

Christine Gossé : « Pour l'instant, tout va bien »

Le confinement a tout bouleversé. Entre compétition annulée, qualification olympique en suspens et Jeux olympiques incertains, Christine Gossé doit gérer une équipe de France féminine d'aviron morcelée et privée d'eau. Si la première semaine s'est bien passée, elle s'interroge bien plus de voir la situation perdurer.

Comment en tant qu'entraîneur vivez-vous cette situation de confinement ? Avez-vous mis en place une routine personnelle et avec les athlètes ?

C'est obligé. Nous sommes tellement « timés » dans la vie normale que si tu lâches tout ça dans le confinement ça peut être terrible. Avec les athlètes, le week-end avant le confinement, nous avons anticipé pour les filles qualifiées qui sont Elodie Ravere et Hélène Lefebvre, de faire livrer un wattbike,, un ergomètre, un rameur, une barre de musculation avec quelques poids, des élastiques pour la préparation physique au sol. Hélène est confinée, seule, dans la maison de ses parents où elle a un jardin et Elodie vit dans un appartement avec un petit balcon à 500 m de chez elle. Elles s'entraînent chacune de leur côté mais si la situation venait à durer plus de 10-15 jours, elles essaieront peut-être de le faire ensemble.

Quel programme avez-vous mis en place pour elles ?

Le programme a été adapté par rapport à une semaine normale avec du bateau. Elles feront 15 heures (d'entraînement) par semaine au lieu de 20. Nous avons diminué la charge car entre faire du rameur et du bateau, ce n'est pas la même intensité physique et mentale. Il y a un programme aussi varié sur le vélo. Nous essayons d'animer. Au début, nous leur avons donné le programme et nous les avons laissées libres. Puis après trois jours, je leur ai demandé leur planning : à quelle heure se lèvent-elles ? à quelle heure s'entraînent-elles ? à quelle heure révisent-elles ? à quelle heure mangent-elles ? à quelle heure font-elles la sieste ? Même si elles ne s'y tiennent pas à 100 %, il fallait que ça soit calé dans leurs têtes qu'elles doivent s'organiser.

Pourquoi leur demander cela ?

Si c'est moi qui le donne (ce planning) ça n'a pas le même impact que ce sont elles qui me le préparent et me l'envoient. D'habitude, nous vous envoyons le planning avec les horaires d'entraînement par groupe selon les contraintes de cours, de rendez-vous chez le kiné... Là, nous leur avons demandé à qu'elles se prennent en charge. Que ce soient elles qui décident. Si une veut s'entraîner à 8h et l'autre à 9h, soit. L'important, c'est qu'elles décident de la structuration de leur journée, qu'elles nous l'envoient et s'y tiennent. Nous voulons les responsabiliser.

Pourquoi vouloir les responsabiliser ainsi ?

C'est un grand mot car nous donnons quand même le programme et elles ne peuvent déroger du contenu. Elles n'ont pas le droit de faire n'importe parce que l'oncle ou le frère s'improvise préparateur physique. Par contre, je pense qu'il y aura des changements d'attitude après (le confinement). Quand tu es seule à t'entraîner dans ta maison, c'est l'occasion où jamais de montrer ta profonde motivation. Celles qui s'en sortiront sans avoir trop perdu, en ayant structuré leurs journées et suivi ce programme, sans que nous ou les proches soient derrière, forcément il n'y aura que du bénéfice pour elles à l'avenir. Elles en sortiront grandies et plus fortes. C'est un accélérateur de maturité.

Vous gardez donc un regard sur tout ce qui est proposé et fait ?

Le contenu, c'est nous. Nous avons tout un panel d'exercices que ce soit pour le rameur ou le vélo, que nous utilisons beaucoup quand nous avons des blessés. Nous avons aussi toute une panoplie autour de la mobilité articulaire pour l'échauffement et le réveil musculaire. Depuis deux ans, en préparation physique, nous travaillons tout ce qui est gainage pour rétablir les déséquilibres et faiblesses physiques. En règle générale, nous donnons rendez-vous à 7h au club. Elles s'entraînent. Ensuite, celles

qui ont des cours y vont ou elles travaillent à domicile. L'après-midi, ça reprend à 16h30. Là, elles ont plus le temps de le faire. Une des filles est plutôt une lève-tard et s'entraîne à 9h, c'est déjà le grand luxe. Nous lui laissons ça. Le but n'est pas de les martyriser. Il ne faut pas trop se relâcher. Nous avons plein de choses sur le rythme, comment calibrer la sieste... Si on décale trop, ça peut plus fatiguer. Après, on ne changera pas, on reviendra à la base. Le choc va être rude. Nous leur avons bien expliqué.

Comment faites-vous pour entretenir le contact avec les athlètes ? En quoi est-ce compliqué de ne plus être près d'eux ?

C'est relativement nouveau donc j'attends de voir d'ici 10-15 jours. Pour l'instant, tout va bien. Nous allons aussi plus travailler la méditation et la visualisation du coup d'aviron ou de la compétition, chose que nous faisons avec parcimonie avant. Là, c'est la bonne opportunité pour travailler ça car elles ont toutes plus de temps pour le faire. Pour le contact, nous n'avons pas encore fait de séance par Skype car nous n'allons pas les regarder pendant 1h30 faire du rameur ou pédaler, mais elles nous envoient des vidéos. Nous nous parlons beaucoup par téléphone aussi. Nous allons mettre en place une séance de yoga par Skype par petits groupes (2-3 filles) pour que tout le monde se voit. Nous gardons ça en cartouche pour la semaine prochaine, pour essayer d'animer un peu. Nous allons essayer de faire un entraînement simultané, tout le monde à la même heure, sur le même type d'exercice sur le rameur. Nous ne sommes pas partis avec tous les câblages mais si nous avons tout prévu, cela aurait fait comme du e-sport. Vous vous connectez sur une plateforme et vous voyez le score des autres en temps réel. Même si nous sommes un sport individuel, nous nous entraînons souvent en groupe. C'est important de garder un point de rendez-vous.

Quel type de discours avec le staff tenez-vous aux rameuses ?

Je suis plutôt cool et très rassurante. Je leur dis : « A partir du moment où vous gardez une quinzaine d'heures d'entraînement dans la semaine, que vous travaillez la coordination, le spécifique sur rameur et la musculation, si ça se trouve, vous serez encore mieux préparées que d'habitude » C'est quelque chose que nous n'avons jamais expérimenté. Cela peut être un plus. Je ne me dis pas qu'on a perdu des kilomètres et que c'est panique à bord. Je me dis qu'elles ont fait beaucoup de volume cet hiver donc le foncier est là. Elles vont l'entretenir. Donc si on arrive à entretenir ça, à garder le moral pendant quatre à six semaines, car nous n'aurons pas moins que les autres (en Chine ou en Italie par exemple, NDLR), et la qualité de l'entraînement, ça devrait aller surtout si nous avons encore deux mois après pour reprendre le bateau et préparer les Jeux. Les bateaux que nous avons qualifiés, cela fait plus de deux ans qu'ils rament ensemble. Ce sont des équipages rodés.

Comment faites-vous pour garder le moral dans cette période ?

Le flou est général donc ce n'est pas gênant. Tout le monde est dans le même bain. Ce serait difficile à gérer s'il n'y avait que les rameuses qui étaient dans la difficulté. Sauf la Nouvelle-Zélande. Quand on a expliqué les règles du confinement à Elodie Ravera, elle nous a dit que les Néo-zélandaises pouvaient ramer et qu'on allait prendre du retard. Je lui ai répondu qu'il ne fallait pas voir cela comme ça. Je pense que ce sera bien, qu'il n'y aura pas de lassitude. Comme je le disais, c'est le début, on n'est pas dans le dur. Rappelez-moi dans 10 jours et on verra. Ce qui est le plus dur, personnellement, c'est qu'en tant qu'entraîneur d'aviron, nous sommes toujours dehors. Là, avoir simplement le droit de sortir pour faire ses courses, c'est chaud. Le plus dur, c'est nous. Je me suis remise au vélo d'appartement. Avant le petit déjeuner à 8h, je fais 10-15 minutes de méditation. Je lis, je me remets à niveau sur des langues étrangères. Après, je fais du yoga ou du vélo d'appartement pendant une heure. L'après-midi, je m'occupe du boulot. Et le soir, soit je refais de l'exercice, soit en ce moment, c'est plus apéro-Skype.

Expliquez-nous ce rythme ?

J'ai pris le parti de prendre ma matinée pour moi. Je me suis dit qu'en temps normal quand je bosse et que je dois partir tôt, je n'ai pas le temps pour moi. Là, si j'en ai la possibilité, je ne travaille pas, je m'occupe de moi. Ça me permet de me reposer. Je venais d'enchaîner six semaines à être sur le terrain. J'étais fatigué, énervé, irritable. C'était difficile à gérer. Je le prends comme quelques semaines où je

vais pouvoir me remettre en forme et attaquer la dernière ligne si les Jeux ont bien lieu. Il faut être zen. Je le prends comme une chance.

Le confinement est-il une source d'angoisses ?

Pour l'instant non. Cela ne fait qu'une semaine et il y a toujours une lumière au bout du tunnel. Peut-être qu'au bout de 15 jours, quand nous saurons qui n'est pas malade, nous aurons une dérogation du Ministère pour aller ramer à Vaires-sur-Marne, qui est fermé au public. Les filles viennent en voiture, prennent les bateaux et vont sur l'eau, le tout sans croiser personne. Je peux faire pareil et avec mon monomoteur, je reste à distance. Nous ne sommes pas un sport confiné, pas un sport de contacts, donc il faut juste nous autoriser à prendre la voiture, ramer et rentrer chez nous. C'est notre espoir. Ça permet de maintenir le moral. On avance par étape. Toute l'année d'une rameuse est rythmée par mois. En temps normal, elles ont trois semaines de charges d'entraînement, une semaine allégée et au bout, un test individuel. Et on recommence. L'hiver et la saison passe très vite. Là, le danger serait qu'il n'y ait pas d'objectif. Si nous n'avions pas d'autorisations de sortie, nous allons nous organiser pour leur faire passer des tests individuels. Le but est de les garder mobiliser, même si c'est un objectif individuel, qu'elles risquent de faire seules dans leur garage.

A-t-il été facile de faire comprendre la situation à vos athlètes ?

Mes rameuses n'ont pas de famille proche touchée donc pour l'instant, c'est peut-être encore un peu abstrait pour elle. J'ai quand même envoyé deux coups de semonce à toute l'équipe féminine car j'avais entendu que certaines continuaient à faire des sorties vélo, des footings de 10 km. Certaines ramaient même sur le lac d'Annecy. J'ai du leur rappeler qu'elles n'avaient pas le droit, qu'il en allait d'un effort national pour enrayer la propagation de ce virus. Il y a de la pédagogie à faire. Le message a été dur à faire passer car c'est une population se sent forte, jeune, en pleine santé. Elle se croit immortelle. Je pense que c'est compris.

Avez-vous peur d'une perte de motivation ?

Les filles n'ont jamais eu de médailles, donc elles ne pensent qu'à ça. Malgré la maladie, elles veulent continuer à s'entraîner pour aller gagner cette pu**** de médaille. Si je devais être toujours sur leur dos, ça voudrait dire qu'elles ne se sentent pas du tout concernées par l'objectif qui est d'aller chercher l'or à Tokyo. C'est plus compliqué pour celles qui ne sont pas qualifiées. Tout le système de qualification est tombé à l'eau et nous ne savons pas du tout ce que va décider la Fédération internationale. Pour ce groupe, c'est beaucoup plus difficile de garder une motivation car tu ne sais pas du tout où tu vas. Déjà, tu n'es pas sûr de te qualifier, en plus tu ne sais pas quel système ils vont sortir au dernier moment car nos TQO ont été annulés et ne seront pas reportés. Si jamais la FISA se référerait juste aux championnats du monde 2019, ça laisserait beaucoup de monde sur le carreau.

Cette situation exceptionnelle peut-elle créer un lien unique entre les bateaux ?

Quand elles seront plus vieilles, ce sera des histoires hors-normes à raconter. Quand tu t'entraînes sur le balcon, dans ton garage... Nous espérons pouvoir sortir en 3^e semaine, mais si ce n'est pas le cas, il faudra trouver des ressources profondes. Nous avons tous les outils et nous les aiderons à piocher dedans pour trouver la force au fond d'elles-mêmes pour traverser ça. Heureusement avec les téléphones, internet, nous ne sommes pas si coupés du monde. Si jamais nous n'avions plus d'eau, d'électricité et qu'on devait se confiner, là ce serait terrible. C'est une période qui va nous permettre de relativiser aussi, d'aller à l'essentiel avec soi-même.