



7^e DAN, EXPERT POUR L'UNION EUROPÉENNE DE JUDO
CINQ FOIS MÉDAILLÉ EUROPÉEN DONT UN TITRE DE CHAMPION D'EUROPE EN 1987
MÉDAILLÉ MONDIAL 1987
ENTRAÎNEUR NATIONAL EN FRANCE (1991-1998), RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE JUNIORS
CO-RESPONSABLE DE L'ÉCOLE FRANÇAISE DE JUDO (1999-2007)
DIRECTEUR DU HAUT NIVEAU DE L'ÉQUIPE OLYMPIQUE BRITANNIQUE (2009-2012)
ACTUEL ENTRAÎNEUR DE L'ÉQUIPE NATIONALE RUSSE

« SI TU N'ES PAS EN AVANCE, C'EST QUE TU ES EN RETARD »

Pourquoi l'équipe de France masculine, après avoir affirmé son autorité sur le judo européen et mondial, est-elle désormais dans un creux dérouteant et qui menace de durer ? Premiers éléments d'analyse et ce qu'il faudrait faire pour en sortir.

L'adage qui fait le titre de cette chronique, je l'ai beaucoup entendu en discutant avec des entraîneurs de haut niveau issus de tous les horizons du sport. C'est ce que racontent à nouveau deux talentueux managers sportifs britanniques dans un best-seller, *Talent Lab*. Ils nous décrivent notamment comment la grande équipe de la natation australienne, après trois ou quatre olympiades réussies, et alors qu'elle continuait à engranger de bons résultats, n'a pas su détecter à temps les indicateurs qui annonçaient son déclin tout proche. De cette réflexion, ils ont tiré les mises en garde suivantes :

- 1- Élaborer et savoir identifier les signaux d'alerte qui indiquent que votre équipe ou vos athlètes s'écartent de la trajectoire, des comportements et des procédures requis pour se préparer à la performance.
- 2- Prendre des décisions et des mesures concrètes et efficaces pour rétablir les bonnes procédures et les comportements appropriés sans perdre de temps.
- 3- Rester honnête et vigilant à titre personnel, responsables vis-à-vis de ces signaux. Ne pas se mentir.
- 4- Refuser la facilité de penser que vous serez porté par le passé, que vous en savez assez. Consultez l'avis d'observateurs et de professionnels d'autres domaines que le vôtre, afin de voir comment ils gèrent les problèmes auxquels vous êtes confronté.
- 5- Anticiper ! Développez de nouveaux talents sans attendre, et pas seulement chez les athlètes. Ainsi, en réserve, vous aurez toujours une relève d'athlètes et de cadres bien formés, motivés et prêts à innover.

Des avertissements qui résonnent. En lisant ces lignes, on ne peut s'empêcher de penser que le système de haut niveau du judo français n'a pas su voir venir ce qui est en train de lui arriver.

QUAND LE JUDO FRANÇAIS ÉTAIT EN AVANCE

Le judo français est en avance dans les années 1970 quand il va s'entraîner pour de longues périodes dans les meilleures universités japonaises, ce que le sport français n'avait encore pas su faire. Le tennis de table profitera de cette innovation avec son DTN, puis président, le judoka Pierre Albertini, qui institua les déplacements longs en Chine, pour le profit des athlètes dont il avait la responsabilité, dont Jean-Philippe Gatien (vice champion olympique 1992 et champion du monde 1993, NDLR). Il était en avance pour

la qualité de ses structures, et notamment le creuset de l'INSEP qui nous fut beaucoup envié car il garantissait alors une dynamique d'entraînement pour les meilleurs à nulle autre pareille. Jusque dans les années 1990, le judo français s'est interrogé sur la préparation physique, s'ouvrant aux apports des meilleurs chercheurs issus de l'athlétisme. Mais cet élan s'est progressivement mué en une confiance un peu trop forte dans la pérennité de ses performances appuyées sur les invariants du judo français, notamment son extraordinaire base de pratiquants, le nombre et l'excellence de ses professeurs. Ces dernières années, alors même qu'il perdait la dynamique de l'INSEP (qui ne réunit plus autant de monde qu'avant), que les performances de son système d'accession au haut niveau apparaissaient de plus en plus insuffisantes, il n'a pas vraiment réagi. Pas de vision nouvelle, ni de remise en question fondamentale, laissant un peu trop seuls les responsables d'entraînement qui étaient tentés d'innover et qui se sont succédé à un rythme trop rapide. Lors de la dernière décennie, comme la natation australienne, il s'est appuyé sur la grande équipe juniors des années 2006 à 2009, la dernière, avec en son sein les médaillés seniors à venir, Ugo Legrand, Loïc Pietri, Cyrille Maret, Teddy Riner, ou encore Axel Clerget.

UN MOUVEMENT QUI S'EST FAIT SANS NOUS

Dès les années 1990, alors que nous nous concentrons sur l'augmentation de la base, d'autres pays entament une révolution intellectuelle. La recherche dans le milieu du sport est en effervescence. À l'École Canadienne des Entraîneurs, mais également à l'agence *UK Sport* en Grande-Bretagne, on mène des études sur le coaching, l'entraînement, la prise de décision, qui vont avoir un fort retentissement. Les Pays-Bas et l'Allemagne travaillent en cohérence sur ces sujets, parfois même en synergie, ce qui se retrouve dans leurs résultats généraux.

Plus j'avance en expérience dans mon métier et plus le lien entre la recherche en sport, la formation des cadres et la performance me semble indispensable. Cet esprit de curiosité et de progrès aide à avancer encore, à gagner des marges en optimisant des détails, à rester éveillé et créatif. Comme le disaient mes amis britanniques : « *It keeps you on your feet* »...

Désormais, et jusqu'au Japon qui s'est relevé de son échec de 2012 en s'inspirant justement des « meilleures pratiques » et des réflexions déjà menées ailleurs sur l'entraînement, ce savoir a diffusé, s'est propagé, permettant à ceux qui étaient dans le temps des « petits pays » de tailler aujourd'hui des croupières à la France. Bien sûr, il y a toujours un groupe féminin d'une très grande solidité, qui s'appuie sur les concepts qui ont fait notre force jusque-là. Mais pour les garçons, cela ne suffit plus. Pourquoi ?

ÇA NE SE DÉCRÈTE PAS

L'enjeu d'un coaching bien pensé, révisé à l'aune de ces analyses nouvelles, aurait dû permettre au judo français de disposer d'une excellente école de formation des jeunes compétiteurs, car nous sommes l'un des rares pays à avoir construit une telle structure. Mais le dispositif reste incomplet. Le manque d'intérêt pour ce qui se jouait ailleurs n'a pas permis au judo français d'intégrer ces outils modernes, concernant la dimension cognitive par exemple. Les préparations physiques et mentales sont aussi le plus souvent inadaptées. Pourtant, tous les bilans, dans de nombreux



© Thomas Rouquette

sports, montrent l'enjeu de ce travail, en particulier dans les périodes d'apprentissage et de perfectionnement. Former et accompagner avec efficacité les jeunes judokas cadets et juniors, c'est leur permettre d'analyser, de sélectionner les bonnes informations, de décider par eux-mêmes. C'est dans ces conditions qu'ils peuvent réaliser plus tard un potentiel de champion seniors. Aujourd'hui, nos entraîneurs nationaux tentent de reformer une équipe de France avec une jeune génération à laquelle on reproche sa faiblesse. Il nous faut rapidement, comme les combattants de la grande époque, des champions autonomes, indépendants et dominateurs. Mais ça ne se décrète pas. L'avènement de telles personnalités, couplées au talent et à l'entraînement bien mené, est un travail difficile. Malgré ses structures, elle n'y est pas parvenue. Pour l'équipe de France à venir, pour retrouver des résultats qui vont permettre aux jeunes générations de croire qu'elles ne sont pas déjà irrémédiablement reléguées, il faut former les entraîneurs, et même les enseignants, aux méthodes de l'entraînement cognitif.

L'AVÈNEMENT DE L'ENTRAÎNEMENT COGNITIF

Il est sans doute temps de s'interroger sur les pratiques usuelles. Suivant une vieille habitude, le prof (et/ou l'entraîneur) émet beaucoup d'informations. Le format du cours magistral (qui n'a pas été créé par le judo), alternance de démonstrations et d'explications, est considéré par des recherches récentes comme peu efficace de façon générale. Quant au judo, une étude des années 1990 avait montré que le temps d'intervention du professeur approchait le plus souvent 50% du temps total de la séance. Quant à l'entraîneur, là encore pour des raisons qui appartiennent à la culture de nos systèmes d'entraînement, il s'identifie encore trop souvent à une espèce d'adjutant, reproduisant ce que ses entraîneurs avaient fait avec lui. Très présent, coachant en permanence pendant les combats et privilégiant un rôle – sujet à caution – de « motivateur » tendance GI, on sait désormais à quel point cette attitude est généralement non seulement inefficace, mais aussi le plus souvent nuisible. De même, la reproduction sans réflexion du modèle supposément à la japonaise (lequel s'appuie essentiellement sur la situation ouverte du randori), avec beaucoup de répétitions et peu de variations au sein de la situation, n'est pas forcément la gestion optimum du temps de travail. Ne faire que

cela peut conduire à une pratique robotisée composée d'exercices ou la réponse est trop induite et préconçue. Faire cent uchi-komis avec un partenaire passif qui ne donne ni réaction, ni variation de déplacements, ce n'est pas suffisant. Au-delà, pour stimuler les facultés de lecture, de perception des informations et de prise de décision, des situations d'entraînement aléatoires et avec une forte variabilité stimuleront bien plus les facultés d'adaptation du judoka en action.

CE QUE FONT LES BONS...

Comme les champions qui savent sans qu'on leur explique, les très bons entraîneurs et professeurs savent déjà, intuitivement ou non, ce qui fait progresser ceux dont ils ont la charge. Puisqu'il est temps de finir cette chronique sur une proposition, voici, sous forme de « listes à réfléchir », des stratégies de coaching, d'enseignement et d'outils qui permettent de varier nos modèles de séance, dans la direction de l'autonomie et de la confiance renforcée des combattants en leurs moyens.

UN COACHING ALTERNATIF ?

Oui, en...

- Faisant confiance aux athlètes, en les aidant à considérer qu'ils ont des ressources.
- Aidant, en orientant, en questionnant pour qu'ils identifient et qu'ils actionnent ces ressources par eux-mêmes.
- Organisant les exercices et les séances afin que les athlètes deviennent acteurs de leur formation et de leur entraînement.
- Écoutant et en accompagnant.
- Restant positif, objectif, mais encourageant.
- Expliquant clairement au début, en donnant des informations utiles.
- Ne donnant pas de réponse gratuite et inutile.
- Évitant de trop parler, de trop en faire.
- Ne faisant pas à la place de l'athlète.
- Ne tombant pas dans le piège du volontarisme.
- Laisant des espaces libres, du temps, des alternatives.
- Communiquant sans asséner ses vérités...

UNE PÉDAGOGIE ALTERNATIVE ?

On peut faire des séances classiques en groupe de dix et plus, bien sûr, mais aussi...

- Des séances en petit groupe autour d'un thème.
- Des ateliers tournants.
- Des séances à deux.
- Des séances individuelles entre professeur et élève (comme en escrime).
- Analyser des situations, résoudre des problèmes, proposer des solutions.
- Faire en sorte que les athlètes deviennent acteurs de leur entraînement et de leur apprentissage.
- Enrichir les thèmes de travail individuels et collectifs.
- Proposer des ateliers d'analyse, d'élaboration de solutions (tactiques) en commun.

DES OUTILS NOUVEAUX ?

La vidéo, bien connue, mais qu'on peut apprendre à mieux utiliser, mais aussi des modèles d'analyse et de recherche de solutions, ou encore les moyens toujours efficaces que sont les entretiens, les questionnements, les « feedbacks » qu'on devra adapter à la situation et à la personnalité de l'athlète...

Nous ne ferons jamais plus de quantité de travail que les Japonais. Alors il faut explorer plus à fond les chemins de la qualité. Le temps est venu. ■