

L'Echo des pôles

La revue technique de la Filière du Haut Niveau de la F.F.C.K. à destination des dirigeants, des entraîneurs, des athlètes et des moniteurs.

Filière du haut niveau

n°5

Edito

Octobre 2008

SOMMAIRE

Paroles d'athlètes : Fabien LEFEVRE Marie DELATTRE et Anne Laure VIARD Emilie FER, Mathieu GOUBEL	2
Parole de DEF : Christophe ROUFFET	8
Rendez-vous international pour le Slalom à Pékin Jean-Michel PRONO	10
JO et vidéo en Slalom Paco MARTINEZ	12
La Tribu à Pékin Papia PRIGENT	15

Les jeux olympiques viennent de s'achever il y a quelques semaines. Cette compétition est l'aboutissement d'un cycle de quatre ans dont on comprend l'importance au départ, mais surtout à l'arrivée de chaque course.

Aujourd'hui, dans ce numéro de l'Echo des Pôles, produit presque à chaud, nous avons souhaité donner la parole à ceux qui sont au cœur de la performance, et donc aux sportifs, même s'ils ne sont pas les seuls à avoir participé à ce numéro.

Ils nous montrent dans leurs propos que la performance n'est pas seulement une question de système, de dispositif ou de moyens. Elle est aussi une question d'hommes, de femmes, le fruit de leur motivation, de la rigueur et de l'investissement personnel et collectif de chacun.

Je remercie tous ceux qui ont permis à cet Echo des Pôles Spécial JO de paraître rapidement, et souhaite que tous les lecteurs, sportifs, entraîneurs ou dirigeants, trouvent dans ce numéro des pistes de réflexion, une nouvelle motivation, pour les quatre années qui viennent, déjà, de s'engager.

Philippe GRAILLE
Directeur technique national

PAROLES D'ATHLETES

Pour débiter ce numéro spécial JO de Pékin, quoi de plus naturel que de laisser la parole aux athlètes. Olivier BOUKPETI a sollicité les médaillés bien sûr et quelques autres athlètes heureux ou malheureux pour connaître leurs impressions. Ils ont répondu à un petit questionnaire de manière individuelle dès leur retour en France. Leur témoignage n'a pas valeur d'exemple, ce sont simplement quelques éléments pour mieux approcher leur parcours et leur vision de la performance. Tous les athlètes sollicités ont accepté de se prêter au jeu malgré de nombreuses autres obligations, merci à eux pour la disponibilité dont ils ont fait preuve.

FABIEN LEFEVRE

Médaillé d'argent Kayak Homme Slalom

Y-a-t-il une compétition, un évènement qui a été le moteur principal t'amenant jusqu'aux JO ?

Le jour où j'ai failli baisser les bras suite à ma fracture...c'est ce qu'on appelle le « low point ». Ma femme a été d'une importance déterminante pour la suite ainsi que la confiance que me témoignait mon coach, même s'il n'était pas tendre avec moi.

Y-a-t-il une compétition, un évènement que tu as ressentis comme négatif dans ta progression personnelle ?

Les piges 2007 avec seulement 3 semaines d'entraînement et 3 mois de plâtre avant... Faire une compétition de cette exigence fort diminué de ses moyens, c'est très dur.



Le développement du téléphone portable et d'internet a modifié considérablement les modes de communication. Comment analyses-tu cette évolution ?

Le fait de pouvoir communiquer sous forme de visioconférence avec ta famille quand tu es à l'autre bout du monde, c'est super. Etre en contact avec tes sponsors et les médias sont des plus-values certaines.

Quelle place a ta famille dans la construction de ta carrière ?

Prépondérante, je sais pour qui je me bats.

Quelles sont les 3 personnes qui ont influencé de manière majeure ta carrière sportive jusqu'à présent ? Pourquoi ? Certaines personnes ont-elles eu une influence négative... ?

J'ai eu la chance de rencontrer des gens brillants : Sylvain C./ J-Y Cheutin, nos ostéos et kiné-acupuncteur. Personne n'a une influence négative... je dirais pas productive c'est tout.

Quels mécanismes peut-on utiliser pour rester à très haut niveau après la réussite d'une performance majeure ?

Demande à ton frère (NDLR : Benjamin BOUKPETI) il va être en plein dedans si il continue ! sinon, ça je le garde pour moi.

Quelle place fais-tu à l'analyse des images du haut niveau (vidéo) dans la construction de la performance ? Quels sont les moments clés où tu l'utilises ?

C'est important de se voir faire, ça aide à associer les sensations au rendu visuel, car il y a toujours un décalage. Je l'utilise en stage et surtout en compétition.

Au plan technique, quelle est ta qualité principale ? Comment s'est elle construite ? Quelle est sa place dans votre performance actuelle (valable aussi pour l'entraîneur) ?

La fluidité. 20 ans de pratique. Elle me permet de rester dans une fourchette de résultats entre la 1^{re} et la 3^{ème} place depuis 6 ans.

Au plan technique, quel est ton défaut principal ? Comment le prends-tu en compte dans ton approche de la performance ?

J'aime bien ne pas forcer ! C'est dommage parce qu'il y a des bassins où il faut vraiment se rentrer dedans pour gagner quelques dixièmes ! Alors je fais avec et je m'arrache.

Sur quoi focalises-tu ton attention les derniers jours avant la compétition ?
Mon objectif.

Les impressions sur tes courses et ton bilan personnel à la fin des Jeux ?

Mon objectif n'est pas entièrement atteint. Je n'ai pas gagné mais je suis arrivé à un niveau où si je dois refaire ces mêmes manches 50 fois je les referai. Peut-être pas tout le monde. Mon bilan est bon. J'ai quasiment gagné toutes les courses auxquelles j'ai participé ces 12 derniers mois. Mais la différence c'est que maintenant je vais enfin pouvoir courir l'esprit libre. Le plus dur de ma carrière est derrière moi.

Si c'était à refaire que changerais-tu ?

Rien. C'est toujours plus facile de se relancer quand ton rêve reste intact et que tu ne l'as pas encore atteint.

Si tu avais un conseil ou un message à faire passer aux jeunes qui visent le très haut niveau lequel serait-il ?

Evaluez bien votre « potentiel passion » avant de vous lancer.

Ton avenir ?

Je te le raconterai demain...



Merci Fabien.

MARIE DELATTRE ET ANNE-LAURE VIARD

*Médaillées de bronze
K2 Dames 500 m*

Les interviews de Marie et d'Anne-Laure ont été réalisées séparément. L'Echo des Pôles les a regroupées dans un même article pour en faciliter la lecture et la compréhension.

Y a t il une compétition, un évènement qui a été le moteur principal vous amenant jusqu'aux JO ?

Marie : J'ai décidé de faire du haut niveau en 1996 quand j'ai obtenu ma première médaille au championnat de France, et cela m'a amené aux JO 2004. Ces jeux m'ont fait comprendre certaines choses et m'ont donné envie d'aller plus loin. « Pourquoi moi, je n'arriverai pas à faire comme elles », « nous sommes toutes pareilles » c'est ce que je me suis dit, donc j'y ai mis les moyens et l'envie.



Anne-Laure : *Les JO d'Athènes* : J'ai participé et j'ai vu les JO, du coup je connaissais déjà l'ambiance JO et la pression supplémentaire que ça peut apporter. Après les JO de 2004, je voulais à tout prix revivre des Jeux. J'ai fait de Pékin mon principal objectif.

Les mondiaux de 2005 avec notre 1^{ère} médaille de bronze, j'ai pris conscience qu'on pouvait espérer faire une médaille aux JO de 2008.

Le développement du téléphone portable et d'internet a modifié considérablement les modes de communication. Comment analysez-vous cette évolution dans le cadre de la construction d'une performance de haut niveau ?

Marie : Merci internet, tu as contribué à mon soutien psychologique, grâce à toi, tous les soirs lors des stages et compétitions, j'ai pu pendant une demi-heure me croire à ma maison (messages, appels, vidéos...)

Anne-Laure : Internet permet de rester en contact avec notre famille, notre entourage quand on part en stage ou en compétition. Pour les JO, j'ai reçu énormément de messages, de mails qui m'ont fait plaisir et qui m'ont encore plus motivée du fait que je savais qu'il y avait des dizaines de personnes qui me supportaient. Cela aide aussi pour ne pas être totalement coupée du monde, pour suivre l'actualité.

Quelle place a votre famille dans la construction de votre carrière ?

Marie : Je considère la famille comme le pilier d'une carrière. Elle prend la plus grande place, c'est elle que je vais toujours voir en premier dans les mauvais moments comme dans les bons.

Anne-Laure : Mes parents ne m'ont jamais empêchée de faire du sport et du haut niveau. Au contraire, ils m'ont toujours soutenue et encouragée. Ainsi que toute ma famille.

Quelles sont les 3 personnes qui ont influencé de manière majeure votre carrière sportive jusqu'à présent ?

Marie : Beaucoup de personnes ont contribué à ma carrière.

- Mes parents y sont pour beaucoup, sans eux je ne serais pas là. Ils me soutiennent et m'ont permis de pratiquer ce sport.

- Mes copines d'école « Angélique et Stéphanie », qui m'ont amenée au bateau.

- Grégory DEMORY et la famille BAYLE qui m'encadrent au quotidien.

Quel(s) mécanisme(s) peut-on utiliser pour rester à très haut niveau après la réussite d'une performance majeure ?

Marie : Surtout ne rien changer mais essayer de progresser toujours un peu plus.

Anne-Laure : Se fixer de nouveaux objectifs.

Quelle place faites-vous à l'analyse des images du haut niveau (vidéo) dans la construction de la performance ?

Marie : J'utilise beaucoup l'analyse vidéo, surtout en période hivernale et pour les premières courses. J'y apprends pas mal de choses. Cela me permet de travailler ma gestuelle. Par contre, je ne l'utilise pas les deux dernières semaines avant l'échéance terminale.

Anne-Laure : L'analyse vidéo est importante, elle permet de mettre des images sur des sensations, de se voir et de faire évoluer sa technique, de régler des détails. Je l'utilise principalement en période hivernale et au début de la période de compétition. Par contre je ne l'utilise quasiment plus en période terminale.



Au plan technique, quelle est votre qualité (individuelle) principale ?

Marie : L'efficacité dans l'eau et la transition qui se sont construites sur plusieurs années, en utilisant au maximum mes segments. Elles ont été la base de ma performance.

Anne-Laure : L'accélération de ma pagaie dans l'eau qui me permet de mettre un bon tempo, de bien arracher et d'accélérer mon bateau sur chaque coup de pagaie. C'est important car ça permet au bateau d'être « léger » et aérien, il ne se tasse pas dans l'eau.

Au plan technique, quel est votre défaut (individuel) principal ? Comment le prenez-vous en compte dans votre approche de la performance ?

Marie : Mon défaut est la dissymétrie, je la travaille l'hiver. Elle s'estompe naturellement à l'approche de l'échéance terminale.

Sur quoi focalisez-vous votre attention les derniers jours avant la compétition ?

Marie : Je me focalise uniquement sur ma course, sur ce que je dois faire.

Anne-Laure : Avant la compétition, j'essaie de rentrer doucement dans la compétition sans me mettre de pression inutile ; de rester bien concentrée sur les courses sans me disperser.

Les impressions sur vos courses et votre bilan personnel à la fin des Jeux ?

Marie : Nous (avec Anne Laure) avons fait de belles courses pleines, nous en sommes très contentes, notre bilan est positif. Je garde en mémoire des images et sensations très fortes de la finale.

Anne-Laure : J'allais aux JO pour gagner, je reviens avec une médaille de bronze. La finale

a été exceptionnelle, elle s'est passée comme on l'avait décidé, ça été une course parfaite donc le bronze me convient largement.

Si c'était à refaire que changeriez-vous et que garderiez-vous ?

Marie : Je ne changerais rien.
Mais s'il fallait ajouter une petite note humoristique « j'échangerais bien la médaille de bronze contre une en or !!!!!!! »

Anne-Laure : Je ne change rien et je garde tout (surtout la médaille !!)

Si vous aviez un conseil ou un message à faire passer aux jeunes qui visent le très haut niveau ?

Marie : Exactement le même que l'on m'a fait passer : Fais toi plaisir même dans l'effort.

Anne-Laure : De s'accrocher, de persévérer, de ne rien lâcher et qu'un jour tout le travail fourni finira par payer et par être récompensé

Comment vois-tu ton avenir ?

Marie : Dans la continuité de ce que j'ai toujours fait (trouver une harmonie entre vie privée, vie sportive et vie professionnelle en y associant plaisir, volonté, humanité).

Anne-Laure : Mon avenir?? Dans un bateau pour quelques mois encore mais je ne sais pas si ça sera jusqu'en 2012, et je ne sais pas dans quel bateau ça sera, Peut-être en mono ou peut-être dans un autre k2...



Merci les filles

EMILIE FER

7ème Kayak Dame Slalom



Y-a-t il une compétition, un évènement qui a été le moteur principal t'amenant jusqu'aux JO?

Les JO d'Atlanta et notamment la course de Myriam JERUSALMI m'ont donné envie de tenter l'aventure. J'ai imaginé, à ce moment-là, quelles émotions elle pouvait ressentir à la fin de ses manches. Un moment très fort à vivre...

Quelle place a la famille dans la construction de ta carrière ?

C'est tout simplement le point de départ de ma carrière.

Quelles sont les 3 personnes qui ont influencé de manière majeure ta carrière sportive jusqu'à présent ?

Eric DESSOLIES (entraîneur du Club SPCOC), Bruno CARLIER (entraîneur du pôle espoir d'Avignon) et Sylvain CURINIER (entraîneur du Pôle France de Toulouse)

Quelle place fais-tu à l'analyse des images du haut niveau (vidéo) dans la construction de la performance ?

C'est un outil d'aide à la performance que j'utilise de temps en temps, quand j'en éprouve le besoin.

Au plan technique, quelle est ta qualité principale ? Comment s'est-elle construite ?

L'aisance en eau vive est ma qualité principale. En faisant des descentes de rivières dès mes débuts dans ce sport. C'est mon principal atout.

Au plan technique, quel est ton défaut principal ?

Les pénalités. Je le travaille au quotidien avec l'entraîneur.

Sur quoi focalises-tu ton attention les derniers jours avant la compétition ?

Je me focalise avant tout sur la récupération et mon sommeil.

Les impressions sur tes courses et ton bilan personnel à la fin des Jeux ?

3 bonnes manches sur 4. Un petit goût d'inachevé...

Comment vois-tu ton avenir ?

Sur une île... in the fog . NDLR : dans 4 ans ;-)



Merci Emilie

MATHIEU GOUBEL

4ème C1 500 m

7ème C1 1000 m



Y a-t-il une compétition, un évènement qui a été le moteur principal t'amenant jusqu'aux JO?

C'était les derniers Jeux. Je n'ai même pas regardé les courses. C'est là que je me suis dit que c'était à mon tour. J'ai donc vraiment réfléchi sur ce que je devais mettre en place pour que cela marche.

Y a-t-il une compétition, un évènement que tu as ressenti comme négatif dans ta progression personnelle ? Comment as-tu surmonté cette difficulté ?

Je ne pense pas qu'il y a quelque chose qui m'empêche de progresser, toutes les difficultés que je rencontre me servent à devenir encore plus fort.

Le Championnat du Monde 2003 a été pour moi une mauvaise expérience, sélectionné à l'arrache, sur 1000m et disqualifié en demif pour ne pas bien rester au milieu du couloir (règle des 5 m appliquée un peu abusivement, alors que j'étais devant les mecs à côté de moi), mis à part avoir fait 3 jours de fête et pris le temps de discuter avec mon coloc de chambre Babak, c'était pourri !!

Le contexte de l'olympiade Athènes a été une période difficile de ma carrière.

Quelle place a la famille dans la construction de ta carrière ?

Le canoë est ma passion, j'ai construit une partie de ma vie autour et adapté le reste ensuite. Ma famille m'a soutenu tout en surveillant bien le reste (étude...). Depuis quelques temps, elle devient une partie intégrante de ma carrière et de ma volonté de performer.

De plus, maintenant, je vis en couple, alors si je continue à sacrifier du temps dans notre vie, c'est pour donner le meilleur de moi-même. Pour moi c'est un vrai moteur.

Quelles sont les 3 personnes qui ont influencé de manière majeure votre carrière sportive jusqu'à présent ?

HOYER Didier, mon mentor, la rage de vaincre,
BOIVIN Olivier, mon entraîneur et un vrai expert du canoë,
SARAZIN Claire, ma chérie, un soutien indispensable.

Quelle place fais-tu à l'analyse des images du haut niveau (vidéo) dans la construction de la performance ?

Je ne suis pas fan de la vidéo, mais quand je suis un peu perdu sur la gestuelle, cela me permet de voir des axes de travail. Je ne cherche pas à faire du DITTMER, du VAJDA, je veux faire du Mathieu GOUBEL. Je m'en sers aussi pour espionner les stratégies de course de mes adversaires.



Au plan technique, quelle est ta qualité principale ?

Je pense que cela doit être la capacité à produire de la force sur chaque coup de pagaie. Elle s'est affinée au fil du temps pour aller vers une meilleure coordination et donc une meilleure navigation.

Au plan technique, quel est ton défaut principal ?

J'ai un problème d'adaptabilité de ma technique dans les mauvaises conditions. J'essaie de devenir plus malléable. Je me compare à une voiture de course de circuit, et quelques fois il faut que je devienne un bon 4x4. C'est un axe de travail perpétuel.

Sur quoi focalises-tu ton attention les derniers jours avant la compétition ?

Le train de course.

Pour les jeux, je voulais que ce train puissant et dynamique à la fois reste gravé dans mes muscles.

A chaque entraînement, chaque échauffement, je fais du réglage en ce sens. Sur la finale du 500m, un gros départ et ensuite le train sans relance avant les 100 derniers mètres.

Les impressions sur tes courses et ton bilan personnel à la fin des Jeux ?

Avant tout du plaisir de jouer dans les courses et de ne pas subir, d'être aux avant-postes. J'ai fait 6 jours de courses, et j'en voulais encore. Je me suis préparé pour, depuis si longtemps, et c'est déjà fini !!!

Si c'était à refaire que changerais-tu et que garderais-tu ?

Changer, plus de pom-pom-girl sur le bord du bassin qui crient mon nom. Moi je ne change rien, c'était bien comme ça, je referais bien la finale du 1000m maintenant que je sais comment elle se déroule.

Garder, ma relation avec l'équipe et surtout l'entraîneur vers la coopération pour la recherche de la perfection.

Si tu avais un conseil ou un message à faire passer aux jeunes qui visent le très haut niveau, lequel serait-il ?

Le travail finit par payer ; lorsqu'il se fait en coopération avec les autres, cela va encore plus vite.

Comment tu vois ton avenir ?

Je pense que j'ai encore des choses à faire, ces 7 et 4ème places, après un titre de champion d'Europe, me donnent vraiment envie de continuer.

Arriver sur le haut du tableau mondial est si difficile, maintenant je veux confirmer et encore progresser.



Merci Frizor

PAROLE DE DEF

Christophe ROUFFET

Christophe ROUFFET est Directeur des Equipes de France de Course en Ligne depuis 2005. Il vient de vivre sa première olympiade dans cette fonction et a accepté de répondre à quelques questions de l'Echo des Pôles.

Quels ont été les axes forts de l'Equipe de France lors de cette olympiade ?

Difficile de répondre à cette question tant une olympiade est riche en événements ! Toutefois, je dégagerais 3 axes principaux :

1/ La construction d'une dynamique de groupe positive

La dynamique de groupe a été un axe fort et à mon avis capital dans le cheminement de l'équipe.

Néanmoins, il aura fallu environ 2 saisons pour que l'équipe d'encadrement Senior travaille réellement en collaboration. Quand je dis collaboration, je ne parle pas d'entente qui a toujours été plutôt bonne. Il a fallu apprendre à aller plus loin ensemble, sortir des situations de consensus pour apprendre à entrer collectivement dans le fond des choses, partager et échanger totalement sur les situations d'entraînement ou de compétition que nous vivions. Cela a constitué un véritable accélérateur entre 2006 et 2007 pour l'encadrement Senior. Il nous reste à étendre cette démarche avec les Equipes de France Junior, moins de 23 ans et les entraîneurs des structures de la FHN.

Depuis le début de l'olympiade, Pékin a été la ligne de mire de l'équipe, nous permettant ainsi d'affiner et réguler au fur et à mesure des routines de fonctionnement, des automatismes qui nous ont suivi jusqu'aux Jeux eux-mêmes.

De la même façon, au niveau sportif, la logique : « être fort dans un groupe fort » s'est mise en place progressivement. Les réussites des uns profitant à celles des autres.



2/ L'équilibre entre la préparation au quotidien de l'athlète et les temps « en équipe »

D'un point de vue très général, la préparation sportive a reposé sur un travail au quotidien (à la maison) important en prenant comme référence le cahier des charges du plus haut niveau en termes de capacité d'entraînement, de récupération, de gestion du capital santé du sportif et au final de volume d'entraînement. Dans ce contexte, les stages deviennent une vraie plus value (et non un moyen de masquer les lacunes) et la montée progressive du programme de stage de l'Equipe, un accélérateur pour la préparation.

3/ Une programmation stabilisée au cours de l'Olympiade

Nous nous sommes accordés sur quelques principes fondamentaux. Et les entraîneurs de l'équipe ont élaboré précisément une stratégie d'entraînement sur 4 ans, complétée par notre médecin sur la gestion de la santé. La programmation de l'entraînement pour 2008 s'est inscrite dans la continuité de ce que nous avons mis en place les années précédentes. Nous avons construit des repères sur une périodisation intégrant 2 temps forts : les sélections et les coupes du Monde puis les championnats du Monde ou les Jeux Olympiques.



Entre ces deux périodes nous avons toujours placé un cycle de préparation qui débute par une période de rappel de volume notamment aérobie et musculation.

Il nous paraît aussi important de respecter une coupure de bateau l'hiver, suivie d'une période de reprise du bateau. L'objectif est de

développer efficacement la force, et d'autre part de gérer le capital motivationnel afin d'éviter les fins de saison difficiles.

Comment se sont passées les dernières semaines avant les JO ?

Comme nous l'avons fait pour le reste, les dernières semaines avant les JO ont repris à peu près la même forme que les années précédentes avec une durée sensiblement augmentée. Afin d'intégrer le coût pour l'athlète de l'adaptation au décalage horaire et aux conditions climatiques (chaleur et humidité), nous avons pris un peu plus de temps pour la préparation terminale.

Nous avons choisi de faire la fin de la préparation terminale au Japon, à Komatsu pour retrouver des conditions similaires à celles de Pékin, mais avec le calme caractéristique du pays de la « Zenitude » et d'autres équipes, elles aussi en route pour Pékin.



En définitive, les conditions au Japon se sont avérées un peu plus rudes qu'à Shunyi ce qui n'a pas perturbé notre arrivée 3 jours avant le début des courses. Et le calme nous a permis de ne pas nous user avant la dernière semaine des Jeux.

Quelles sont les différences marquantes du programme des Jeux par rapport à un championnat du Monde ?

Le programme des JO diffère de celui d'un championnat du Monde. Les épreuves olympiques se déroulent sur 6 jours (4 pour un championnat du Monde) et le nombre moindre de nations autorise des accès directs aux finales dans presque toutes les catégories.

Lors d'un championnat du Monde, les sportifs disputent 2 courses par jour. Ici ils en ont disputé au plus une par jour.

Nous avons rencontré 2 cas de figure différents : les équipages qui n'ont couru

que 2 courses espacées de 4 jours (comme les 3 K2 français) et les bateaux qui ont couru tous les jours, (comme le C1, ou le C2 français). Chaque cas est spécifique et a été géré singulièrement.



Finalement, lors des JO, la gestion du temps est un élément capital pour être présent à l'heure « h », au lieu de la course, dans les meilleures dispositions. Dans les différents cas de figure, il y a des atouts et des contraintes. Une caractéristique d'un champion, c'est de transformer les contraintes en opportunités ! A nous d'intégrer cette dimension dans la prochaine olympiade... La capitalisation sera un élément déterminant car nous n'avons droit à une répétition que tous les quatre ans !

Un premier bilan des JO des français et de la scène internationale ?

24^{ème} nation en 2004, 11^{ème} nation à Pékin, nous passons très près de notre objectif qui était d'intégrer le top 10 des nations.

Cependant la scène olympique a quelque peu évolué. La densité se resserre à tous les niveaux. Aucune nation n'est à l'abri d'une contre performance, qu'il s'agisse d'un bateau allemand, hongrois, de médaillés tout au long de l'olympiade. La Biélorussie réalise une forte progression malgré l'absence de dames dans l'équipe olympique : 6 bateaux finalistes, tous parmi les 5 premiers et 3 médailles.

L'Espagne et l'Australie, avec un effectif plus restreint, réussissent à concrétiser sur l'échéance olympique. Des exemples à analyser pour l'avenir...



RENDEZ-VOUS MONDIAL A PEKIN POUR LE SLALOM

Jean-Michel PRONO

Jean-Michel PRONO, Conseiller Technique National à la FFCK est également le président de la commission Slalom de la Fédération Internationale de Canoë. A ce titre, il était délégué technique et chef des officiels lors des dernières épreuves des Jeux Olympiques. Tout au long de l'olympiade, il a travaillé avec le comité d'organisation chinois pour préparer l'événement. L'Echo des Pôles a choisi de rapporter ici les principaux points de son analyse. Nous attirons l'attention des lecteurs sur le fait qu'elle ne concerne pas uniquement les équipes de France, mais sont relatives à l'ensemble des délégations.

Propos recueillis et mis en forme à l'occasion d'un petit déjeuner de travail par Jean Christophe GONNEAUD.

Evolution de la place du Slalom dans le programme olympique

Après 5 olympiades, le statut du Slalom a considérablement évolué. On remarque une inflexion particulière entre Athènes et Pékin. La discipline est maintenant très bien perçue et connue par les institutionnels, lui apportant une excellente image en tant que discipline olympique. Cette évolution n'est pas sans conséquence. La présence d'hommes (et de femmes) politiques sur le bord du bassin et l'intérêt des organes de presse et médias se traduisent une pression accrue en termes d'obligation de résultat. Cette pression s'est plus nettement exercée sur les nations habituellement pourvoyeuses de médailles qui ne l'ont pas toutes gérée avec le même bonheur.

La surface de la zone mixte, réservée aux télévisions et aux autres médias, a été doublée (et utilisée !) par rapport à Athènes.



Le bassin olympique

La création du bassin a été l'objet d'enjeux multiples qui ont pesé sur sa conception et son utilisation :

- bassin spectaculaire par le débit et le dénivelé,
- bassin conçu pour valoriser les meilleures nations et/ou pour être accessible à toutes les nations,
- choix économiques des propriétaires de l'équipement,
- expression du niveau technologique des concepteurs (à titre d'exemple, en cours de projet les chinois se sont réappropriés la construction du bassin afin d'imposer leur vision des choses et montrer également leur capacité à bâtir seuls...). Un bassin olympique est mis sous les feux de la rampe et présente une occasion marquante pour démontrer et afficher un savoir-faire,
- choix de la configuration du bassin (position des obstacles, mouvements d'eau, etc.) en fonction du caractère acrobatique, technique, physique souhaité.

Ces options ont été d'autant plus difficiles à gérer que la pression de résultat était forte pour la discipline du Slalom pour la nation organisatrice, la Chine.

Ceux-ci étaient convaincus qu'un débit important était un avantage pour eux. Cette option a augmenté les difficultés pour tracer équilibré et en évitant les mouvements d'eau trop aléatoires. Par ailleurs, un bassin trop étroit, avec un gros débit, ne permettait pas de jouer avec les obstacles mobiles pour un meilleur réglage des mouvements d'eau sous peine de risques de débordement !!

Les traceurs ont du s'adapter pour proposer :

- un tracé très ouvert pour les qualifications afin de permettre à chacun de s'exprimer,
- un tracé plus contraignant pour la demi-finale et la finale,
- Dans les deux cas, le tracé était réalisé avec des portes plutôt larges afin de laisser la possibilité de choisir sa trajectoire en fonction de son niveau de navigation et de prise de risque. Les compétiteurs ont été plus souvent pénalisés par des erreurs de placement d'eau vive qui se traduisaient par une « pénalité » de 1 à plusieurs secondes. Ce type de tracé a été choisi suite aux remarques de tous les

entraîneurs qui ont déclaré unanimement que « sur ce bassin, quelque soit la trajectoire proposée, c'était difficile ! ».



Le niveau de navigation

Le caractère unique des Jeux Olympiques, la configuration des équipes avec un seul participant possible par catégorie, la présence de staffs plus réduits, étaient autant de paramètres qui ont influencé le niveau de navigation des participants.

Les nations habituellement fortes et structurées semblent avoir été plus touchées par ces modifications.

On peut dire que les athlètes ont globalement produit un niveau de navigation inférieur à celui d'un championnat du Monde. Etre médaillé aux Jeux repose sur une excellente technique en bateau mais aussi sur le réalisme et la stratégie face aux autres concurrents pour obtenir « La médaille ». Il est à noter qu'aux Jeux Olympiques, au plan médiatique, seule la médaille compte

Analyse de la performance chinoise

L'équipe chinoise a réalisé une excellente progression en Kayak Dame et Canoë Biplace au cours de l'olympiade. Elle a eu de bons résultats en Coupe du Monde mais semble avoir eu des difficultés pour être présente au même niveau sur les échéances clefs (Championnat du Monde et Jeux Olympiques). Celle-ci avait basé sa stratégie de préparation sur une parfaite connaissance du bassin et la

capacité à reproduire les trajectoires les plus attendues et observées chez la concurrence.

Pour cela, des « scouts » ont observé et filmé toutes les figures réalisées par les meilleurs étrangers durant les entraînements sur le bassin de Shunyi. Le staff chinois a mis en place une approche rigoureuse, en s'appuyant sur une programmation basée sur un volume de travail très important et un travail technique systématique ne laissant pas beaucoup de place à la capacité d'adaptation des athlètes en eau vive. Les entraînements et les qualifications de très bonne qualité confirmaient cette stratégie. Et pourtant en demi finale, les deux bateaux phares ont connu des sorties de route, dès le début du parcours, qui traduisaient une fébrilité démultipliée par la pression de toute une nation en route pour le record de médailles. Ce constat semble confirmer le fait que l'activité slalom reste une activité ouverte, dans laquelle la capacité de décision et d'adaptation de l'individu demeure le point central de la performance.

On peut toutefois regretter que les résultats n'aient pas été à la hauteur de l'investissement consenti par les autorités sportives chinoises et espérer que ceux-ci n'hypothèqueront pas l'avenir du Slalom dans ce pays leader.

JO et Vidéo en Slalom

Paco MARTINEZ

Paco MARTINEZ est directeur du Pôle France et Espoirs de Toulouse et coordonnateur de l'Inter Région Sud. Il a été sollicité par Jean-Michel PRONO, président de la commission slalom de la FIC pour mettre à disposition de l'ensemble des équipes nationales les images vidéos des épreuves de canoë-kayak Slalom. Il nous présente ici des éléments de son action et une analyse de l'évolution de la place de la vidéo dans la construction de la performance.

Quelques abréviations utilisées plus bas :

TVS : Technical Video System, c'est le nom de la régie vidéo

FIC : Fédération Internationale de Canoë

BOB : Beijing Organization Broadcast. Images pour la TV

BOCOG : The Beijing Organizing Committee for the Olympic Games, Comité d'Organisation des JO de Pékin.



TVS mis en place par FIC & BOCOG

Le but était d'offrir une prestation vidéo aux équipes nationales qui soit indépendante d'une nation. Jusqu'à présent, lors des épreuves internationales, ces prestations étaient proposées principalement par les Anglais, les Allemands et les Australiens.

Et de plus pour les JO, pas question d'avoir une centaine d'entraîneurs de toutes les nations qui filment et gênent la prise de vue de la BOB.

Pour cela Jean-Michel PRONO a mis en place une équipe composée de :

- Nathalie LEGGE : sport scientist, performance analysis. New Institute of Sport. Australienne
- Hans Peter WEISS : technicien en fibre optique chez Deutsch Télécom Allemand
- Moi-même. Entraîneur, responsable de pôle.

Pour nous aider sur les prises de vues, nous avons disposé du personnel chinois que nous avons formé et sélectionné. En effet, le

BOCOG souhaitait que le personnel travaillant près du bassin et susceptible d'être filmé par la BOB soit chinois en majorité.

Pour nous roder, nous avons fourni la prestation pendant le « test event » de Pékin (pré olympique) et le championnat du Monde d'Iguaçu (Brésil).

Pour l'anecdote, à Pékin, chaque caméraman disposait d'un assistant radio qui pouvait répondre au talkie et donner des consignes que nous donnions auparavant à une traductrice Anglais Chinois.

Au Brésil, nous n'avions ni interprète, ni assistant, et la communication radio en anglais avec le bruit de la sono et du bassin s'est avérée très compliquée. Malgré les efforts de formation, le niveau d'anglais des caméramans était bas. Après quelques essais de communication par radio, il a fallu aller au bord du bassin pour dessiner la taille du kayak dans l'écran, le temps qu'il fallait filmer les résultats sur l'écran avant de revenir sur le concurrent suivant.

Autre point avant de passer à la description du travail : au Brésil, l'intensité de l'électricité est de 110 Volts, ce qui implique l'utilisation de nombreux transformateurs. Les caméras fournies par le BOCOG ne sont jamais arrivées. Nous avons donc fonctionné avec du vieux matériel de location au standard SECAM au lieu de PAL habituellement et nous avons aussi des magnétoscopes pour retransformer le signal vidéo. Soit...

Notre travail

Formation des caméramans

Mise en place de trois ou quatre caméras sur le bassin, en accord avec la BOB et les juges de portes.



Il a fallu également tenir compte des avis des entraîneurs nationaux qui souhaitaient souvent que la caméra soit plus haut ou plus bas.

- Installation de plates formes parfois, de trépieds et mise en place du courant électrique près de ces points.
- Installation de câbles optiques de ces points jusqu'à la salle vidéo située en bas du bassin.
- Installation de boîtiers transformant le signal analogique de la caméra en numérique. En effet, le signal perd très vite de sa qualité en circulant en analogique.
- Installation de la salle vidéo : Climatisation, double circuit électrique : TVS et Nations
- Re-transformation du signal numérique en analogique.
- Branchement des écrans de contrôle des caméras, switches et câbles distribuant les images pour tous les pays. Câblage au plafond.



Quand tout cela fonctionne et que les courses commencent, distribution des images, avec un double circuit quand deux embarcations sont sur le parcours comme c'est toujours le cas, sauf aux JO. Copie des images pour le juge arbitre, et copie sur un disque dur pour les nations ne disposant pas de personnel pour faire ce travail (aux JO : le Brésil, l'Afrique du Sud et la Nouvelle Zélande).

A noter que ce système ne fonctionne que pour les démonstrations, ouvertures et courses, mais pas encore sur les entraînements.

Organisation Equipe de France Slalom

Grace à ce système, une équipe nationale avec un ou deux cadres peut enregistrer toutes les courses, en choisissant les athlètes filmés. Elle peut également chronométrer de manière sectorielle le parcours, ce qui était fait auparavant par une équipe de soutien composée de neuf personnes.

Les images sont copiées sur un disque dur, et fournies à l'entraîneur de catégorie avec les chronos de secteur, des courbes de vitesse relative et des graphes de temps.



Conséquences sur le coaching de l'Equipe de France

Paradoxalement, on peut dire que presque rien n'a changé pour le coaching des JO, si ce n'est la rapidité et la qualité des images.

Le point névralgique étant le coaching entre les deux manches, dans cette configuration l'athlète et l'entraîneur sont sûrs de disposer rapidement des images et d'avoir assez de temps pour débriefer la première manche avant de préparer la deuxième. La même situation est vécue entre la demi-finale et la finale.

Les analyses vidéo de la démonstration et des deuxièmes manches se font le soir et pas dans l'urgence. Quant à l'analyse de la finale, elle peut attendre surtout si une médaille ponctue la course !

Cela parce que ce sont les JO et qu'il y a un seul représentant par catégorie.

Par contre, lors de championnats continentaux, du monde et les coupes du monde, ce système de par sa rapidité permet à l'athlète et au coach de disposer d'environ dix minutes nécessaires pour l'analyse vidéo d'entre manche, cela sans stress et sans empiéter sur le temps des copains de l'équipe.

Lors des entraînements, les coaches et membres de l'équipe de soutien disposent de petites caméras filmant sur des cartes SD de 4 GO.



Le transfert quasi instantané des images fait économiser beaucoup de temps à l'entraîneur qui auparavant faisait « l'acquisition des images de la séance » pendant un temps qui est précieux pour le débriefing. De plus l'utilisation des logiciels gérant les images nécessitait une bonne formation.

Le gain de temps et la facilité d'utilisation des cartes SD permettent aux entraîneurs des équipes de moins de 23 ans et juniors, d'offrir des prestations proches de celles des équipes séniors, et cela sans équipe de soutien.



Changements pour les jeunes pratiquants

Depuis toujours, les cadres ont conseillé aux jeunes d'être des dévoreurs d'images. Du temps des cassettes VHS, il n'était pas facile de disposer d'images, les copies prenaient beaucoup de temps.

Aujourd'hui, les jeunes sont nombreux à posséder un ordinateur portable, et les copies se font rapidement. Aussi le nombre de jeunes compétiteurs disposant d'images de courses est en forte augmentation.

Les images se trouvent également sur des sites internet, et on accède comme cela très vite aux images des compétitions ayant lieu à l'autre bout de la planète.



Utilisation sur les structures de haut niveau de la FFCK, Pôles France et Espoir.

Le temps économisé grâce aux nouvelles technologies permet de faire plus de « séances vidéo » qui plus est, si les athlètes bénéficient d'allongements de scolarité.

Les principales utilisations sont : séances techniques de fondamentaux sur le plat, technique de propulsion, analyse des tests d'entraînement, technique en eau vive, chronos longs et compétitions.

Les images de compétitions servent souvent de point de départ à une discussion plus approfondie sur la préparation en général.

Lors des stages comme il n'y a plus de cours, de déplacement, moins de cuisine, vaisselle,... on dispose de plus de temps pour « faire de la vidéo ».



LA TRIBU BEIJING 2008 : UNE AVENTURE HUMAINE ET SPORTIVE UNIQUE

Papia PRIGENT

Papia PRIGENT assure la mission de direction du Pole France et Espoirs de Cesson-Sévigné et la coordination de l'inter-région ouest. Elle connaît bien la tribu qu'elle a suivi depuis ses débuts à Sydney.... . Papia a recueilli de nombreux témoignages, souvent chargés d'émotion, qu'elle nous fait partager. Les informations recueillies montrent bien la dimension particulière de l'épreuve olympique et l'importance de l'entourage affectif du sportif dans la réalisation de la performance.

La TRIBU France était bien représentée à Beijing, sur l'eau bien évidemment, mais aussi dans les gradins. Malgré les milliers de kilomètres, plus de 180 français ont fait le déplacement pour voir les épreuves mais surtout accompagner et encourager les sportifs. Parmi ces supporters, beaucoup avaient une relation très privilégiée avec les sélectionné(e)s olympiques : des proches, les parents, le frère, la sœur, le conjoint, la fiancée, la nièce, etc... Ils ont accepté pour l'Echo des Pôles de livrer leurs impressions, leurs émotions voire leur « petit secret » et nous les en remercions profondément. A travers ce kaléidoscope d'images et de légendes, ils se reconnaîtront.



Une présence vécue comme une sorte d'aboutissement

Les membres de la Tribu ont souvent pour point commun de tous **avoir accompagné le sportif, la sportive, depuis tout jeune puis dans sa vie d'adulte**, vers

cette épreuve ultime et unique que sont les Jeux Olympiques.

Certains ont vécu ces Jeux Olympiques comme du « pur bonheur » quelque soit le résultat, d'autre plus anxieux ont eu à gérer beaucoup de stress pendant les épreuves.

Certains ont besoin de crier et d'encourager pendant les courses, d'autres viennent de très loin mais ne peuvent pas regarder les finales, l'émotion est trop intense et un instinct de survie les pousse à s'isoler pour mieux profiter des instants d'après course. Mais souvent la TRIBU et l'ambiance collective l'ont emporté sur l'angoisse et le stress et **les finales ont pu être regardées avec enthousiasme, sérénité et objectivité.**

Tous sont très **fiers du parcours de leurs fils, de leur fille** et pensent que ceux-ci ayant donné le meilleur d'eux-mêmes depuis des années, il faut profiter de l'instant présent avec confiance.



Une place difficile à trouver auprès du sportif

Avant les épreuves, certains parents ont communiqué avec les sportifs car c'était une demande et ou un besoin spécifique mais pour beaucoup il n'y a pas eu de contact direct hormis les petites rencontres organisées à l'Hôtel Tribu. Tous ont confirmé qu'ils étaient là **pour transmettre leur énergie et leur soutien**, mais parfois avec la peur de transmettre leur stress. Ils préfèrent dans ce cas s'effacer et laisser le sportif dans sa « bulle de préparation » avec le coach et l'équipier. D'autres nous ont confié que **leur simple présence dans les tribunes était le soutien dont avait besoin le sportif. Cela contribuait à apporter confiance et sérénité** et redonnait de la simplicité à cet évènement exceptionnel qui dépasse un peu tout le monde.

Beaucoup nous ont dit ne pas parler bateau, bassin, concurrence, forme du moment lors de ces rencontres. La présence de la famille et

des proches est vraiment l'occasion d'évacuer la pression de l'évènement et de pouvoir échanger sur d'autres sujets que le canoë-kayak en partageant des valeurs simples.

Les JO ne ressemblent à rien d'autre, le caractère rare (une fois tous les 4 ans), universel (205 pays), inter-disciplinaire (28 sports), hypermédiatisé (5000 journalistes pour 10000 sportifs) font des Jeux Olympiques, **une aventure humaine incroyable et unique mais partagée au plus profond de soi même**, malgré l'éloignement des sportifs pendant les épreuves, par tous ceux qui se sont associés à la préparation des équipes et qui ont pu assister en direct aux épreuves.



Au final : la majorité des supporters à grandement apprécié l'organisation TRIBU et l'aide de la FFCK pour la gestion de l'hébergement et de la restauration. Un **grand coup de chapeau à l'équipe cuisine** (qui a réussi le 100% « bonne santé » pendant la durée du séjour) **et d'organisation (celles et ceux qui sont restés à Paris pour faire vivre les émotions à distance)**. Nombre de proches ne seraient pas venus sans cette initiative, car tout leur semblait compliqué : l'accueil en Chine, l'éloignement, la barrière de la langue, l'obtention des places pour les JO.



Remerciements unanimes de tous pour cette opération qui a permis de partager de nombreux moments de convivialité tout au long des 2 semaines.

A noter que toutes les « interviews » ont été réalisées avant les épreuves et n'ont pas portées sur un ressenti des résultats obtenus.

Merci à Marguerite Hemonic, Réjane et Régis Goubel, Bernard Colin, Jean Carré, Jean Noël et Martine Forgit, Marie Christine Braud, Laëticia Estanguet, Cécile Cholleton, Gilbert et Sylvie Lecrubier, Gilbert Jouve, Philippe Delattre, Gaëlle Madrange, Maité Estanguet, Luc Martin, qui ont accepté de livrer leurs impressions dans les gradins et merci à tous les autres qui par leur présence à Pékin, leur engagement et leurs encouragements dans les tribunes ont contribué à la réussite et à la convivialité de ces 2 semaines TRIBU à Shunyi-Beijing 2008

Kaléidoscope TRIBU BEIJING 2008

Papia PRIGENT

Des images plus qu'un grand discours pour tenter de transmettre et faire partager les grandes émotions vécues.



*« les JO pour moi c'est moins de stress que les piges auxquelles je n'ai jamais voulu assister et beaucoup de joie d'être là »
Gaëlle et sa fille dans les tribunes et à l'Hôtel*

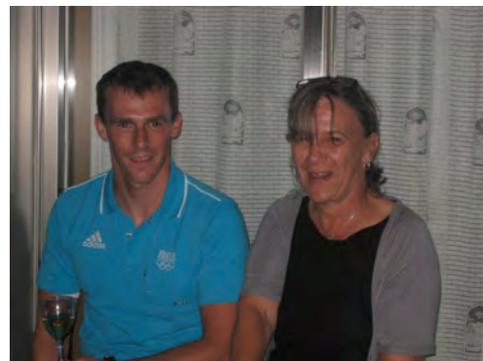


Laëtitia ESTANGUET , Marguerite HEMONIC , Bernard COLIN : 3 façons d'exprimer son soutien dans les tribunes

Laëtitia « j'arrive pas à tout faire, crier, siffler, être avec les copains, regarder la course, cela me fait oublier l'importance de l'évènement d'être en groupe de supporter »

Marguerite « pendant les courses je donne de la voix et en plus j'ai besoin de bouger, j'aime courir le long du bassin mais là c'est pas possible aussi je crie », « c'était tellement un rêve que d'être là pour lui qu'il me fallait partager son bonheur et aussi venir encourager toute l'équipe »

Bernard : « avant les courses, je cherche à l'éviter pour ne pas lui transmettre mon angoisse, comme je ne peux regarder les courses sans pleurer, je la regarde à travers la caméra, cela me détache et cela me permet de différer les émotions, je lui transmets mes encouragements par la pensée car il m'a dit qu'il n'entend pas les cris »



Jean Noël et Martine FORGIT : « On a tellement vibré pour les qualifications kayak et C1, on se demande ce que cela va être pour les C2 »,

Cécile CHOLLETON : « il est avec son équipier, je respecte leur préparation »,

Marie-Christine BRAUD : « c'est la première fois que j'assiste aux JO, c'est magique, il y a du bonheur et de la fierté pour eux, on les aime »



Les Gilbert (LECRUBIER et JOUVE) avec deux fils dans le même bateau ont deux comportements identiques quand il s'agit d'encourager le K2 :

Gilbert JOUVE : « je suis incapable de bien regarder car je suis très peu relâché pendant les courses, heureusement que les autres sont là pour applaudir »

Gilbert LECRUBIER : « on a du mal à encourager, j'en suis même incapable, heureusement que les autres sont là pour le faire ». Pour **Sylvie** autre commentaire : « je suis une maman très stressée, plus par les piges que je n'ai pas réussi à regarder cette année. Alors pour me défouler, je choisis de crier même si je sais qu'il ne m'entend pas »

La Tribu à Joinville le Pont

Pour le bon fonctionnement de la Tribu, une petite cellule est restée dans l'ombre, mais s'est avérée particulièrement active et efficace. Au programme, soutien logistique pour amener, livrer, récupérer le matériel des équipes de France, débrouiller des problèmes de visas de supporters, etc..

Un blog comme moyen de liaison et d'information

Le point central a été la volonté de maintenir un lien entre les membres de la Tribu à Pékin et les membres qui, de par les coûts et l'éloignement, sont restés à la maison. Tout cela s'est déroulé avec les moyens du bord et beaucoup de bonne volonté ! (images tournées avec un appareil photo dans un studio improvisé sur la mezzanine de la FFCK !).

Le résultat : 15 magazines « maison » avec parfois des images inédites de Pékin grâce aux membres des Equipes de France et le partenariat avec Orange TV, le plus apporté par Bâbak qui a su faire partager son expertise et aussi son émotion d'athlète de haut niveau.



La Tribu partout en France également

De nombreuses autres initiatives de regroupement de supporter ont également été mises en place par les clubs. Malgré des conditions météo parfois difficiles, les clubs ont parfois rassemblé jusqu'à 500 personnes devant des écrans géants pour vivre l'événement olympique ensemble et en direct. Un bel esprit Tribu !



La FFCK remercie ses partenaires



Les partenaires officiels :



Les partenaires du développement :



Fournisseurs officiels des Equipes de France :



Partenaires Médias :



Partenaires "Avantages licenciés":



Directeur de la publication
Christian HUNAUT

**Coordination de la rédaction et
mise en page**
Jean-Christophe GONNEAUD

FFCK - 87 quai de la Marne –
94344 JOINVILLE-LE-PONT Cedex
Tél. 01 45 11 08 54 – Fax : 01 48 86 13 25
www.ffck.org / Echodespoles@ffck.org

Téléchargement : ffck.org, rubrique :
haut niveau/documentation technique

Crédits Photo

Raphael THIEBAUT
Photos FFCK
Jean-Yves PRIGENT
Papia PRIGENT

Comité de lecture

Olivier BOUKPETI
Arnaud BROGNIART
Jean-Christophe GONNEAUD
Henri PREVOST
Pierre SALAME