

Atlantico : Comment peut-on expliquer les succès des Yannick Agnel, Camille Muffat et autres nageurs français à ces JO de Londres ?

Raymond Catteau : Les nageurs français sont plus performants et nagent plus efficacement. Pour moi, la performance est le produit de deux choses un peu contradictoires : le rendement et la puissance. Le rendement, c'est le rapport de l'énergie transformée à l'énergie dépensée, il est toujours inférieur à 1. Autrement dit, l'énergie transformée utilement est toujours inférieure à l'énergie consommée.

Le nageur doit nager juste. Pour cela il doit faire un compromis entre des pertes de vitesse et des accélérations. A chaque coup de bras, on produit une accélération qui est immédiatement suivie d'un freinage, d'une perte de vitesse. Quand on nage juste, on se fatigue moins et on a donc un meilleur rendement. La puissance va jouer un rôle déterminant mais elle est, à la limite, en contradiction avec le rendement. Les deux ne peuvent toujours pas évoluer dans le même sens.

Le principe d'action du nageur, c'est à la fois de passer à travers l'eau et prendre appui sur l'eau. Quand il passe à travers l'eau, le nageur est freiné et quand il prend appui, il n'a pas de point fixe comme sur terre, c'est-à-dire qu'il met des masses d'eau en mouvement.

Le nageur grâce à une position maintenue (posture) accélère plus efficacement les masses d'eau. Ces accélérations ne se produisent pas paradoxalement selon la même loi physique sur terre ou dans l'eau. En effet, pour obtenir une accélération dans l'eau, il faut mettre en jeu une force croissante, alors que sur terre une force constante accélère la masse sur laquelle on agit. C'est la spécificité aquatique, le mécanisme auquel doit s'habituer toute personne qui souhaite devenir nageur performant.

Ces principes ont tendance à être de plus en plus respectés à travers le monde. On n'y échappe pas en France, où techniquement on les respecte. Yannick Agnel nage en amplitude, en alliant puissance et rendement.

Dans quelle mesure l'école de Nice, où s'entraînent notamment Yannick Agnel et Camille Muffat, est devenue la place forte de la natation française ?

Je pense que l'école niçoise est entrée depuis pas mal de temps en rupture avec la vision traditionnelle de la natation. Les victoires de Camille Muffat et de Yannick Agnel reposent sur une justesse de nage et une dimension psychologique non négligeable. Leurs derniers succès aux Jeux Olympiques l'attestent.

Dans une compétition, le nageur doit savoir gérer son énergie en fonction des épreuves qui l'attendent. Pendant la course, physiquement, la régularité d'allure s'impose. Pourtant, la dimension psychologique entre en jeu et peut parfois bouleverser la loi physique. Le nageur met la pression à son adversaire en prenant provisoirement l'ascendant sur lui.

La natation comporte des ruptures. Au départ comme au virage, on prend appui sur un monde solide qui permet d'atteindre des vitesses de déplacement très supérieures à celles de la nage. La reprise de nage devra s'ajuster à l'inévitable perte de vitesse consécutive à ces poussées sur le « solide ». Ensuite il faudra retrouver le juste alignement et l'immersion possible, de cette façon, le nageur est beaucoup moins freiné.

Ce qui est remarquable aujourd'hui, c'est de voir que le nageur est devenu auteur de sa performance. On ne lui donne plus d'ordres de l'extérieur. Il construit sa course en connivence avec son entraîneur, c'est ce qu'on appellerait une pédagogie de l'entraînement

Atlantico : L'équipe de France de natation a fait fort depuis le début des jeux, avec trois médailles d'or et deux médailles d'argent. Comment expliquer le succès Français, qui est aussi celui de l'école de Nice, d'où viennent Yannick Agnel, Camille Muffat et Clément Lefert ?

Marc Begotti : Ils ont un bon entraîneur. C'est-à-dire quelqu'un qui à la fois forme les nageurs et ensuite les accompagne au plus au niveau.

C'est la méthode Fabrice Pellerin, qui est leur entraîneur ?

Je ne sais pas si on peut véritablement parler de méthode. Fabrice est un entraîneur qui n'est pas un ancien nageur de haut niveau, qui a donc l'avantage de ne pas être trop influencé par les représentations véhiculées par le milieu de la natation. C'est quelqu'un qui est ouvert, qui sait innover et trouver des solutions aux problèmes que les nageurs lui posent, sans doute plus facilement que quelqu'un qui lui-même a nagé et qui a tendance à reproduire ce qu'il a appris.

C'est souvent comme cela que fonctionnent les entraîneurs. Quand on leur demande d'où vient ce qu'ils proposent, ils répondent généralement : « je reproduis ce que je faisais quand j'étais nageur » ou « je m'inspire de ce que font les autres entraîneurs », qui eux-mêmes reproduisent ce qu'ils faisaient quand ils étaient nageurs...

Bien souvent, les grands inventeurs ne sont pas du milieu ! Graham Bell, l'inventeur du téléphone, disait : « si j'avais été électricien, j'aurais jamais été assez fou pour inventer le téléphone, car j'aurais jamais pu penser qu'on puisse communiquer à l'aide d'impulsions électriques ».

Concrètement, comment travaille Fabrice Pellerin ?

Il y a quelques temps, je discutais avec lui, et il m'a dit : « *A la formule "progresser à s'entraîner", je préfère "m'entraîner à progresser" »*. Cela résume bien sa façon de penser. Ses nageurs s'entraînent beaucoup, mais pour faire des progrès. Alors que bien souvent, les nageurs sont très bons à l'entraînement, mais ne font pas forcément des progrès très significatifs (de véritables transformations) qui serviront en compétition

Ses exercices sont nombreux et évoluent en fonction de l'entraînement. Il ne reproduit pas forcément les mêmes choses et ce qu'il propose à ses nageurs doit leur permettre d'être meilleur en compétition. Souvent, on se rend compte que l'entraînement est tourné sur lui-même : on trouve les solutions qui permettent d'y "survivre". Mais cela ne permet pas forcément d'être meilleur en compétition.

Quand on lit les interviews de Fabrice, quand on écoute Yannick Agnel, on sent que c'est différent. C'est un gars qui est très ouvert, qui ne s'intéresse pas qu'à la natation, qui est capable de se remettre en question. C'est tout simplement un mec intelligent.

« Je ne suis pas le tyran que Camille dépeint régulièrement », a-t-il expliqué début juillet sur RMC. Vous le croyez ?

Lui ? C'est tout sauf un tyran ! Ses nageurs se régalaient à l'entraînement, car il leur pose des problèmes, et ils trouvent des solutions. Cela leur donne confiance en eux. Ce ne sont pas des exécutants. Il force chez eux cette capacité à trouver des solutions, ce qui est nécessaire pour gagner en compétition.

C'est tout sauf un tyran : il a des rapports justes avec ses nageurs. Il n'est pas dans l'affectif : c'est un enseignant. Il veut que ses nageurs s'épanouissent, et ils ne le pourraient pas s'il était tyrannique. Écoutez Yannick Agnel, et vous verrez qu'un garçon comme cela ne resterait pas avec un tyran.

On a l'impression qu'en natation, la relation sportif-entraîneur est très différente de celle des autres sports. Sont-ils des sortes de gourou ?

Ah non, pas du tout. Fabrice est tout sauf un gourou. Il entretient une relation très « rationnelle » avec ses nageurs, l'inverse d'un gourou.

C'est donc purement une relation maître-élève ?

Oui, mais dans le sens noble du terme. Évidemment, il y a de l'affectif, de l'émotion, plein de choses. Mais chacun est à sa place et progresse mutuellement. Les entraîneurs forment les nageurs, mais les nageurs forment aussi les entraîneurs par les problèmes qu'ils leur posent.

Avant Fabrice Pellerin, la star des entraîneurs en natation était Philippe Lucas. Sont-ils comparables dans leur façon de faire ?

Pas du tout. La seule chose qu'ils ont en commun, c'est la passion. Ils ont aussi le même niveau d'exigence, mais ça s'arrête-là. Et tous les entraîneurs partagent cela.