

Témoignage d'une triathlète : Célie Martin Garin

Triathlète DN1 vallon de la tour.

Vice-championne de France de triathlon cross.

Vice-championne de France triathlon par équipe.

3 fois championne de France Univ de swim and run.

Vice-championne de France univ de duathlon.

Top 5 classement national O'VTT.

« Bruno m'apporté de la structuration et surtout la compréhension de ce que je devais faire pour perfer, en ne suivant pas bêtement un plan rigide qu'on m'envoyait toutes les semaines. Une vision globale de l'entraînement à insérer dans les contraintes scolaires et professionnelles. Une compréhension de la logique des dominantes de chaque semaine pour pouvoir adapter moi-même chaque séance ou même les inverser voire de remplacer une séance de vélo par une séance de ski de fond. Bref une autonomie dans ma pratique. D'être capable de varier pour ne pas saturer ».

Mon commentaire : La plus grande difficulté pour une jeune athlète de talent c'est de ne pas subir la superposition des coaches de leurs exigences et des sollicitations qui vont avec. Spécialement en triathlon. Le coach natation avec ses trois séances hebdomadaires d'abord faites pour des nageurs et quelques triathlètes présents, celui d'athlé avec la même logique de séances spécialisées d'athlétisme, idem pour les séances de cyclisme. Si on y ajoute les stages clubs, les stages comités, les sélections nationales et stages nationaux, les déplacements lointains, le professeur d'EPS et les épreuves UNSS. Si on y ajoute les injonctions d'un proche qui a fait lui-même du sport de compétition. L'athlète explose et va droit au surentraînement car il ne sait pas dire non, car il ne comprend pas la logique de ce qu'il fait, il subit.

J'ai planifié la préparation de Célie en lui donnant son autonomie dans la composition des semaines. Elle n'avait pour repère que la dominante de chaque semaine pour piloter elle-même son entraînement. Récup, Intensité, volume, mixte, précompétitive. Elle a appris à communiquer à raccourcir certaines séances, à dire non à certaines séances afin de réduire le volume global horaire. Elle a ainsi pu reprendre une progression largement compromise après deux années de régression liée au surentraînement.