

Paroles de Nageuse : ode à un coach

Il y a des coachs qui marquent un sportif. Qu'est-ce qui peut bien créer une alchimie et faire que sans son coach, le sportif ne percerait pas ? Son expertise ? Son professionnalisme ? Sa franchise ? Son humanité ? Sa disponibilité ? Son enthousiasme ? Peut-être un petit peu de tout. Et si pour nous les Maîtres, c'était son audace à oser nous bousculer et changer nos habitudes.

Et vous, qu'en pensez-vous ? Pour mûrir votre réflexion, laissez-vous bercer par ce bel hommage de Marie-Thérèse Fuzzati à Jean-Marc, son entraîneur Maîtres.

Que serait un nageur sans entraîneur ?

Qui, à 5 h 30 du mat', ne s'est jamais retourné dans son lit, éteignant le réveil, et retombant instantanément dans les bras de Morphée ?

Qui, à 12 ou à 20 heures, n'a jamais renoncé à un entraînement, préférant largement un repas relax à une séance physique ?

Nous, nageurs, pouvons rater un entraînement sans arrière-pensée (ou presque), mais l'entraîneur est TOUJOURS présent, fidèle à son poste. Imaginez nos gueules si un jour il éteignait son réveil sans y penser, s'il préférerait un déjeuner avec un copain et ne venait pas à la piscine !

Avec ces quelques lignes, je voudrais saluer et remercier tous les entraîneurs qui nous suivent, tous les jours, sans jamais se lasser. Et surtout, je souhaite faire un clin d'œil à Jean-Marc, un entraîneur hors du commun qui m'a redonné le goût de nager.



Une journée de passion ordinaire

5 h 30 du mat', le réveil sonne
J'ouvre les yeux et je me prépare

6 du mat' et je monte dans ma voiture
Je vais à la piscine
Les nageurs du matin m'attendent
Ils viennent nager avant de commencer leur journée de travail
Et comptent sur moi
L'avenue qui traverse le bois de Vincennes est toujours la même à cette heure
Je commence ma journée... d'autres la finissent

6 h 45 du mat'
Les lignes d'eau sont tirées
Un nageur a déjà un pied sur le plot de départ
Son regard impatient me fait comprendre que c'est l'heure
Les nageurs du matin c'est surtout des triathlètes
Natation le matin, vélo ou course à pied le soir !

8 h 30 du mat' et je retraverse le bois
Ma première séance d'entraînement est finie... d'autres commencent leur journée

11 heures du mat' et je reprends ma voiture
Le boulevard du bois est presque vide
Petit entraînement personnel dans la piscine
Il faut garder la forme... je me prépare pour un relais aux championnats
Qui sait si je ne nagerai pas également une course individuelle cette année ?

11 h 45 du mat'
Café pour booster la deuxième séance de la journée
Les nageurs de midi commencent à arriver
Certains s'arrêtent au bar de la piscine pour boire un

café avec moi

D'autres vont direct au bassin pour tirer les lignes du bassin de 50 m

12 h 15... c'est plus le mat' et la séance commence
Comme chaque fois les nageurs du public râlent
Il faut chasser quelques téméraires qui font semblant de ne pas comprendre
Et prennent d'assaut les 2 lignes « plus vides » qui sont réservées au club

Les nageurs du midi, c'est un mélange de personnalités, de niveaux et d'ambitions
Mais tous avec la même passion pour la natation
Ils nagent pendant leur pause de midi
Certains arrivent tard, d'autres partent plus tôt
Certains jours, ils sont pires que des gamins
Et j'ai bien envie de tous les envoyer balader
Ils pensent que je suis distrait mais je vois TOUT
Ceux qui ne respectent pas les temps
Ceux qui font la respiration 3 temps au lieu de 7
Ceux qui se tirent à la ligne
Ceux qui coupent avant la fin du bassin
En réalité, je suis bien plus malin qu'ils ne le pensent

13 h 45... l'après-midi avance
Les séances d'entraînement Maîtres, c'est fini pour moi aujourd'hui
Je rentre chez moi, un autre entraîneur prendra la relève pour le créneau du soir

17 heures et la journée est bien avancée
Ce soir, j'entraîne les jeunes minimes
Circonstances particulières et le club a besoin de moi
Entraîner et transmettre mes connaissances est une de mes passions
Je le fais donc avec plaisir

20 heures... je salue le bois une dernière fois et je lui dis à demain...

Depuis plus de quarante ans, Jean-Marc arpente les bassins de France et du monde.

Il a entraîné de grands nageurs et fait parti des GRANDS entraîneurs. Beaucoup de Maîtres qui nagent aujourd'hui au CNP (et ailleurs) se sont entraînés avec Jean-Marc alors qu'ils n'étaient que des gamins.

Jean-Marc au CNP, c'est comme un médicament : matin, midi et soir. Il entraîne sur deux créneaux, le matin et à midi ; et certains soirs, il aide pour l'entraînement des minimes. Sa passion pour la natation est intacte, comme au premier jour ; ses conseils sont précieux pour tout le monde. Jean-Marc, c'est un sourire qui nous accueille chaque jour à la piscine, c'est une nouvelle anecdote toujours prête (qui sait d'où il les sort ?).

Avec son optimisme et son charisme, Jean-Marc m'a fait redécouvrir le plaisir de nager que j'avais oublié depuis longtemps. Il est le seul entraîneur qui m'a regardé dans les yeux pour me dire : « Avec ton style tu auras toujours mal aux épaules », alors que pendant presque toute ma carrière Elite j'ai nagé en souffrant en silence. Il aura donc fallu que j'arrive à 50 ans pour qu'un entraîneur corrige mon style. Aujourd'hui, je n'ai plus de dou-

leurs... Il ne se passe pas une séance sans qu'il me dise : « Baisse la tête » ; « Attention, ton bras gauche fait n'importe quoi » ; « Ne respire pas les derniers 5 mètres » ; « A quoi tu penses ? tu nages n'importe comment ! » (eh ! oui ! à ce moment-là je pensais à ce que je pourrais bien cuisiner le soir !) ; « Tu sais nager, pour la course enclenche ton cerveau reptilien, ne pense plus à ta nage, fonce. »

Je me dis souvent que si j'avais connu Jean-Marc durant ma carrière Elite j'aurais pu avoir des résultats encore meilleurs, qu'il aurait su me pousser encore plus loin dans mes limites. Mais ça, on ne le saura jamais. Il y a 30 ans, j'avais la tête dure et je n'aurais peut-être pas su écouter ses conseils comme je le fais à présent. En tout cas, je lui dédie tous mes succès et records d'aujourd'hui.

Mais le passé n'est pas important, ce qui compte c'est qu'aujourd'hui j'ai le plaisir et la chance de le côtoyer tous les jours, non seulement comme entraîneur, mais aussi comme ami.

Marie-Thérèse Fuzzati