

Analyse d'une interview.

Dans le dernier *Bike* (N°80, novembre 2009), Julien Absalon est longuement interviewé. Il revient sur les championnats du monde de Canberra et cette "maudite" seconde place à trois secondes de Nino Schurter (le genre de course palpitante mais que le second aimerait rayer de sa mémoire!), mais aussi sur des aspects plus généraux qui rendent cette interview riche d'enseignements en matière de gestion de l'entraînement.

NB : cet article doit être compris comme une réflexion avant tout. Je ne prétends pas être à coup sûr dans le vrai!

Le pôle motivationnel.

Dès le début de l'interview Julien évoque son hésitation à repartir pour l'olympiade 2012 après son second sacre à Pékin en 2008. À la question "*Est-ce que l'idée d'arrêter t'a effleurée?*" il répond "*Oui. Je ne voulais pas repartir sans la motivation nécessaire*". Personne n'est aussi bien placé que Julien pour mesurer la somme d'efforts à fournir et de sacrifices à consentir pour remporter deux fois de suite les J.O. Au minimum dix années totalement consacrées à la recherche de performance dans un format très précis : le XCO. Julien mesure donc précisément ce que cela signifie de repartir pour quatre années supplémentaires en pensant aux J.O. chaque matin. Il sait que, tout relâchement équivalent à un moindre rendement, il doit programmer quatre années hyper-cadrées. Ceux qui "négativent" diront qu'il se "met en prison" pour une médaille d'or ; ceux qui positivent diront que la victoire procure d'autant plus de plaisir que les sacrifices pour l'atteindre ont été importants. Mais quelle que soit la manière d'aborder le problème on comprend l'existence d'une hésitation! Certains n'ont pas mis autant d'années à voir leur motivation à l'entraînement s'épuiser. Pensons à Laure Manaudou, immense championne pourtant.

Néanmoins Absalon affirme être maintenant motivé pour l'échéance londonienne de 2012.

Seulement il affirme ne plus être prêt à courir des cyclo-cross en hiver et plus généralement à faire des sacrifices en cette froide saison. Sous-entendu il était prêt à en faire auparavant.

On peut donc imaginer que le "réservoir motivationnel" de Julien Absalon commence à se vider. Après toutes ces années d'entraînement millimétré, même intelligemment mené (objectifs ciblés, planification alternant périodes de charge et de récupération, exercices variées à souhait...), on comprend aisément qu'émerge la tentation de vivre plus au gré des envies que de plans précis.

Le pôle physique.

Dans son interview Julien dit qu'il était en grande forme à Oz en Oisans, aux championnats de France, mais n'évoque pas son degré de forme à Canberra..Il évoque les courses préparatoires, le déroulement du championnat du monde, s'aventure même un peu sur le terrain de la recherche de "circonstances atténuantes" (manque d'une montée qui aurait

permis de faire la différence). Entre les lignes de l'interview on remarque donc une "absence" qui permet d'imaginer que Julien n'était peut-être pas au niveau qu'il a atteint plus tôt dans la saison.

Julien Absalon a peut-être abordé la préparation finale pour Canberra avec des "réserves d'entraînabilité" entamées. Si c'est le cas l'entraînement ne produit plus d'effet de surcompensation, au pire il fait sombrer dans la fatigue. Julien était peut-être "au bord de la fatigue" à Canberra. D'ailleurs il termine second en coupe du monde une semaine après les championnats du monde en s'étant octroyé une semaine sans vélo et malgré un gros décalage horaire. N'est-ce pas le signe qu'à ce moment-là il avait besoin de repos plus que d'entraînement?

Ces réflexions nous mènent droit à la question de la programmation de la saison 2009 d'Absalon.

Le pôle de la programmation.

A priori Julien Absalon voulait faire un bon début de saison (se rassurer en début de saison n'est pas négligeable psychologiquement) puis avait prévu de "couper" après le début de la coupe du monde. Or il semble s'être pris au piège de son super début de saison. En effet, après avoir pris largement les devants au classement général de la coupe du monde il a formé le projet de la remporter une cinquième fois. Donc il est resté "en prise" pour la coupe du monde. Et le championnat de France? Ayant perdu le championnat du monde en 2008 il lui tenait à cœur de conserver un maillot distinctif, il disait à Oz que s'il perdait le championnat de France il se sentirait "tout nu". Je ne sais pas s'il a préparé spécifiquement les "France" mais ce jour-là il était en très grande forme! Or après un épisode de grande forme il importe de couper, c'est même essentiel comme je l'explique dans *VTT Rouler plus vite* (sinon on bascule dans une fatigue durable). Chose que Julien n'a pas pu faire puisque, impliqué dans le classement général de la coupe du monde il est allé sur-le-champ disputer deux manches de coupe du monde au Canada (haut niveau + décalage horaire...). Il a encore couru la finale de la coupe de France à Val d'Isère où je ne l'ai pas trouvé "battant" comme il peut l'être en général. Commencerait-il à ce moment-là à en avoir trop fait?

Si mon analyse est juste elle montre que bien qu'évoluant à très haut niveau et tout en se connaissant sur le bout des doigts Absalon reste humain : sa passion peut encore prendre le dessus sur la "froide" gestion d'une saison.

Je pense que Julien n'était pas à son meilleur niveau (pas si fort qu'à Oz en Oisans?) à Canberra et que ce petit manque peut être expliqué par l'absence d'une véritable période de récupération dans sa saison. Julien a connu en 2009 une sorte de pic de forme prolongé alors qu'habituellement il se fixe très peu d'objectifs dans la saison. Son principal objectif en 2010 pourrait être de trouver la force psychologique pour couper quand il est en forme!

Le pôle psychologique.

Depuis plusieurs années Julien Absalon fait preuve d'une sorte d'emprise naturelle, acquise à la force des mollets, sur ses adversaires. Changement en 2009 : il connaît un accroc anecdotique à la Transvésubienne où il ne peut défendre ses chances pour la victoire suite à l'arrachement d'un pneu. Il vit ensuite sa seconde place aux mondiaux comme un véritable échec. Or à la Transvésubienne et aux championnats du monde il est battu par le même coureur : le jeune Schurter, celui qu'Absalon lui-même envisage comme son plus probable successeur.

Pour finir, à Champéry lors de l'avant-dernière manche de la coupe du monde, une semaine après les championnats du monde, Absalon termine second derrière Burry Stander qui gagne sa première manche de coupe du monde au scratch alors qu'il est frais émoulu champion du monde espoirs.

Deux fois deuxième et à la bagarre derrière des jeunes qui montent, c'est autre chose que rater une course "par accident". Jamais Absalon n'a été autant menacé par les jeunes loups, dont on peut raisonnablement estimer la marge de progression supérieure à celle de Julien, même si ceux qui parviennent à rester au top quand ils l'ont atteint une première fois sont rares.

On remarquera aussi que Stander et Schurter ont été légèrement en retrait en comparaison d'Absalon pendant tout le début de saison mais ont "explosé" au moment des championnats du monde. On peut imaginer qu'ils ont géré leur saison comme Julien sait la gérer quand il arrive au top à l'objectif qu'il s'est fixé!

Julien Absalon sait qu'en 2010 il aura affaire à une génération qui voudra d'autant plus prendre sa place qu'elle sait qu'elle l'a déjà battu. Remarquez, cela peut aussi bien jouer en sa faveur, les jeunes loups peuvent se perdre en voulant trop bien faire (souvent en en faisant trop). Il est en effet délicat de durcir l'entraînement juste assez quand on est tout près du top. Il sera également difficile pour Schurter et Stander de rester humbles et "modérément confiant"... Toutes choses qu'Absalon sait faire à merveille.

On peut aussi envisager une marge de progression chez Alexis "Lapierre" Vuillermoz! Lui aussi est jeune, tout près du top sans avoir encore daqué de victoire au niveau mondial. Tout pour avoir les dents longues...

Alors?

Décidément 2010 – 2011 – 2012 seront des années passionnantes à observer chez ce champion. On peut imaginer qu'Absalon réduise le nombre de ses objectifs dans l'année. Par exemple ne plus viser que les championnats (et les JO 2012 bien sûr) et laisser tomber la coupe du monde. Cela peut le rendre plus motivé et plus fort en championnat... mais ça peut aussi générer une pression spécifique, celle de savoir que si on rate l'objectif on rate toute la saison en quelque sorte. Où comment les pôles de programmation, motivationnels, psychologiques et physiques finissent toujours pas s'imbriquer...