

Dans l'œil du coach : Loïc LETELLIER à l'EA Mondeville-Hérouville



Pistard, routard, jeune, compétition, loisir, haut niveau, découverte, nature, ville. Autant de mots à combiner qui, au sein des près de deux mille clubs, font l'athlétisme en France. Parmi les rouages essentiels de chaque structure, l'entraîneur, quel que soit son profil, occupe une place à part. Athle.fr vous invite chaque mois à la rencontre de ces hommes et femmes de l'ombre. Deuxième épisode avec Loïc Letellier, trente-neuf ans, entraîneur à L'EA Mondeville-Hérouville.

Loïc Letellier est un entraîneur-athlète. Passé dans le camp de la pédagogie et de la transmission depuis 2007, il reste un compétiteur dans l'âme et continue de courir régulièrement sur cette terre de l'Ouest où le demi-fond a des racines profondes. Quadruple champion de France (5000 m deux fois, 10 000 m et semi-marathon), ce Normand pur jus respire l'athlé depuis plus de vingt ans et fait partager son amour de la foulée légère à des athlètes de haut niveau ou des pratiquants loisir. Interview qui sent bon les sorties longues, le sous-bois, le souffle court, et surtout le plaisir.

Athlé.fr : Votre définition de l'entraîneur ?

Loïc Letellier : Un coach est une personne qui accompagne un ou plusieurs athlètes dans l'accomplissement de ses objectifs sportifs. Il est là pour les guider dans leur choix, même si ces derniers restent décisionnaires, afin que leurs ambitions soient réalistes et réalisables. Il est très important de bien connaître l'athlète et ses différentes contraintes scolaires ou professionnelles. Un bon entraîneur, à mon sens, est un chef d'orchestre qui arrive à doser avec parcimonie les ingrédients nécessaires à la réalisation de l'objectif. Au-delà de cet aspect sportif, le coach peut aussi se muer en confident, en psychologue, en papa. Des aspects parfois difficiles à gérer lorsqu'on n'y est pas préparé.

Entraîneur à Mondeville c'est plus dur qu'ailleurs ?

Etant resté depuis toujours fidèle à mon club, aussi bien en tant qu'athlète qu'entraîneur, c'est difficile de répondre à cette question. A Mondeville, on a la chance de bénéficier d'un soutien solide de la part de la municipalité, comme en témoigne la construction d'une salle couverte en 2002 ou bien la remise en état de l'éclairage de la piste d'athlétisme, sans compter les aménagements à l'intérieur et à l'extérieur du stade.

Ce qui vous énerve et vous plaît le plus dans votre fonction ?

Le sentiment de vol et de tromperie qui se dégage de tous les cas de dopage avérés est un vrai scandale vis-à-vis des athlètes propres qui s'investissent au quotidien. C'est une véritable injustice. Je ne parle même pas de la mauvaise foi de ces « innocents », qui n'ont pas peur de nier en bloc voire de contester plus la forme que le fond pour tenter de s'en tirer à bon compte. Ce qui me plaît, en revanche, c'est de pouvoir accompagner les athlètes dans l'accomplissement de leur projet. Quel bonheur de les voir se réaliser et s'épanouir au travers la pratique de leur sport, et de se dire que, quelque part, on y a un peu contribué.

Vous êtes un coach "connecté" ou un entraîneur à l'"ancienne" ?

Un peu des deux. Dans la planification de l'entraînement, je suis plus à l'ancienne dans le sens où je suis encore avec mes feuilles volantes. Je les pose bien à plat sur ma table pour avoir une vue d'ensemble de la saison, ce qui me permet de dégager les différents temps d'entraînement que je souhaite mettre en place. A côté de ça, je demande aux athlètes de se servir de façon régulière d'une montre GPS, qui permet de quantifier les kilomètres parcourus mais aussi de bien cibler les allures de travail. De mon côté, ça me permet de garder un certain œil sur l'entraînement réalisé, malgré l'éloignement géographique avec certains athlètes.

Votre plus beau souvenir ?

Je revois le podium sur 5000 m de Patricia Lossouarn, en 2010 à Valence, qui validait tout le travail effectué après bon nombre de pépins physiques. Je pense également à Aurore Guérin, qui a failli me faire chialer avec sa deuxième place aux championnats de France de cross l'an dernier, après une course un peu folle. Je ressens encore les émotions comme si j'y étais.

Quelle est votre relation avec les athlètes ?

C'est un peu plus qu'un simple rapport entraîneur-entraîné. Avec Patricia Lossouarn, lorsqu'elle était à fond dans l'entraînement entre 2008 et 2010, on s'appelait quasiment tous les jours pour faire le point et lever les doutes lorsqu'il y en avait. Avec les athlètes que j'entraîne, nous partageons pas mal de moments ensemble en dehors du stade : des barbecues l'été, le réveillon du jour de l'an avec Aurore et tout le groupe de coureurs-amis d'Avranches etc... Le feeling doit passer, il faut créer quelque chose ensemble. Le côté consommateur ne doit pas prendre le dessus.

Avez-vous un modèle d'entraîneur, dans l'athlétisme ou dans un autre sport ?

J'admire énormément le travail qu'a réalisé Jean-Michel Diringier avec Mehdi Baala. Un vrai travail d'orfèvre. Je suis persuadé que Mehdi n'aurait jamais réalisé la carrière qu'il a faite s'ils ne s'étaient pas rencontrés. Michel Disch est également un entraîneur que j'admire, il a très bien réussi avec Abdelah Behar et quelques spécialistes du steeple français. Dommage que l'on ne puisse pas profiter plus de leur expérience.

Trois mots pour définir votre groupe ?

Sueur, convivialité, partage.

Propos recueillis par Renaud Goude pour athle.fr