

ANTOINE VAYER, ENTRAÎNEUR «PRIVÉ»

"JE FONCTIONNE PAR PASSION"

Il est, au sein du peloton, un nom qui revient de plus en plus régulièrement, celui d'Antoine Vayer, entraîneur «privé»...

LES SPORTS-TESTERS fleurissent, sans qu'aucun véritable spécialiste ne soit là pour aider les coureurs à en tirer le bénéfice. Il a en fait fallu les éclatantes démonstrations de force des Italiens depuis deux ans pour qu'on se penche sur leur préparation, et les hommes de celle-ci. A commencer par les entraîneurs. Alors la France a pris le train en marche : Francis Vanlondersele a trouvé sa place chez Gan, tandis que Festina, puis Le Groupement se sont intéressés à Antoine Vayer, 32 ans. Le Mayennais, qui eut, en son temps, des contacts avec Jean de Gribaldy pour passer pro, est l'un de ses «maîtres» es sport-tester, VO2 max et lactates. Un homme de cette nouvelle vague, qui dérange parce qu'elle bouscule les habitudes...

Cyclisme International : Pouvez-vous nous décrire votre parcours ?

Antoine Vayer : Avant de rentrer au CREPS de Talence et après un bac C, j'ai suivi six mois de cours à la fac de médecine. Je suis devenu prof d'EPS, et en même temps j'ai passé les différents brevets d'Etat. C'est comme ça que j'ai créé le CPEFHN de Flers, où j'ai connu Lebreton, Leroy, Guilbert, Morin... Par la suite, j'ai travaillé avec toujours plus de monde : Henry, Chiotti, et depuis cet hiver Hervé, mais aussi Bouvatier et des amateurs.

C.I. : Quelles sont vos méthodes de travail ?

A.V. : Il y a d'abord une idée : l'individualisation forcée des plans d'entraînements. C'est là-dessus que je travaille : faire progresser les coureurs selon des méthodes de préparation scientifiques.



DOMINIQUE FAURIE

C.I. : Comment procédez-vous ?

A.V. : Au niveau purement physique, tout commence par des tests médicaux qui permettent de mesurer la VO2 max, et de déterminer le seuil anaérobie de chacun. Ensuite, par exemple, le but peut consister à reculer de plus en plus ce seuil, ou préparer le coureur à supporter des taux de lactates supérieurs à 20 lors d'un effort maximum et l'amener ainsi au top, pour une période donnée. Je travaille avec les sports-testers notamment, sans demander aux coureurs de suivre ses indications en course. Cela ferait une information supplémentaire à assimiler, et il y en a de bien plus importantes, comme la fraîcheur d'un adversaire, par exemple.

C.I. : Revenons au travail. Vous parliez tout à l'heure de l'aspect purement physique de la préparation. Il y en a d'autres, pour vous ?

A.V. : Oui, effectivement. Le vélo n'est pas seulement physiologique. Je travaille autour de quatre domaines appliqués : le physiologique,

ce sont des tests de tous genres. Il a aussi les domaines psychologiques, techniques, et un que j'appellerais connaissance de l'activité. J'ai autour de moi un psychologue et un chiropracteur... J'essaie de connaître tous les paramètres d'un individu, pour le suivre au mieux. Je me suis aussi penché sur la dynamique, la biomécanique et la diététique.

C.I. : C'est assez novateur, comme mode de fonctionnement !

A.V. : Pour moi, le coureur doit comprendre pourquoi on fait ça, ou pas. Tout le boulot est pour lui, par lui, et parce qu'il le veut. Mais je ne suis pas qu'un entraîneur ! J'essaie d'offrir une dimension humaine, en mettant l'accent sur la convivialité. Je fonctionne par passion, auprès de certains athlètes de haut niveau et autour de la joie de partager notre passion. On a intégré l'hédonisme obligatoire dans le suivi (Rires...) (NDLR: hédonisme: quête du plaisir). Plus sérieusement, je suis contre toute forme d'autorité. On en a jusqu'au moment où on l'exerce. Le seul problème, pour ceux dont je m'occupe, est de s'organiser pour mettre en place leurs entraînements.

C.I. : On peut se pencher un peu sur ces entraînements ?

A.V. : Première étape, les tests médicaux. Seconde, les tests de terrain, qui apportent d'autres vérités. J'ai des parcours type de travail d'allure, de 5 km, avec un taux de lactatémie très précis à 2, 3, 4 millimoles ou plus. Avec ces données, j'établis un programme, jour par jour, pour une durée de quatre à huit semaines. Les coureurs savent ce qu'ils ont à faire et pourquoi. Mais tout est modulable ! Régulièrement,

ils m'envoient par Minitel les courbes cardiaques enregistrées sur les courses, et nous sommes en contact permanent pour parler. Je peux donc modifier leur préparation, si besoin est...

C.I. : Et aucun directeur sportif ne le voit d'un mauvais œil ? Certains doivent penser que vous marchez sur leurs plates-bandes !

A.V. : (Silence)... Une chose d'abord : moi, je fais en sorte que le coureur arrive en forme pour un objectif fixé par son directeur sportif. Avec Bruno Roussel, par exemple, ça va très bien. Il faut dire que ses coursiers ont un programme défini cinq mois à l'avance. C'est génial, parce que lui a compris que ce n'est pas la forme du coureur, ou celle qu'on veut lui donner, qui fait le programme. C'est plutôt le programme qui amène l'homme en forme sur certains objectifs fixés. Avec d'autres, c'est vrai que c'est moins bien perçu. Notamment à cause d'idées reçues...

Le staff d'Antoine Vayer :

Professionnels :

- Hervé, Henry (Festina)
- Lebreton (Aubervilliers)
- Bouvatier, Chiotti (Le Groupement)

Amateurs :

- Morin (Aubervilliers)
- Adam, Hacques (CC Louison-Bobet)
- Trastour (Toulon)
- Hubert (CC Plancoët)
- Pouly (junior, CSM Persan)

Féminines :

- Guéreau (Aquitaine)