



Dans l'usine à champions

chez les sportifs professionnels du Team Lagardère



Nicolas*, 27 ans, joueur de tennis professionnel

“Mon métier, c'est jouer toute l'année: pas mal, non?”

“J'ai débuté le tennis à 6 ans. On m'a détecté au niveau régional à 11 ans et j'ai gravi les échelons jusqu'à l'Insep**. C'est là que j'ai décidé d'en faire mon métier... Le quotidien de joueur pro

est compliqué. La seule période où l'on est à la maison, c'est de mi-novembre à mi-décembre, quand on prépare la saison avec du travail physique et technique. Après, c'est parti pour le tour du monde : trois semaines en Australie, un mois en Europe, un mois aux États-Unis, retour en Europe, de nouveau aux États-Unis, puis un crochet en Asie... C'est usant et ça pousse beaucoup de joueurs à la retraite avant l'âge. Mais c'est un métier formidable! Je me rends compte de la chance que j'ai de le pratiquer!”

*Nicolas Mahut, 40^e mondial il y a 1 an. **Institut national des sports et de l'éducation physique



Dans cette équipe, des sportifs de haut niveau sont coachés pour réussir. Bienvenue chez les pros de la performance !



Vincent, 31 ans préparateur physique

“Physique et mental sont liés”

“Mon job consiste à améliorer les capacités physiques des athlètes. L'approche est de plus en plus scientifique. Je pratique des tests d'évaluation pour orienter le travail sur l'une ou l'autre des qualités requises : vitesse, force...

Le plus dur à gérer pour le joueur, c'est l'enchaînement des matches. Il est primordial de bien s'échauffer et de bien récupérer après. Un échauffement mal mené et c'est le risque de perdre très vite les premiers jeux du match! Une récup' bâclée et bonjour les courbatures le lendemain... Quand je suis avec les joueurs sur les tournois, ils sont plus vigilants là-dessus!”



**Alice, 31 ans
biomécanicienne**

“J’analyse chaque geste du sportif”

“Je suis spécialiste de l’analyse du mouvement. Pour saisir ces gestes si rapides, j’utilise un système équipé de 12 caméras prenant 300 images par seconde*. Je colle sur le joueur et sa raquette une soixantaine de marqueurs qui réfléchissent la lumière des caméras. Puis il exécute les gestes demandés par son entraîneur et je les enregistre en temps réel. Imagine-toi sur le terrain torse nu et en caleçon moulant, filmé et observé : intimidant, non ? Au début, les joueurs étaient pudiques et

faisaient l’exercice en combinaison ! Après la prise de vue, un logiciel me permet de reconstituer le mouvement en 3D. Je « joue » avec le joueur : je peux l’analyser sous plusieurs angles et déterminer amplitudes, trajectoires, vitesses... Enfin, j’en discute avec l’entraîneur. Je lui donne des indications, comme « à tel moment le joueur est en appui sur une seule jambe ». C’est ensuite à lui d’imaginer des exercices pour optimiser le geste du joueur.”

* 10 fois plus qu’une caméra classique !

**Armand, 46 ans
médecin du sport**

“Je vois la fatigue dans la salive des athlètes”

“La médecine du sport n’est pas une médecine de la performance. La considérer comme telle serait flirter avec le dopage. Mon rôle, c’est d’éviter la blessure à des gens qui mettent leur corps à rude épreuve. Pour cela, j’ai mis en place un suivi biologique. Des tests salivaires me permettent de détecter l’état de fatigue d’un athlète. Je peux ainsi lui préconiser du repos. Si malgré tout la blessure arrive, je dois lui permettre de reprendre le plus tôt possible. On lui concocte donc des

entraînements de substitution jusqu’à sa guérison. Le suivi permet aussi de repérer chez un athlète des anomalies biologiques, qui peuvent révéler un dopage. On en discute et on refait des analyses pour lever le doute. Je suis très strict là-dessus.”



**Christian, 59 ans
directeur adjoint**

“Je suis à la recherche des futurs champions”

“L’une de mes fonctions est de détecter des jeunes talents pour les intégrer au Team. C’est un travail de terrain : on se déplace sur les tournois internationaux des 12-13 ans, dans les clubs... C’est aussi un travail de longue haleine : pendant une, deux, parfois trois saisons, on “supervise” le joueur, en match

ou au Team pour des évaluations. On le filme, on remplit des fiches détaillant ses points forts et ses points faibles. On en profite aussi pour rencontrer ses parents, pour les sensibiliser à l’investissement qu’exige une carrière de joueur pro. Le mot investissement signifie aussi beaucoup pour nous, car la formation représente 100 000 euros par an. En ce moment, nous “pistons” une quinzaine de joueurs. Un futur champion se cache peut-être parmi eux !”

**Lionel, 38 ans
entraîneur de Nicolas Mahut**

“Nicolas doit être le plus performant possible”

“Aider un joueur de haut niveau est très difficile : on te confie une Formule 1 et il faut la rendre la plus performante possible. Tout se joue sur de petits détails : un ajustement sur son revers, une amélioration de son jeu de défense... J’ai quatre cases à remplir : la technique, le

physique, le mental et la tactique. Je dois faire en sorte que tout s’emboîte bien. On peut être très fort techniquement, si on explose psychologiquement, c’est la défaite assurée ! C’est pour ça que je suis tout le temps à l’écoute de Nicolas. On discute énormément. On reste connectés jusqu’en match : d’un regard, je l’encourage, d’un signe, je le remets dans le sens du jeu... On forme un vrai « couple » !”



Pour en savoir plus...

Seul le **tennisman** n’a pas de diplôme pour exercer son métier. L’**entraîneur** doit posséder le brevet d’État d’éducateur sportif (BEES) Tennis. Ce diplôme délivré par le ministère des Sports permet, selon le degré (il y en a trois, à partir du niveau bac) d’animer ou d’enseigner la discipline, voire

de former d’autres entraîneurs. Pour devenir **préparateur physique**, on peut par exemple passer par un DESS (5 ans d’études après le bac) Sciences des activités physiques et sportives (Staps), “la” grande filière universitaire dans le domaine du sport, qui permet également de devenir prof d’EPS.

Pour les scientifiques, de longues études à la fac sont aussi un passage quasi obligé : le **détecteur de champions** et la **biomécanicienne** y ont décroché un doctorat (bac + 8 ans), et le **médecin** a fait une capacité en médecine du sport (1 an) après ses 9 ans d’études de médecin.