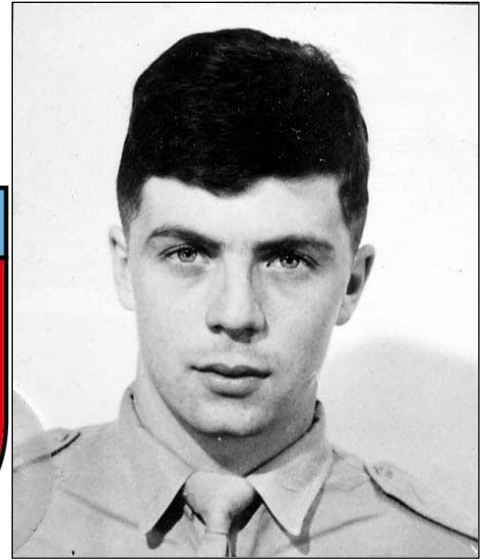


ALAIN ACART NOUS A QUITTE BIEN TROP TOT !

Histoire singulière d'un « ligneux » passionné de compétition.

Par Jean-Paul CEZARD et Cyrille CARRE

C'est par un communiqué du lundi 2 janvier 2023 en provenance du Portugal que nous avons appris la triste nouvelle : « Un entraîneur de la section canoë-kayak de l'Associação Desportiva Naval Remo à Figueira da Foz est décédé, ce lundi, victime d'un arrêt cardiorespiratoire. Alain Acart, 71 ans, est décédé à l'issue d'une séance d'entraînement pour les jeunes du club. »



A gauche : Alain posant dans la Marina de Figueira da Foz (Portugal). Photo journal portugais As Beiras du 02/01/2023. Au milieu et à droite : Ecusson du BJ dont il était fier / Alain appelé de la 70/10 au bataillon de Joinville. Photos trombinoscope BJ.

Né à Vienne (Autriche) en 1951 puis passé par l'Afrique dans sa prime jeunesse, sa famille finit par poser ses valises à Auxerre. Fils de militaire, Alain aimait les choses claires et ordonnées. Militaire lui-même au Bataillon de Joinville, il a creusé son sillon, droit et profond, d'abord comme athlète (1970-71) puis comme moniteur de sport militaire et enfin comme sous-officier chef de la section canoé (1974 à 2000). Il était très fier d'appartenir à cette grande famille qu'on appelle l'Armée. Nombre d'athlètes passés par le BJ se souviennent de lui avec respect. Il ne cessera d'entraîner et restera toujours fidèle à son sport de prédilection. Pourtant, il en a tenté des aventures... Des stages commando l'avaient amené à pratiquer des sports extrêmes. Parachutisme notamment : il avait à son actif plus de 2000 sauts et était instructeur. Il m'avait d'ailleurs initié avec une certaine réticence car il avait assisté à plusieurs crash mortels qui l'avaient profondément marqué. Vous l'avez compris, le ciel, c'était aussi « son truc » alors, après sa retraite de militaire, il continuait à voler en ULM (comme nos amis Alain et Claudette Feuillette, moi-même et d'autres parmi nous). Ce ciel d'où il nous regarde.

Ce qui est important chez une personne ne se voit pas toujours, c'est intérieur ! Alain était très observateur et plutôt taiseux - même s'il aimait faire la fête et danser, ce qu'il faisait très bien - mais mille choses bouillonnaient en lui. Il avait plein d'idées sur les déterminants de la performance sportive et sur le matériel... Menuisier de formation, les pagaies et bateaux en bois n'avaient aucun secret pour lui. Il reconnaissait à l'œil et à l'oreille les bateaux performants, nerveux, vivants. Il a vite appris à reconnaître les bons bateaux en plastique qui s'imposèrent au plus haut niveau dès les années 1990. Plus tard, en tant qu'entraîneur, il n'hésita pas à travailler directement avec les constructeurs.

Comme dans une fable de Lafontaine, on nous surnomma Canard et Lézard ! Nous n'avions rien à voir avec ces gentils animaux mais cela sonnait bien. Bref, parler d'Alain en tant qu'athlète de haut niveau c'est un peu parler de moi aussi, veuillez m'en excuser. Alain m'avait demandé d'être son équipier de C2 au Bataillon de Joinville fin 1973 alors que j'étais champion de France junior en C1 et C2. J'étais l'un des rares bordés gauche à ce niveau donc assez recherché. Comme il était international depuis 1970 y compris une participation aux JO de Munich en 1972, et moi étant de 2 ans son cadet, l'expérience était clairement de son côté. Au début, j'écoutais religieusement et testais les différentes options qu'il proposait... Au final, notre carrière fut auréolée d'une médaille de bronze aux championnats du Monde de Mexico en 1974. Une rareté à l'époque, c'était la première médaille mondiale française après celles en argent des

JO de Tokyo 1964 et celles plus anciennes de l'immédiat après-guerre (1948 à 56), la plupart en canoé. Une malheureuse erreur tactique nous valut une élimination en demi-finale aux JO de Montréal en 1976. Enfin, un boycott des militaires lors des JO de Moscou en 1980 sonna la fin d'une magnifique collaboration. Notre course la plus aboutie se solda par une victoire sur 500m lors des régates internationales de Nottingham en présence du gratin mondial.



Photo de gauche : Acart (avant)-Cézard (arrière) aux JO de Montréal en 1976. **Photo de droite :** Podium du C2 10 000m des CM de Mexico en 1974 (ils sont à droite). Photos officielles des comités d'organisation respectifs.

Entraîner, cela le démangeait ! Comme tout perfectionniste, il était souvent frustré, ce qui le stimulait encore plus. Ceci dit, il n'était pas avare de conseils pour qui savait le solliciter et notamment pour les jeunes de son club d'Auxerre. L'un des meilleurs clubs de France. Au niveau international, il commença par s'occuper du marathon (courses de longue distance 30 à 35km très tactiques) avec notamment Lionel Dubois Dunilac (SN Besançon) vice-champion du Monde 2002 en C1, un C2 composé de Lionel et Pascal Sylvoz (CC Nevers) « bronzés » aux Mondiaux de 2001 et un K1 junior, Cyrille Carré (OCK Auxerre) sacré en 2003. Alain encadra cette discipline pour la FFCK entre 2002 et 2004.

Une histoire peu ordinaire ! C'est au début des années 2000 qu'il rencontra le jeune Cyrille Carré. A l'époque, on connaissait la « famille Carré » père et fille de Mailly-la-ville mais on ne connaissait pas encore le fils. Bonne pioche. Alain le prit sous son aile comme son propre fils et l'accompagna pendant 14 années. Il se chargea de l'entraînement bien sûr (physique-mental, technique-tactique) mais aussi de la programmation, des partenariats, de la communication, du médical et j'en passe... Grosse complicité ! Résultat : trois participations aux JO dont une 6e place à pékin en finale A du K2 1.000m avec Philippe Colin. Deux titres aux Championnats du monde : en 2003 pour le titre junior en K1 marathon et en 2007 avec Philippe Colin en K2 1.000m. Champion d'Europe des U23. Sans compter les podiums. Pour eux, le marathon n'était pas une fin en soi ; il s'agissait surtout d'une préparation foncière. L'objectif ultime restait la médaille aux JO en vitesse via « la pêche aux quota » dans les épreuves sélectives et les TQO. Bref, un projet très ambitieux. Une collaboration et un parcours riches et exemplaires.



A gauche : Alain et Cyrille avec sa médaille de bronze du K1 5000m aux CM de Moscou en 2014 où il termine 4^{ème} sur 1000m à 4 centièmes du podium. Photos journal Yonne Républicaine. **A droite :** Cyrille mène le train en K1. Photo www.racing-events.fr.

Alain rêvait de gloire pour les autres. Se déplaçant régulièrement au Portugal pour y effectuer des stages ou suivre des compétitions notamment avec Cyrille, il avait trouvé un nouveau moyen de s'exprimer dans un environnement qui lui convenait bien en entraînant les jeunes du club de *Figueira da Foz*. Il avait en tête de nouveaux projets...

Dans ce panorama à peine esquissé, il ne faut pas oublier sa femme Aline, pharmacienne et artiste-peintre à ses heures, qui l'a accompagnée et soutenu dans cette remarquable épopée. Nous pensons très fort à elle.

Ces extraits d'un poème de Henry Scott Holland correspondent à ce qu'Alain aurait pu nous dire en pareilles circonstances, ne pas dramatiser voire même tourner les choses en dérision : « *Ne pleurez pas si vous m'aimez, je suis seulement passé dans la pièce d'à côté... Ce que nous étions les uns pour les autres, nous le sommes toujours !... Ne prenez pas un air solennel et triste, continuez à rire de ce qui nous faisait rire ensemble... Le fil n'est pas coupé... Je vous attends. Je ne suis pas loin, juste à côté.* »

Nous garderons d'Alain l'image d'un homme de conviction, entier, attachant, passionné, rigoureux et profondément altruiste véhiculant de vraies valeurs humaines.

Hommage de Cyrille CARRE¹ à son entraîneur Alain ACART



Très touché par le décès d'Alain, Cyrille rend hommage à son "ami", son "mentor", son "deuxième père", décédé lundi 2 janvier 2023. Les deux hommes s'étaient même retrouvés l'année dernière (2022) pour quelques séances au Portugal, où l'entraîneur s'était installé avec son épouse et donnait un coup de main bénévolement pour fonder un nouveau club. Cyrille se souvient de leurs premières rencontres, de la richesse de leurs échanges, de l'implication sans faille de celui qui l'aura conduit trois fois aux Jeux Olympiques.

Photo : Alain Acart et Cyrille Carré se concertant avant un entraînement en 2016. Photo Journal Yonne Républicaine.

Extraits des propos recueillis par Sabrina Huard (Journal Yonne Républicaine) le 06/01/2023 :

« **C'était une relation particulière et privilégiée.** Mon histoire avec Alain a commencé parce qu'il est revenu dans le milieu de l'entraînement kayak en 2001. Il était instructeur sportif au bataillon de Joinville (BJ) et en 2000, il est arrivé au club de Mailly-La-Ville en expliquant que le BJ fermait ses portes, qu'il avait du matériel de canoë-kayak qui allait être réformé et qu'il souhaitait le donner à des clubs plutôt que de le jeter. Il a donc donné quelques bateaux au club de Mailly-La-Ville. Ce fut le commencement d'une relation particulière et privilégiée.

Alain, ça a été clairement un deuxième père. Oui ; j'ai eu deux pères ! J'ai fini par passer beaucoup, beaucoup de temps avec Alain au club d'Auxerre ou chez lui. Je mangeais tous les midis chez lui parce que je passais toute la journée à m'entraîner. Avec sa femme Aline, ils m'ont accueillis tous les deux à bras ouverts. Comme je l'ai dit, c'était vraiment une relation particulière et privilégiée.

Alain, ça a été clairement un super entraîneur. C'était un très bon conseiller, un très bon « motivateur ». Il était beaucoup dans le partage et c'était vraiment un credo qu'on avait. Ça a été, certainement, ce qui a fait la force de notre binôme mais aussi de celui qu'il formait avec Lionel (Dubois Dunilac). Le partage des émotions, d'un projet, l'énergie qui en découle et qui donne une force exceptionnelle sur les compétitions.

Lui, il pensait H24 au projet. Il y a des fois où il ne dormait pas parce que j'étais dans une mauvaise forme et il cherchait les solutions ; cela l'empêchait de dormir. Et il a été pour beaucoup de gens un guide, quelqu'un qui conseillait, qui aimait partager, quelqu'un qui a aussi du tempérament et des idées. »

¹ Après avoir échoué à se qualifier en K2 pour les derniers JO (Tokyo), Cyrille est toujours en préparation en vue des JO de Paris 2024. Il a vraiment le « feu sacré » tout en travaillant à mi-temps. Dorénavant, avec peu de moyens, il s'occupe personnellement de toute sa préparation. Souhaitons-lui très fort de réaliser son rêve de médaille. Il le mérite ! Nous en reparlerons...

L'entraînement selon Alain ACART.

Synthèse JPC d'une interview sur Auxerre WebTV en 2016 avant les JO et d'échanges entre ex-équipiers (Alain et JP) :

D'où vient la confiance qu'à Cyrille envers vous ? *Au début des années 2000, Cyrille était junior mais à cause de sa musculature jugée insuffisante lors des tests physiques hivernaux, la FFCK ne s'intéressait pas à lui. Moi, je me suis intéressé à lui et je l'ai d'abord conseillé puis entraîné activement. Cela m'a réveillé et je me suis pris au jeu car il est très vite devenu champion du monde junior de marathon (2003). Le marathon l'a sauvé car on a commencé à s'intéresser à lui !... Voilà d'où viennent la confiance en moi et dans l'entraînement foncier. Ceci dit, il faut surtout que Cyrille ait confiance en lui. Il est conscient de ses points faibles et travaille énormément pour les réduire. Notez qu'en amont des JO de Rio, Cyrille faisait en moyenne 1H30 de musculation/jour, 2 à 3H de bateau/jour et 1H de footing/jour soit au total 5 à 6H/jour. Sans compter les dérivatifs (vélo, natation...) pour éviter la saturation et la récupération.*

Quel est l'intérêt des courses de marathon pour la vitesse ? *C'est une base nécessaire ! Prenez le norvégien Eirik LARSEN, champion olympique, du monde et d'Europe sur 1000m, il fait preuve d'une exceptionnelle longévité (1996 à 2012) grâce à un gros travail foncier (champion du monde 2001 et 2002 en K2 marathon). C'est une référence. Il lui arrivait d'enchaîner 10 x 1000m à intensité soutenue dans la même séance en période précompétitive. C'est énorme ! La plupart des athlètes font entre 30 et 50 km par jour en période foncière, soit une distance d'un marathon au quotidien !... La plupart des champions étrangers en passent par là. La France ne joue pas dans cette catégorie². Elle fait souvent l'impasse sur le 5000m aux CM alors que pour nous, le fond (« la caisse » comme on dit) c'est primordial surtout pour préparer le 1000m mais c'est dur mentalement. Dans cette perspective, quoi de mieux que les courses de marathon pour se motiver. Ce doit être un jeu, une « reprise de fond » en automne et une dominante en hiver. Après 2010, pour sortir de sa zone de confort, se motiver et se donner des repères, cela passait aussi par des stages durs avec les biélorusses, les espagnols ou les portugais. A la FFCK, nous sommes un peu catalogués comme des dissidents.*

Alain Acart expliquant sa méthode. Photo Auxerre WebTV.



Comment concevez-vous votre rôle d'entraîneur ? *Cyrille est peu à peu entré dans le Top 10 mondial, ceux qui se partagent les podiums. A ce niveau tout est important. Cela doit commencer par une analyse fine de tout l'environnement et par une bonne connaissance de ses adversaires. Dans ce registre, ce qui interroge ce sont les performances étonnantes et rapides de certains en particulier des nouveaux venus sur la scène internationale... Des prises de poids rapides ou des résultats très irréguliers chez certains (tantôt bien, tantôt mal)... L'ombre du « dopage » plane toujours, on devient parano ! Il faut aussi relativiser les chronos notamment en identifiant les conditions climatiques variables entre séances ou entre courses. C'est la place qui compte, il n'y a pas de record à battre. Il faut tout bien analyser et savoir anticiper. En compétition, il convient de distinguer 2 moments différents : les qualifications qui peuvent être assez tactiques et la performance en finale. En compétition, lorsque la série du matin se passe mal, la journée est mal engagée. La moindre erreur se paie cash !... L'entraîneur doit savoir tout cela, conseiller et rassurer.*

Sa conclusion. *Viser l'or olympique et s'y préparer surtout, c'est exceptionnellement difficile !!! C'est un très long marathon. Il faut un mental d'acier, une motivation en béton. Selon moi, on performe essentiellement pour 2 raisons, pour soi-même (orgueil, ambition, fort besoin de reconnaissance) mais aussi pour son premier cercle (sa famille, ses amis et son entraîneur). Ma responsabilité d'entraîneur est clairement engagée. Je me dois d'être à la hauteur !*

² Orthodoxy fédérale FFCK : le marathon n'a pas d'intérêt pour la vitesse olympique car cela ne fait pas appel aux mêmes filières énergétiques et au même développement musculaire. Ce qui peut facilement se discuter, se nuancer... Bref, il faut s'entendre sur le dosage. La France n'a pas le choix, elle ne peut pas rivaliser au plan quantitatif avec les meilleures nations, elle doit miser sur de petits effectifs de haute qualité. Ce qui l'amène dans sa quête de médailles olympiques, à privilégier une préparation très spécifique à ces épreuves (200, 500 ou 1.000m) et à se conformer aux directives et aux tests fédéraux allant dans ce sens... Le système de sélection des équipes de France doit alors être parfaitement anticipé, accepté et respecté par chaque partie (encadrement et athlètes). Malgré cela, en pratique, les sélections font souvent l'objet d'incompréhensions voire de conflits.