

<b>Expérience d'entraînement avec Salim Sdiri</b>
---

J'ai rencontré Salim pour la 1<sup>ère</sup> fois à Noël 1997 lors d'un stage régional commun entre la Ligue Poitou Charentes où je suis CTS et la Ligue du Centre. Il était licencié depuis le mois de juin précédent avec une meilleure performance à 6m93 « au pied levé » mais il préférait le triple saut. Lors de ce premier stage, si j'avais constaté qu'il avait des qualités physiques importantes, j'avais aussi noté que son niveau technique très faible ne lui permettait pas de les exprimer. Je l'ai revu ensuite à plusieurs reprises au cours de tels stages, mais quand en juin 1999 lors des Championnats Interrégionaux après avoir sauté 7m18, il me demanda de l'entraîner « à distance » son entraîneur de club Vincent Lazarrotto étant parti dans une autre région pour raisons professionnelles, j'ai commencé par refuser. Il réédita cette demande 15 jours plus tard aux Championnats de France Jeunes (8<sup>ème</sup> en espoir avec 7m37) et je fis la même réponse. A la 3<sup>ème</sup> sollicitation en septembre, j'ai fini par accepter mais sans vraiment y croire, la distance me paraissant difficilement surmontable dans une épreuve technique. 5 mois plus tard, il devenait Champion de France Espoir Indoor avec 7m84... et 6 ans plus tard, 5<sup>ème</sup> des Championnats du Monde d'Helsinki.

**Notre mode de fonctionnement :**

J'établis ses plans d'entraînement que je lui envoie (par courrier au début, par mail maintenant). Il effectue la plupart de ses séances seul à Montargis, je communique avec lui par téléphone, je le retrouve le plus souvent possible lors de stages et j'essaie de le suivre au maximum sur les compétitions. C'est évidemment bien plus facile aujourd'hui que les premières années, son statut d'athlète Elite lui attribuant plus de moyens pour effectuer des stages.

**Ses principales qualités :**

- une puissance musculaire naturelle importante
- des qualités de vitesse lancée et d'accélération importantes
- une capacité assez rapide d'assimilation de gestes nouveaux
- une grande « entraînabilité » de ses qualités physiques
- une volonté de progresser et une autonomie lui permettant de se gérer facilement seul
- une capacité d'écoute à partir du moment où il fait confiance

**Ses manques :**

- un manque évident de souplesse notamment au niveau du dos et des ischios jambiers, d'où problèmes musculaires fréquents à certaines périodes
- quand j'ai commencé à le suivre, il n'avait jamais travaillé la course et n'exploitait donc pas du tout son potentiel vitesse
- il s'intéresse à énormément de choses en dehors de l'athlétisme et a tendance à se disperser (surtout les premières années)
- il est « allergique » aux horaires... mais cela commence à s'améliorer...
- au départ, n'ayant jamais participé aux compétitions internationales jeunes, il avait tendance à « idéaliser » les meilleurs français (au tout début) puis les meilleurs mondiaux, ne se croyant pas réellement capable d'évoluer à leur niveau. La

confiance n'est venue que très progressivement, mais ce manque de confiance a tendance à réapparaître dans certaines circonstances difficiles (Göteborg par exemple).

### **Les étapes de sa progression :**

- dans un 1<sup>er</sup> temps, je me suis attachée à cadrer son entraînement (avant il faisait n'importe quoi, n'importe quand en fonction de son envie), à lui apprendre le ciseau simple et à commencer le travail de vitesse (fin 1999-2001)
- il est passé ensuite au double ciseau tout en continuant à développer son potentiel vitesse-force (2002-2003)
- il a fallu ensuite essayer d'acquérir une régularité à haut niveau, seul moyen d'être capable d'assurer le passage des qualifications en grand Championnat et se s'aguerrir dans les meetings internationaux afin de prendre confiance face aux meilleurs mondiaux (2004-2005)
- après une saison 2006 où il a alterné le bon (record de France indoor avec 8m27, 2<sup>ème</sup> place en Coupe d'Europe, 5<sup>ème</sup> place en Coupe du Monde) et le moins bon (10<sup>ème</sup> aux Ch. d'Europe de Göteborg), l'accent a été mis au cours de l'automne et du début de l'hiver 2006-2007 sur le développement de son potentiel force-vitesse, car désormais il a atteint une certaine stabilité technique même si tout n'est pas parfait. Cette saison hivernale, il a atteint son objectif en obtenant une médaille de bronze aux Championnats d'Europe de Birmingham. Au niveau performances, il a réalisé 8m ou plus à tous ses concours mais a dû se contenter d'une meilleure performance à 8m14, n'arrivant pas à maîtriser correctement sa vitesse en fin de course d'élan et mordant beaucoup de sauts.

### **Son entraînement actuel :**

Il effectue 8 séances par semaine en période de travail intensif (nombre de séances pouvant être porté à 10 lors de stages) , et 5 séances en période de compétition.

Ces 8 séances se répartissent différemment selon les périodes, par exemple en janvier :

- 1 séance de technique saut
- 2 séances de vitesse
- 1 séance de bondissements
- 3 séances de musculation
- 1 séance d'aérobic

### **Les paramètres du haut niveau :**

On a coutume de dire que pour atteindre le haut niveau, il faut optimiser les différents paramètres physiques, techniques, psychologiques et environnementaux. Tout cela est vrai, mais on oublie souvent que l'athlète n'est pas un ordinateur et qu'il ne suffit pas d'avoir le bon logiciel et d'appuyer sur la bonne touche pour obtenir le résultat escompté. Aussi, je ne pense pas qu'il y ait un seul moyen d'atteindre le haut niveau. Les pôles, les groupes d'entraînement, les stages, etc sont des moyens mais ne sont pas la solution. Plus on progresse, plus il faut individualiser et chaque athlète est un cas particulier qu'il faut prendre en tant que tel. Dans le cas de Salim, notre mode de fonctionnement n'est pas le mode idéal mais c'est peut être celui qui lui convient le mieux, car son caractère aurait du mal à s'adapter à un entraînement de groupe. J'ai essayé de m'adapter à sa demande, puis à optimiser au mieux ce qu'il était possible de faire. Maintenant, j'aimerais bien augmenter le nombre de jours de stage avec lui, mais c'est difficile pour des raisons de disponibilité de ma part car j'ai du mal à concilier mon travail de CTR et ses stages.