètement dévoué à son sport autour duquel sa vie est organisée. Il a des exigences pour lui-même et pour l'entraîneur très élevées. Pour ceux qui préparent les Jeux par exemple, elles sont très fortes et ce n'est rien de le dire.

Le nageur devenu Maîtres ? Hmm ! pour certains, ils n'ont pas eu la chance d'avoir un entraîneur qui aurait pu les mener au haut niveau. Mon objectif est de rattraper le coup. [Rire]. Dans l'ensemble pour ces nageurs, les progrès sont minimes mais toujours possibles malgré l'âge.

Pour les Maîtres devenus nageurs, là, c'est un régal pour moi. C'est très plaisant et très intéressant car il y a beaucoup de choses à faire et la marge de progression est énorme que ce soit sur le travail respiratoire, les virages, la nage, les départs, etc.

Les triathlètes, ce n'est pas simple avec eux. Ce sont finalement les plus pénalisés car ils sont tributaires des deux autres disciplines.

Dans tous les cas, quel que soit le niveau ou le profil du sportif, j'adore enseigner. C'est un réel bonheur pour moi.

### **Christophe Marchand<sup>10</sup> :**

**Le métier d'entraîneur est un métier très difficile avec peu de reconnaissance. Avec le recul ferais-tu la même carrière ? N'as-tu pas de regret par rapport à ta famille ?**

*Par coïncidence, Michèle, l'épouse de Michel a fait son apparition en cours de l'interview à ce moment précis.*

**Michel :** Oui bien sûr, j'ai eu des remords surtout lorsque notre fille a eu des graves soucis de santé et que Michèle, mon épouse, a dû gérer seule la situation.

**Michèle :** Entraîner c'est quelque chose d'inné chez Michel. Jamais je n'ai pensé lui demander de faire une croix sur sa passion. Sa carrière a toujours été sa priorité et quand il rentrait, il gâtait les filles, c'était en quelque sorte sa façon de compenser.

**Michel :** J'ai une femme merveilleuse, c'est sûr que sans elle, je n'aurais jamais eu cette carrière. Entraîner a toujours été ce que je rêvais de faire. Je voulais être entraîneur professionnel de rugby et un accident de plongée a brisé ce rêve. Je suis alors arrivé dans le monde de la natation où de Massy à l'INSEP j'ai construit ma carrière.

La carrière d'un entraîneur, c'est un peu comme la carrière d'un politicien ou d'un chercheur, ça nécessite de s'y donner à 100 %. J'étais conscient d'être beaucoup absent, mais au-delà de ma passion, entraîneur, c'était mon métier. J'exerçais une mission nationale, que je devais mener à bien et du mieux possible. Pour la majorité des gens, nous étions en vacances constamment. Ce qui a gêné Michèle, c'est la maladie de ma fille, mais

aussi les critiques acerbes, qui ne tenaient pas compte des nations au dopage d'état. Cela la rendait triste car elle vivait le boulot que nous faisons.

**ChronoMaîtres :** penses-tu que tu aurais fait la même carrière en rugby ?

**Michèle :** je suis convaincue que Michel aurait fait la même carrière que ce soit avec des rugbymen, des footballeurs ou avec n'importe quel autre sportif. On aurait pu lui mettre n'importe lequel d'entre eux entre les mains, il en aurait fait un champion. Il a ça en lui !

#### Dans les archives de Michel :



#### Souvenir de Christophe :

« Lors d'un stage de préparation à Font Romeu pour un rendez-vous international, nous partagions la même chambre avec Franck Schott.

Pour les entraînements de l'après-midi pas question de perdre une minute.

Quand on a demandé à Michel à quelle heure était prévu l'entraînement, il nous a répondu « après l'arrivée du Tour de France ». L'heure bien sûr variait chaque jour entre 16h30 et 17h mais on n'attendait jamais 17h pour partir. Avec Franck, on allumait la télé sur la bonne chaîne et dès que le premier cycliste franchissait la ligne d'arrivée de l'étape, on savait que c'était le top départ pour l'entraînement. »

#### Dans les archives de Michel :

Michel en compagnie de Christophe Cozzolino, kiné, Patrice Prokop, DTN et Jacques Meslier lors d'une campagne internationale en Syrie en 1987.



#### Stéphan Perrot<sup>11</sup> :

#### Comment expliques-tu la progression des nageurs en France ces dernières années ?

Je ne considère pas qu'il y a véritablement eu de progression car je pense que les nageurs des années 80/90 étaient aussi talentueux que les actuels. Mais, il faut le dire ces nageurs évoluaient dans la période la plus noire, la plus scandaleuse du dopage "d'état" que beaucoup de pays (dont certains n'existent plus) pratiquaient outrageusement. Nous ne luttons pas avec les mêmes armes et nous ne le souhaitons pas. Pour les nageurs (dont tu faisais partie, Stephan) et les entraîneurs, c'était une grosse frustration. On avait beau se dire que nous étions les meilleurs, des non dopés, cela était dur. Ce que je trouve étonnant, c'est que personne n'en parle, comme si cela n'avait jamais existé. J'avais beaucoup espéré de l'élection de Henri Sérandour à la présidence du CNOSF. Mais, rien ne s'est passé ou les changements sont arrivés trop tard pour nous.

Pour moi, le déclencheur s'est passé aux Jeux d'Athènes. Après l'affaire « Ben Johnson » à Séoul et celle « des chinoises dans l'aéroport » à Sydney qui n'ont eu aucun effet et aucun changement, la course acharnée à travers la capitale grecque après les deux athlètes locaux m'a conforté sur le sérieux des contrôles anti dopage. C'était enfin devenu plus sérieux.

Puis, il y eut le « phénomène Laure Manaudou », qui fit rêver dans les chaumières et fut un bon déclic pour les Français. J'étais content et confiant.

Au même moment, certains records de France qui dataient de près de dix ans ont commencé à tomber avec les fameuses "combinaisons". Quel bonheur ces combis !!!! Certains nageurs se "frisaient" avec cet "artifice". Beaucoup régressèrent ou disparurent à leur suppression. J'imagine nos nageurs de l'époque avec ce matériel. Qu'est-ce que j'avais trouvé intelligente, la façon de F. Pellerin a géré la carrière de Y. Agnel (18 ans à l'époque) lors d'un Championnat de France, à Montpellier. Il le fit nager en « moule b... » alors que tous les autres nageurs étaient en combis. J'étais content d'assister à la naissance d'un grand champion. Les combinaisons ont peut-être eu le mérite de faire nager en « survitesse » et donner des envies et de bonnes sensations pour aller plus vite. Allez savoir.

Techniquement, l'ancienne génération n'avait rien à envier, à ceux de maintenant.

Maintenant que notre natation se confronte à armes égales (ou presque) avec les autres nations, ce qui a énormément contribué, aux titres et podiums, c'est l'initiative du DTN Claude Fauquet d'imposer des minimas extrêmement difficiles. Nous n'avions pas eu le courage de le faire (cela n'aurait pas suffi, mais...). Son initiative a été d'une efficacité incroyable. Vraiment un grand merci à Claude. Cela a "boosté" notre natation et a aussi fait évoluer l'entraînement.

#### Et quels sont tes pronostics pour Rio au niveau de l'équipe de France ?

Je suis maintenant plutôt très inquiet. S'il y eut de belles médailles à Londres, hormis la regrettée Camille, ce ne fut qu'en sprint. Les autres disciplines sont catastrophiques.

ques. De plus, je ne sais pas si tu as remarqué l'absence, la baisse ou le "plantage" de grandes nations de natation. RFA, Australie, Russie, Canada, Italie, Brésil (il y a une raison), même les Britanniques, chez eux, n'ont pas réalisé ce que j'attendais d'eux. Je pense que pour Rio, nos solides sprinteurs, plus Y. Agnel, C. Bonnet, B. Gastaldello, (fille de mon ancien nageur Eric auquel je pense souvent, et de Véro Jardin, qui a vécu un long bail avec l'équipe de France) seront présents.

Et après...

La relève, parlons-en. Depuis plusieurs années maintenant, il y a très peu de médailles, de podiums (une ou deux), depuis l'Or de Y. Agnel. A vérifier. Vite une génération spontanée !!!!

Notre natation repose sur quatre ou cinq centres ou clubs, avec des entraîneurs de talent. Mais, il n'y a plus de natation dans les régions, il n'y a plus de grands clubs. Regardes la plupart des grandes villes, à part, Marseille, Nice, Mulhouse et Amiens, il n'y a rien ou presque. Avec le nombre de bassins et de clubs existants, nous devrions être beaucoup plus "grands".

**Julien Deschamps<sup>6</sup> : Que ferais-tu si tu étais organisateur de championnats de France Maîtres pour que tous ceux qui se sont inscrits puissent nager dans de bonnes conditions ou en tout cas pour que tous puissent nager dans les mêmes conditions?**

Il y a plusieurs moyens : tout d'abord je durcirai les temps pour faire un championnat de France très serré. En parallèle je mettrai en place une très grosse organisation interrégionale pour les autres. Mais une inter-région intelligente. Elle permettrait de mobiliser plus de nageurs dans de bonnes conditions mais aussi des dirigeants et des officiels que nous n'avons plus. Ce serait une bonne occasion de développer ces deux profils.

Ce qui est impératif c'est de fixer des temps de qualification (peut-être en fonction d'un nombre donné de séries par catégorie) de manière à éviter de nager à deux par ligne sur des 200 par exemple. C'est impensable de proposer cela lors de championnats nationaux. Ça ne doit plus se reproduire, les nageurs Maîtres s'investissent dans leur quotidien. Ils mènent de front leur pratique sportive et leur vie personnelle et professionnelle. Ils financent aussi leurs déplacements et hébergements. Ils méritent d'autant plus d'avoir des conditions à la hauteur d'un rendez-vous national.

**Ont contribué à cet interview :**

**<sup>1</sup>Patrick Deléaval :**

*DTN Adjoint chargé du suivi des cadres techniques et du projet sportif fédéral. DTN par intérim d'octobre 2014 à mars 2015. Co-entraîneur à l'INSEP de 1983 à 1996.*

**<sup>2</sup>Laurent Neuville :**

*En Elite : Capitaine de l'équipe de France. Finaliste aux JO de Los Angeles (1984) et aux JO de Séoul (1988). Multi-recordman de France au sein du relais 4x100 NL*

*En Maîtres : Vice-champion du Monde C5 en 2012, médaillé mondial en 2010. Recordman du monde Maîtres en 4x100 NL R4 mixte et 4x200 NL R3 messieurs. Multi-recordman d'Europe en relais. Multi-recordman de France et champion de France C5 & C6 en papillon et NL.*

**<sup>3</sup>Caroline Guyader :**

*En Maîtres : Vice-championne du monde C2 (2006), médaillée mondiale C2 & C3 (2010, 2012). Vice-championne d'Europe (2007). Recordwoman du monde et d'Europe avec les relais dames et mixte. Multi-recordwoman de France et championne de France en brasse et 4N (C2/C3)*

**<sup>4</sup>Sophie Kamoun :**

*Directrice de l'agence SK Communication et Sports Management. Commentatrice sportive.*

*En Elite : 26 fois championne de France en papillon et NL. Recordwoman de France sur 50, 100 NL et 50 papillon. Première nageuse française sous les 57" au 100 NL. Finaliste aux JO de Los Angeles (1984). Finaliste aux Mondiaux à Madrid (1986).*

**<sup>5</sup>Franck Schott :**

*CTR natation coordonnateur (La Réunion)*

*En Elite : Recordman du monde du 50 m dos en 24"60 (1994). Sélectionné aux JO de Séoul 1988, finaliste aux JO de Barcelone (1992) et d'Atlanta (1996). 28 fois champion de France et recordman de France en dos.*

**<sup>6</sup>Julien Deschamps :**

*En Elite : plusieurs fois finaliste N1.*

*En Maîtres : Multi-champion de France en relais NL mixte et messieurs. Plusieurs fois médaillé aux championnats de France en C2.*

**<sup>7</sup>Philippe Bocquillon :**

*En Maîtres : multi-champion de France en dos et NL en C6 et en relais mixte NL. Finaliste mondial à Montréal*

**<sup>8</sup>Lisa Brouard :**

*En Elite : Championne de France Junior du 50 brasse et plusieurs fois médaillée aux championnats de France Cadettes et Juniors en brasse (50 et 200). Finaliste N1 à plusieurs reprises entre 2006 et 2010.*

*En Maîtres : Championne de France C1 en brasse, en relais mixte et dames. Recordwoman de France en relais dames.*

**<sup>9</sup>Eric Guyader :**

*Triathlète et nageur Maîtres C5 depuis 2013. Champion du monde de triathlon V2 longue distance (2013)*

**<sup>10</sup>Christophe Marchand :**

*Entraîneur du CS Clichy 92.*

*En Elite : Sélectionné aux JO de Séoul (1988) et de Barcelone (1992). Une vingtaine de fois champion de France en NL. Recordman de France du 400NL.*

**<sup>11</sup>Stéphan Perrot**

*En Elite : Champion d'Europe Junior (1994) et triple Champion d'Europe (1999 et 2000). Sélectionné olympique d'Atlanta (1996) et finaliste olympique à Sydney (2000). Recordman d'Europe du 200 brasse (2000 et 2003).*

*En Maîtres : Vice-champion du Monde C3 à Montréal (2014). Multi-recordman de France et Champion de France C2 et C3 en individuel et en relais.*