

ALAIN ZAMBONI



A quoi bon écrire un portrait d'Alain Zamboni ? Licencié au club (d'abord au NUC) depuis 40 ans, coach sprint du NCAA depuis 10 ans, qui ne le connaît pas déjà ? Y-a-t-il un seul des 1000 licenciés du club qui ne l'ai jamais aperçu ? Tous les jours sur le stade, une carrure qui ne passe pas inaperçue, une voix qui porte et pourtant... Il semble que seuls ses proches le connaissent vraiment.

Alain a 51 ans. Il est né à Nice. Il n'a jamais quitté sa ville natale mais il l'a traversée d'est en ouest. Il est né près du port et réside aujourd'hui dans le quartier Sainte Marguerite sur Nice-ouest. Sa famille est venue d'Algérie en 1962. Et c'est la mer qu'elle a dû traverser pour trouver la paix. Alain fait du sport depuis l'âge de 6 ans. Il commence par le foot et à 12 ans, sa prof de gym Mme Alberti, ancienne athlète du NUC, lui propose d'essayer l'athlétisme. « Je me suis inscrit. J'ai rencontré mon entraîneur, Mr Claude Donat. Depuis, c'est une histoire d'amour de 40 ans avec l'athlétisme et avec le club. Nous sommes en 1978, Alain prend sa première licence au NUC. Le plaisir est là, il sait tout de suite qu'il a trouvé sa voie. Il commence par essayer le triple saut. Il fait sa première médaille en championnats de France avec un bond à 13m43. Puis, en cadet il se met aux épreuves combinées, à la longueur (7m) au 400m (50s) et au 400m haies (54s). En junior, il fait un choix en concertation avec son coach : le 400m. Les débuts sont tonitruants : 47s58 en junior première année. De quoi faire pâlir tous nos coureurs de 400m actuels. En junior 2 : 47s80 puis... le service militaire, puis...le mariage, puis...un enfant, puis...la vie... « Je n'ai pas pu m'entraîner comme je voulais après. J'ai fait 47s70 en espoir mais en m'entraînant moins. » Quelques regrets se font sentir : « A l'époque j'aurais dû partir au bataillon de Joinville avec Thierry Diagana (frère de Stéphane) avec qui je m'entraînais. A l'époque il faisait 48s20 (moi 47s58) 2 ans après il était en 46s20. » Pour quelle raison n'est-il pas parti ? « Mon coach à l'époque avait peur de me perdre. Je peux le comprendre » Alain est resté compétiteur jusqu'en 2^{ème} année de la catégorie senior. Sur la vitesse, ses chronos de références sont : 10s86 sur 100m et 21s60 sur 200m. Après l'arrêt de la compétition, il reste inscrit au club, s'entretient et dépanne aux interclubs.





En 2009, « Michel Lourie m'a dit qu'il avait besoin d'un coach. Il me connaît depuis cadet 1. J'ai dit pourquoi pas... ». Ça fait dix ans que ça dure. On verra bien où ça mène. « Tant que l'envie et la passion seront là et que les athlètes seront là et me donneront l'envie d'être présent, je continuerai. » L'histoire d'amour entre Alain et le club a donné naissance à des petits, le groupe qu'il encadre comprend aujourd'hui 35 athlètes dont une quinzaine de compétiteurs. S'il a démarré comme coach officiel du sprint-loisir, Alain va s'orienter dès l'année

prochaine totalement vers la compétition. « L'an prochain, je veux me consacrer aux compétiteurs. Il y a quelqu'un d'autre qui sera là pour s'occuper des autres. (...) C'est bien car tout le monde a le droit de faire du sport. » Le nombre trop important d'athlètes en début de saison l'a obligé à faire des ateliers pour séparer le groupe en séance. « Mais je ne peux pas être partout. Je me rends compte avec du recul que c'est trop. Tu donnes du temps à certaines personnes que tu ne vois plus après. C'est au détriment des compétiteurs. » Parmi eux, il a des jeunes et des masters, des spécialistes du 100m, 200m et surtout 400m sa discipline fétiche. Jusqu'à aujourd'hui, Alain n'a jamais eu d'athlète qualifié en championnats de France (mis à part les masters). Il en rêve : « J'espère qu'un jour... ce serait une grande joie pour l'athlète et pour moi-même. » Il pense avoir des lacunes, comme tous les coachs. « J'apprends avec les échanges, les livres, internet. Je préfère demander que de faire faire quelque chose qui ne serait pas bon pour l'athlète. J'essaie de faire beaucoup de recherches. »



Qu'est-ce qui motive un entraîneur à vouloir la réussite de ses athlètes ? On peut penser que parfois, on entraîne pour soi, pour obtenir un résultat en tant que coach. Alain fonctionne à l'envers de cette idée. « Je me retrouve en eux. Je me vois à travers eux. » C'est en souvenir de ce qu'il a pu vivre comme athlète qu'Alain entraîne aujourd'hui. Plus jeune, il a été heureux dans son activité sportive et veut par son activité de coach rendre ses jeunes heureux. « Ce que j'aime, c'est avoir un groupe dans lequel les jeunes sont heureux de venir au stade, contents de se voir ». Nicolas Marie-Louise (l'un de ses masters) le reconnaît « Il y a une très bonne entente dans le groupe. C'est son management qui fait beaucoup. » Antoine qui s'entraîne avec Alain depuis 3 ans, le voit « dynamique. Il fait beaucoup de blagues, d'humour mais sait tenir son groupe. Il y a un temps pour s'entraîner et un temps pour

rigoler. » C'est ce qu'il a vécu étant jeune et c'est ce qu'il veut transmettre. « On se voit en dehors du stade. La cohésion du groupe et le plaisir sont un plus pour apporter des résultats. » Ils font régulièrement des sorties hors-athlé : karting, randonnées, soirées, plage. Une sortie paint-ball est en projet. Entraîner prend beaucoup de temps sur la famille. C'est un sacrifice pour un coach. « Quelquefois mon fils me dit : « papa, à table tu n'es jamais là » (...) Ma compagne me comprend. Ça prend tous les soirs de la semaine. Je le fais par passion pour ce sport et je le fais pour eux. Pas pour moi. Ces jeunes me le rendent beaucoup. » L'émotion est palpable. Les lèvres tremblent en prononçant ces mots : « Je suis fier d'avoir ce groupe-là. Ils me rendent l'amour que je leur apporte (...) Ils me le rendent à travers des petits messages, à travers leur sourire. Ce sont des jeunes formidables. Ils méritent d'avoir une belle vie (...) J'aime ce groupe. Ils sont tous uniques, différents et complémentaires à la fois. Ce sont de belles personnes ». Il y a quelques jours, ses athlètes lui ont fait une surprise.



Ils sont allés acheter et faire floquer un tee-shirt « Zamboteam » avec, comme pour les sports collectifs, un numéro différent pour chacun. « C'est super sympa. J'ai trouvé ça génial ». Pour la petite histoire, « on lui a raconté des salades pour qu'il vienne manger du côté de Carros. On l'a obligé à venir en scooter sous la pluie. » (Nicolas) Laurie une autre de ses athlètes dira : « On a vu qu'il était touché ». Puis, pour signifier que c'est bien d'un juste retour qu'il s'agissait : « Il y a une bonne ambiance dans le groupe et c'est en partie grâce lui. » La relation coach-athlète dans le groupe, on l'aura bien compris, ne se limite pas aux séances sur le stade. « J'ai un sens paternel avec eux. Je donne parfois des conseils hors-athlé. Je veux

que ces jeunes réussissent leur vie. » Sylvain, un de ses athlètes récemment arrivé sur Nice pour les études et qui ne connaît personne ici, nous dit « Alain est un père de substitution. » Ces qualités de cœur contrastent avec l'aspect un peu bourru du coach : « On peut me prendre pour quelqu'un de rustre. Mais il faut me connaître. » Effectivement, son aspect un peu abrupt lui valent le doux surnom de « Poutine ». Pourquoi Poutine ? Nicolas nous confie : « Il lui ressemble physiquement et aussi un peu par sa personnalité. Il est rigoureux et autoritaire. Il manque parfois de souplesse, il a parfois un petit côté directif et dur. En même temps, il n'a pas le choix, il a beaucoup d'athlètes. Il a besoin de cadrer. Il a des jeunes qui ont encore souvent envie de s'amuser. » Et en contrepartie Nicolas dit « C'est un homme qui a le cœur sur la main (...) C'est un homme engagé et disponible (...) à l'écoute et pédagogiquement très bien. » Ces qualités et leur envers sont reconnus de tous ses athlètes. Sylvain et Lola le trouveront exigeant, mais gentil et généreux. Laurie dira qu'il est « bienveillant, à l'écoute, mais fait bien travailler. » Enfin, autre qualité reconnue de tous et pas seulement de ses athlètes, il est toujours présent. « Il n'a pas loupé une séance depuis le début de l'année. » (Laurie)

Côté technique, c'est parfois difficile car il y a beaucoup de monde. Nicolas : « On s'entraide. Il a mis en place un système de tutorat avec ceux qui ont un bagage technique.

Du coup, je m'occupe de deux filles. » L'entraînement d'Alain est quantitatif. Mais le coach est à l'écoute et sait s'adapter à l'athlète et à ce que l'athlète a déjà vécu dans la journée. Nicolas : « Il a accepté de changer de méthode pour entraîner un master ». Sylvain, qui a eu dix ans le même entraîneur avant d'arriver au NCAA, dit « Alain s'adapte à l'athlète, c'est ce qui m'a permis de supporter une augmentation des charges d'entraînement ». Cette faculté à s'adapter aux qualités et faiblesses ou au quotidien des athlètes ne fait pas d'Alain un coach cool. A l'entraînement ça ne rigole pas tout le temps. Si les athlètes se sont fait une joie de lui préparer une surprise pour son anniversaire, Alain leur prépare assez souvent des surprises également... En fin de séance, il n'est pas rare qu'il y ait une ou deux courses supplémentaires non prévues au programme, un ou deux petits 150m ou 200m en guise de cadeaux. Quand on aime, on ne compte pas à la dépense !



Poutine a le cœur grand, il porte une casquette aux couleurs de l'Ukraine !

Qu'est ce qui fait qu'un coach prenne sur son temps libre et sur celui qu'il pourrait passer avec sa famille pour préparer des séances, entraîner et accompagner en compétition ? Il y a probablement autant de raisons que de coachs. Mais, quelque-soit son premier abord poutinien, Alain le fait par amour et par passion. Avec la confiance dont lui témoignent ses athlètes, son esprit curieux et toujours en quête de nouvelles connaissances, il ne fait aucun doute qu'Alain parviendra à construire un groupe de compétiteurs aux performances de premier plan.