

# NATHAN QUIRY

Un nouvel entraîneur a été recruté en septembre dernier par le NCAA : Nathan Quiry. Vous ne le connaissez pas ? Nathan encadre de jeunes athlètes au stade Vauban. Vous ne voyez pas ? Ses caractéristiques principales : un côté couteau suisse qui peut faire de la perche, des haies, de la marche ou du sprint en interclubs, préparateur physique, technique mais aussi mental, doté d'un esprit d'équipe, de dévouement, discret, sensible mais aussi capable d'humour et parfois d'une touche de folie. Toujours pas ? Quelqu'un qui peut faire faire la brouette aux athlètes du NCAA, les plus chevronnés, dans le cadre d'une préparation physique de cohésion. Non ? Toujours pas ? Alors, vous devez découvrir Nathan !



Nathan a 23 ans. Il est né à Sèvres, dans la région parisienne. Mais il a vite déménagé pour Angoulême où il a passé toute sa jeunesse. C'était un enfant plutôt actif. Ses parents, Bruno et Nathalie, le décrivent comme « un enfant affectueux et très câlin, joyeux, drôle, très bavard, volontaire et endurant. » Il a vite aimé le sport. Il a d'abord fait du tir à l'arc, du rugby, de l'aviron et du tennis. Dès l'enfance, Nathan est un compétiteur. « Il aimait être en tête, que ce soit à l'école, en randonnée, dans les jeux » (Bruno et Nathalie)... et forcément dans le sport. Il aimait faire des sports collectifs avec ses amis et du vélo avec son père, cycliste confirmé, pour qui les cols de montagne, tels que l'Alpe d'Huez ou l'Izoard, sont les terrains de jeu favoris.

La découverte de l'athlétisme ne s'est pas faite sur un stade, mais dans un canapé et devant un écran de télévision. Bruno et Nathalie se souviennent : « Il a été impressionné par Kevin Mayer, au JO de Rio, en 2016 ». Il décide alors de se mettre à l'athlétisme. Et pour faire simple, il commence par le décathlon. Commencer l'athlétisme en cadet est déjà un peu difficile car tardif. Mais commencer en cadet par les épreuves combinées, c'est se compliquer beaucoup la tâche. Il y a beaucoup de techniques à acquérir. Mais, pour Nathan, ça en valait la peine. Ce qui lui plaisait, c'était la polyvalence.



Mais, après 2 ans d'entraînement en épreuves combinées, son entraîneur est parti. En junior, Nathan s'est donc tourné vers la perche, tout en continuant le sprint en parallèle. Ce qu'il aimait dans la perche, c'est encore, en plus des sensations, le côté complet des qualités physiques nécessaires pour pratiquer cette discipline. La technique est complexe. Il y a beaucoup de choses à penser. Mais Nathan aime les challenges ! C'est même le principal. Il n'a jamais excellé dans un sport ou une spécialité. L'objectif numéro 1 c'est le plaisir et le plaisir vient en parti du challenge, du défi.



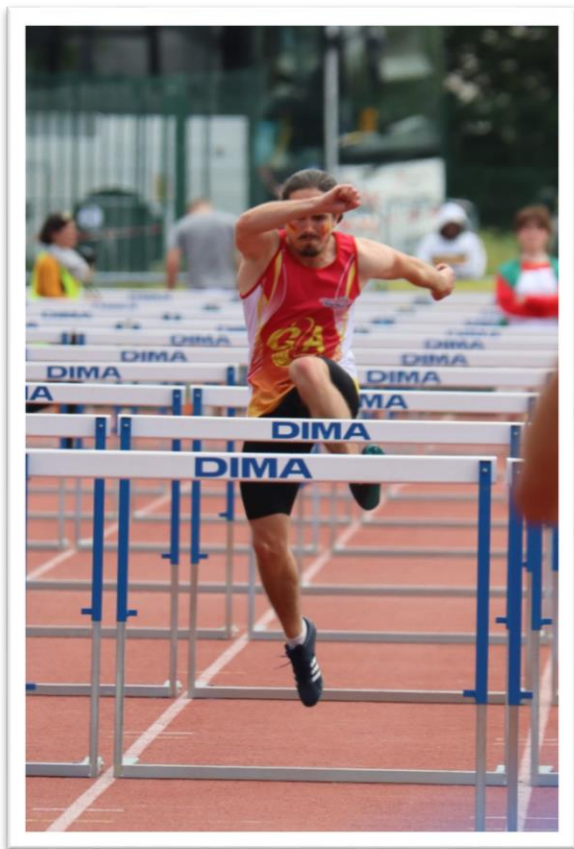
Dans son ancien club, Angoulême, ses meilleurs souvenirs sont les interclubs et l'esprit d'équipe. Des gens qui ne se connaissent pas forcément au départ, mais qui fusionnent pour une compétition. Angoulême, c'est un regroupement de petits clubs. La compétition interclub était le moment où le club se fédérait. Nathan aime se sentir intégré à une équipe. Il a pourtant quitté Angoulême, l'an dernier, pour rejoindre Nice. Il est venu pour les études. Il a d'abord passé sa licence STAPS en 2022 dans sa ville d'enfance, puis a pris une année de pause pour passer un diplôme universitaire de préparation mentale. Enfin, il est venu à Nice cette année, où il prépare un master réathlétisation en alternance entre l'université et le club du NCAA. Nathan continue à s'entraîner, mais accorde une priorité à l'entraînement des autres. « Je trouve ça satisfaisant de pouvoir transmettre quelque chose, des valeurs ». Quelles valeurs Nathan veut-il transmettre ? « On est pas là pour en faire des machines de guerre. Leur apprendre le respect, entre eux, envers les coachs, les juges etc... La valeur du travail aussi. S'ils veulent quelque chose, il faut travailler. » Actuellement, il encadre de poussin à junior. Selon Nicolas, son ancien coach, entraîneur est un rôle qui lui va bien. « Il aime partager, donner du sens à ce qu'il fait et aider les gens à progresser physiquement, mentalement et techniquement. » Nathan est déjà très impliqué dans son rôle de coach. Il n'a pas pour habitude de ne pas aller au bout de ses projets et convictions. Ses parents nous livrent une anecdote dont ils tirent une grande fierté : « A 18 ans, excédé par la saleté des rues de sa ville, il décide de son propre chef d'interpeller le maire, en allant déposer à la mairie 2 grands sacs remplis de déchets ramassés dans la rue, non sans avoir, au préalable,



pris soin d'appeler un journaliste du journal local. Résultat, un entrefilet dans le journal et un rendez-vous avec la conseillère municipale, en charge de la voirie, pour chercher des solutions. » Un tel esprit d'initiative ne peut être qu'une qualité pour un entraîneur. A l'entraînement, il ne faut pas laisser les problèmes de côté, il faut là aussi chercher des solutions et agir.



Nathan s'est vite intégré aux équipes de coachs et de salariés du NCAA. Le club dont il est issu, son club de cœur, fonctionnait réellement comme une association. Il avait un abord plus familial que le NCAA. Mais, à Nice, on tutoie davantage le top niveau français. C'est aussi une source de motivation pour Nathan. La conciliation des études, de son entraînement et de celui des autres, n'est pas toujours facile. D'autant plus, qu'il a ajouté à cette charge, la participation à une étude sur l'entraînement avec restriction du flux sanguin. Il s'agit de garrotter en partie des sportifs et de les soumettre à un entraînement. Les muscles garrotés se trouvent avec un flux sanguin amoindri et donc en manque d'oxygène, ce qui a pour effet de créer des adaptations permettant aux muscles de fonctionner mieux sans oxygène. Le sport continue-t-il à être un plaisir quand on s'entraîne avec un garrot ? L'expérience se faisait sur des extensions de quadriceps. On constatait des gains de force et de résistance. Cette expérience pourrait-elle être conduite sur des coureurs, pendant des séances de course ? Malgré sa tendance à la barbarie à demi-avouée par sa participation à cette expérience, Nathan répond que non. Ce serait trop contraignant. Ouf...



Notre coach néo-niçois a des projets plein la tête. Il veut continuer à entraîner en club. Ici ou ailleurs. Il aimerait tendre vers le haut niveau, avec un groupe complet. Il sait que ça peut prendre du temps. Il est tenté par la spécialité sprint-haies. Il veut en faire sa profession. Pourquoi le haut-niveau ? Quel est le sens de la réalisation de performance. « Il y a d'abord une satisfaction personnelle. Une satisfaction pour l'égo, » reconnaît Nathan. « En même temps, ça permet de montrer à des jeunes de quoi ils sont capables (...) Révéler un potentiel chez les gens (...) Quand on s'y met, avec le travail, quasiment rien n'est impossible. On peut transformer ce qu'on est à l'origine. On peut tous se dépasser. Il y a bien un plafond de verre quelque part, mais on ne le connaît pas. On ne le connaît que lorsqu'on s'est déjà beaucoup entraîné. » Mais au fond, faire

3m60 à la perche au lieu de 3m20, ça change quoi ? Montrer qu'on est capable ? Mais ça change quoi de savoir ou de montrer qu'on est capable ? Selon Nathan, il y a probablement le besoin de reconnaissance derrière. Besoin ou désir ? Peut-être n'est-ce pas sage. Ne peut-on pas penser comme Epicure, que le bonheur réside dans la satisfaction des désirs naturels et nécessaires ? Les épicuriens n'étaient pas des athlètes.

Nathan aime son sport, ce qui ne l'empêche pas de porter parfois un regard critique. Ce qui l'agace le plus : Les compétitions à Miramas, lors desquelles Il y a, selon lui, un manque de respect des jeunes athlètes par certains juges. Les juges « se permettent des choses avec des athlètes parce qu'ils sont minimes ou cadets qu'ils ne se permettraient pas sur des championnats de France élite. » Ils se permettent de leur parler sèchement quand il suffit d'expliquer. Cela relève-t-il d'un besoin d'affirmer leur rôle, leur place dans notre sport ? Nathan : « Quand on voit le slogan : pas de juge pas de compét'. C'est vrai. Mais on peut aussi dire : pas d'athlète, pas de compétition ». Une différence existe tout de même, c'est que les athlètes viennent pour réaliser leurs propres performances. Ce qui peut satisfaire leur égo. Alors que les juges, viennent pour permettre la réalisation de ces





performances qui ne sont pas les leurs. Il y a donc, un véritable don de temps pour une cause qui n'est pas directement la leur. La fonction pourrait-elle être détournée pour permettre à quelques-uns de s'affirmer, ou de continuer à s'affirmer soi-même, par la place occupée au sein des structures régionales ou fédérales ? Le désir de reconnaissance est universel. La question restera ouverte.

Nathan vit son sport à la fois comme une activité réclamant de la rigueur, de la rationalité, mais permettant des émotions qu'il n'aurait pas ailleurs. Si une caractéristique ressort de la personnalité de Nathan, ce serait le souci de la précision, l'exigence. C'est selon lui, à la fois une qualité et un défaut. Il les juge parfois excessifs chez lui : trop exigeant, avec lui-même comme avec les autres. « Exigeant à en être chiant » dit Nathan. On dira désormais de Nathan qu'il est exichiant !!! Mais, presque à l'opposé de ce côté rationnel, notre jeune coach niçois est du genre à avoir plus de stress que ses propres athlètes en compétitions. Il le cache pour ne pas les contaminer, mais en ces moments-là, il a besoin de gérer ses émotions. Et ses émotions ne surviennent pas uniquement lors de la réalisation des performances de ses propres athlètes. Elles surviennent aussi, comme lorsqu'il a découvert l'athlé, devant le téléviseur, en regardant de grands évènements. Le 4x400m masculin français aux derniers mondiaux lui a arraché quelques cris de joie!!! Au fond, pour qui le connaît bien, ce côté exalté, un peu retenu, est ce qui le définit le mieux. Tom, son ami d'enfance nous livre une anecdote pour nous montrer son côté un peu fufou : « malgré sa timidité, au premier abord, il est parfois complètement fou. En 6ème on est parti en Italie avec mes parents et on avait pour habitude d'aller faire de l'accrobranche la nuit. Un soir, on a décidé de faire des parcours d'accrobranche en caleçon, sauf que le garde nous a repérés. On a donc dû s'enfuir en caleçon en pleine nuit pour retrouver notre bungalow. » Mais ce côté fufou est contrebalancé par une certaine retenue, une réserve, voire dans l'enfance une timidité, qui ont fini par passer, grâce entre autre au sport. Tom : « Je pense que, s'investir dans ce sport à 100%, a permis à Nathan de prendre beaucoup confiance en lui (...) Faire partie d'un club, et y avoir des responsabilités, l'aident, je pense, à se sentir accompli. Il se rend utile pour une cause qui lui est précieuse : l'entraînement de jeunes talents. »



Par son caractère, sa curiosité scientifique, sa rigueur et sa passion, Nathan est à coup sûr un jeune coach plein d'avenir qu'il conviendrait de garder au NCAA, après son contrat d'alternance. Souhaitons-lui de la réussite dans ses entreprises multiformes. A ce qu'on dit, son côté fufou ne serait pas totalement passé. Il envisagerait même de garroter des coureurs au niveau du cou afin de chercher des adaptations à la course en anaérobic ! En apprenant cela, il est probable, que pour échapper à la torture, ses athlètes apprennent à courir très vite !!!

*Christophe Bourguignon*