

Alexis Coquet, “ former les générations futures ”

Stéphane Couckuyt

▶ **To cite this version:**

Stéphane Couckuyt. Alexis Coquet, “ former les générations futures ” . Réflexions Sport, 2018, 18, pp.46-61. hal-01697316

HAL Id: hal-01697316
https://insep.hal.science//hal-01697316

Submitted on 31 Jan 2018

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.

INSEP

Réflexions Sport
Scientifique & technique

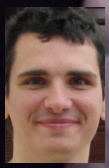
18
Janvier
2018

EXTRAIT

Alexis Coquet, « former les générations futures »



Alexis Coquet, « former les générations futures »



Par Stéphane Fukuzawa-Couckuyt
Docteur au LIRTES (EA7313) et au laboratoire « Sport, expertise et performance » (EA7370), collaborateur du Pôle Formation sur la capitalisation des savoirs d'expérience (INSEP) et entraîneur.



Actuel entraîneur du pôle France de Strasbourg, l'ancien insepien partage ses observations, ses idées d'entraînement qui ont permis au plongeon tricolore d'exister sur la scène internationale. Autant de pistes pour réfléchir sur le chemin menant au haut niveau en plongeon et ailleurs.

©www.sportfotos-berlin.com

> *« ... il s'inscrit dans une véritable démarche de haut niveau visant les Jeux olympiques. »*

Après avoir évoqué les idées de « l'homme aux huit olympiades » (Couckuyt, 2016a), du « coach insatisfait » (Couckuyt, 2016b), puis de « l'alchimiste du pentathlon » dans le dernier numéro de *Réflexions Sport* (Fukazawa-Couckuyt, 2017), ce sont les propositions issues de l'expérience d'un entraîneur strasbourgeois trentenaire qui sont le sujet de cet article.

Le profil de cet entraîneur est ici présenté avant d'orienter le propos sur ses idées clefs organisées en trois thématiques :

1. La progression des sportifs : approches innovantes.
2. La formation de nouvelles générations d'entraîneurs.
3. L'autogestion de l'entraîneur.

Alexis Coquet, sportif de haut niveau, entraîneur de club et entraîneur national de plongeon

Avec une mère et une grand-mère olympiennes, respectivement en plongeon et en natation, Alexis Coquet commence le sport par la gymnastique dès 3 ans, puis bifurque vers le plongeon. Du fait du lien entre les deux disciplines, Alexis Coquet obtient dès sa première année de plongeur le titre de champion de France des moins de 10 ans. Le début d'une belle série puisqu'il remporte les titres nationaux en moins de 13 ans, en moins de 15, en moins de 18 ans avant de finir champion de France senior. Après avoir eu un entraîneur dans un club majeur du plongeon français, il est pris en charge par un ancien coach de l'équipe olympique chinoise. Sous son aile, il devient 3e européen et 4e mondial en jeunes.

Suite au décès de son mentor chinois et de désaccords avec son premier entraîneur, il postule pour intégrer le pôle INSEP à l'aune de ses 18 ans. Après une première période de dilettantisme et une exclusion de l'internat, il s'inscrit dans une véritable démarche de haut niveau visant les Jeux olympiques.

À l'INSEP, entre blessures et résultats, il se perfectionne. L'année des ▶

Jeux olympiques de Pékin, il met en pause son projet estudiantin et part à deux reprises en Chine. En internat, son programme est quasi militaire avec un levé à *« 6 heures le matin pour aller m'entraîner et me coucher à 21 heures après avoir plongé 9 h par jour tous les jours de la semaine. Et le dimanche c'était "repos" avec 2 h de musculation »*, se souvient-il. Il apprend à se connaître au travers d'entraînements où douleur et dépassement n'ont rien à voir avec ce qu'il vit en France. *« La 1re semaine, il y a forcément l'excitation de s'entraîner avec des gens comme ça. Le 2e stade, c'est qu'on a tellement de courbatures qu'on n'arrive même plus à se traîner, à marcher et le soir quand on entre dans la chambre, on en pleure de douleur tellement on est fracassé. Ça dure comme ça pendant 3 semaines. Arrivé au 3e stade, on n'a plus de courbatures, mais on ne sent plus rien. On est juste lobotomisé. Et la 4e semaine, on commence à s'adapter un petit peu au rythme. On ne pense plus en fait »,* décrit-il. De retour en France et après quelques jours de repos, il s'est *« rendu compte qu'ils avaient fait un travail de malade. J'allais 1,50 m plus haut, je tournais plus vite […] Tout était devenu facile. »* Malgré ce stage, il échoue malgré tout lors de la Coupe du monde qualificative pour le rendez-vous olympique.

À 22 ans, il décide de stopper sa carrière en 2008 pour rentrer dans la vie active, tout en obtenant le Brevet d'État (BE) dans sa discipline. Alors qu'il fait des demandes au Cirque du Soleil et pour des postes de maîtres-nageurs à Paris, on lui parle d'une place d'entraîneur qui se libère au club de Strasbourg. Il s'y rend, fait connaissance avec les dirigeants et entraîne les enfants une soirée. Entraînant alors depuis trois saisons à Saint-Maur-des-Fossés, il se projette dans le potentiel de ce nouveau club où tout est à reprendre et à développer en matière de plongeon. *« Je pense qu'il y a moyen de le développer et de faire quelque chose de bien dans cette structure-là et pourquoi pas former des champions un jour ici »*, se dit-il.



©www.sportfotos-berlin.com

En parallèle, Alexis Coquet met en place un pôle France rattaché au CREPS de Strasbourg, et poursuit son apprentissage formel et informel. En 2012, il obtient le BE 2nd degré, puis le Brevet fédéral de niveau 5 (expertise en plongeon) trois ans plus tard. Il voit dans sa formation peu académique (pas de diplôme en STAPS, non professeur de sport) une force, lui permettant d'observer et de questionner avec davantage d'ouverture. Dans le cadre de cette structure nationale, il façonne des sportifs médaillés européens et mondiaux, comme Laura Marino et Matthieu Rosset qu'ils mènent à l'or mondial en 2017 à Budapest, un résultat historique pour la France en plongeon.



©Icon sport

La progression des sportifs : approches innovantes

Soucieux du contenu de ses séances, l'entraîneur alsacien ne veut pas se borner à des méthodes classiques d'entraînement et développe des approches alternatives afin de stimuler ses troupes et de tenir compte des modes d'apprentissage de chacun.



« Le co-entraînement au sein d'un groupe, s'il est cadré, pourrait être une source de progrès. »

Dans le « co-entraînement », les sportifs se conseillent les uns les autres durant une séance. Alexis Coquet propose que chacun entraîne ses partenaires, à tour de rôle. Sous sa supervision, un tel dispositif lui semble pertinent car apportant du recul à l'athlète sur sa pratique.

Ce dispositif répond aussi à un souci d'organisation. En effet, il doit gérer six sportifs sur un même créneau d'entraînement et ce sur les trois hauteurs de plongeon (3 m, 5 m et 10 m). *« Je passe autant de temps avec les 6 sur chaque plongeon donc le retour doit être instantané. Au moment où le plongeur sort de l'eau, il faut qu'il ait sa consigne. S'il sort de l'eau et qu'il t'attend au bord du bassin, c'est trop tard parce que toutes les sensations ont* ▶

déjà disparu. Il va entendre la consigne mais il ne va pas l'intégrer », explique-t-il. Cette organisation, en plus de faire gagner du temps et d'éduquer le regard de chacun, est d'autant plus importante qu'il intègre à son groupe d'entraînement un gymnaste, dont il faut assurer la formation « plongeon ». Dans cette optique, il sollicite ses athlètes afin qu'ils le prennent sous leur aile, tout en espérant que cette arrivée favorise l'émulation collective.

Conscient que si les plongeurs se disent que leurs consignes fonctionnent très bien entre eux, ils risquent de penser que *« l'entraîneur est inutile »*, qu'*« on arrive très bien à se gérer tout seul »*, il estime que ce « co-entraînement » peut amener des éléments supplémentaires au sportif dans l'autonomisation, la responsabilisation, le développement des qualités d'observation. En conséquence, ses modules sont mis en œuvre mais sur de courtes séquences cadrées par ses soins, de manière dosée et planifiée.

> **« Alexis Coquet propose que chacun entraîne ses partenaires, à tour de rôle. »**



« Mettre les sportifs en situation d'entraîneurs peut leur permettre de mieux comprendre leur sport, l'entraînement ainsi que certaines décisions de l'entraîneur. »

Retiré des bassins depuis 2008, Alexis Coquet replonge deux ans plus tard à la Coupe de France 2010 à Strasbourg et reprend les entraînements une à deux fois par semaine, trois mois avant l'échéance. *« Chaque entraînement était facile […] Quand on donne des consignes et qu'on est entraîneur, on est constamment en train d'imaginer le plongeon, quels mouvements il faut avoir […] J'étais meilleur qu'avant […] Je plongeais avec intelligence […] J'étais bien concentré pour voir où j'étais. Je plongeais avec ma tête »*, confie-t-il. Alexis Coquet termine 2e en battant son record de points et doit refuser de retourner en équipe de France. Pour lui, les ingrédients de la réussite sont qu'il a plongé intelligemment, pour le plaisir et avec peu de pression.

À partir de son expérience et de l'observation de ses sportifs, naît dans son esprit l'idée de mettre en place un entraînement par semaine sur les groupes loisir, avec un système de roulement. Chacun de ses compétiteurs élites entraînera à tour de rôle. Le but ▶

est aussi que chacun dans le groupe compétition se mette d'accord sur le contenu des séances et qu'il y ait une cohésion d'ensemble. Le roulement préservant les emplois du temps des athlètes. L'entraîneur national souligne là un autre intérêt. Selon lui, entraîner ponctuellement peut amener à souffler, à réduire sa propre pression de sportif et à mieux comprendre les comportements que l'on peut avoir en tant que sportif, même à haut niveau.

(Idée 3)

« Envoyer ses sportifs en stages avec d'autres entraîneurs permet un ressourcement des deux parties ainsi qu'un progrès par la nouveauté de l'entraînement et de la forme du discours du coach. »

Pour lutter contre la monotonie, le Bas-Rhinois envoie régulièrement ses sportifs chez des confrères. Pour lui, les autres entraîneurs ne disent et ne font pas forcément des choses différentes, mais ils les disent et les font différemment, dans un environnement différent et avec un regard neuf. Cela peut *« apporter une bouffée d'oxygène pour lui. Pour nous. On va pouvoir se concentrer sur les autres et quand il va revenir, il aura appris de nouvelles choses, sera attentif. On va être content de le retrouver. Et puis on voit qu'en plus, ils ont travaillé sur différentes thématiques »*, expose Alexis Coquet.

Cet apport extérieur peut aussi provoquer des déclics chez les sportifs. *« Là, on part chez les meilleurs »*, indique le technicien qui privilégie dans ces cas-là des stages intensifs. Ayant lui-même eu plusieurs entraîneurs, il a pu bénéficier de ces différences.

> ***« ... les autres entraîneurs ne disent et ne font pas forcément des choses différentes... »***



©Icon sport

Témoignage de

Laura Marino,

sociétaire du pôle de Strasbourg et championne du monde de plongeon synchronisée avec Matthieu Rosset en 2017



©www.sportfotos-berlin.com

« Ce que j'aime dans sa méthode, c'est qu'il porte un regard sur l'esthétique, et pas seulement sur la technique ou l'exécution. Ça passe par des consignes toutes simples à l'entraînement comme insister sur la tenue de jambes. Ça peut paraître évident mais finalement ça se perd vite si on n'y pense pas au quotidien. Idéalement, il aimerait nous faire prendre des cours de danse ou de barre au sol. Il a ses problématiques en tête. Le fait de plonger avec élégance, c'est un type de plongeon qui me plaît. Ça me rappelle un peu le regard de mon premier entraîneur de haut vol (Gilles Emptoz-Lacotte, NDLR).

Les membres du groupe entraînent régulièrement les autres aux clubs. C'est super. Ça permet d'avoir un regard différent sur sa pratique mais aussi de prendre du recul sur les consignes de l'entraîneur. On le comprend mieux car on se met à sa place. Parfois certains défauts qu'on n'arrive pas à ressentir, chez les autres, ça nous saute plus aux yeux. Aussi quand il va nous donner une consigne, on va mieux la comprendre et donc mieux l'appliquer. Ça facilite l'échange. Alexis nous responsabilise beaucoup. Il donne de la liberté mais s'il voit que certains sont perdus, il va les prendre plus en charge. C'est bien de faire un programme, de tout planifier mais ça ne se passe jamais comme prévu et vouloir imposer ce qu'on avait imaginé coûte que coûte, ce n'est pas constructif. Il y a certains éléments dont on doit tenir compte et lui sait écouter ses plongeurs. Il sait trouver le juste milieu entre ta liberté de choisir et décision, cette liberté dont tu as besoin et ce qu'il doit t'imposer. Alexis a cette capacité de s'adapter à chacun, une qualité notamment en France où on n'a pas beaucoup de moyens en plongeon. C'est vraiment quelqu'un qui va se remettre en cause.

Faire des stages à l'étranger lui tient à cœur mais dans la réalisation c'est assez difficile. On fait un stage par an. Après, si on a envie de partir, il va nous encourager mais de manière individuelle si on trouve des fonds. Dans le passé, je suis allée m'entraîner en

Australie, je n'étais pas avec Alexis à ce moment-là. Ça m'a complètement changée. Ça m'a énormément apporté en confiance, en assurance. Ça m'a apporté du recul sur ce qu'on faisait en France. En compétitions, on peut voir ce qui se passe ailleurs mais ce n'est pas la même chose car ce n'est pas représentatif du travail à l'année. Alors quand on passe deux mois en immersion et qu'on intègre leur groupe là-bas, ça change tout. On en a beaucoup discuté avec Alexis. J'avais pris beaucoup de notes sur les entraînements que je faisais et quand je suis arrivée à Strasbourg, je lui ai donné mon carnet. Il était très curieux de connaître ce que j'avais vécu et pu ressentir là-bas surtout qu'il a connu cette expérience de partir à l'étranger, d'être seul et de devoir appréhender des méthodes étrangères. C'est quelque chose qui l'a marqué.

Personnellement, il m'a beaucoup apporté car je suis arrivée dans une période de ma carrière où j'avais besoin de retrouver confiance en moi, de retrouver du plaisir à l'entraînement. Il l'a tout de suite identifié et m'a guidée. Ç'a porté ses fruits. Il m'apporte un soutien énorme. Je sais que je peux compter sur lui. C'est un pilier. »



©Icon sport

(Idée 4)

« L'observation directe ou indirecte est une qualité qui permet l'augmentation de la culture du sportif et la progression dans son propre style de plongeon. »

Alexis Coquet souligne que la qualité d'observation est transversale aux juges, à l'entraîneur et aux sportifs.

À chacun de ses protégés, il propose un travail vidéo sur ses plongeons mais aussi ceux d'autres plongeurs. Pour s'acculturer et travailler des points techniques précis. Par exemple, l'un d'eux doit décortiquer les vidéos de deux plongeurs étrangers pour construire son propre style sur la planche. *« Une fois sur deux, il fait des faux départs et se casse un peu la figure parce qu'il est dans un travail personnel de trouver son appel à lui »*, indique le technicien strasbourgeois conscient aussi qu'il s'agit d'une période de tâtonnement pour son athlète et que ce travail est appelé à porter ses fruits à long terme.

Former de nouvelles générations d'entraîneurs

L'entraînement n'est pas la seule préoccupation du responsable du Pôle France de Strasbourg. Il s'intéresse également à la formation de nouvelles générations de sportifs à travers celle ▶

> *« ... des entraîneurs, peu nombreux en France dans la discipline.. »*

des entraîneurs, peu nombreux en France dans la discipline. Lui-même a constaté qu'être un jeune entraîneur peu entouré ne l'a pas toujours aidé à faire les bons choix, par exemple sur la difficulté de ses séances ou sur la proximité entraîneur-entraîné quand la différence d'âge avec le sportif s'avère réduite. Autour de la formation d'entraîneurs issus d'autres sports et afin d'instaurer une dynamique nationale d'entraîneurs de plongeon, il a développé une réflexion.



« Former des entraîneurs de disciplines connexes, ayant une culture et des savoirs complémentaires, est une piste pour avoir dans un délai court des entraîneurs de plongeon de qualité. »

Pour former de nouvelles générations de plongeurs, Alexis a entrepris, dans son club, d'enseigner les spécificités du plongeon à un entraîneur diplômé de gymnastique.

Ce rapprochement n'a rien d'anodin et répond à la volonté de développer un projet sur 5-10 ans où se marieraient écoles de plongeon et de gym. Concrètement, une séance de plongeon pour les plus jeunes s'articulerait ainsi : *« 45 min de gym, gym placement, force renforcement, tout ce qui est acrobatique en gym, ce qu'on fait déjà nous en tant qu'entraîneur plongeon de toute manière. Il y a toujours 45 min-1 h d'échauffement à sec où on fait ça, mais pas avec les mêmes méthodes que les gymnastes parce qu'on ne les connaît pas. »* Ainsi les plongeurs *« auront les qualités du gymnaste, mais en faisant déjà du plongeon depuis tout petit. Ça pourra faire la différence sur le long terme »*, croit-il.

L'objectif est aussi de mettre en place *« un système de répétition un peu à la chinoise pour avoir des jeunes déjà avec une technique vraiment solide à l'âge de 9 ans »*, dit-il. Bien que ce soit trop tard pour son groupe actuel, il est persuadé qu'en démarrant cet apprentissage maintenant, il pourra participer au perfectionnement des adolescents, car les esprits et les corps seront habitués.

Cette perspective s'inscrit aussi dans la formation des cadres à l'image de cet entraîneur de gymnastique qui, pour l'instant, anime la 1re partie en gymnastique des entraînements des ▶

plus jeunes et sur la 2e partie, assiste Alexis Coquet au bord du bassin. S'il prend des vidéos et suit les explications de l'Alsacien, il commence également à donner des consignes et à avoir des groupes en autonomie « supervisée ». En superviseur, l'ancien insepien l'invite aussi à se nourrir de vidéos. *« S'il ne voit que ces débutants, il va être satisfait d'un plongeon qui va rentrer à 5,5 ou 6/10, mais s'il n'est pas capable de voir ce qu'est un 10/10, il ne pourra jamais emmener ses athlètes au 10/10 »*, soutient-il avant d'ajouter *« donc il ne faut pas les limiter, petits, à un entraînement d'apprentissage. Il faut pouvoir directement les mêler au plus haut niveau. Si on apprend le plongeon à des petits sans connaître la discipline à 100 %, quand un entraîneur national va les récupérer, il va y avoir des carences techniques énormes. Et finalement on va les mettre dehors parce qu'ils n'auront pas le niveau. »*

Le trentenaire ne ferme d'ailleurs pas la porte à ses homologues qui viendraient d'autres disciplines. *« Gym, tumbling, à la rigueur danse, trampoline, acrosport, il y aura des choses à apporter. Toutes les disciplines où on voit des accros en fait. Pourquoi pas le cirque. Il y a des super talents en cirque et il y a plein de choses à apprendre avec leur méthode »*, réfléchit-il. Mais ces entraîneurs d'autres sports ont aussi à apprendre du plongeon, y compris pour leurs athlètes. Alexis Coquet



©www.sportfotos-berlin.com

prend l'exemple d'un ami. *« Il a fait 4 ans de plongeon, il est retourné à la gym et il était meilleur qu'avant parce qu'il avait des placements et des trajectoires plus précis »*, rapporte-t-il. ▶

> *« Il faut pouvoir directement les mêler au plus haut niveau. »*

Témoignage de Matthieu Rosset,

champion du monde de plongeon synchronisé en 2017.

« Alexis est un très bon entraîneur. Il est jeune, très attentif, à l'écoute des plongeurs. On peut avoir confiance en lui. Il va nous aider même si c'est des trucs administratifs. Au niveau technique, il ne va pas hésiter à aller rechercher vers les étrangers s'il n'a pas les connaissances. Il n'est pas fermé sur ses méthodes et pas non plus sur une méthode. Il y a des entraîneurs qui vont bien aimer un pays et vont prendre les méthodes de ce pays. Alexis est ouvert à tout. Il est allé voir la boxe pour tout ce qui touche à la coordination, au cardio, mais aussi pour changer les types d'entraînement, pour que ça soit plus ludique.

(Concernant les stages à l'étranger) Ça nous apporte une vision nouvelle dans le sens où le coach qui va s'occuper de nous là-bas, ne nous connaît pas. De fait, son œil d'entraîneur va être complètement différent et verra certains défauts que notre coach, en France, ne voit plus. Grâce à notre retour, il va être plus attentif. De même, tous les exercices, entraînements, échauffements qu'on rapportera, il les met en œuvre dans ses routines. C'est bien pour les deux.

Le fait d'entraîner même si c'était des loisirs, en tant que plongeur, je me rendais compte que je ne respectais pas toutes les consignes que je donnais. Quand je revenais sur la planche, je me souvenais de consignes que j'avais dites ça à un gamin. Faire ce travail nous permet de nous refocaliser sur des bases simples, de les remettre en pratique. C'est en entraînant des loisirs qu'on se rend compte que les bases sont importantes et qu'il faut nous en rappeler.

J'ai vu une évolution au niveau du comportement, de la préparation mentale et dans son rapport aux plongeurs. Au début, il était carré et ne déviait pas de son idée. Maintenant, ses plongeurs rentrent dans l'échange. Alexis commence à se « détacher » de son cadre. Il y a une dynamique différente à Strasbourg et à l'INSEP. À l'INSEP, on est un peu dans le Harvard du sport. On sait s'amuser mais c'est carré. À Strasbourg, ils sont un peu plus dans la folie. Ils sont plus jeunes, s'envoient plus de défis. Ça, je l'ai vécu à l'INSEP. Cette dynamique, Alexis sait la gérer. Ça pourrait partir dans tous les sens mais quand il dit à tout le monde de se concentrer, les plongeurs vont le respecter. Dans ses premières années, ça n'aurait peut-être pas aussi bien fonctionné. Il a pris du grade par rapport aux plongeurs.

En quelques mots, la méthode d'Alexis Coquet est parfois ludique mais efficace. C'est un plaisir. Un plaisir parce que sa méthode d'entraînement est faite pour ça. Quand on arrive, on sait qu'on ne va pas ressentir de mal-être. Ça va être dur mais il y aura toujours une manière de parler, quelque chose qui nous fera nous dire que ce qu'on fait, c'est bon. »

L'autogestion de l'entraîneur

La gestion que l'entraîneur a de lui-même est un autre axe de la réflexion que mène Alexis Coquet, qui s'interroge sur deux points : la gestion de son propre stress et la gestion des critiques et des louanges auxquelles tout entraîneur est confronté.



« L'entraîneur peut gérer son propre stress compétitif en imaginant par avance différents scénarios. »

Avec les années, l'Alsacien d'adoption n'est plus stressé par le résultat, la compétition ou les (contre-) performances de son athlète. Contrairement à ses débuts, maintenant, il ne peut plus *« en vouloir à un athlète »* qui n'atteint pas l'objectif fixé *« à partir du moment où il a mis toutes les chances de son côté »*.

En revanche, il est toujours stressé de devoir trouver la plus juste intervention pour motiver ou remotiver son sportif durant la compétition. Aussi, avant l'événement, il prévoit différents scénarios et imagine ses réactions pour intervenir efficacement. En plus d'échafauder des scénarios « théoriques », il s'imprègne de nombreuses compétitions pour rencontrer une multitude de cas de figure. Néanmoins, la gestion de l'entraîneur reste *« instantanée »*, car l'intervention dépend du contexte. Moins stresser sur la compétition, c'est aussi être convaincu que la préparation, si elle n'a pas été idéale, a été optimale eu égard aux contraintes et aux ressources à disposition.



©www.sportfotos-berlin.com

> *« ... la gestion de l'entraîneur reste « instantanée », car l'intervention dépend du contexte. »*



« L'entraîneur débutant a intérêt à raccrocher son intervention à un projet à long terme sur lequel il est capable d'argumenter tout en restant humble. »

Après dix années comme entraîneur, il considère qu'il faut continuellement faire ses preuves. Accepter et gérer les louanges d'une compétition mais aussi les critiques de la suivante.

Il évoque plusieurs pistes de réflexion et de gestion :

- la pression exercée sur l'entraîneur. Elle est très variable selon la discipline sportive. Le plongeon est par exemple peu médiatisé, ce qui amène moins de pressions extérieures ;
- quand un entraîneur démarre, il doit faire ses preuves en montrant *« aux autres qu'il est capable de prendre quelqu'un et de le transformer, qu'il parte de régional à national, de national à international, ou de 8e aux Championnats de France à 2e. »* (ce qu'Alexis Coquet a fait avec Gwendal Bisch, NDLR) ;
- savoir être calme et prendre son temps, quitte à avoir moins de résultats au début ;
- annoncer un projet d'entraînement sur le long terme. À l'époque, Coquet estime avoir *« eu le bon réflexe en arrivant, de dire que le projet que j'avais à Strasbourg était sur 10 ans, qu'un jour, on serait pôle France, qu'un jour j'en aurais (des plongeurs) en équipe de France jeune et en équipe de France sénior »* ;
- adopter une posture, avoir des convictions et s'y tenir. Pour cela, le référent strasbourgeois voit le « savoir argumenter » et le « savoir tenir sa position » comme des compétences importantes, car *« il y a des erreurs qu'on assume, qui passent pour des erreurs auprès des autres, mais nous on sait très bien que c'est notre ligne de conduite »* ;
- accepter de reconnaître les erreurs commises, en explicitant le raisonnement qui a conduit à les faire et en se remettant en question.

Ainsi, son expérience l'amène à dire que l'entraîneur doit anticiper et gérer ▶

les éventuels commentaires sur son action. Pour autant, au-delà de la part de responsabilités de l'entraîneur, il estime que certains comportements de parents n'aident pas. *« On arrive dans une aberration où aujourd'hui l'enfant est roi. On n'a plus le droit de ne rien faire »*, déplore-t-il. Du coup, *« les 1res personnes à convaincre pour faire du sport de haut niveau, ce sont les parents »*.

Conclusion

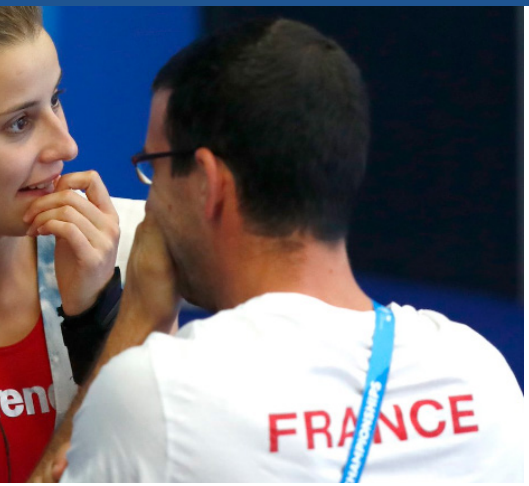
Alexis Coquet a amené des sportifs au plus haut niveau en obtenant progressivement ses diplômes. Lors de nos entretiens, il fait la part belle à son expérience de sportif. Une expérience analysée et réfléchie en tenant compte d'un contexte différent et des individualités des sportifs.

> *« La gestion par l'entraîneur de son propre stress peut modifier les performances des sportifs. »*



©www.sportfotos-berlin.com

Dans une première thématique, il s'intéresse à d'autres modalités d'entraînement afin d'apporter au sportif une meilleure compréhension de sa discipline et de l'entraînement. Parmi celles-ci, il prône le « co-entraînement », encourage la mise en place d'espaces-temps avec des « sportifs entraîneurs » sur des groupes de moindres niveaux et âges et envoie des sportifs en stages chez des confrères. Ces propositions questionnent la posture et la définition du métier d'entraîneur : « technicien » ? « Chef de projet » ? « Accompagnateur » ? Comment travailler la relation entraîneur-entraîné entre interventionnisme / exclusivité et accompagnement/ouverture ? Ces questions sont d'autant plus prégnantes qu'elles interrogent les cultures d'activités, avec dans certains sports comme ceux autour de la course à pied, du VTT ou encore du bodybuilding, des sportifs qui sont ▶



aussi leurs propres entraîneurs, leurs propres chefs de projet.

Concernant la formation des entraîneurs, l'ancien pensionnaire de l'INSEP réfléchit afin d'améliorer la manière dont on éduque les futurs référents du plongeon français, d'augmenter le vivier et le nombre de clubs et enfin d'homogénéiser les bases de la formation du plongeur. En plus de revendiquer davantage d'échanges nationaux, perspective dans laquelle il s'inscrit déjà, il veille à initier un entraîneur diplômé en gymnastique sur les spécificités du plongeon. Pertinente sur une telle discipline, d'autant qu'il y a un déficit d'hommes et de femmes compétents, cette proposition, sans être novatrice, amène à réinterroger : 1/ la nécessité ou non d'avoir une expérience sportive dans la discipline dont on est entraîneur, et 2/ les partenariats qu'il est possible d'établir, sur des actions à long terme avec des cadres techniques d'autres disciplines.

Concernant l'autogestion de l'entraîneur, si des modules sont mis en place à l'INSEP et ailleurs, par des formateurs et psychologues du sport, pour mieux se connaître, mieux gérer des situations, Alexis Coquet livre ici un témoignage issu de son cheminement. Il souligne implicitement que le sportif n'est pas le seul acteur soumis et impacté par le stress compétitif. La gestion par l'entraîneur de son propre stress peut modifier les performances des sportifs. Enfin, le Strasbourgeois souligne que l'entraîneur inscrit dans un système compétitif, doit établir un véritable projet pour mieux garder sa ligne de conduite et argumenter face aux détracteurs. Or avoir une vision à la fois théorique et pragmatique, cohérente et pertinente, ne va pas de soi, notamment chez les entraîneurs débutants. Des outils issus du management, de la gestion de projet, peuvent alors être mobilisés, ainsi que l'aide d'un accompagnateur. ■

Bibliographie

COUCKUYT S, « Guy Ontanon, entraîneur national d'athlétisme, le coach "insatisfait", *Réflexions Sport n° 12*, 2016 (a), p. 4-27.

COUCKUYT S, « Patrice Mourier, l'homme aux 8 olympiades », *Réflexions Sport, n° 13*, 2016 (b), p. 122-139.

FUKUZAWA-COUCKUYT S, « Jean-Pierre Guyomarc'h, "l'alchimiste du pentathlon" », *Réflexions Sport, n° 17*, 2017, p. 44-63.