



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

*Au moment où Jean-Claude Mari prend une retraite bien méritée au soleil de la Vendée, il nous a semblé utile de vous présenter son intervention au colloque de Mars 2006*

## INTERVENTION JC MARI

COLLOQUE DEMI-FOND DIMANCHE 19 MARS 2006

### **EXPERIENCE ENTRAINEUR DE CLUB ECOLE DU DEMI-FOND**

La notion d'Ecole de demi-fond reste à mon sens très large et diffuse. L'école de demi-fond est définie comme un important groupe d'entraînement, comme un groupe évoluant au niveau national ou international, ou comme une structure qui a pour objectif la formation des jeunes athlètes et le partage avec l'entraîneur de la passion du demi-fond. De ces trois définitions, je choisis la troisième qui correspond à mes valeurs d'éducateur sportif.

Mon expérience d'entraîneur va débiter en 1974 à l'âge de 25 ans

En 1969 je signe un contrat de 5 ans pour devenir militaire de carrière dans l'arme des transmissions j'ai alors 20 ans. En 1970 je suis affecté au 42ème RT à Rastatt (Allemagne), je prends une licence au FC Haguenau et par la suite à l'ASPTT de Strasbourg. Faisant parti de l'équipe de cross du régiment, j'ai l'idée en 1974 de créer un club d'athlétisme officiel FFA, l'Athlétique Club 42ém RT, ce club faisant parti intégrante du comité départemental du Bas Rhin. C'est le début de ma grande passion, l'entraînement du demi-fond.

Ce club essentiellement constitué à sa création des crossmen du régiment va voir son effectif prendre de l'importance avec l'incorporation de jeunes appelés de la région pratiquant l'athlétisme sous toutes ses formes. Dès lors il m'a fallu prendre en main l'ensemble des disciplines courses, sauts, lancers. A partir de cette période j'ai entamé une formation d'entraîneur en passant le 1<sup>er</sup> degré au CREPS de Strasbourg et le second à l'EIS Fontainebleau.

En 1977 le hasard d'une affectation Outre Mer me fait poser les valises avec ma famille en Polynésie française à Tahiti. Pendant 2 années j'ai acquis une expérience importante dans l'encadrement, la structure existante étant insuffisante. Encadrement d'une section sport études disciplines du 800 au 5000m, du demi-fond de la sélection tahitienne pour les championnats du pacifique sud en 1978. En parallèle j'entraînais le demi-fond dans un club tahitien. En 1978 j'ai obtenu le BE1 athlétisme.

Retour en métropole en 1979, je suis affecté au ministère des armées à Paris. Je choisis Montigny les Corneilles comme commune pour installer ma famille. Un club me tend les bras : l'Athlétique Club Montigny. A partir de 1979 je vais m'investir à fond dans

l'entraînement du demi-fond. Pendant 10 ans, m'appuyant sur mon expérience de coureur de 800m, je vais affiner ma conception et ma technique d'entraînement, en suivant d'une part des colloques régionaux et nationaux, et d'autre part dans l'achat de livres de formations sur l'entraînement, la physiologie, diverses revues techniques d'entraînement (notamment un livre écrit par Bernard Brun). Pendant cette période je progresse énormément avec mes athlètes, les premiers résultats importants apparaissent, des titres individuels et par équipe : Val d'Oise, régional, LIFA, en cross et sur piste, (et la cerise sur le gâteau) la participation à un championnat de France en cross et sur piste.

La période Montigny va s'effectuer en pur bénévole, jamais je n'ai pris le chemin du stade avec l'envie de changer de club. Ce fut vraiment un investissement à 100% pour les athlètes qui me faisaient confiance.

En 1990, l'A.C Montigny crée avec le club de Franconville un club à sous section Entente Athlétique Franconville le Parisis. Une nouvelle aire va débiter pour moi en tant qu'entraîneur de demi-fond. La constitution d'un groupe va se faire progressivement avec les jeunes qui nous ont suivi dans l'aventure du nouveau club et ceux qui déjà pratiquaient le demi-fond à Franconville

A partir de 1990, j'ai eu la chance que beaucoup d'entraîneurs aimeraient avoir : l'intégration régulière dans le groupe certaines années d'un jeune athlète débutant ou passant du groupe jeunes du club à celui du demi-fond et disposant de qualités morales et physiques (Guillaume Eraud, Najet Eraud Ben Driss, Jennifer Gueret Laferte, Marie Lions, les frères Lozano Marc et Michael notamment), avec en prime une ambition de réussite scolaire et sportive importante.

Je me suis attaché à constituer un groupe d'entraînements de demi-fond où les notions d'investissement, de sérieux, de respect, soient en permanence la base de notre réussite. Surtout je me suis efforcé de leur faire partager ma passion (pour que nous la partagions en commun). Mission remplie puisque pour certains cela fait plus de 10ans que nous collaborons ensemble avec la réussite que vous connaissez.

J'ai cherché aussi à responsabiliser les athlètes dans une prise en charge globale de leur pratique athlétique en intégrant notamment la notion d'échauffement à l'entraînement ou en compétition. Je n'interviens jamais ou si peu, je ne manifeste ma présence auprès d'eux que lorsqu'ils se rendent vers la ligne de départ pour effectuer la séance ou l'épreuve à laquelle ils vont participer.

Je ne me contente pas de développer le physique et le physiologique de chaque athlète, je m'efforce de lui faire comprendre (admettre) le mécanisme de l'entraînement en lui apportant le maximum de renseignements sur ce qu'il va faire, et l'impact sur sa progression générale (entraînement, compétition).

J'attache une importance capitale à la notion de relâchement en course. A chaque entraînement je rôle fortement afin de faire acquérir à l'athlète l'indispensable technique/relâchement permettant d'être efficace en course. Je pense que les améliorations physiologiques, (force) physique et technique vont de pair, l'entraînement doit intégrer ses trois domaines pour être efficace.

J'établis un plan collectif pour chaque catégorie, pour la période hivernale (cross). Avec certains athlètes désirant participer à des compétitions en salle, je modifie en conséquence le plan afin d'intégrer la salle sans préparation spécifique (cas exceptionnel Guillaume). Pour moi la période d'entraînement hivernale constitue un moyen et non un but. Que l'athlète fasse du 800M ou du 5000m sur piste, je considère que le travail de préparation hivernale reste le même. La base de travail et le volume ne changent pas entre une féminine et un masculin qui court la même distance en compétition sur piste. En ce qui concerne la

période estivale, je passe à l'individualisation du plan en fonction de la distance de compétition que l'athlète a choisie.

J'ai constaté au fur et à mesure des années avec fatalisme, qu'il fallait imposer un volume et une intensité de plus en plus importants pour faire progresser l'athlète. J'ai pu le constater avec notamment Guillaume Eraud (1500m), et Abdelatif Aitzouri (Marathon) et maintenant avec Jennifer (1500m). Cela m'a et me pose toujours un cas de conscience. Est il normal d'imposer autant de sacrifice et de dépassement de soi à l'entraînement à un athlète pour lui permettre de s'exprimer au niveau international ? C'est ce que j'ai été obligé de faire avec Guillaume que j'ai intégré au groupe en minime pour l'amener en junior et en espoir à participer aux championnats internationaux (Europe et Monde).

Je me suis trouvé au fur et à mesure des années dans l'obligation de prendre en compte certaines demandes des athlètes concernant l'entraînement (Guillaume, Marc, Michael, Jennifer, Najet entre autres). Au début cela m'a un peu dérouté puisque j'avais jusqu'alors imposé le travail à effectuer mais il m'a fallu admettre que l'athlète au bout de plusieurs années de pratique est à même à ressentir ce qui lui convient le mieux pour certaines formes de travail. Mais je ne me lance pas non plus à l'aveuglette. J'analyse la demande et si cela rentre dans le cadre de la programmation de l'entraînement et surtout dans le cadre de la forme de développement de la séance, j'accepte la demande, sinon je m'efforce d'expliquer et de faire comprendre que sa demande ne lui sera pas profitable et même préjudiciable.

En fin de saison, je tire un bilan des résultats (hiver, été) de chaque athlète. A partir de cette analyse je m'attache à faire évoluer le plan si le besoin s'en fait sentir. La saison hivernale comme je l'indique dans un paragraphe précédent, est une démarche collective. Il m'arrive de reconduire la structure du plan d'une année sur l'autre si les résultats sont excellents. S'ils ne sont pas à la hauteur de mes espérances, je modifie en conséquence. Je souligne que malgré tout il m'arrive d'apporter une légère modification qui peut se révéler au final judicieux. Pour la saison estivale, je procède de la même façon sauf que la nous nous retrouvons dans une logique d'individualisation de l'entraînement.

J'établis toujours au cours du mois d'avril de chaque année, une programmation estivale individuelle des compétitions. Je laisse à l'athlète le choix de la distance de championnat. A partir de ce choix nous établissons ensemble le calendrier de toute la saison. Mais attention ce calendrier n'est pas quelque chose de figé, il peut subir quelques modifications en fonction de différents éléments qui peuvent intervenir au cours de la saison (fatigue, maladie, invitation meeting, sélection etc..)

J'ai constaté qu'il est de plus en plus difficile d'orienter les jeunes du groupe pluridisciplinaires minimes/cadets 1ère année vers le groupe de demi-fond, à cela deux raisons : Premièrement, il est évident que la pratique de demi-fond requiert un état d'esprit de combattant et une motivation importante pour pratiquer les compétitions de cross, dans la boue, le froid, sous la pluie et suivre l'entraînement à l'extérieur le soir par tous les temps. Deuxièmement les jeunes ont la crainte d'intégrer un groupe d'entraînements importants composé d'athlètes d'âges supérieurs aux leurs, ils ont une crainte de l'entraîneur, ils perdent leurs repères, ils se retrouvent séparés de leurs copains et copines, c'est vraiment un handicap pour le développement du demi-fond en club.

Et pourtant, l'intégration dans notre groupe se fait sans aucun problème. Les anciens entourent le nouveau afin que l'intégration se fasse simplement dans la convivialité. La force d'un groupe comme le nôtre c'est la représentativité de tous les niveaux, du départemental au national qui contribue à tirer vers le haut, c'est l'exemple du sérieux et de l'investissement qui est la source de tout résultat.

J'ai pris dès le début de mon investissement dans l'entraînement, la décision de ne jamais faire de la championnate avec les jeunes catégories (benjamins, minimes), il est impensable et inadmissible pour un éducateur de vouloir à tout prix faire des résultats sur de jeunes organismes en pleine croissance. Le but principal n'est il pas de faire en sorte que l'oissillon (Najet et Jennifer début en benjamine) devienne un bel oiseau et de faire un bout de chemin ensemble et le plus long possible ?

. Notre groupe a une identité très forte, il est très soudé, il le démontre en permanence à l'occasion des anniversaires des uns et des autres, les invitations fusent et la fête bat son plein. A chaque séance difficile les athlètes s'encouragent. En compétitions ils se soutiennent à 100%, et lorsque certains d'entre eux n'y participent pas, ils font le déplacement pour encourager ceux qui courent. Cela bien entendu dégage une émulation et favorise la réalisation de la meilleure performance possible. Mais tout système a ses petites imperfections. Parfois cet état d'esprit de très forte complicité fait qu'à un certain moment les analyses et les conseils de l'entraîneur passent au second plan au profit de ceux dispensés par les membres du groupe. Il faut intervenir gentiment pour rétablir l'équilibre, cela fait partie de la vie d'un groupe.

J'ai la chance que beaucoup d'entraîneurs aimeraient avoir : un groupe d'athlètes de tous niveaux, et surtout certains de très, très bons niveaux, avec, à la base, des qualités physiques et morales au dessus de la moyenne. On peut être un entraîneur détenant la meilleure conception de l'entraînement, mais sans la matière première, il va s'en dire qu'aujourd'hui je ne serais pas présent en face de vous. Nous avons progressé ensemble et si j'ai acquis une expérience importante, je le dois en grande partie à mes athlètes. Je considère que les parts de l'athlète et de l'entraîneur dans la performance sont les suivantes : 70% pour l'athlète et 30% pour l'entraîneur.

### Retro

J'attache et j'attacherai toujours plus d'importance au résultat collectif d'une équipe par rapport au résultat individuel. Le résultat individuel est la résultante de l'investissement d'une personne, alors que réussir collectivement avec une équipe (vice champion de France du 4x1000 cadets, vice champion de France de cross junior) et mener quatre athlètes composant l'équipe à être le jour J au diapason de la forme et du mental, c'est, je peux vous le garantir, sublime. La communion avec l'équipe dans le résultat est immense.

Il y a un aspect de la vie du groupe que je ne peux passer sous silence, c'est le stage. Depuis 25 ans j'organise pendant la première semaine des vacances de Pâques un stage à Notre Dame de Monts, en Vendée. Tous les athlètes disponibles à cette période sont présents, pour rien au monde (sauf raisons professionnelles) ils le manqueraient. C'est vraiment un moment important de la vie du groupe, qui crée les liens très forts, puisque les athlètes effectuent un travail de qualité, dans une excellente ambiance. Cela nous permet de franchir un palier, sachant que le volume de travail effectué pendant la semaine correspond à peu près à trois à quatre semaines normales d'entraînement.

En 2000 j'ai proposé à mes athlètes de créer une association loi 1901 : Génération Endurance (président, secrétaire général et trésorier). Nous voulions affirmer notre identité en tant que groupe d'entraînement. Nous avons créé un site Internet véritable vecteur d'informations sur la vie athlétique de l'ensemble des athlètes qu'ils soient de niveau départemental ou international. C'est une fenêtre ouverte pour suivre la progression, les performances, les reportage photos, mariages etc.. de chaque membre de l'association.

Il est une certitude, que pour avoir un groupe important et performant, il faut que l'entraîneur s'impose une grande disponibilité auprès de chaque athlète. Présent à chaque entraînement, à chaque compétition, c'est un investissement qui est devenu au fil des ans et au fur et à mesure de la progression des athlètes indispensable : je suis passé de 2 jours de

présence au stade à 6 par semaine actuellement. L'athlète a besoin de sentir son entraîneur à ses côtés, je me dois de répondre présent peu importe son niveau qu'il soit à 4'30 ou 3'50 au 1500m c'est la même attente. Etre présent à l'entraînement ou en compétition même pour un seul athlète c'est une question de respect vis-à-vis de l'athlète qui vous accorde sa confiance.

Je remercie mon épouse Roseline qui, depuis 32ans, me consent la très grande liberté de satisfaire ma passion. Sans sa compréhension jamais les athlètes dont je me suis occupé, dans le passé et maintenant dans le présent n'auraient acquis un excellent niveau de pratique.

Dans mon intervention, je ne saurais oublier un fait majeur dans ma carrière d'entraîneur qui m'a beaucoup marqué humainement : la cessation depuis septembre 2004 de ma collaboration avec Guillaume, vieille de 10 ans. Je sais que je ne suis pas le premier et certainement pas le dernier à qui cela arrive. Prendre un gamin en minime, franchir avec lui toutes les étapes du haut niveau jeune l'amenant en senior, tirer des plans sur la comète pour son futur et du jour au lendemain arrêter l'entraînement, c'est dur. Mais je tiens à préciser que cette séparation s'est faite en bonne intelligence, pour preuve lors de son mariage avec Najet, Guillaume m'a demandé d'être son témoin, ce que je me suis empressé d'accepter.

Je me suis toujours considéré plutôt comme un éducateur avant d'être un entraîneur. L'éducateur a une mission auprès des jeunes. Eduquer c'est la démarche essentielle qu'un éducateur doit avoir envers les jeunes. Ils ont une attente, une demande, vous devez leur référence et souvent leur confier. Vous leur transmettez une passion, vous les formez physiquement certes, mais surtout psychologiquement, vous leur inculquez les valeurs essentielles que toutes relations humaines exigent dans la pratique d'un sport de compétition. Parallèlement, vous êtes l'entraîneur, celui qui va leur permettre de devenir un très bon athlète et par la même un exemple pour leur entourage.

Il y a quelques années, Jean Paul Favier m'a demandé d'intégrer l'équipe technique LIFA pour la formation du Moniteur Fédéral module demi-fond. Je me suis empressé de lui donner une réponse favorable. Je pense qu'il est tout à fait normal de partager l'expérience sur l'entraînement avec les autres et surtout avec les jeunes entraîneurs pour les former et leur permettre de progresser. Transmettre son expérience est une démarche intellectuelle indispensable permettant à tout système de progresser en permanence.

Fin Juillet 2007, je vais quitter la région parisienne afin de profiter d'une retraite bien méritée. Ayant pris avec mon épouse cette décision il y a déjà quelque temps, il était indispensable d'assurer la relève au sein du club et surtout auprès des athlètes du groupe. J'ai fait en sorte que Marc Lozano qui a intégré le groupe en cadet 1ère année, suive la formation pour devenir entraîneur afin d'assurer cette relève. Pour moi ne pas assurer cette relève, c'était inconcevable, je ne pouvais pas partir et laisser un vide dans le club et surtout dans la formation des jeunes coureurs de demi-fond.

Voilà c'est fini j'espère ne pas vous avoir trop ennuyé avec mon intervention, mais c'est vrai qu'il est toujours très difficile de raconter une tranche de vie aussi longue qui s'étale sur 32 ans.

Je vous remercie de m'avoir porté autant d'attention et espère vous rencontrer sur les terrains de France et de Navarre encore quelques années. Merci à toi Jean Paul de m'avoir permis de partager toutes ces années de passion avec une assemblée aussi nombreuse.

**Jean Claude Mari**

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : [aeifa@aeifa.com](mailto:aeifa@aeifa.com) Internet : [www.aeifa.com](http://www.aeifa.com)