

SEBASTIEN REISDORFFER

Sébastien Reisdorffer, dit Seb, est entraîneur de perche du NCAA depuis plus de 15 ans. Si tous ceux qui fréquentent le Parc des Sport Charles Ehrmann l'ont déjà vu, tous ne le connaissent pas. C'est, entre autre, l'entraîneur de Margot Chevrier, notre seule qualifiée pour les championnats du monde d'athlé en 2022. Si, selon les dires de Sébastien, le travail d'un entraîneur n'intervient que pour 10% dans les résultats d'un athlète, il est probable que n'importe quel entraîneur, avec n'importe quelles compétences, avec n'importe quelle façon de concevoir son sport et aussi avec n'importe quelle personnalité ne peut obtenir les résultats que Margot a obtenus ces dernières années. C'est la thèse qui sera défendues ici. Quelle est la conception de l'athlétisme de Seb ? Qui est-il ?



Sébastien a 41 ans et est originaire de la région de Draguignan. Il est né dans une famille sportive, dans une famille de l'athlétisme. Ses parents étaient dirigeants du club de Draguignan. Seb dit avoir « grandi sur un sautoir ». Son papa était aussi entraîneur d'athlétisme, entraîneur de perche. Son père est décédé quand Sébastien avait 8 ans. Seb a été athlète, mais pas longtemps. Le temps de faire un peu d'épreuves combinés, de haies et de perche. Il a effacé 4m90 en junior. Mais les performances stagnantes et les contraintes liées à la vie scolaire ont fait qu'il s'est vite arrêté. Quand on ne peut pas faire les choses à

fond, on ne les fait pas. C'était déjà la politique de Seb, et elle n'a pas changé. Mais, dès 16 ans, il a eu envie d'entraîner. « J'aime l'apprentissage, les théories de l'apprentissage, la résolution de problèmes moteurs, la planification... » Et bien sûr, il y a la fibre des parents, le « modèle à reproduire » dit Seb. Pourquoi reproduit-on parfois des modèles ? Dans la légende grecque, Chronos, le dieu du temps, dévore tout, y compris ses propres enfants. Conserver, faire durer, c'est lutter contre le temps qui passe, lutter contre la mort et l'anéantissement de tout ce qu'on aime et de tous ceux qu'on aime. C'est faire en sorte que le sens qu'on donne à l'existence ou le sens que nos aînés ont donné à la vie puisse perdurer et ne soit jamais anéanti. Serait-ce là l'un des ressorts fondamentaux de la passion que Sébastien nourrit pour son sport ? Lui seul le sait... peut-être.

Sébastien est un passionné d'athlétisme et de perche, mais n'est pas un sportif dans l'âme. Il a fait parfois des arts martiaux, du golf et du surf (sur neige et sur mer). Mais globalement « le sport, ça me saoule ». Ce qu'il cherche à la base, c'est la santé, le maintien en forme, et ça ne suffit pas à le motiver totalement. Parfois, pendant les vacances, c'est juste du loisir. Auquel cas, « c'est plus les sensations » qui l'intéressent. Dans le surf notamment, les sensations sont uniques. « Le surf ça me déconnecte ».



Alors, pourquoi entraîner des sportifs quand on n'est pas soi-même plus intéressé que ça par le sport ? Une réponse a déjà été suggérée plus haut, mais il y en a d'autres : Déjà, il y a la compétition. Seb est compétiteur, il aime les challenges. Mais quand on lui pose la question de savoir ce qu'il recherche à travers la compétition, les performances, il est embarrassé : « Je n'ai jamais su répondre à cette question (...) Pourquoi lâcher un travail avec une sécurité d'emploi pour faire quelque chose qui ne va peut-être pas marcher ? » Sébastien est infirmier

et il projette, en réunissant des aides de différentes structures sportives, d'arrêter son travail dans le médical pour mieux encadrer ses athlètes. Avec humour, il ajoute : « En fait, c'est peut-être de la faute de Margot, car je lui ai donné ma parole de l'accompagner jusqu'au bout d'un projet : obtenir une médaille à Paris. Je ne peux pas reprendre ma parole ». Ce n'est là que la moitié d'une boutade. Ce n'est pas de la faute de Margot si Seb lui a donné sa parole, mais il y a quand même du vrai. Car à une époque où Margot sautait trois mètres et personne ne croyait en elle, il lui a dit qu'elle atteindrait le niveau international. Il lui a dit et écrit qu'elle ferait des jeux olympiques. Clairvoyance ou folie ? « J'avais pressenti qu'elle avait le mental, l'attitude, l'intelligence (...) un petit côté casse-cou et rebelle. C'était un mélange à la fois fragile et très fort. » Alors, forcément, quand on dit des trucs pareils, on est engagé... Bien sûr, cette boutade, « la faute à Margot », ça ne répond pas à la question. Seb le sait... mais n'a pas de réponse qui le satisfasse. Il fait un métier socialement utile. Pourquoi rechercher de la perf sportive qui semble nettement moins utile? Mais Seb n'est pas d'accord et estime qu'il est aussi utile en aidant Margot à s'accomplir dans son projet qu'en aidant ses patients. On est bien-sûr sur un autre registre, mais il s'agit toujours d'aider, d'accompagner. Seb n'a pas choisi son métier par hasard. Il aime accompagner, aider. Ce n'est donc pas la pure performance qui l'intéresse. Ce qui importe pour un coach, est de prendre quelqu'un à un niveau et l'amener là où il a envie d'aller. Etymologiquement, le coach est un conducteur. Le coche était autrefois une grande voiture tirée par des chevaux. Et le cocher était son conducteur. Sébastien veut conduire les athlètes, les amener jusqu'à la meilleure performance possible pour eux,



et peu importe quelle est cette performance. Il n'y a pas que le haut-niveau qui intéresse Seb. Ce qui importe c'est le dépassement de soi. Et ça ne se mesure pas en centimètres. Margot Chevrier donne une illustration percutante de l'intérêt de Sébastien pour l'entraînement : « Par l'entraînement Seb cherche à rendre n'importe quel athlète meilleur que ce qu'il était (...) Ça ne l'intéresse pas beaucoup de récupérer des athlètes déjà très bons pour leur faire gagner trois centimètres (...) (Il préfère) construire une vraie progression, un vrai projet sur plusieurs années. Pour Seb l'entraînement c'est du BTP, tu poses la dalle, puis les murs, puis le toit. Si y a déjà les bases et les murs, c'est moins cool !»

Actuellement, il entraîne Margot et Valentin Lavillénie. Mais il souhaite reconstruire un groupe. Pendant le covid, travaillant dans le milieu médical, il ne pouvait plus entraîner. Il ne voulait pas continuer à entraîner un groupe sans avoir le temps nécessaire pour les encadrer sérieusement. Encore une fois, on ne fait pas les choses à moitié. On fait ou on ne fait pas. Aujourd'hui, il entraîne deux pointures de la perche française qu'il souhaite amener tous deux aux jeux olympiques, mais il souhaite aussi retrouver un groupe d'athlètes volontaires, qui ont vraiment envie de pratiquer, quelque-soit le niveau. Diana, la compagne de Sébastien, ex-athlète de haut niveau, donne une vision précise de l'entraîneur qu'est Seb : il met

« toutes ses connaissances, son investissement au profit des athlètes pour qu'ils atteignent leur meilleur niveau (...) à condition que du côté de l'athlète, l'investissement soit total aussi (...) Son rôle d'entraîneur, c'est dans sa tête quasi constamment, que ce soit lors de sa présence au stade, des déplacements en compétition, de la préparation des plans d'entraînement à la maison, de ses lectures, ses recherches. Tout est millimétré dans ses préparations, rien n'est laissé au hasard. Il bosse énormément. Et ça paie. Je le soutiens à fond (...) J'ai été athlète, il m'a entraîné, je sais ce que ça représente pour lui (...) Mais, tout ça lui pompe de l'énergie physique et mentale. Entre son boulot d'infirmier et l'entraînement, il y a des périodes où il est épuisé. Ses congés il les prend pour partir en compétition, il est même obligé de poser des congés sans solde pour partir en grands



championnats. » Seb a été jusqu'à se retrouver en abandon de poste pour partir aux championnats d'Europe... Un tel engagement est peu commun et est probablement l'un des ingrédients de la réussite. Malgré son engagement, Sébastien est persuadé que la réussite ou l'échec des athlètes ne sont pas essentiellement dû au travail de l'entraîneur. Sébastien : « La performance, c'est quelque chose qui arrive à un instant « T » quand beaucoup de choses sont réunies mais dont l'entraîneur n'est la cause que pour 10% ». Quelles seraient donc les autres causes ? Il y a des causes sociales, psychologiques, familiales, physiologiques (blessures) etc. Mais 10%, c'est quand même très peu. Il est vrai, qu'il ne suffit pas que l'entraîneur soit bon pour que l'athlète soit performant. Parfois, c'est même l'inverse. Il faut que les

athlètes soient bons pour que le coach soit tenu pour performant. Mais n'importe quelle façon, pour un coach, de concevoir son sport, ne permettra pas aux athlètes de performer. Si un coach est peu engagé (au contraire de Sébastien aujourd'hui) il ne donnera pas envie à ses athlètes de s'accrocher à un projet sportif sérieux. La motivation relève d'un cercle, vertueux ou pas, entre coach et athlète. Des athlètes motivés, engagés dans leur projet motivent le coach dans son travail et un coach motivé et engagé dans son activité va permettre aux athlètes de donner le meilleur d'eux même en terme d'assiduité, de sérieux et de rigueur à l'entraînement. Concernant l'influence du caractère de Seb sur ses athlètes, on peut aller plus loin. Sébastien est plus que rigoureux. Il est méticuleux à l'extrême. Diana nous livre une anecdote familiale : « Il adore monter à la campagne chez mes parents à la

Roquette sur Var et faire du jardinage. Un jour mon père lui demande de tondre la pelouse... chose qu'il fait, mais à son goût ce n'était pas comme il voulait. Il a fini d'ajuster ça au ciseau ! ». Ce caractère hyper méticuleux présente un réel intérêt pour un athlète. Margot : « C'est le genre d'entraîneur qui réfléchit déjà aux 1000 plans d'actions de la saison suivante alors qu'on n'est pas encore rentré du championnat précédent. Toujours en train de réfléchir, d'inventer, de remettre en question ses idées pour s'améliorer et faire progresser l'athlète qu'il a entre les mains. » Mais il y a un revers à toute qualité. Quand on est perfectionniste, on n'aime pas ce qui ne colle pas avec ce qu'on a prévu. Ce qui engendre de la frustration et parfois de l'énerverment. Franck, le père de Margot pense que Sébastien s'obstine parfois à résoudre des problèmes qui n'en sont pas vraiment. Il tend à s'énerver. Mais Selon Franck, Seb est en progrès dans ce domaine ! Quand ça ne va pas comme il veut, Seb peste. Il le reconnaît volontiers « Parfois, les émotions parlent plus que la raison ». Et c'est au tour de Margot de s'amuser à nous livrer une illustration du caractère de son coach : « Un mois d'avril, rien de plus classique, en pleine période d'excentrique (...) vient le moment de la semaine où je dois faire ma séance de sauts. Et là, aucune sensation, aucune énergie, mon corps ne répond à rien. Patience, mise à rude épreuve pour le coach, qui sait pertinemment qu'on est en plein excentrique et que c'est normal. Mais deux heures de patience, pour Seb.... c'est long.....trop long. Donc à 2h01 de séance, il a pétié les plombs, "On ne fera PLUS JAMAIS D'EXCENTRIQUE". Moi bien sûr, dans ma provocation et ma nonchalance habituelle, "Ouais ouais comme d'hab tu dis ça mais dans quatre mois on en refait comme tout le monde de l'excentrique !" Seb : "non c'est bon la ça me gave, PLUS JAMAIS D'EXCENTRIQUE" On a bien rigolé avec le groupe, en sachant très bien qu'on en referait et qu'il fallait laisser passer l'orage. Je vous laisse imaginer... Cet hiver... Au mois de novembre, j'étais sous une barre à freiner mes 120% de force max parce qu'on faisait de l'excentrique... ». Le cycle de fonctionnement de Seb, selon Margot, c'est : frustration, énervement, réflexion, apaisement et solution... Et ce cycle, cette façon d'être et de gérer les problèmes, selon elle, est aussi ce qui lui a permis de progresser. « Alors quand je vois comme j'étais à quinze ans, et comme on a évolué sept ans plus tard, je pense aujourd'hui que ses défauts sont ses forces. Sans frustration et un soupçon de réactions trop à chaud, il n'irait pas chercher la petite bête, le petit grain de sable dans la machine et il se satisferait de ce que je fais. Sans ses défauts je ne ferais pas 4m70 je pense ! » On comprend que Seb fonctionne beaucoup avec les émotions. Les émotions sont souvent ce qui intéresse les médias dans notre sport. Mais selon Seb, les émotions médiatisées ne représentent qu'une infime partie de ce qui est vécu. Sébastien : « Quand Margot passe la barre de qualification pour la finale aux championnats du monde, ça donne envie de pleurer. Mais ce n'est pas seulement parce



qu'elle passe 4m50, c'est parce que je sais tout ce qu'il y a eu avant. Les moments où tu es seul à en baver en muscu et ça ne passe pas, les fois où tu t'entraînes sous la pluie... Quand je la vois hurler en passant cette barre, je comprends ça. Ça me met en phase sur le plan émotionnel». Seb pense que les émotions de l'athlète ont un impact sur l'entraîneur, et il est nécessaire pour ce dernier d'apprendre à garder la distance, à jauger. « Sinon tu subis et tu sors de ton rôle d'entraîneur. Tu peux partager, mais il ne faut pas te laisser embarquer par n'importe quelle émotion. »



Ce qui semble le plus caractériser Sébastien semble être un mélange d'engagement total, de réflexion et de minutie, le tout posé sur un fond hyper émotionnel. Si l'entraîneur ne fait pas tout dans la performance de l'athlète, on peut penser que cet heureux mélange y contribue grandement et que Seb accompagnera encore à l'avenir d'autres athlètes du NCAA vers des sommets inespérés.

Avis aux perchistes potentiels, Seb recrute pour constituer un groupe ! Touristes des activités sportives, s'abstenir...

Christophe Bourguignon