

Comme beaucoup, j'ai fait la connaissance de Pierre-Jean VAZEL dans les journaux au moment où Ronald Pognon fort de ses 9'99 a quitté son désormais ex coach Guy Ontanon après 3 années de collaboration.

La séparation a fait grand bruit. A l'époque dès que l'on parlait de ce jeune coach c'était « *étudiant aux beaux arts, fou de statistiques* » (l'Equipe), « *coach autodidacte* » (l'Express), « *pigiste de l'I.A.A.F* », « *entraîneur à distance d'Olusoji Fasuba* » (9'85 recordman d'Afrique), ou encore « *ni entraîneur ni diplômé ni cadre d'état* » (Franck Chevallier sur eurosport). Cela m'a vraiment donné l'impression que le bonhomme était sorti d'un kinder surprise pour ces athlètes. Et comme beaucoup je me suis posé la question, mais pourquoi ?

Aussi quand il m'a été donné la possibilité de faire plus ample connaissance, j'ai sauté sur l'occasion. La rencontre s'est déroulée au stade d'athlétisme de l'ES Montgeron où il entraîne mardi, mercredi et vendredi les jeunes de l'école d'athlé. Etonnant non ?

Après les bonsoir de courtoisie, ma première question a été « alors parmi ces jeunes pousses est ce qu'il y en a qui sont intéressants ? (sous-entendu prometteurs) », il m'a répondu avec un sourire « *ils sont tous intéressants !* ». Voilà qui en dit déjà un peu plus sur sa personnalité.

Avant de s'intéresser à ses méthodes d'entraînement, son travail avec Ronald, et ses perspectives, impossible d'occulter *Olusoji Fasuba* avec qui il est arrivé à 9'85 (également champion du monde du 60M indoor 2008) .

La collaboration avec « Olu »

Pierre-Jean, ancien athlète de 110 M haies (niveau national 3) est un jeune pigiste pour l'IAAF qui écume tous les meetings européens. Ainsi, il côtoie de nombreux entraîneurs et athlètes. Lorsqu'il rencontre Olu, 19 ans, jeune sprinteur en devenir, celui-ci est à la recherche d'un entraîneur. Personne ne veut s'occuper de cet athlète africain car beaucoup savent que cela va être compliqué avec la fédération nigériane en terme d'intendance et d'incompétence. Pierre-Jean, passionné d'athlé et de statistiques, a accumulé et stocké des tas de plan d'entraînements et de courses et démarre donc sa collaboration avec Olu.

Une collaboration qui n'a pas été de tout repos puisqu'ils ont fait face à de nombreuses contraintes. C'est d'ailleurs là qu'a débuté l'entraînement à distance. Cela ne les a pas empêché de se côtoyer longuement lors des périodes de stage et de compétitions dans des conditions parfois précaires pour un athlète de haut niveau.

Mais, c'est aussi dans ces moments qu'ils ont appris à mieux se connaître l'un l'autre provoquant une parfaite alchimie qui les a conduit 2 ans plus tard au fameux record d'Afrique 9'85.

Sa méthode

Pour Pierre-Jean, « *entraîner c'est avant tout les connaître pour mieux anticiper leurs besoin,s savoir quand ils ont soif, quand ils ne transpirent pas (mauvais signe), planifier, gérer le stress, savoir où se placer, parler quand il le faut* ».

Pierre-Jean, en continuelle réflexion à la maison, assure ne pas parler technique avec ses athlètes car « *il y a trop de mouvements réflexes et à partir du moment où la pensée s'invite dans le geste, c'est foutu !* ». De ce point de vue, avoir communiqué en anglais

avec Olu lui a appris à être plus concis, plus bref dans ses consignes d'entraînement. C'est vrai qu'en tant qu'entraîneur on devrait plus souvent « *Penser 7 fois, parler 1 fois* ». D'autre part, il s'appuie sur les analyses rythmiques de Hess et les nombreux plans d'entraînement qu'il a accumulés.

Son expérience au sein de l'IAAF lui a assurément servi quand il s'est agi de logistique (transports, hôtel...) et la planification des compétitions pour ses nouveaux athlètes dont Ronald Pognon.

Concernant Ronald

Cela va faire 3 ans maintenant que les deux jeunes gens évoluent ensemble et une confiance mutuelle semble s'être installée. Et c'est là un élément primordial dans la quête d'un objectif. Ainsi, l'an passé tous deux savaient que la saison en salle n'était qu'un passage obligé et non un objectif pour se qualifier aux J.O.

A ce moment là, beaucoup doutaient des performances moyennes de Ronald. On se demandait où était passé le 1^{er} sprinter passé sous les 10". Et il a fallu une bonne dose de mental pour l'athlète et de psychologie pour l'entraîneur, pour traverser cette période hivernale. C'est là qu'ils ont pu constater que peu de personnes ne croyaient en eux. C'est ce qui fait dire à Ronald que « *Montgeron est sa famille* ». Il se sent très bien dans ce club grâce à la présidente Anne Tournier-Lasserre qui l'a largement soutenu durant cette période. Celle-ci était confiante quand ses deux protégés lui ont affirmé qu'ils seraient dans les temps l'été suivant. Contrat réussi : 10"10.

Pierre-Jean assure que son protégé aurait très bien pu succomber aux sirènes sonnantes et trébuchantes d'autres groupes d'entraînement mais il a préféré rester dans ce petit club familial.

Le coach est d'ailleurs confiant quant à la suite de sa saison car désormais Ronald est largement en avance sur ses plans d'entraînements par rapport à la saison passée. Ronald est capable selon lui de répéter des performances sous la barrière des 10s.

Encore aujourd'hui beaucoup de journalistes quand ils parlent de Pierre-Jean, le qualifient d'autodidacte, de « *jeune coach qui s'abreuve de bouquins* ». Mais n'est-ce pas là le propre de l'entraîneur de parfaire ses connaissances pour mieux en faire profiter ses athlètes. Tout le monde connaît Guy Ontanon, coach de Mbandjock, mais qui peut dire quel athlète il était ?

Personne ne s'étonne plus de voir Ladji Doucouré effectuer des préparations physiques d'avant saison plus qu'originales (cyclisme de vitesse) sous la houlette de Renaud Longuèvre.

Alors laissons « l'entraîneur » Pierre-Jean Vazel travailler en paix et souhaitons lui un peu en avance une bonne année 2009 et surtout une bonne santé pour lui et ses athlètes.

Entretien réalisé le mardi 16 décembre 2008 par Stéphane SUEDILE entraîneur du Team'Fond/Demi-Fond' de l'ESM Athlétisme.