

# Paroles de coachs

## La gestion d'une compétition difficile

PAR **CAROLINE GUYADER**

Dans une actualité très exceptionnelle —quoique pas tant que cela—, nous nous sommes demandés comment les entraîneurs pouvaient s'adapter aux conditions compliquées de compétitions. Comment gèrent-ils les jours voire les semaines qui précèdent un jour J annoncé difficile ? Comment s'y prennent-ils pour mettre leurs nageurs en confiance ? Utilisent-ils le collectif ? Le laissent-ils se débrouiller ? (après tout ce sont des adultes). Personnalisent-ils leurs conseils ? Agissent-ils pendant la préparation ? en dehors ? pendant la compet ?

D'un point de vue physique : comment gérer l'échauffement ou la récupération lorsque les bassins ne sont pas disponibles ou très éloignés ?

D'un point de vue psychologique : comment aider le nageur à gérer le stress de pré-compét alors que le contexte est tendu ou inconnu ? Comment gèrent-ils leurs inquiétudes sur Londres ?

D'un point de vue technique : quels conseils donnés encore une fois quand les conditions ne sont pas optimales ?

D'un point de vue humain : avec deux bassins de compet, ils ne peuvent pas se démultiplier voir comme à Londres ne pas être présent du tout, cette situation pourrait faire paniquer des nageurs se retrouvant seuls dans un bassin étranger... quels conseils leur donner pour pallier cette absence et transmettre confiance et sérénité aux nageurs ?

À eux de nous le dire !

### « DÉSIGNER UN CAPITAINE »



**LINDA OUNAS**  
**COACH DE L'AS DE BOUGIVAL**

#### **Vent de panique sur Londres**

Face au nombre important de nageurs inscrits pour les Championnats d'Europe des Maîtres à Londres, il n'y aura pas de bassin d'échauffement. Les entraîneurs

n'auront pas non plus d'accréditation pour entraîner leurs nageurs sauf s'ils sont nageurs eux-mêmes.

Afin de gérer au mieux ce stress, je préconise aux nageurs de trouver une piscine à proximité du centre aquatique Queen Elizabeth où se déroule la compétition afin de s'échauffer correctement. Cela évitera de nombreuses blessures. Personnellement c'est ce que je vais faire car j'ai besoin d'une heure d'échauffement pour être opérationnelle. Il faut ensuite s'échauffer à sec, bien s'hydrater et se couvrir afin de ne pas se refroidir. Pour gérer aussi le stress et la tension il serait utile de trouver un coin au calme afin de

visualiser sa course et faire une séance de relaxation ou de sophrologie.

Il faut aussi prévoir un sac avec son matériel de compétition, voir en double si les lunettes ou le bonnet sont défectueux.

Comme il n'y aura pas de bassin de récupération il est nécessaire de se réhydrater et de faire des étirements. Si on nage deux fois dans la même journée, l'idéal serait de récupérer de sa course dans une piscine aux alentours, ensuite repartir à l'hôtel pour se reposer et s'échauffer dans une piscine annexe puis retourner sur le site de la compétition.

Pour pallier l'absence d'entraîneur, il faudra compter sur le travail effectué lors des entraînements de préparation et si l'ambiance du club le permet, l'entraîneur peut désigner un nageur plus expérimenté comme capitaine pour aider les plus fébriles à gérer leur stress et les phases d'échauffement dans l'eau et à sec.



**ALEXANDRE PAPADOPOULOS**  
**COACH DU PC VALENCIENNES ANZIN**

Avant de parler de la gestion, il faut poser les bases : que pouvons-nous prévoir ? Que savons-nous ? Qu'imaginons-nous ?

D'abord, je ne peux m'empêcher d'être abasourdi et profondément dégoûté (comme beaucoup de monde) de ces championnats avant même d'y être. Je ne rentrerai pas dans les détails, mais c'est une honte et bien triste que tant de gens si contents d'y participer et d'y passer de bons moments soient pris en otages tant financièrement qu'au niveau sportif et humain. Je crois qu'il faudra très clairement que les prochaines éditions (et ça vaut pour les mondes également) soient certifiées « humaines, respectueuses, sélectives et sportives » pour que les gens daignent y participer après ce fiasco. Cela étant dit, nous avons eu une multitude d'informations (merci ChronoMaîtres !) qui nous ont permis de savoir pas mal de choses, et donc, d'anticiper une partie des très nombreux inconvénients sur place.

D'abord, mentalement : nous nous attendons à passer un séjour compliqué. Ne pas pouvoir voir nos amis nager, être dans la cohue et le stress, respecter des horaires extrêmes... nous nous sommes donc dit que nous ne voulions pas nous laisser gâcher cela par ces organisateurs. Le fait de s'y attendre enlève déjà la part « mauvaise surprise ». Nous ferons donc tout ce qui nous fait plaisir, nous nous préparerons comme il se doit pour être performants, nous ferons des forfaits si nous devons les faire pour raisons de journées gâchées par l'organisation. Nous nous joindrons également si une manifestation doit être faite afin de « hurler » notre mécontentement. Tout cela en sachant que nous verrons également le décalage sur

place entre ce que nous savons et ce qui sera réellement. En résumé, nous ferons la compétition comme nous en aurons envie, et pas comme nous aurions dû la faire.

Ensuite, concernant l'aspect sportif, j'ai expliqué à mes nageurs que, bien qu'il soit important de s'échauffer, nous n'irons pas nous échauffer dans d'autres piscines... ce serait vraiment trop contraignant et compliqué à organiser car nous sommes 10 et ne nageons pas tous en même temps évidemment, et de toutes façons, le bénéfice serait minime puisque le laps de temps entre les piscines seraient trop long pour conserver les bénéfices réels d'un échauffement. Tous les échauffements bassins sur place possibles seront par contre faits, et forcément compactés... nous avons constitué un programme d'échauffement à sec à faire avec un certain timing avant les courses, le plus complet possible.

Enfin, étant donné que nous croisons les doigts pour de bons résultats (et j'ose espérer, à ce sujet, que le deuxième bassin sera homologué au moins par la fédération française car des nageurs doivent y effectuer des temps pour leurs qualifications à Canet), nous nous encouragerons dès que nous le pourrons et même si ce n'est pas pendant la course, de manière à conserver la motivation malgré les refus possibles de rentrer au moment des courses pour assister aux courses des copains.

J'ai appris qu'il n'y avait pas de pass « coach », et je ne pourrai donc probablement pas assister mes nageurs comme il se doit... je ferai de mon mieux avant, et après...

Au final, quitte à faire des forfaits, nous ne prendrons que le meilleur pour être au meilleur de nos formes mentales et physiques. Tant pis pour les problèmes



**TRISTAN WAGNER**  
**COACH DE L'USM MALAKOFF**

Pour Londres, j'ai essayé de transmettre à mes nageurs la zen attitude, de toujours être disponible pour eux dans les gradins toujours au même endroit pour les 4

jours (du jeudi au dimanche) pour qu'ils aient un point de repère. Quand ils venaient me voir après de mauvais résultats ou des moments pénibles (par exemple parce qu'ils étaient bloqués dehors avec 2 heures de queue, parce qu'ils s'étaient pris la tête avec des vigiles, parce qu'ils n'avaient pas pu s'échauffer dans le bassin, etc.), je me suis obligé à rester toujours positif et calme devant eux, de les encourager et de toujours relativiser les mauvaises conditions en leur disant que c'était le mental qui était le plus important ici.

## « RESTER POSITIF ET CALME, ADOPTER LA ZEN ATTITUDE »

Un « Tristan zen », c'est rare donc cette attitude a très bien fonctionné auprès de mes nageurs qui étaient agréablement surpris de ma « positive zen attitude ».

J'ai essayé de leur faciliter la vie en anticipant et en leur donnant les informations la veille de leurs courses : par exemple je leur proposais des horaires d'échauffement pour le lendemain et leur donnais les modifications effectives. Pour les nageurs de 50 m, je les ai incités à faire des échauffements à secs.

Le plus important était mon mot d'ordre pour eux : « aussi mauvaises et inacceptables soient elles, les conditions sont ici les mêmes pour tout le monde alors soyez à fond dans la tête et les muscles suivront ».