



HAL
open science

Patrice Mourier, l'homme aux huit olympiades

Stéphane Couckuyt

► **To cite this version:**

Stéphane Couckuyt. Patrice Mourier, l'homme aux huit olympiades. *Réflexions Sport*, 2016, 13, pp.3-19. hal-01585178

HAL Id: hal-01585178

<https://insep.hal.science/hal-01585178v1>

Submitted on 11 Sep 2017

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

12
Janv
2016

RéflexionsSport

La revue électronique de l'INSEP

INSEP
Terre de Champions

EXTRAIT

Patrice
Mourier,
l'homme
aux huit
olympiades



A close-up portrait of Patrice Mourier, a man with short hair and a goatee, wearing a dark blue jacket. The background is blurred with red and yellow tones.

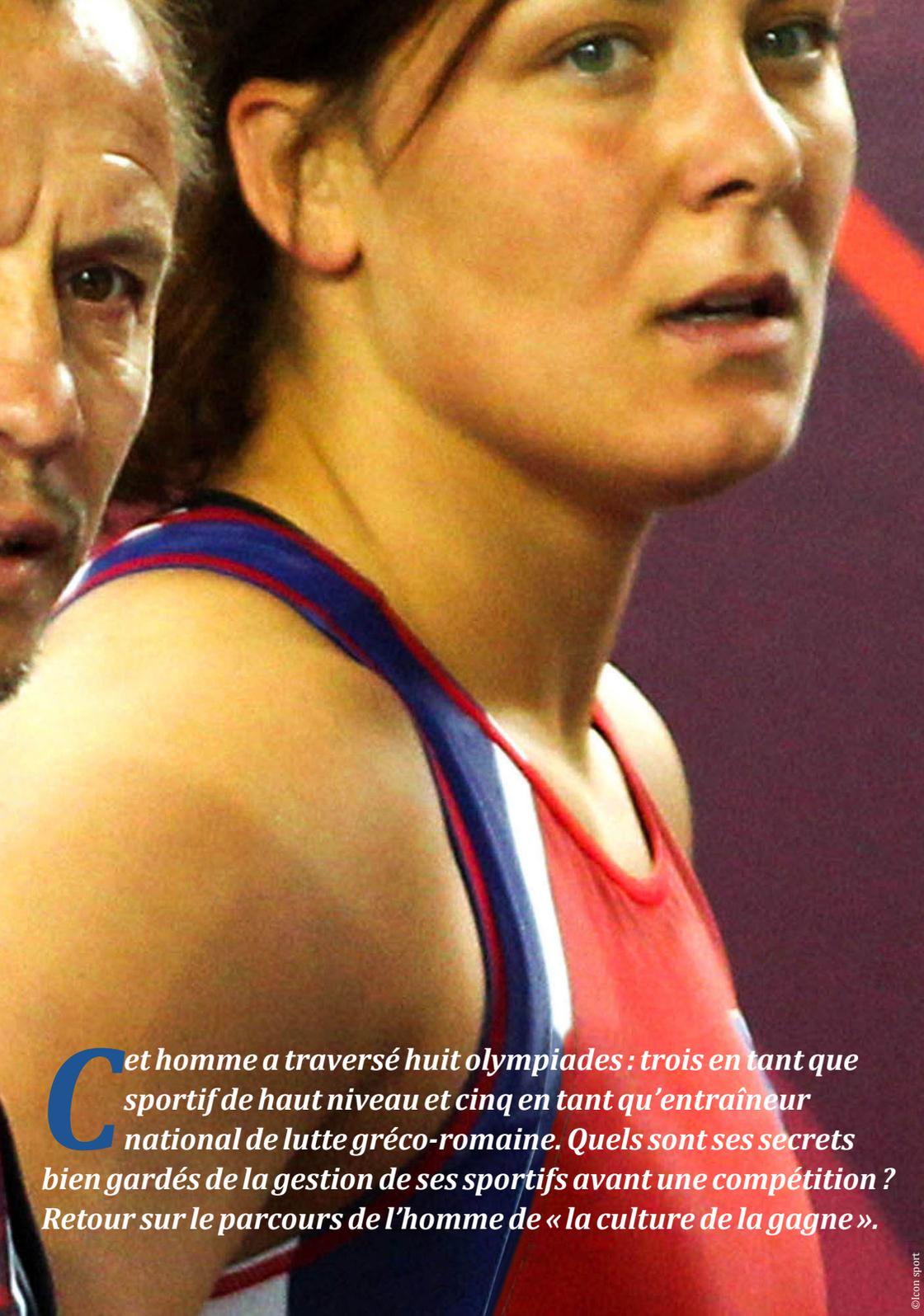
Patrice Mourier, l'homme aux huit olympiades



Par Stéphane Couckuyt

doctorant au laboratoire LIRTES de l'Université Paris-Est Créteil (UPEC)
et au laboratoire Sport, Expertise et Performance (SEP) à l'INSEP

OLYMPIC GYMNASIUM



Cet homme a traversé huit olympiades : trois en tant que sportif de haut niveau et cinq en tant qu'entraîneur national de lutte gréco-romaine. Quels sont ses secrets bien gardés de la gestion de ses sportifs avant une compétition ? Retour sur le parcours de l'homme de « la culture de la gagne ».

Présentation par Stéphane Couckuyt,

■ formateur en STAPS et entraîneur. Il mène une démarche de capitalisation des savoirs, présentée dans le numéro 12 de *Réflexions Sport*.

Contact : stephane.c.w@gmail.com



Patrice Mourier (à g.) avec Stéphane Couckuyt (à d.).

Le parcours d'un homme de défis

La promesse de l'or olympique

Patrice Mourier pratique la lutte depuis ses 7 ans, l'âge de raison. Découvrant ce sport par hasard, il se spécialise en gréco-romaine, et passe tous les niveaux de compétitions. Appréciant le paradoxe du combat réglementé, pour lui, la lutte reste « *quand même un vrai sport de combat* ».

Ses titres? Ils sont nombreux. Jugez plutôt. Champion national, membre de l'équipe de France, champion d'Europe en 1990 et champion du monde en 1987, titulaire du brevet d'état d'éducateur sportif 1^{er} degré, BEES1 (1981) et du BEES2 (1984), il devient en 1992, entraîneur national puis en 2004 directeur de l'équipe de France de lutte gréco-romaine. Il participe en tant que sportif aux Jeux olympiques de Los Angeles (1984), de Séoul (1988) et de Barcelone (1992). Il revient ►

non titré de ses événements mais se fait une promesse : « *tu ne l'as pas ramené [la médaille olympique] en tant que personne, en tant que lutteur, tu vas la ramener en tant qu'entraîneur* ». Ce sera chose faite en 1996 avec l'argent de Ghani Yalouz, puis en 2008 avec l'or de Steeve Guénot¹ et le bronze de Christophe Guénot et enfin le bronze en 2012 de Steeve Guénot. La médaille olympique revêt une importance particulière en lutte gréco-romaine car il s'agit d'une discipline peu médiatisée en France à part lors des Jeux².

Celui qui fait gravir les podiums

Dormant peu, passionné et communicatif sur son métier et son sport, il se sent bien avec ses sportifs. Harmonie peut-être créée du fait de leur origine sociale commune. Se positionnant comme un père de famille, il accompagne son équipe pour

faire des médailles, parce qu'il sait (pour l'avoir vécu) que la vie d'un athlète change avec les titres mondiaux, et aussi parce que c'est sa mission au sein de la FFL. Ce qu'il veut c'est voir ses sportifs « *monter sur les podiums* » sachant le travail et les difficultés surmontées pour en arriver là.

“ ... la lutte reste
« *quand même un vrai sport de combat* » ”

Son leitmotiv : le travail

En plus de vingt ans en tant qu'entraîneur de haut niveau, P. Mourier a évolué dans son activité en échangeant avec ses pairs en se forgeant sa propre expérience, et s'est créé un staff. Il explique qu'il a beaucoup appris avec un entraîneur de l'ex-URSS ▶

1- Médaille d'or de Steeve Guénot, 2^e médaille d'or olympique de la lutte gréco-romaine française, depuis Henri Deglane aux Jeux olympiques de Paris, 1924 ! Source : <http://espritbleu.franceolympique.com/espritbleu/actus/2839-les-mdaills-olympiques-de-la-lutte-franaise-.html>

2- Notons que la lutte a une histoire commune avec le mouvement olympique, à partir de - 708 av J.-C. pour les Jeux antiques et 1896 pour les Jeux modernes (avec deux absences, en 1900 et 1904).

parmi les plus titrés en lutte: Gennadi Sapunov, lors de stages en Biélorussie. Cet homme était très exigeant et dur avec ses sportifs, mais surtout dans l'échange avec eux et doté d'une certaine qualité d'écoute. Petit à petit, P.Mourier est devenu un peu plus à l'écoute de son groupe, notamment en tenant compte des particularités de ses champions: âge, nombre d'années passées en équipe de France.

“ *L'expérience et mes échanges avec des entraîneurs de tous niveaux invitent à nuancer ce qui pourrait être une fausse évidence.* ”

Son surnom? «le dictateur» ce qui lui semble justifié au vu de la culture de ce sport et des profils des sportifs qui arrivent sur le pôle. Il a davantage de tolérance sur l'entraînement avec

ses athlètes expérimentés – au regard du palmarès et de l'âge – pour Steeve Guenot (30 ans, champion olympique, blessé à de multiples reprises) et Mélonin Noumonvi (33 ans, champion du monde, père de famille) par exemple. P.Mourier donne une part importante au «feeling» de l'entraîneur, pour changer, voire annuler une séance. Mais son leitmotiv reste le travail, «*se donner les moyens*» en vue d'aller au bout des objectifs car «*tout le monde peut réussir quelque chose d'exceptionnel dans sa vie*».

Au début, en 1992, P.Mourier travaillait seul. Par la suite, il s'est entouré de personnes complémentaires pour créer un équilibre au sein du staff, avec, entre autres, Jean-Marc Cardey qui relativise ses «gueulantes» auprès des sportifs. Être entouré d'un staff lui permet d'avoir un espace d'échange et d'agir alors de manière moins impulsive.

Au cœur de ce staff, Christophe Guénot, ancien sportif de haut niveau et entraîneur sur la lutte gréco-romaine. D'abord adjoint, il est nommé responsable en ►



© icon sport



© icon sport

décembre 2015. P. Mourier pense que C. Guénot va continuer à développer son propre style, tout en étant dans une « culture de la gagne », enseignée tout au long de ses années en équipe de France avec P. Mourier. Comment « inculquer » cette envie de performer ?

La « culture de la gagne » ■

P. Mourier a développé au cours de son parcours une philosophie de vie intéressante : celle de la « culture de la gagne ». Pourquoi intéressante ? Bien sûr, ce qui vient tout de suite à l'esprit : *« c'est évident que les compétiteurs soient des winners, des battants, des gagnants »*. À titre personnel [S. Couckuyt, N.D.L.R.], l'expérience et mes échanges avec des entraîneurs de tous niveaux invitent à nuancer ce qui pourrait être une fausse évidence. Certains sportifs, talentueux, arrivent sur la plus haute marche du podium national ; ils vivent des désillusions à l'international, car ils n'ont pas eu dans leur formation cette culture puisque de toute façon ils gagnaient tout ▶

auparavant! L'entraîneur oublie parfois cette envie de gagner dans le modèle de performance. Ou alors, il ne se questionne pas sur les outils pour développer cet aspect à l'entraînement, pensant peut-être que tous les sportifs en sont déjà dotés ou qu'il se développe «sur le tas». Qu'est-ce qui fait que cela est devenu un point central du fonctionnement de P.Mourier et comment l'intègre-t-il dans sa dynamique quotidienne?

Alterner l'INSEP et les sites étrangers pour progresser

Avec son équipe, P.Mourier passe la moitié du temps à l'étranger sur l'année. Il s'explique: il a mis en place de nombreux stages à l'étranger car la FFLutte a environ 15 000 licenciés, dont seulement 700 en lutte gréco-romaine. Sur cette population, il y a 15 à 20 lutteurs seulement à l'INSEP qui sont répartis sur 7 catégories de poids olympiques. Le collectif d'entraînement est donc assez restreint, à la fois en France et à l'INSEP. Les stages à l'étranger sont, pour lui, un des ingrédients de la réussite de ses lutteurs. D'après P. Mourier, pour avoir un bon stage, il faut aller s'entraîner avec les meilleures nations, dans des conditions sommaires d'hébergement, de nourriture et d'entraînement «*on ne mange pas de la langouste quand on est à Cuba tous les jours, mais c'est des conditions que je souhaite*». L'objectif? Pousser les athlètes dans leurs retranchements de façon différente de ce qui se fait sur l'INSEP – où les conditions sont très bonnes. Il explique que malgré ▶



les conditions parfois rudimentaires, les nations étrangères font aussi des résultats mondiaux. Ce dont il fait ici état se retrouve dans de nombreux sports de combat. Réalité d'entraînement? Mode? Nécessité pour performer? Difficile de répondre. Les résultats des pays de l'Est dans les sports de combat, l'histoire de ces disciplines et les propos de P. Mourier semblent poser ces conditions «spartiates» comme des bases de l'entraînement dans le champ. La filmographie encourage cet état d'esprit. Il suffit de se remémorer l'entraînement de Rocky Balboa en URSS³ avant sa rencontre avec le champion russe pour situer la culture dominante des activités de combat. Pour autant, n'y a-t-il pas un décalage à discuter entre ces conceptions et l'entraînement du II^e millénaire, à l'heure des technologies et des apports scientifiques de plus en plus nombreux et pertinents? Quels sont les poids respectifs de la culture/l'histoire d'un sport et des avancées en termes d'intervention?

“ ... il y a 15 à 20 lutteurs seulement à l'INSEP qui sont répartis sur 7 catégories de poids olympiques. ”

Aller en compétition pour gagner

En entrant en équipe de France senior à 19 ans, il n'avait pas apprécié de partir avec des lutteurs qui avaient 8-10 ans d'ancienneté en équipe de France et qui disaient «*si tu gagnes un match, ce sera déjà bien*». P. Mourier se disait alors «*mais dans ce cas-là, pourquoi j'y vais? Pourquoi on y va si c'est pour gagner un match?*». À partir de là, il a voulu aller à l'encontre de cet état d'esprit en formant des sportifs qui vont en compétition pour gagner tout court. Pas pour participer, et dans le meilleur des cas, gagner un match. À titre personnel [S. Couckuyt, N.D.L.R.], j'ai vécu cela dans une discipline peu connue en ▶

3- *Rocky IV*, sorti sur les écrans en 1985, film écrit et réalisé par Sylvester Stallone.

France et appartenant au sport «kickboxing»; le point fighting. Le niveau est très différent entre la France et les autres nations participantes aux Championnats d'Europe et du monde. Cette mentalité («*si tu gagnes un combat ce sera déjà bien*») peut s'apparenter à une stratégie de protection des sportifs, une stratégie de coping (Cf. encadré 1).

La gagne, ça se cultive au quotidien

Pour développer une culture de la gagne, P. Mourier est favorable aux conditions d'entraînement, à la difficulté des entraînements, au conditionnement par les coaches. Il pense que le futur champion, c'est «*celui qui en veut le plus [...] qui se persuade de sa force*».

“ ... il faut être capable de toujours « repousser ses limites et toujours se surpasser ». ”

Vous avez dit « coping » ?

Le Coping, c'est l'ensemble des pensées et des actes développés par le sujet pour résoudre les problèmes auxquels il est soumis, et ainsi réduire le stress qu'ils engendrent. Ce n'est pas un comportement d'adaptation automatisée car le sujet doit faire un effort d'adaptation.

Cela a donc trait aux processus qu'un individu interpose entre lui et un événement éprouvant, afin d'en diminuer l'impact sur son bien-être physique et psychique. Lazarus et Folkman (1984) identifient trois stratégies :

- le coping centré sur le problème : diminution des contraintes de l'environnement et augmentation des ressources pour gérer ce problème ;
- le coping centré sur l'émotion : gestion de l'émotion dans ses composantes cognitives et somatiques ;
- le coping centré sur le soutien social, qui consiste à rechercher soutien, empathie et aide d'autrui.

En revanche, il a remarqué, d'après son expérience, que les psychologues (Cf. encadré 2) ne font pas toujours un travail en faveur de la performance. Si des psychologues travaillent en inadéquation avec le projet de l'entraîneur – pour diverses raisons non forcément imputables aux compétences du professionnel ▶

Les fonctions du psychologue du sport auprès des collectifs

en question – il existe aussi des préparateurs mentaux et des préparateurs physiques qui font des dégâts, mais aussi des entraîneurs qui manquent de compétences.

Dans la conception de P.Mourier, pour faire du haut niveau, il faut être capable de toujours « *repousser ses limites et toujours se surpasser* ». Il est dans une culture de la gagne, dans un conditionnement quotidien. Il répète au quotidien à ses athlètes qu'ils sont les meilleurs, et les pousse dans leurs limites. Les objectifs sont clairement fixés : toujours gagner, quelle que soit l'activité. Et en parallèle, être toujours à 100 %, 100 % des capacités du jour. Un sportif peut n'être qu'à 70 % en réalité. C'est une mentalité développée avec son staff, progressivement, en mettant en place une ambiance de travail et un état d'esprit de vainqueurs.

Différentes expressions sont utilisées pour conditionner les sportifs lors des séances : « à chaque fois vous essayez de battre des records », la « *MPJ* » ou ►

Le psychologue du sport intervient auprès du sportif*, du collectif, du staff, afin d'aider à développer et optimiser le potentiel, à gérer les émotions liées aux relations humaines, aux blessures, aux contre-performances. Il peut également aider dans la prévention de comportements à risques tel que les conduites dopantes et les troubles alimentaires, l'excès d'entraînement, les décalages entre objectif fixé et moyens mis en œuvre.

Il peut intervenir en accompagnement, en préparation et en gestion de crise auprès du sportif. Il contribue à des actions d'expertise et de formation auprès des staffs.

D'autres profils et statuts que celui de psychologue du sport existent.

Sur les pôles de l'INSEP, signalons la présence de plusieurs profils d'intervenants. Tout d'abord les entraîneurs, avec l'exemple ici présent. Les masseurs-kinésithérapeutes (Cf. encadré 3). Et bien sûr, les spécialistes : les chercheurs en psychologie du sport (département Recherche), les psychologues du sport (département Médical) et des préparateurs mentaux – qui ne prennent pas en charge la valence clinique.

La charte de la société française de psychologie du sport sur l'éthique de l'intervention en psychologie du sport peut renseigner les sportifs et entraîneurs sur le cadre déontologique à mettre en place, visant le respect du sportif en tant qu'humain et en tant qu'athlète performant.

* Un article fort intéressant à lire sur [francetsport](http://www.francetsport.fr/long-format/les-blessures-invisibles-depression-et-sport-de-haut-niveau/index.html) : « Les blessures invisibles, quand la dépression rattrape les sportifs de haut niveau » : <http://www.francetsport.fr/long-format/les-blessures-invisibles-depression-et-sport-de-haut-niveau/index.html>

«*Meilleur Perf du Jour*» c'est-à-dire un classement des athlètes où le 1^{er} est mis à l'honneur (par exemple, celui qui a fait le plus de mètres en tirage à la corde). Mais aussi «*il n'y a que l'or qui brille au soleil*». Il distingue ouvertement trois catégories d'athlètes: les FPO qui sont les «*forts potentiels olympiques*», les PO qui sont les «*potentiels olympiques*», et les TO qui sont les «*touristes olympiques*».

Pour autant, il est différent d'échouer au bac blanc que d'échouer au bac: le bac blanc est préparatoire, les enjeux ne sont pas les mêmes que pour le bac. De la même façon qu'à haut niveau, perdre soit dans certaines compétitions de la planification, soit à l'entraînement, soit à certaines périodes de sa carrière, parfois longues, permet de construire la performance, en menant à d'autres analyses, ►



d'autres remises en question, des prises de conscience, etc. Dans le même temps, un sportif de haut niveau est sur les listes ministérielles pour gagner. Et alors, quelle est la part de la défaite dans la construction d'une performance de haut niveau? À l'échelle d'un microcycle? À l'échelle d'une saison? À l'échelle d'une carrière?

Entre préparation mentale et préparation physique

P.Mourier évoque la satisfaction du travail accompli quand le sportif arrive au bout de sa séance, avec en prime un feedback positif de l'entraîneur. Ces séances, difficiles, sont utilisées à l'approche d'une compétition pour rappeler la dureté de la préparation et leur efficacité *«vous n'avez pas fait tout ça pour rien, les gars, rappelez-vous: je vais vous sortir vos temps, je vais vous sortir ça. Regardez, là vous êtes au top, vous êtes prêts, il n'y a plus qu'à...»*. Il utilise volontiers la préparation physique pour conditionner, en lien avec les feedbacks que le staff délivre :

«le psy, c'est le circuit-training et le fractionné, on va les appeler comme ça, les nouveaux noms des pys c'est «fractionné» et «circuit-training».

La confiance avant tout

P.Mourier souligne l'imprévisibilité de la compétition: une personne en forme depuis un mois peut se louper, tandis que celle qui a eu des ennuis de santé ou de mise au poids réussit. En cas de défaite, P.Mourier ne cache pas sa déception mais réaffirme en même temps, sa confiance en l'athlète, et le fait qu'ils vont réussir ensemble. Il souligne l'importance du climat de confiance nécessaire à l'entraînement et en compétition, qui se crée notamment dans les stages et qui permet de se parler franchement. ▶

“ ... quelle est la part de la défaite dans la construction d'une performance de haut niveau ? ”

“ ... *gérer les entraîneurs, les athlètes, en discutant, en accompagnant, en explicitant la « tactique à adopter face à leurs adversaires ».* ”

Pour lui, cette confiance contribue à adapter la charge d'entraînement à la hausse ou à la baisse, et ainsi il « *pense que c'est capital. Dans notre avancée sur la recherche de l'or olympique, les entraînés et l'entraîneur, ils doivent être 100 % en confiance* ». Il fait un parallèle avec la confiance générée au sein d'une famille unie, soudée. « Père de famille » avec les sportifs, il est strict et sanctionne au besoin, tout en tenant compte de la diversité des profils : « *qui arrivent d'horizons différents, d'origines différentes, de religions différentes [...] on gère des hommes qui, quelquefois, ont des enfants, quelquefois sont mariés* ». Il est aidé par son staff, chacun ayant « *son rôle bien précis* ». Le sien est de gérer les entraîneurs, les athlètes, en discutant, en accompagnant, en explicitant la « *tactique à adopter face à leurs adversaires* ». Le kiné

et le médecin ont des rôles importants, sur le plan médical bien sûr, mais également en matière de confidences et d'écoute positive (Cf. encadré 3). Il travaille avec un entraîneur adjoint, Jean-Marc Cardey, et leurs rôles sont établis : P. Mourier joue davantage le « *méchant* » tandis que J-M Cardet équilibre en allant voir les athlètes. Ces rôles sont voulus. Il explique que parfois, il « *lâche un mètre pour en récupérer deux* ». ►



À l'approche de la compétition, il y a peu à changer. Par contre, Patrice Mourier veille à délivrer des messages positifs. Le jour de la compétition, le conditionnement n'est pas davantage présent qu'au quotidien, « *ils ont l'habitude d'avoir ce discours en tête [...] vous avez fait ce que vous*

avez à faire, vous êtes entraînés, vous êtes au top, pas de blessure, vous avez bien fait le poids, vous êtes ici, vous avez rêvé d'être ici, et maintenant vas-y hein. On desserre le frein à main, on passe la 6^e et il faut y aller ». Ainsi, le travail se fait le plus possible en amont. ▶

Le rôle psychosocial du masseur-kinésithérapeute ou la partie cachée de l'iceberg de la performance

Dans le milieu sportif, il est souvent fait état de l'importance du masseur-kinésithérapeute (MK), avec son rôle de prophylaxie et de rééducation. Un second rôle, moins explicite, est celui de « confident », de « médiateur ». Tout le monde s'accorde à reconnaître ce point, mais de quoi s'agit-il exactement ? Voici des éléments de réponse grâce à une interview avec Marielle Volondat, masseur-kinésithérapeute, au sein de l'INSEP depuis 1979.

Le masseur-kinésithérapeute doit être intéressé uniquement par la santé de l'individu, considérer l'humain avant de considérer le champion. Au retour d'une compétition, il veille à interroger son patient sur son ressenti et non sur ses résultats.

Dans un monde où les jeunes n'osent pas trop parler à leurs parents, où le médecin n'a pas toujours le temps, où les amis confidentiels sont rares, le sportif est content d'avoir quelqu'un qui l'écoute pendant 45 minutes régulièrement. Si la séance est constituée d'un massage, la position est adéquate (on ne voit pas la personne à qui on parle), le cadre est confortable et chaleureux, l'individu est « pris en main » : « *enfin on me prend, on s'occupe de moi comme simple être humain* ». Dans la confiance, la confiance s'installe. Le masseur-kinésithérapeute a un rôle de tampon, d'absorption des misères du sportif, de compassion. Il peut aider le sportif à relativiser. En effet, un sportif qui arrive en critiquant son entraîneur est l'objet d'une écoute active, visant à amener l'individu et le masseur-kinésithérapeute à savoir si c'est juste passager (mauvaise nuit, mauvaise séance, sélection annoncée et pas en faveur du sportif), ou s'il s'agit d'une critique davantage ancrée et durable. Le masseur-kinésithérapeute peut alors appeler les entraîneurs, et faire passer les messages en arrondissant les angles, sans frustrer.

Parfois, le masseur-kinésithérapeute encourage le sportif à faire ou dire certaines choses pour rassurer l'entraîneur, alors particulièrement stressé et stressant, ce qui n'est bon ni pour l'individu ni pour le champion. D'autres fois, c'est lui qui apaise directement l'entraîneur, la veille d'une compétition par exemple.

Globalement, le masseur-kinésithérapeute contribue au bon fonctionnement du système, à condition qu'il soit intégré au staff.



Objectif ultime : les Jeux olympiques

Au cours de ses cinq olympiades comme entraîneur, P. Mourier a développé plusieurs dispositifs d'accompagnement des sportifs à l'occasion des Jeux.

En 1996, Ghani Yalouz gagne sa place en finale. Le team lutte est euphorique (pas de médailles aux Jeux depuis 30 ans) et la fête de la victoire a lieu en quelque sorte

avant la finale, prévue le lendemain. Il sera médaille d'argent. En 2008, quand Steeve Guénot accède à la finale, P. Mourier l'isole des journalistes, de la famille et des amis pour ne pas répéter le scénario de 1996. Une médaille olympique se fête après le dernier combat, pas avant.

La gestion de la mise au poids, problématique chez les lutteurs, est prise en charge par les lutteurs accompagnés de ▶

leurs entraîneurs. Par exemple, P. Mourier demande au Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) depuis 2008 que le staff soit dans le même appartement ou dans un appartement voisin afin de pouvoir épauler les athlètes sur les derniers jours de la perte de poids (un repas par jour). Il s'agit d'animer la journée, très longue pour ces athlètes, et de ne pas les mélanger dans les chambres avec des sportifs d'autres disciplines qui vont se nourrir et s'hydrater normalement.

De la même façon, sachant que sur les villages olympiques il y a des distributeurs en libre-service de boissons, etc., P. Mourier repère en avance le parcours le moins tentant, le moins perturbant pour les lutteurs lors de leurs déplacements sur le village.

Depuis 2008 (les Jeux de Pékin), le collectif s'entraîne les jours précédant la compétition dans une salle à part, louée spécialement, pour se retrouver

entre Français, et non observés par les étrangers. Depuis 2012, un entraîneur reste systématiquement à l'appartement ou à la salle avec les sportifs qui ne combattent pas encore, afin de ne pas les laisser seuls, pour les encourager sur les derniers grammes à perdre, pendant que le reste du staff coache sur les Jeux. P. Mourier confie que quand un lutteur fait ce qu'il faut pour perdre le kilo restant, et qu'en se pesant il se rend compte qu'il reste toujours du poids à perdre, avoir quelqu'un pour le rassurer est très utile pour ne pas abandonner⁴.

“ ... pouvoir épauler les athlètes sur les derniers jours de la perte de poids (un repas par jour). ”

⁴ - Les pertes de poids en lutte sont difficiles. Rester lucide et détendu malgré l'appauvrissement des apports en micro et macronutriments ainsi qu'en eau est délicat.

Pour conclure

Sa posture professionnelle est claire : pour les futurs entraîneurs de la lutte gréco-romaine, il est nécessaire d'arriver avec des convictions, avec un cadre « *je vais faire comme ça, et aller jusqu'au bout, aller jusqu'au bout de ce qu'il a envie de faire* ». Chaque futur entraîneur pourrait se préparer à avoir une posture professionnelle et une vision claire de ce qu'il estime comme fondamental dans son sport (Couckuyt, 2015).

Au-delà des éléments exposés ici, les lecteurs intéressés par le cheminement du sportif et de l'entraîneur pourront lire l'ouvrage de F. Ducasse (2011), et, sur la préparation mentale en sports de combat, l'ouvrage de l'entraîneur de Krav-Maga et professeur des universités A. Guillot (2012) sur la visualisation. De la même manière, les lecteurs pourront se reporter fort à propos sur l'analyse globale de Jacques Piasenta (2015) où il développe 40 idées-forces et 8 piliers pour développer la culture de la gagne. ▶



Pour en savoir plus

Un article fort intéressant à lire sur francetvsport: « Les blessures invisibles, quand la dépression rattrape les sportifs de haut niveau ».

<http://www.francetvsport.fr/long-format/les-blessures-invisibles-depression-et-sport-de-haut-niveau/index.html>

Le site Internet des équipes de France :

<http://espritbleu.franceolympique.com/espritbleu/actus/2839-les-mdailles-olympiques-de-la-lutte-franaise-.html>

La charte SFPS de l'éthique de l'intervention en psychologie du sport :

http://www.psychoduspport.com/files/Charte_ethique_SFPS.pdf

Bibliographie

COUCKUYT S, « Le développement de l'expérience de futurs enseignants de karaté. Accompagnement formatif à partir d'une analyse de l'activité reposant sur un cadre conceptuel », *Actes de la Biennale*, Paris-CNAM, 2015, p.12.

COUCKUYT S, « Guy Ontanon, entraîneur national d'athlétisme, le coach insatisfait ». *Réflexions Sport, la revue électronique de l'INSEP*, 2016, (12), 427.

DUCASSE F, *La boîte à outils de l'entraîneur et du performeur*, Éditions de l'Homme, Montréal, 2011.

GUILLOT A, *Visualisation en sports de combat, vaincre grâce au mental*, Amphora, Paris, 2012.

LAZARUS R S, FOLKMAN S, *Stress, appraisal, and coping*, Springer Publ, New York, 1984.

PIASENTA J, *Sport : pour une culture de la gagne*, Amphora, Paris, 2015.

