

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr



Pour tout savoir sur la natation

ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



Natation Magazine

Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ **Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an**
soit 4,00 € le numéro !

■ **Je règle :**
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/>
Age	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/>
Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>

“ Créer son propre chemin ”

FABRICE
PELLERIN

ACCÉDEZ AU SOMMET
LE CHEMIN EST EN VOUS

La méthode en or du coach
aux 9 médailles olympiques



ACCÉDEZ AU SOMMET

Fabrice Pellerin
Editions Michel Lafon
242 pages, 15,95 €

« Au début, nous disposions tout juste d'un médecine-ball éventré et de quelques haltères passablement rouillés », s'amuse Fabrice Pellerin. À l'époque, le technicien niçois n'a aucun moyen ni soutien financier et entraîne ses nageurs dans un bassin public qu'il partage avec des grand-mères et des groupes scolaires... Et pourtant, il va devenir l'entraîneur le plus titré du sport français aux Jeux Olympiques. Pouvons-nous appliquer le secret de cette réussite à notre vie quotidienne ? La réponse est « oui » et elle ne tient qu'à vous.

Après avoir mené Camille Muffat, Yannick Agnel et Clément Lefert au sommet de l'Olympe, Fabrice Pellerin, 41 ans, a publié en mars dernier son premier ouvrage, *Accédez au sommet* aux Editions Robert Lafon, avec l'ambition d'élargir le spectre de sa méthode au grand public. Et pas besoin d'être sportif de haut niveau pour écouter l'entraîneur niçois aux neuf médailles olympiques. Dans *Accédez au sommet*, ce passionné de musique et de cinéma distille sans prétention les recettes de la réussite intérieure, qu'elle soit personnelle ou professionnelle. Grâce à Fabrice Pellerin, on a enfin le droit d'échouer, de se faire plaisir, d'avancer petit à petit et d'être fier de ses singularités.

est, je le répète, destiné au grand public. Pour autant, je n'ai aucune légitimité à m'adresser au plus grand nombre si ce n'est celle liée aux résultats des nageurs niçois aux Jeux Olympiques de Londres. Par conséquent il était primordial que je multiplie les allers-retours entre mon quotidien de coach, les enseignements que j'en ai tiré et les applications que l'on peut s'approprier au quotidien, au bureau ou dans sa famille. Et puis, parler de moi, de mes expériences et de mon vécu m'a permis de donner un fil conducteur au récit et une dimension humaine qui le démarque d'un simple traité de développement personnel.

L'expérience littéraire vous a-t-elle séduite ?

De prime abord, j'ai eu beaucoup de mal à utiliser le « Je » et à élaborer certaines parties intimes, mais je ne regrette pas de l'avoir fait et je trouve, une fois encore, que cette dimension humaine donne une force supplémentaire au livre.

Envisagez-vous de la rééditer ?

Oui, j'en ai très envie ! Déjà parce que j'aime écrire, mais également parce que c'est un travail qui constitue un excellent complément à mon activité professionnelle. Écrire me permet de synthétiser beaucoup de réflexions que je réinvestis ensuite auprès de mes nageurs.

Parlez-nous de la genèse de cet ouvrage ?

Après les Jeux Olympiques de Londres, j'ai pris le temps de couper en m'octroyant des vacances, mais même au repos, je ne peux m'empêcher de réfléchir. Je me souviens très distinctement m'être dit en consultant mes notes après les JO qu'il serait intéressant de les partager. Sous quelle forme, je ne savais pas, jusqu'à ce qu'Elsa Lafon des Editions Robert Lafon m'appelle quelques jours plus tard pour me proposer ce projet d'ouvrage. Au début, j'ai hésité parce qu'elle souhaitait mettre en valeur la dimension philosophique de mon travail, l'aspect développement personnel, alors que je penchais pour quelque chose de nettement plus technique, mais après quelques jours son projet m'a plu, en particulier l'idée que l'on n'allait pas seulement s'adresser au monde du sport mais aussi à tout un chacun. Je me suis dit que si on parvenait à élargir notre propos et à toucher le grand public, cela donnerait un crédit supplémentaire à ce que l'on

réalise et aux aventures que l'on vit depuis plusieurs années.

Et qu'en est-il du processus d'écriture ?

J'ai démarré mi-septembre et cela s'est prolongé jusqu'à la fin février, sachant qu'aux mois de novembre et décembre il m'a fallu préparer les championnats de France à Angers (15-18 novembre) et les Euro en petit bassin de Chartres (22-25 novembre). Durant cette période, je travaillais après les entraînements, mais surtout le soir.

Le livre regorge d'anecdotes et de détails intimes sur vos nageurs. Qu'est-ce qui vous a motivé à les livrer ?

En général, je n'aime pas révéler l'envers du décor, considérant qu'il s'agit de notre cuisine interne, mais je crois que cela s'imposait pour le livre afin d'explicitier mon cheminement et cela légitimait aussi mes idées et les différentes propositions que j'expose. Malgré tout, il ne me semble pas avoir levé le voile sur notre intimité.

« Je crois que l'on est souvent tenté de rentrer dans le moule, de suivre les traces de ceux qui ont réussi. A l'inverse, renoncer à ce qui fonctionne et à ce que l'on connaît est très difficile car on peut se perdre et tout perdre, mais on peut aussi faire de belles découvertes. »

Et qu'en est-il des informations techniques ? Je pense notamment au roulis de Camille Muffat ou la manière très personnelle dont Yannick Agnel aborde chaque virage. N'avez-vous pas craint de confier des renseignements clés à vos adversaires ?

Je ne vois pas ça comme ça ! L'un des messages du livre, c'est que l'on a souvent tendance à copier les meilleurs, à tenter de les imiter pour performer alors qu'il est, à bien des égards, préférable de cultiver ses spécificités. J'évoque notamment le cas de l'Américain Ryan Lochte dont les coulées sont devenues légendaires. Avec Yannick, nous avons tenté de l'imiter pour progresser, mais durant les championnats du monde de Shanghai (août 2011), j'ai petit à petit pris conscience qu'il n'avait copié personne pour en arriver là. Il se contentait d'exprimer librement son potentiel. Partant de-là, j'ai laissé Yannick réaliser son cheminement jusqu'à ce qu'il façonne progressivement ce virage particulier qui lui permet de

Fabrice, tout au long de votre livre vous avez réussi à mêler votre expérience personnelle à votre travail d'entraîneur de natation. Etait-ce l'une de vos ambitions ?

Ma motivation première était de parler au plus grand nombre. Si ce projet d'ouvrage n'avait été destiné qu'à mes collègues coaches ou au monde du sport, cela ne m'aurait pas intéressé. Moi, ce qui me passionne, c'est de dresser des ponts entre le haut niveau et tout ce que l'on observe dans cet univers où l'on soumet les corps et les cerveaux à des situations extrêmes, notamment en matière de succès et d'échecs, et la vie de tous les jours. Dans cette perspective, j'ai toujours accumulé une foule de notes et d'informations que j'ai compilées dans des cahiers ou sur mon ordinateur. C'est à partir de cette matière que j'ai travaillé sur cet ouvrage qui