

Laure Obry : « Que le groupe reste soudé »

Privée de lieu d'entraînement en raison des mesures de confinement décidé par le gouvernement, la natation artistique s'est réorganisée. Co-entraîneuse de l'équipe de France, Laure Obry explique comment elle gère cette situation exceptionnelle et maintient le lien avec ses nageuses.

Avez-vous mis en place une routine au quotidien pour vous, avec le reste du staff et les athlètes ?

Dès le début avec Julie (Fabre, co-entraîneuse), nous nous sommes dits qu'il fallait qu'on mette quelque chose en place et que nous ne les laissions pas seules. Nous devons continuer d'exister, que le groupe continue d'exister. Pour maintenir le lien, nous avons organisé tous les jours des séances de souplesse par vidéo pour que tout le monde puisse se regarder. Nous échangeons quotidiennement aussi à travers un défi artistique. L'idée est de partager ce qui nous inspire, pas forcément dans la synchro, mais dans la danse ou autre pour nous nourrir. Dès qu'une fille partage, elle en nomme une autre et c'est à elle de trouver quelque chose. Cela met du lien. Derrière, nous souhaitons qu'elles donnent leur avis. Personnellement, je me fais des contenus de journée pour savoir quoi traiter. Ce n'est pas au feeling, selon le temps qu'il fait. J'essaie de construire comme une journée normale.

Avez-vous concocté aussi des entraînements plus spécifiques ?

Nous avons demandé au préparateur physique de construire un programme à sec car notre problématique est que les filles n'auront pas accès à l'eau. Donc nous essayons de compenser avec un apport à sec. Deux séances sont programmées par jour, sur lesquelles, les filles peuvent échanger. Les préparateurs mentaux ont également mis en place des routines avec la Fédération. Au niveau nutritionnel aussi, un suivi est fait. Certaines sont rentrées chez leurs parents et ce n'est pas la même façon de s'alimenter qu'à l'internat. Charlotte (Mayssardier) qui est plus avec les jeunes à l'INSEP, s'est formée à l'imagerie mentale. Elle a fait une présentation avec des exercices pratiques. Certaines nous disent qu'elles ont commencé, d'autres non car elles ont priorisé. Il y en a à qui cela parle, pas d'autres. Elles sont assez libres dans leur expression. Nous essayons de les accompagner dans tous les aspects de la performance mais à la maison.

Comment contrôlez-vous que le travail s'effectue ? La confiance est-elle primordiale ?

S'il n'y a pas de confiance, rien ne fonctionne. Nous avons la chance d'avoir un staff bien étoffé. Pour la PPG, le préparateur physique construit les séances. Les filles les font parfois à plusieurs pour se motiver. Nous avons trois paires de sœurs dans l'équipe donc nous savons qu'elles les réalisent ensemble. D'autres embarquent leur famille. Nous avons fait un point vidéo nageuses et entraîneurs, et beaucoup nous ont dit qu'elles rajoutaient d'elles-mêmes des exercices par rapport au programme établi.

En quoi maintenir une routine est important ?

Pour éviter la cassure. Notre quotidien peut aller jusqu'à 12 heures de travail. Si tu passes de ça à rien, avant de devoir y revenir... Même si nous ne savons pas quand il faudra y revenir, c'est bien de maintenir un cadre pas trop éloigné de notre quotidien. C'est comme si nous leur donnions des cannes pour tenir dans un environnement anxiogène et continuer à avancer.

Quel discours tenez-vous à vos sportives ?

Au début, les filles étaient un peu angoissées parce qu'on rentrait de compétition et qu'elles savaient tout ce qui nous attendait. Nous leur avons dit que l'important, c'était notre santé et celle de nos proches et que la priorité était là.

Quels éléments positifs pensez-vous pouvoir retirer de cette situation ?

Le premier point, c'est de se reposer. Nous rentrons de compétition, cela tombait à pic. Cela fait une semaine (de confinement) et nous avons déjà des filles qui tournent en rond. Il faut que nous arrivions à trouver des solutions. Nous leur proposons de prendre le temps de faire d'autres choses. Nous ne

sommes pas sur la performance en elle-même. Ce qui est important pour nous, c'est que le groupe reste soudé.

Quelles sont ces choses qui peuvent vous nourrir autrement ?

Le défi artistique, les séances en commun. Dans la saison, les filles ont des contenus. Là, pour les séances de souplesse, ce sont elles qui les construisent. Elles sont amenées à échanger sur leurs pratiques, à essayer des exercices qu'elles ne font pas au quotidien. Cela les sort de leur zone de confort, les ouvre sur d'autres choses. Cela leur donne aussi la main et leur montre qu'elles sont capables, chacune, de construire une séance et la partager. Cela les responsabilise par rapport à leur performance. Notre idée est de leur proposer des choses au fur et à mesure pour faire en sorte qu'elles se demandent comment bien construire leur performance. Ce qui est certain, c'est que nous allons récupérer des nageuses qui ont vraiment envie.

Est-ce que certains ateliers mis en place durant cette période pourront être conservés au retour à la normale ?

Le travail de souplesse est facilement intégrable. Les défis artistiques, je ne suis pas sûre que tout le monde arrive à répondre à la demande avec un quotidien à nouveau rempli. Cela pourra continuer d'exister mais de quelle manière ? Ce que j'aime bien et qui ne changera pas, c'est que tout le staff propose des trucs, qu'il y a une belle énergie et des échanges.

Quelle est la teneur des discussions entre vous au sein du staff ?

Nous essayons de prévoir des choses qui vont durer dans le temps. Là, nous proposons deux séances de PPG par jour avec des petits exercices. Nous ne voulons pas que les séances soient trop complètes et qu'il y ait tout, tout de suite. Petit à petit, nous voulons intégrer des contenus plus spécifiques, notamment la notion d'apnée, les gestuelles de ballet. Il faut que ça reste évolutif pour qu'on puisse les nourrir car on ne sait pas combien de temps cela va durer. J'ai envoyé des recettes de cuisine pour casser la monotonie, des choses qui peuvent aider le groupe.

Le flou règne autour de l'avenir des compétitions, notamment des Jeux olympiques. Comment garde-t-on du sens à sa pratique ?

Je ne m'y projette pas. Dans notre calendrier initial, nous devons avoir un tournoi de qualification olympique, les championnats d'Europe, d'autres compétitions et les Jeux olympiques. Aujourd'hui, nous n'avons pas de réponses concernant les championnats d'Europe, un déplacement de notre TQO sans lieu ni date et un gros point d'interrogation sur les JO. En gros, cela ne sert à rien de faire des plans sur la comète. Je reste assez ouverte car je suis confiante dans le travail fait et dans notre capacité à proposer des contenus cohérents pour qu'elles soient prêtes à revenir pour atteindre l'objectif qui sera défini. Pour moi, l'intérêt, c'est que les filles se remettent en forme et gardent un moral d'acier pour avancer sur l'essentiel. Je parle beaucoup de la souplesse mais c'est parce que nous avons, chez certaines nageuses, un déficit et là, les filles devraient vraiment passer un cap. Ce confinement peut être l'occasion de recentrer certains apprentissages.

Cette incertitude peut-elle être une source nouvelle de fatigue psychique ?

Il y a plusieurs angoisses. La première est de retourner dans l'eau. On sait qu'après une cassure, c'est compliqué. Autre chose, même si toutes les filles s'engageaient dans le même objectif, toutes n'en sont pas au même stade dans leur carrière. C'est donc compliqué pour celles qui savent que c'est la fin. Elles se construisaient sur une qualification, des championnats d'Europe, des Jeux olympiques et arrêt de carrière en août. Elles avaient conscience que cette année était une césure. Là, elles commencent à comprendre que si les Jeux sont reportés d'un an, elles ne pourront pas en faire de seconde. C'est assez anxiogène. A l'inverse, les filles en terminale qui ne devaient pas passer leur bac, est-ce que ça sera possible s'il n'y a pas les JO ?

Cet inconfort est également l'occasion d'une forme d'entraînement mental pour apprendre à mieux gérer l'imprévu.

Nous travaillons là-dessus toute l'année, sur le fait que tout est possible, tout peut arriver et qu'il faut y être prêt. Cette année, nous avons changé nos modes de qualification en interne. Le quotidien était déjà rempli d'incertitude et le coronavirus n'a fait qu'en rajouter. C'est un cas pratique, grandeur nature. Et le monde entier est dans le même cas, à des temporalités différentes.

Quel équilibre entre la volonté de profiter de la situation pour s'octroyer une vraie pause et la tentation d'ajouter un nouveau bloc de travail ?

Ce qui ressort de nos discussions, c'est que les filles ont remis un accent fort sur leurs cours. L'idée n'est pas qu'elles soient sous l'eau durant le confinement. Elles doivent pouvoir en profiter, pouvoir voir leur famille avec qui elles sont. J'espère qu'elles prennent du temps le soir pour faire des jeux de société, regarder des films en famille. Ce n'est pas du 8h-23h sans s'arrêter.

En tant qu'entraîneur, comment vivez-vous la situation ? Est-elle source de stress ou alors une occasion de s'extraire du quotidien ?

C'est plus reposant car je n'ai pas à élever la voix. Quand tu passes toute la journée à élever la voix, en plus de l'énergie à envoyer pour mener les séances, ça fatigue. Je prends plus le temps de poser les choses. Si le soir, je n'ai pas eu le temps de finir quelque chose, ce n'est pas grave car demain j'aurai le temps. En revanche, ça renforce l'idée que j'aime entraîner et que j'ai hâte d'y retourner. Là, on trouve des solutions, mais on ne s'éclate pas.

Confinement, chance ou catastrophe ?

Pour moi, une chance. Mon mari est confiné aussi à la maison, alors qu'il travaille en Chine d'habitude. Je dirais chance aussi car je suis dans cet état d'esprit de construction, d'avancée et de positif. Quelque part, un entraîneur de haut niveau va s'en sortir car c'est notre métier de nous adapter au quotidien.