

Dans l'ombre d'Amélie Cazé

Publié le 23/07/2012 | 10:22



La Française Amélie Cazé (MAXPPP - IMRE FOLDI)

Après une année 2011 perturbée par les blessures, Amélie Cazé avait décidé de tout changer. Exits ses trois entraîneurs (un pour la course, un pour la natation, un pour la préparation physique), seul Cédric Maillard, entraîneur national responsable du pôle d'Aix-en-Provence, l'entraîne désormais. Il nous explique le quotidien aux côtés de la triple championne du monde, dont l'ambition annoncée est de décrocher l'or à Londres.

- Qu'est-ce qui qualifie le mieux Amélie Cazé ?

Cédric Maillard: "Exigence. Elle est très exigeante sur les contenus d'entraînement, envers elle-même sur la réalisation des consignes. Cela ne peut pas être monotone : il faut toujours qu'il y ait quelque chose à apprendre, à renforcer. Il faut toujours donner du sens à ce qu'elle fait. Le matin, elle ne se lève pas pour rien. Elle se lève pour être la meilleure, et c'est comme ça qu'elle le conçoit."

- Cela vous force à expliquer beaucoup ?

C.M.: "Oui, beaucoup, et toujours. La stratégie, l'échéance, qu'est-ce qu'on fait et à quel moment et pourquoi. Une fois qu'elle l'a compris, accepté, l'investissement est maximal."

Une relation saine et franche

- Comment qualifiez-vous la relation que vous entretenez avec elle ?

C.M.: "C'est sain. C'est franc. Si elle a quelque chose à me dire, elle me le dit, si c'est moi, je lui dis. Elle est toujours dans cette optique d'exigence, et moi je suis là pour augmenter cette

exigence en permanence. De cette relation-là naît une relation humaine normale, entre adultes."

- Y a-t-il des coups de gueule ?

C.M.: "Il y en a eu. Ils ont permis de bien assainir la situation. C'est toujours ce côté sain. Le premier moment chaud, ça a été au bout de dix jours. Depuis, c'est bon. Il a fallu se dire les choses. Cela portait sur le relationnel, comment je conçois la relation avec un athlète de vraiment haut niveau et comment elle conçoit les choses. Je ne l'entraîne pas depuis longtemps, seulement depuis janvier. J'étais prêt à changer des choses, mais pas fondamentalement ma vision générale. Il y a une représentation du champion, mais l'important c'était de savoir comme elle est, elle. Au quotidien, dans les moments de stress, de plaisir. Je suis convaincu que c'est le relationnel qui marche. Je ne suis pas plus fort que les autres entraîneurs. Elle connaît son job, et je ne vais pas la changer. Ce qui peut l'aider, c'est ce relationnel, lui montrer que j'ai confiance en elle. Si tout son entourage a confiance en elle, ça va renforcer sa propre confiance."

"Elle vit pour cet objectif"

- Comment réagissez-vous lorsqu'elle annonce qu'elle veut gagner la médaille d'or aux JO ?

C.M.: "Elle fait ses choix. C'est l'important, selon moi. Quoiqu'on fasse. Elle a fait ce choix, et moi, mon rôle, c'est de l'accompagner, de la renforcer dans ce choix. Elle veut ça, elle met tout en place pour l'obtenir. Je l'aide à être le garant de ce choix. Si au quotidien elle n'agit pas pour avoir cette médaille, je lui dis. Il y a des moments difficiles, des chutes de moral, mais comme tout le monde. Mais il n'y a pas de doute. Elle vit pour cet objectif, elle ne pense qu'à ça."

- A-t-il été facile de gérer cette 4e place aux Mondiaux de Rome, alors qu'elle était en tête ?

C.M.: "Durant toute l'année, c'était les JO l'objectif. Tout le reste, ce n'étaient que des étapes. Et en plus, elle a été longtemps blessée (problème aux ischio-jambiers qui ont perturbé sa saison 2011, NDLR), ce qui fait que c'était une reconstruction. Le but à ces Mondiaux était d'installer une routine pour les JO. On ne visait pas la médaille, on voulait juste réaliser ce qu'elle était capable de faire à ce moment-là. Donc, il n'y a pas de déception particulière avec cette 4e place. Elle ne l'a pas vécu comme une déception. Mais cela a révélé des problèmes. Cela a mis en évidence des stratégies qui n'étaient pas bonnes, et qu'il fallait changer. C'est ce que nous

avons travaillé depuis. Il a fallu renforcer les bons points, et améliorer les moins bons."

Une locomotive

- Qu'avez-vous modifié ?

C.M.: "La course. Il y a eu une modification dans la gestion des entraînements de la course. Et ne pas s'affoler. Elle connaît son boulot, avec 15 ans de pentathlon derrière elle."

- Avec une athlète exigeante, douée, qui va disputer ses 3e JO, dans quel état d'esprit êtes-vous ? Hormis la blessure, peut-il lui arriver quelque chose ?

C.M.: "Je pars du principe qu'il faut se tenir à ce choix. A un moment, il y aura forcément un doute. Si elle garde ce choix en tête, elle aura le raisonnement le plus adapté pour faire la perf. Mon job, c'est aussi de l'amener la plus en forme, pour qu'elle soit lucide. Mais c'est elle qui fait tout. Des athlètes comme ça, je n'en ai jamais eus. C'est elle qui est la locomotive."

- C'est reposant ?

C.M.: "Pas du tout (rires)."