

Rapport sur l'équipe cycliste de l'école des sports de Shandong

Introduction

Je me nomme, Benjamin CADET, j'ai été durant sept mois □ de décembre 2007 en juin 2008 □ entraîneur de l'équipe VTT de l'école des sports de Shandong, en Chine. Il était convenu que je sois l'entraîneur de cette équipe jusqu'en octobre 2009, date des jeux nationaux. Je n'ai pas été le seul entraîneur français à intégrer cette équipe, il y eut également le CTS de Bretagne, M. MONNERAIS qui a réalisé une mission d'un mois, de mi-décembre à mi-janvier. En mars, il y eut M. LAVILUNIERE qui devait rester lui aussi jusqu'aux jeux chinois; ce dernier démissionnera au bout de deux mois.

Je tacherai dans le rapport qui suit d'être le plus objectif possible, d'expliquer le fonctionnement du cyclisme en Chine et plus largement du sport par une analyse critique. Enfin, j'évoquerai les problèmes que nous avons rencontrés au sein de cette équipe, en tentant d'y apporter des explications.

1) Les coureurs chinois

Je souhaite d'abord souligner l'estime que j'éprouve pour les coureurs chinois que j'ai connus, ils sont tous dans cette équipe très sympathiques et ce fut un grand plaisir que de travailler avec eux.

En outre, les coureurs chinois sont très différents des coureurs français. Cela vient et s'explique en premier lieu, par les motifs qui les poussent à pratiquer le cyclisme et le sport d'une manière générale. Les débutants ne commencent pas leur pratique par passion...les activités physiques de loisir en sont seulement dans leurs prémices. Le *Sport* lui n'est que compétitif et politique. Ces éléments ne sont pas nouveaux, nous savons que la Chine a une politique sportive axée sur la réussite, le prestige, la gloire du pays et du gouvernement sur la scène internationale; mais il est difficile de s'imaginer à

quel point. Les sports non olympiques ne sont pour ainsi dire pas pratiqués, les installations sportives sont exclusivement dédiées à l'entraînement des sportifs professionnels, c'est à dire les sportifs rémunérés par l'état.

Il semble que le statut de sportif s'acquière à défaut d'entrée dans une université ou de moyens pécuniaires suffisants pour poursuivre les études. Ainsi les sportifs sont généralement issus de milieux modestes ou n'ayant pas démontré des qualités scolaires suffisantes. Des recrutements sont réalisés dans les écoles, mais la manière dont sont orientés les jeunes vers telle ou telle discipline m'est inconnue. Les sportifs débutent leur activité assez tardivement, vers les 14 ans en moyenne. Ils s'entraînent rapidement d'une manière très conséquente pour leur jeune âge, sans différenciation de sexe avec du matériel par toujours adapté à leur morphologie, et des habitudes très mauvaises (ils ne boivent pas, n'ayant pas de porte bidon par exemple). Leurs entraînements semblent essentiellement axés sur la quantité alors que les études scientifiques préconisent la qualité pour des pré-adolescents et adolescents. Nous reviendrons un peu plus loin sur les méfaits de ces entraînements.

Généralement en catégorie junior ils arrêtent leur scolarité, et sont intégrés dans des équipes. L'entraînement s'effectue en groupe sans différenciation de niveau entre les néophytes et les plus expérimentés des catégories espoirs et plus. Malheureusement, il n'y a qu'une course par an pour les juniors en Chine; seulement le championnat provincial entre les quelques différentes écoles communales. En espoir, ils peuvent faire les *Coupes de Chine* et les championnats. A ces courses il y a des quotas, s'ils rentrent dans les points, ils deviennent alors sportifs professionnels subventionnés par l'état; quelques détails changent alors dans leur vie de tous les jours : repas améliorés (dans notre équipe il y avait des tables différentes et des plats supplémentaires pour les sportifs subventionnés); matériels sportifs de qualité meilleure; un salaire (la rémunération est fonction des performances) et enfin, aspect plus choquant encore, la santé; les sportifs non professionnels sont moins bien soignés voire pas soignés du tout si la maladie est jugée d'une importance mineure.

La motivation est la grande différence entre les sportifs européens et les sportifs chinois. Comme nous l'avons démontré au chapitre précédent on ne commence pas le

sport en Chine par passion. Ce postulat a ensuite des répercussions certaines sur la pratique. Les coureurs chinois ont plutôt une attribution motivationnelle d'ordre externe, c'est à dire qu'ils voient leur pratique comme un truchement pour obtenir par la suite une place □ si leurs résultats sont satisfaisants □ de fonctionnaire au ministère des sports dans les bureaux d'une administration ou bien encore de travailler eux-même comme entraîneur. Ils recherchent dans la victoire plus la prime que l'honneur et le prestige. Ils pratiquent leur sport comme un travail plutôt que par plaisir. Les recherches menées en psychologie du sport démontrent que ces types de motivation même s'ils peuvent apporter des résultats, ne sont pas des plus efficaces comparés aux motivations d'ordre interne : plaisir de pratiqué l'activité, prestige de la victoire, volonté de faire une longue carrière...

Toutefois, il faut bien reconnaître qu'ils sont assez volontaires à l'entraînement, et suivent les instructions à la lettre. Ce comportement qui possède certains avantages a aussi ses désagréments; les sportifs chinois n'ont aucun esprit critique, ils sont incapables de savoir à l'avance combien de séries (répétition d'efforts intermittents en intensité), ils pourraient réaliser, incapable également de gérer leur forme, et leur récupération. Ils sont complètement assistés. Ce comportement pour le moins surprenant s'explique en partie par l'autorité qu'exercent les entraîneurs chinois sur leurs coureurs. Les relations coureur-entraîneur fonctionnent à sens-unique, les coureurs sont rarement consultés.

Les entraîneurs chinois et l'entraînement

Les entraîneurs chinois sont d'anciens coureurs, leurs résultats et surtout leurs relations leur permettent d'intégrer une équipe comme adjoint dans un premier temps. Avant de devenir entraîneur en chef, ils ont donc beaucoup d'expérience de la pratique, il est vrai; toutefois ce principe à ses limites. Avec un tel fonctionnement, sans remises à jour des connaissances, sans formations, les entraîneurs chinois réitèrent les entraînements qu'ils ont pratiqués eux-même, il y a vingt à trente ans. Les entraîneurs de l'époque utilisaient les méthodes s'inspirant des préparations sportives soviétiques. Dans les années 80 au titre de la coopération politique entre ces deux grands pays

communistes, des entraîneurs russes étaient venus échanger leurs connaissances. Par conséquent, l'entraînement des athlètes chinois est actuellement fortement inspiré des méthodes soviétiques de l'époque de la guerre froide.

Le sport en Chine

L'entraînement est essentiellement basé sur la quantité, le volume. La règle du « plus possible » prime. La présence des entraîneurs français aura fait évoluer les choses, mais ce principe reste un axe important de la préparation des athlètes chinois.

En raison de cette préparation les coureurs cyclistes chinois présentent des caractéristiques particulières, ils sont capables de réaliser des entraînements à allure assez rapide sur des durées longues, mais sans changements de rythme. Ce type d'entraînement que la plupart des coureurs rencontrés suivent depuis 8 à 10 ans en moyenne, est responsable de modifications physiologiques notoires. L'adaptation cardio-vasculaire en est l'aspect le plus marqué. Les autres entraîneurs français et moi-même, nous avons été tous frappés par des fréquences cardiaques exceptionnellement basses à l'exercice en intensité chez la plupart des coureurs. Le caractère singulier de ces observations réside dans le fait que ces coureurs ont pour la plupart moins de 20 ans, de tels constats sont fréquents chez des coureurs cyclistes européens en fin de carrière. Ces observations objectives expliquent celles du terrain que nous avons vues plus haut : les coureurs chinois n'étaient pas jusqu'alors bien adaptés à une logique compétitive, leur avenir dépendra des entraînements suivis, les entraîneurs chinois s'inspiront-ils des entraînements que l'on a réalisés ou suivront-ils leurs anciennes méthodes? Évolueront-ils dans le bon sens?

Les problèmes inhérents à l'entraînement que j'ai précédemment évoqués: entraînement intensif des jeunes ; surcharge d'entraînement ; quantité qui prime sur la qualité... s'explique en partie par le fonctionnement et l'organisation du Sport chinois. Comme nous l'avons constaté, la finalité du Sport dans ce pays est de gagner toujours plus de médailles aux *Jeux Olympiques* pour la gloire du pays. Ainsi les athlètes ne sont

perçus que comme les rouages d'une grande machine. L'individualisme est secondaire et les athlètes n'ambitionnent pas de faire une longue carrière; il faut atteindre le plus haut niveau dans les plus brefs délais. À ce titre une pression importante est mise du gouvernement chinois sur le ministère; le ministère fait de même avec les responsables des écoles de sport et ainsi de suite jusqu'aux entraîneurs et aux coureurs. Cette logique du résultat montre des limites à plusieurs égards. Certains jeunes ont besoin de plus de temps que d'autre pour révéler leur potentiel, en conséquence des débutants peuvent être délaissés avant de s'être exprimés à leur niveau, ensuite des entraînements aussi intensifs ont des effets délétères sur la santé, dans cette équipe de Shandong deux coureuses présentaient des ennuis articulaires au niveau des genoux qui ne semblent pas survenir d'une maladie congénitale mais bien de l'entraînement.

Le cyclisme et le sport chinois souffrent d'une autre contrainte particulièrement importante : le manque de compétition. Cette année la saison cycliste se divisait en deux parties, une première pour le VTT et une seconde pour la route. La première course VTT avait lieu au mois de mars, ensuite il y eut en moyenne, une course par mois, pour un total de 6 compétitions. Au mois d'août, aura lieu la première compétition sur route, il y en aura seulement 3 ou 4 jusqu'au mois d'octobre. En résumé, pour un coureur qui pratique les deux disciplines cela fait donc un total de 10 compétitions dans l'année, mais pour un coureur exclusivement routier seulement 4, ce qui est vraiment insuffisant. Ce manque de compétition est un problème important pour le sport chinois.

Néanmoins l'organisation du sport en Chine semble être bénéfique pour les athlètes femmes. Elles s'entraînent beaucoup plus en moyenne que les coureuses européennes. Une grande partie des séances est réalisée avec les hommes, leur charge d'entraînement est donc aussi importante que ces derniers, et les performances de certaines sont de très haut niveau.

Les entraîneurs français en Chine

La Chine est un pays de politesse de diplomatie et de savoir-vivre. Notre accueil fut

des plus chaleureux, des plus courtois et des plus officiel, mes autres collègues français en ont été selon toute vraisemblance, enchantés également sur ce point. C'est un aspect important à signaler car essentiel à la bonne adaptation aux mœurs d'un pays si différent.

Toutefois, J'ai rencontré plusieurs problèmes pendant les sept mois durant lesquels j'ai exercé dans cette équipe. Les énumérer tous n'aurait que bien peu d'intérêt. En faisant abstraction des petites déconvenues relatives au fonctionnement parfois difficilement compréhensible de l'administration chinoise, il ne reste qu'un problème, et non des moindres : la difficile coopération avec l'entraîneur chinois, M. ZHAO.

La présence d'un entraîneur chinois n'avait jamais été évoquée avant le départ. Ensuite il a été dit que sa fonction était de nous assister.

Dès le début, nous avons, M. MONNERAIS et moi-même été surpris de son ingérence dans l'entraînement et dans les planifications. Nous étions les entraîneurs « en chef » mais l'entraîneur chinois faisait lui aussi sa planification. Chaque semaine était une bataille pour faire passer nos entraînements. L'entraîneur chinois ne semblait pas apporter le moindre intérêt à nos méthodes □ il ne nous a d'ailleurs jamais posé la moindre question à ce sujet. Notre présence était même plutôt de nature à le gêner. Je me suis longuement interrogé sur les raisons de notre présence dans cette équipe.

Je n'ai su qu'à la fin que l'entraîneur chinois avait signé un contrat soit avec l'école des sports de Shandong ou le ministère des sports; ce contrat stipule qu'il doit remporter avec cette équipe une médaille d'or au championnat route ou VTT, si tel n'est pas le cas il serait alors licencié et perdrait même la caution qu'il aurait déposée.

Les entraîneurs français ont sans nul doute été embauché avec des bonnes intentions, toutefois je reproche à l'école de Shandong de nous avoir fait croire que nous étions les entraîneurs « en chef » de cette équipe alors que cela n'a jamais été vraiment le cas; et de n'avoir pas été assez lucide pour obvier les différents troubles survenus alors qu'ils étaient vraisemblablement prévisibles.

Nous avons été trois entraîneurs français à exercer dans cette équipe, nous avons tous rencontré les mêmes difficultés. Il est dommage de n'avoir pas eu les mains libres; je n'ai jamais pu travailler correctement, les entraînements réalisés étaient toujours au

prix de la négociation. Il est dommage également de n'avoir pas eu plus de temps pour noter les effets de l'entraînement et surtout de n'avoir pas pu préparer les athlètes jusqu'aux jeux chinois comme cela était prévu initialement. Cette expérience aura toutefois été très enrichissante, tant sur le plan professionnel que sur le plan humain, et je garde une haute opinion du peuple chinois.