

## JEAN-MARC PLEINET

Jean-Marc, est le coach de hauteur du NCAA depuis de nombreuses années. Si vous ne connaissez pas Jean Marc, c'est que vous ne connaissez pas ou peu le NCAA. C'est un incontournable du club, un pilier. On pourrait le penser intemporel et imaginer qu'il a toujours été là. Ses initiales font JMP, d'où son surnom « jump ». On peut donc aussi penser que le saut en hauteur était sa destinée ou qu'il est inscrit dans son ADN. Mais quand on s'intéresse un peu au parcours de Jean-Marc, on s'aperçoit vite qu'il n'y a pas d'intemporalité ni de destinée. Chacun a une histoire, un parcours pour expliquer son devenir. Ce sont davantage les rencontres, avec de athlètes et avec des dirigeants, ou encore l'histoire sportive de la ville de Nice qui ont permis à Jean-Marc de se réaliser dans l'entraînement des sauteurs en hauteur du NCAA.



Jean Marc a 62 ans. Il est originaire du Gard où il a passé les 27 premières années de sa vie. Il a commencé le sport par le foot, le seul sport de l'école primaire à cette époque. L'idée de faire de l'athlétisme lui est venue en colonie de vacances. Périodiquement des « jeux olympiques » de la colonie étaient organisés et il gagnait souvent le cross. Il y avait pourtant l'attrait du foot et du rugby, mais c'est l'athlétisme qui a eu sa préférence. Les victoires, à quelque niveau que ce soit, ça motive. Et pourtant, son arrivée en club a été marquée par un nombre important de dernières places. Le niveau en club n'était pas celui des colonies. La progression est venue au fil des catégories, mais sans se fixer sur une épreuve en particulier. Il a été champion de Gard du disque et recordman du 1200m tout en faisant du triple saut. « En minime, je faisais toutes les épreuves : cross, salle, sauts, lancers, épreuves combinées (sans sautoir à la perche pour s'entraîner). « En compétition, il m'est arrivé de faire 10 épreuves le même jour ». L'absence de spécialisation s'explique par le fait qu'il n'y avait qu'un seul coach pour tout le club (une centaine d'athlètes). « Si on voulait faire de la technique, c'était après la séance. On pouvait faire 15km de footing ou 8x500m et après on sautait en hauteur. » Le weekend, on nous passait les clefs et on allait lancer... du bon bras ou du mauvais bras ! » C'est comme ça que Jean Marc a commencé à entraîner. « On s'entraînait entre nous ». En cadet, les perfs de Jean-Marc étaient bonnes partout, sauf dans les sauts ! 20<sup>ème</sup> perf française en épreuves combinées, 11s1 au 100m, 15s1 sur 110m haies, 34m au disque, 45m au javelot mais... 1m80 en hauteur. On peut penser que c'est pour ça qu'il est devenu entraîneur de saut en hauteur, pour compenser ses lacunes. Mais, on le verra plus loin... même pas ! En junior, il est parti pour les études à Montpellier et quittait les cours trop tard pour pouvoir s'entraîner régulièrement en athlétisme. Il s'est donc mis au handball qui proposait des créneaux d'entraînement plus tardifs. « On s'entraînait à 22h après les volleyeurs. Et deux ans après, je me suis mis au foot. Les sports collectifs ont servi à maintenir la condition physique l'hiver, au moment où il n'était plus possible de s'entraîner en athlétisme. Mais l'été venu, Jean Marc était à nouveau sur les stades. »

Après la fac, Jean Marc a commencé à entraîner dans son club, des benjamins et minimes. Il était jeune volontaire. Il allait dans les villages avec ses haies, quelques médecine-balls, cerceaux et lattes et il entraînait ceux qui le souhaitaient. Dans les villages, il n'y avait que du foot, qui à cet époque était quasiment exclusivement masculin. Il entraînait donc les filles... « J'arrivais sur le terrain de basket d'un village et 42 filles



arrivaient de je ne sais pas où... ». Ensuite, après un passage obligé par le service militaire, il est arrivé à Nice pour y trouver du travail. « Nice était un peu particulier (...) je me suis entraîné pendant quatre mois sur le parc de l'ouest (PSCE) et jamais personne ne m'a parlé (...) J'ai gagné les départementaux sur 400m haies et au triple saut et même chose, personne ne me parlait... Je me suis demandé : mais qu'est-ce que c'est que cette ville ? » Mais lors d'une compétition à Vauban, un gars Fernand Gasiglia, me dit « On est un petit club (le PAC) on cherche des athlètes et des entraîneurs (...) Il y avait quelques jeunes athlètes costauds. J'ai commencé avec trois athlètes et deux ans après j'en avais quarante. » Jean-Marc a obtenu avec ses athlètes deux titres de vice-champion de France en minime, une troisième place en hauteur cadette. Il garde de bons souvenirs du PAC, « Fernand Gasiglia, c'était le maquignon. Quand il rencontrait un mec costaud dans un supermarché, il lui demandait s'il voulait venir lancer le poids ! (...) il a quand même fait venir au club Ahmed Salah, vice-champion du monde de marathon, Zara Ouaziz 3<sup>ème</sup> au championnat du monde sur 5000m ou William Motti.



8<sup>ème</sup> place aux France de cross (n°116)



Les résultats sont arrivés assez rapidement pour notre coach de hauteur. L'un de ses athlètes, Nicolas Weill, fait champion de France cadet de saut en hauteur et se qualifie pour les championnats du monde cadets. « Aux interrégionaux, on a torché Aix les bains et Grenoble sur plusieurs épreuves. Ils sont venus nous demander qui on était (...) On avait des jeunes formidables. On avait une petite minime qui faisait 18s80 au

150m en s'entraînant une fois par semaine. » Ensuite en interclub, on a tapé le NUC (Nice Université Club) avec notre équipe fille. Donc, ils nous retiré l'accès au stade. » Jean-Marc a un discours un peu amer à l'égard du NUC. Selon lui, les dirigeants du NUC, pour éliminer la concurrence de son club ont manœuvré pour lui interdire l'accès du stade Vauban. Alors pour contourner l'interdiction, le Peillon Athlétique Club est devenu le Paillon Athlétique Club de Nice. Le club étant devenu niçois, ils ont pu bénéficier à la fois du stade et de subventions de la ville de Nice. Un peu plus tard, la mairie a demandé la fusion des deux clubs. C'était donc une fusion plutôt conflictuelle. Mais avec le temps, les conflits et tensions se sont apaisés.

D'animateur, je me suis retrouvé avec des athlètes de haut-niveau et là j'ai vraiment commencé à bosser. Pour devenir un bon entraîneur, plusieurs conditions sont requises. La première, c'est qu'il faut croiser des coachs expérimentés et dirigeants qui font confiance et n'hésitent pas à transmettre ce qu'ils savent. A ce propos, Jean-Marc est reconnaissant à l'égard de Jean-Claude Gachon, Raymond Chanon, Alex Desjardin et Yves Gérard qui lui ont fait confiance dans ses années de jeune entraîneur. L'autre condition est de rencontrer de bons athlètes. La rencontre avec Nicolas Weill a été décisive pour Jean-Marc. Champion de France minime, puis cadet, puis junior, des podiums en espoir et aux nationaux et une 8<sup>ème</sup> place aux élites. Dans la relation entraîneur-entraîné, chacun peut faire progresser l'autre. Nicolas parle de son coach : « Jean Marc est un coach passionné qui, bien que plutôt directif, était aussi énormément à l'écoute. Nous étions en dialogue permanent et il savait s'adapter lorsque nécessaire (...) Très rigoureux, il travaillait beaucoup sur ses plans d'entraînements et la préparation n'était jamais laissée au hasard. Il était toujours en train d'essayer de se documenter sur les méthodes d'entraînement que d'autres pratiquaient. » Nicolas se souvient notamment de cassettes VHS de sauts filmés par Piasenta et visionnés au ralenti. Jean-Marc l'étudiait et encourageait à la regarder. L'animateur était devenu un coach confirmé. « C'est lui (Nicolas) qui m'a lancé, j'étais obligé de me mettre au niveau ! »

Les meilleurs souvenirs en athlé pour Jean-Marc sont ses souvenirs de coach. En tant qu'athlète, il a vécu plusieurs frustrations : Pas qualifié « aux Francs » pour quelques centièmes sur 250m haies, qualifié en cross et au 4x1000m, mais n'a pas participé. Parfois, ce sont ces frustrations qui font les coachs. La frustration d'athlète crée un désir qui, en tant que coach, est reportée sur ses propres athlètes. Mais selon Jean-Marc, ça n'a pas été le déclencheur de sa vocation. La source de sa motivation, c'est son amour pour son sport, c'est la passion. A l'origine, il aurait voulu entraîner en combiné, mais... « Je suis tombé sur un nid de sauteur en hauteur ». On peut supposer que le nid était haut perché. C'est la rencontre avec les athlètes qui a orienté Jean-Marc sur une discipline qui à l'origine n'était pas vraiment la sienne. Mais il a fallût bosser. Bastien Mercier, l'un de ses athlètes vainqueur de la coupe de France avec le NCAA, souligne son côté méticuleux en parlant de « confection » à propos des

séances : « Jean Marc est avant tout passionné par son sport. Toujours dans l'analyse, à chercher les meilleurs exercices, confectionner les meilleurs entraînements possibles. Je me souviens qu'il cherchait son inspiration dans des bouquins de musculation des pays de l'est de l'Europe, pour s'inspirer de ce qui se faisait de mieux en hauteur. »

Ses meilleurs souvenirs du point de vue des performances sont en tant que coach, mais en termes d'amusement, c'est plutôt en tant qu'athlète. A l'époque où Jean-Marc était athlète, la façon de s'amuser des plus jeunes était plus extravagante qu'aujourd'hui. Les jeunes étaient moins cadrés, moins normés. Dans le club de Jean-Marc, on pouvait chanter au départ du cross, ou courrait avec des messages dans le dos. D'autres à la même époque faisaient un tour de stade « à poil » lorsqu'ils gagnaient les interclubs ou tentaient le record du monde du saut à la perche dans la même tenue. Aujourd'hui, alors que les stades se vident, on ne peut plus courir quand on ne s'inscrit pas quatre jours avant... Avoir vécu cette époque un peu plus débridée, aide probablement à laisser une place importante au plaisir dans la pratique du sport.



Globalement, notre coach est satisfait de ce qu'il a pu réaliser avec ses athlètes. Il nourrit bien quelques regrets notamment à propos de non-sélections de ses athlètes : Il a parfois du mal à comprendre le choix de la fédération qui ne fait pas confiance aux jeunes athlètes en ne les sélectionnant pas. D'autres fédérations, comme l'Italie notamment, font confiance à leur jeunes et les laissent se préparer tranquillement pour leurs échéances en ne leur imposant pas de faire sans cesse leurs preuves, ou en ne leur imposant pas des minimas surréalistes. Et ces fédérations ont des résultats que nous n'avons pas. « Je n'ai pas compris que Youssef n'ait pas eu une sélection (...) il avait sauté contre un italien qui comme lui avait fait 2m15 en salle, un autre français, Rotardier, avait fait 2m17. La fédération italienne a immédiatement sélectionné leur jeune pour les championnats du monde qui était en juillet. Les français ont dû batailler toute l'année pour encore faire leurs preuves. Rotardier est arrivé blessé et fatigué aux championnats du monde. Il est battu peu après aux championnats de France par Youssef qui n'a pas été sélectionné. C'est aberrant pour des jeunes... mais peut-être est-ce que parce que je n'ai pas d'influence, je ne sais pas... » La même politique fédérale est toujours en œuvre aujourd'hui et obtient toujours les mêmes résultats.

Penser qu'imposer des minimas élevés permettra de relever le niveau des athlètes est une impasse. Ceux qui le pensent sont certainement de bonne foi, mais oublient que la réalisation d'une performance n'est pas qu'une affaire de détermination des athlètes. Une performance, ça se prépare, ça se programme et on ne peut pas être ultra performant toute l'année, à la fois pour faire les minimas et le jour de la compétition objectif. A moins d'être au-dessus du lot et de pouvoir faire le minima avant le pic de forme, la qualification est impossible sans être passé de forme au moment de l'objectif. Aussi, baisser les minimas et sélectionner plus massivement les athlètes dans les grandes compétitions leur permettrait d'acquérir une expérience qui leur serait bien utile lorsqu'ils seront arrivés à maturité. Couper le très haut niveau du niveau inférieur sape les espoirs et la motivation de ceux qui sont aux portes de la haute performance. On ne naît pas athlète de très haut-niveau, on le devient. Et cette réflexion s'applique aux échelles inférieures. Ouvrir le championnat de France élite à la « sous-couche nationale » développerait des ambitions, de la motivation pour ces derniers et permettrait probablement à des talents d'éclorre. Et cela ne nuirait ni aux meilleurs, ni à l'image de notre athlétisme puisque les médias ne s'intéressent généralement qu'aux finales.



Notre coach niçois a aussi quelques regrets pour des athlètes qui se sont blessés avant les compétitions et qui auraient pu faire une médaille ou une sélection... mais globalement, ce ne sont pas des échecs, juste des regrets, une petite frustration qui fait partie du sport. « J'ai eu plus de bonnes surprises que de mauvaises. J'ai eu beaucoup de médailles-surprises aux France. » Jean-Marc a déjà eu 35 podiums au France avec une quinzaine d'athlètes. « J'ai eu la chance de croiser de bons athlètes. Et quand des athlètes entrent dans un groupe dans lequel il y a déjà eu des médaillés, ils se disent « pourquoi pas moi ! » La voie est déjà ouverte. Mais, les médailles ne sont pas l'essentiel. L'objectif est de faire progresser chaque année, soit en termes de performance, soit de technique. C'est

cela le premier objectif.

Bien sûr, l'entraînement est un moyen de changer d'univers après le travail, « tu sors du boulot et ça détend. » Mais au-delà de ce côté équilibre personnel, il y a de la passion et de l'admiration pour les athlètes : « J'aime faire progresser les jeunes, j'aime l'ambiance d'un groupe » (...). Les athlètes qui viennent, surtout à Nice, ont parfois une heure de transport. Je leur tire mon chapeau. » Ce n'est pas le résultat en lui-même qui importe, mais le chemin parcouru. Jean-Marc : « Lucie sautait 0.90 en benjamine. Et aujourd'hui, avec 1m51 elle est aux portes de la qualification aux France cadette. Et ça, ça fait autant plaisir qu'un titre de champion de France. » Ce qui importe, c'est d'accompagner quelqu'un dans sa progression, quelque-soit le niveau. C'est un partage d'émotions. L'origine du mot « coach » est la même que celle de « cocher », celui qui conduit une voiture à cheval. Le coach est donc celui qui conduit l'athlète d'un point A à un point B. Si le travail effectué permet au sportif d'avancer sur son chemin, la destination sera belle. Cette vocation de « cocher d'athlète », c'est la passion de Jean-Marc. Lucille Faubourg, dont la progression est évoquée plus haut la souligne à son tour : « La passion est vraiment présente, on le voit avec le nombre d'heures passé sur le stade mais aussi avec l'élaboration des séances qui demande un gros travail. Il est toujours à la recherche de nouveaux exercices et de nouveaux points à améliorer, il personnalise les conseils selon nos types de sauts, en analysant pour chacun les qualités et défauts. » Côté entraînement, Jean-Marc est très axé sur la technique. C'est pourquoi « j'aime travailler avec des minimes. Ça fait deux ans de gagnés. La hauteur, c'est tellement complexe... » JM pense que les athlètes sont formés techniquement trop tard et parfois physiquement trop tôt. « En hauteur, si tu n'as pas de technique tu te pètes le pied. (...) On m'a souvent dit aux France « tes athlètes sautent bien » et ça me fait plaisir. » Pour former il faut de la patience. Mais en même temps, il faut les faire progresser, sinon ils s'en vont. Quand il y a dans ton groupe des gens comme Youssef ou Nicolas Weill, ça aide. Quand ils disent aux minimes qu'eux aussi ont commencé par régresser pour progresser ensuite, ça aide !

Jean-Marc est également fier de savoir que ses ex-athlètes que sont Thomas et Yoan sont là aujourd'hui et coachent à leur tour. Jean-Marc, avec humour : « on peut dire que Yoan est un meilleur coach que moi aujourd'hui ... sauf en hauteur, bien-sûr ! » Les qualités de JM en tant que coach sont d'essayer de n'être jamais dans l'excès, jamais déçu et jamais survolté. « J'essaie toujours d'être positif (...) Quand il y a une perf minable, j'essaie toujours de trouver ce qui a été bon. A la limite, j'essaierai plutôt d'être critique quand le résultat est meilleur. » C'est en effet le meilleur moyen de stimuler. Ne pas se laisser décourager par les échecs et ne pas s'endormir sur les lauriers d'une réussite. Avec l'expérience, il a appris à s'adapter aux conditions de vie des athlètes. « Quand j'étais jeune coach, j'étais trop exigeant. Maintenant je tiens un peu plus compte du contexte » Quand on a des athlètes qui viennent de Grasse pour

s'entraîner, qui font des études, il est difficile de leur reprocher d'être en retard... Bastien et Nicolas se souviennent de sa période de jeune coach exigeant. Donnons la parole à Nicolas : Parfois, « au tout début, lorsqu'on s'entraînait au stade Vauban avec un groupe assez conséquent, il nous laissait en plan et partait au beau milieu de l'entraînement car nous étions vraiment trop dissipés. Une petite délégation se formait pour aller le voir et le faire revenir en lui promettant que l'on serait plus attentif. Ce n'est vraiment pas arrivé souvent mais on en rigole encore lorsqu'on croise des personnes de cette époque. » Ses qualités de « psychologue » sont maintenant unanimement reconnues de ses athlètes. Bastien : « Il est aussi très à l'écoute de ses athlètes (...) il sait faire preuve de psychologie, qu'il manie avec beaucoup de tact ; Il recherche toujours le positif. » Lucille : « C'est une personne posée, rassurante mais qui nous motive à bloc avec une grande écoute, en prenant en considération nos ressentis. Jean-Marc est une personne bienveillante, il croit toujours en ses athlètes et même si ces derniers sont dans une passe difficile avec des contre-performances, il ne les lâche pas. Son maître mot est la patience et souvent ce qu'il dit se réalise (...) Pendant un moment j'ai eu un blocage. A une certaine barre je n'arrivais plus à sauter, je m'arrêtais devant. Mais Jean-Marc ne m'a jamais lâchée et c'est grâce à lui que j'ai trouvé la force de persévérer et que je fais toujours de l'athlétisme aujourd'hui. » Ces qualités humaines le conduisent à tisser des liens amicaux avec ses athlètes : « Combien de longues discussions on a pu avoir ensemble sur de nombreux sujets ! De son passé d'handballeur teigneux comme tout bon Gardois qui se respecte. A sa passion pour la musique rock (et sa collection hallucinante de disques dont beaucoup de raretés qu'il trouvait chez d'obscurs disquaires). Plus qu'un coach, c'était un vrai ami. » (Nicolas)

Comme on pouvait s'en douter, la présence inconditionnelle de Jean-Marc auprès des athlètes et des tapis de hauteur du NCAA ne relève pas d'une prédestination. « Jump » aurait pu ne pas entraîner la hauteur, mais la course, le lancer ou un autre sport. Sa place d'incontournable coach de saut au club et dans la région, c'est le résultat d'un parcours, d'une histoire et de choix qui lui sont propres. Les rencontres, son expérience en ont fait un coach auprès de qui ses athlètes ne pourront que prendre de la hauteur !

