

Bulletin DLTP/A – Septembre 2008

Étude d'une organisation – équipe nationale de natation britannique

Aux Jeux olympiques de 2000 à Sydney, la Grande-Bretagne a subi un dur retour à la réalité en natation. Après quatre ans de préparation, l'équipe britannique n'a récolté aucune médaille, et seulement cinq nageurs se sont qualifiés pour la finale dans leurs épreuves respectives. C'était la pire performance britannique en natation en 64 ans. Bon nombre de jeunes athlètes britanniques en ont souffert, mais les effets se sont fait sentir dans l'organisme de natation britannique tout entier. Celui-ci a donc amorcé un remaniement complet de son système sportif.

Aux Jeux olympiques de Pékin, huit ans plus tard, la situation avait radicalement changé. Pas moins de 21 nageurs britanniques se sont qualifiés pour les épreuves finales. Ils ont récolté deux médailles d'or, d'argent et de bronze chacune. La Grande-Bretagne s'est classée au troisième rang en natation pour les médailles d'or, le nombre de médailles et le pointage total. De plus, 24 nageurs britanniques participaient à leurs premiers Jeux olympiques. Qu'est-ce qui avait changé?

Sous la direction de Bill Sweetenham, presque tout. Dans la foulée de l'échec des Jeux olympiques de Sydney, l'ancien entraîneur-chef de l'Institut de sport australien a été embauché à titre de nouveau directeur de la performance en natation en Grande-Bretagne. Il s'est attelé à la tâche en novembre 2000 en réorganisant profondément tous les aspects du système, de l'entraînement à la compétition en passant par la formation des entraîneurs et plus encore. Il a reçu le mandat de changer le système de fond en comble, ce qui convenait bien à un homme qui avait déjà permis à 63 nageurs de faire partie d'équipes de natation nationales et qui avait aidé 27 d'entre eux à remporter des médailles à des Jeux olympiques ou à des championnats du monde. Qu'a fait M. Sweetenham? Beaucoup de choses.

« Un conseiller indépendant a évalué que l'équipe de natation britannique aurait besoin de 66 ans pour atteindre le calibre mondial, souligne M. Sweetenham. Je savais donc qu'il fallait me mettre au travail très rapidement. Dans un des sports de compétition dont la croissance est la plus rapide, je devais faire progresser la Grande-Bretagne plus rapidement que le reste du monde. »

Fortement encouragée par M. Sweetenham et son soutien ardent du modèle de DLTP/A élaboré par le conseiller en performance sportive Istvan Balyi, l'équipe de natation britannique est devenue le premier organisme au pays à adopter et à appliquer intégralement le concept. En se fondant sur de nombreux principes du DLTP/A, M. Sweetenham a entrepris de modifier tous les échelons du système de natation britannique, de la haute performance aux premières étapes. Il a commencé par revoir le calendrier de compétitions nationales en Grande-Bretagne.

« Les intervenants du système de natation britannique donnaient la priorité aux compétitions plutôt qu'à la préparation, explique M. Sweetenham. De nombreux nageurs participaient à beaucoup trop de compétitions de styles variés et mettaient surtout l'accent sur les compétitions sur courte distance en raison des installations fournies et de l'accès abordable à l'entraînement. »

« Il était aussi évident que le calendrier de compétitions en Grande-Bretagne ne correspondait pas à celui à l'échelle internationale. Il faut toujours rechercher le point le plus faible, car c'est là où les plus grandes améliorations peuvent être

apportées. En Grande-Bretagne, l'entraînement et les compétitions dans les mois d'hiver étaient la principale faiblesse. »

De septembre à décembre, les nageurs britanniques participaient à peu de compétitions nationales et de périodes d'entraînement, avaient beaucoup de vacances et mettaient l'accent sur les courtes distances.

« Je me suis donc demandé comment améliorer la situation en hiver, raconte M. Sweetenham. Le meilleur moyen était d'organiser des compétitions à des moments stratégiques, puis d'établir des normes de performance pour les athlètes à ce moment de l'année. Nous avons commencé à donner la priorité aux longues distances pendant l'hiver, sachant que si un nageur se défend bien sur longue distance, il pourra faire la transition vers les courtes distances assez aisément. Le calendrier d'entraînement a été modifié du tout au tout. » Il a ajouté des périodes d'entraînement durant la saison et a accru la proportion de temps consacré à l'entraînement par rapport à la compétition à tous les échelons.

M. Sweetenham s'est également attaqué à ce qu'il appelle « la zone floue », dans laquelle se trouvent les groupes de nageurs qui s'entraînent trop pour que la natation soit un loisir, mais pas assez pour devenir concurrentiels à l'échelle internationale. Il a vu des nageurs s'entraîner de huit à dix heures par semaine, et d'autres de douze à quinze heures par semaine.

« Ceux qui s'entraînent à un sport de huit à dix heures par semaine en retirent des avantages sur le plan de la santé, du plaisir, de l'interaction sociale et de la valorisation – ce qui est très positif et mérite d'être encouragé, affirme M. Sweetenham. Au sommet de la pyramide se trouvent les athlètes qui s'entraînent 16 heures par semaine ou plus – pour eux, c'est un engagement. Le risque et l'engagement sont élevés, tout comme les récompenses et la reconnaissance. »

Selon M. Sweetenham, la zone floue se situe entre ces deux catégories.

« Ceux qui s'entraînent plus de 8 heures et moins de 16 à 18 heures par semaine n'en retirent aucun avantage, affirme M. Sweetenham. Ils restent dans cette zone, la zone dangereuse. Il n'y a rien de mal à la traverser, mais il est désavantageux d'y rester plus de deux ans. C'est trop pour avoir du plaisir à participer, mais ce n'est pas assez pour avoir du succès ».

Selon M. Sweetenham, les athlètes dans la zone floue qui s'entraînent de 12 à 15 heures par semaine deviennent frustrés parce qu'ils ne sont pas suffisamment préparés pour gagner des épreuves dans des compétitions. Lorsque cette frustration se combine aux pressions sociales et scolaires à l'approche de la vingtaine, beaucoup d'athlètes arrêtent complètement de nager. Une des premières mesures prises par M. Sweetenham a été de faire connaître cette zone floue aux entraîneurs et aux directeurs du programme et de donner des directives d'entraînement et de compétition pour faire en sorte que les jeunes athlètes demeurent le moins longtemps possible dans cette zone.

Il a aussi réglé le problème des athlètes nés tôt dans l'année par opposition à ceux nés vers la fin de l'année.

« Quand je suis arrivé en Grande-Bretagne, les nageurs disputaient les compétitions en fonction de leur année de naissance, explique M. Sweetenham. Les nageurs nés dans les 3 ou 4 premiers mois de l'année avaient un gros avantage par rapport à ceux nés durant les 3 ou 4 derniers mois. Cette situation détruisait le talent des jeunes de chaque groupe d'âge nés vers la fin de l'année. »

Les nageurs nés dans les derniers mois de l'année sont en retard sur le plan de la maturation physique comparativement à leurs pairs; il est donc difficile pour eux d'être concurrentiels. Eux aussi se découragent souvent et abandonnent, diminuant ainsi leur chance de développer leur potentiel ou simplement de rester actifs et en santé. M. Sweetenham a donc fait en sorte que les nageurs disputent les

compétitions en fonction de leur âge au premier jour de la compétition et il a ajouté des compétitions durant la deuxième moitié de l'année pour que les nageurs nés durant cette période aient toujours la chance de se mesurer à des enfants de leur âge et de gagner.

À l'échelle internationale, M. Sweetenham a réussi à convaincre la Ligue européenne de natation (LEN), l'organisme régissant les fédérations de natation européennes, de faire passer de deux à quatre le nombre de nageurs par pays par épreuve aux niveaux junior et senior, ce qui permet à davantage d'athlètes d'acquérir de l'expérience de compétition et de s'entraîner en vue d'un objectif.

L'arrivée de M. Sweetenham a complètement changé l'équipe de natation britannique. Entre les Jeux de 2000 à Sydney et les Jeux de 2008 à Pékin, il a aussi modifié la formation des entraîneurs partout en Grande-Bretagne, en plus de tenter d'améliorer les installations de natation et de rendre celles-ci plus accessibles.

« Une des choses les plus difficiles à faire dans le monde du sport est de changer le système de compétition, affirme M. Balyi. Ce changement a grandement aidé à améliorer la natation en Grande-Bretagne. »

C'est peu dire. De zéro médaille en 2000 à Sydney, les nageurs britanniques sont passés à deux en 2004 à Athènes, puis à six à Pékin en 2008. Entre-temps, ils ont battu le record britannique du plus grand nombre de médailles remportées aux Championnats du monde de 2003 à Barcelone avant de battre un autre record britannique en gagnant 24 médailles aux championnats du monde sur courte distance à Manchester en 2008. À l'été 2008, la nouvelle vague de nageurs britanniques a remporté les championnats d'Europe de natation junior à Belgrade pour la première fois de l'histoire du pays, récoltant 18 médailles (10 d'or, 5 d'argent et 3 de bronze) et dépassant ainsi la toujours formidable équipe russe.

La récolte de médailles ne dit peut-être pas tout sur l'état du sport, mais il s'agit certainement d'un indice de la santé d'un système sportif. Les progrès accomplis par l'équipe de natation britannique depuis les Jeux de 2000 à Sydney en disent long sur les changements apportés sous la gouverne de Bill Sweetenham et laissent envisager de belles choses à Londres en 2012.