

L'heure du bilan avec le coach

Avec Stéphane Palazzetti durant toute cette saison, Franck HERBILLON a crevé ses plafonds, et a décidé de jouer dans une autre cour, celle des grands. Cependant, il n'a pu atteindre son objectif : la qualification pour le championnat du monde Ironman d'Hawaii. Six questions à son coach pour tirer un bilan et avoir un œil sur l'avenir...

Qu'est-ce qui vous est apparu comme logique, négatif et positif dans cette année de collaboration ?

"La régularité, le sérieux, la constance et l'abnégation de l'athlète sont logiques, mais cela ne me surprend pas puisque : En effet, je réponds à une demande selon un processus qui fait que de nombreuses discussions me permettent de voir si le projet de l'athlète est cohérent, et s'il est capable de l'atteindre. Ce processus est à long terme, et durant cette année où je considère que nous en sommes au milieu de notre route, Franck a été dans une phase de forte progression, ce qui est positif. Nous avons construit de bonnes fondations et nous allons nous attaquer aux murs en nous fixant de nouvelles orientations pour améliorer les choses. Pour moi, rien de négatif car chaque individu est unique et c'est une question d'adaptation à long terme".

Avez- vous été surpris par votre athlète durant cette année ?

"Très difficile à dire... Comme j'individualise avec tous mes athlètes, il est difficile de comparer par rapport à un âge, une activité sportive pratiquée auparavant - qui pour lui est le foot...Il faut alors proposer quelque chose de cohérent pour le faire progresser en harmonie avec son activité professionnelle, lui maintenir une certaine sociologie, faire l'amalgame de toutes ces infos pour faire des propositions. Donc après, il est difficile d'être surpris !"

Passons au côté sportif en lui-même, quel bilan positif et négatif pouvez-vous en tirer ?

"Le gros point à améliorer est la transition vélo-course à pied. Il faut qu'il soit plus solide derrière son vélo. Le point positif, qui m'a surpris, fut son évolution et sa progression en vélo, due en partie au changement de vélo et à sa meilleure position sur l'engin. Par contre, il faudrait qu'il retrouve son niveau en course à pied car il en est loin. Doit-il rouler moins vite à vélo ? S'est-il laissé griser par ses sensations cyclistes en

oubliant qu'il lui restait un marathon derrière ? Il nous faudra mettre en place des situations qui lui permettent de passer ce cap. Cette progression à vélo m'a surpris car je m'attendais plus, pour un footeux, qu'il progresse significativement en course à pied, qui est la discipline prédominante. Un profil de cycliste aura, lui, plus de difficultés en natation. Un vrai coureur à pied pourra avoir un record de 2h et quelques au marathon et mettre plus de 4h sur un Ironman. La course à pied de Franck n'est pas son point faible mais elle n'est pas optimale".

Entre les lignes, j'ai compris que votre collaboration est sur de bonnes voix pour atteindre cette qualification cette saison à venir. Quelles en seront les traits principaux ?

"Maintenir ce qui est bon et améliorer l'enchaînement vélo-course à pied en faisant une dernière partie à pied plus solide, car plus difficile. Comme il se fait plaisir à vélo - mais que le triathlon n'est pas une course de vélo - continuer à l'adapter et à l'améliorer au processus longue durée. Du côté psychologique, il n'y a pas de problème avec Franck, il a simplement du mal à se calmer pour se régénérer. Pour durer, c'est indispensable ! Sur le plan mental, il faut créer le manque en lui faisant pratiquer d'autres activités comme le VTT, l'escalade ou les vendanges. Je le brancherai aussi sur le ski de fond. Quant à la saison en elle-même, s'il est certain qu'il sera à Nice pour la qualification pour Hawaii, le calendrier n'étant pas encore sorti, il y a des chances qu'il aille aux Championnat de France. Quant au reste, nous déciderons le moment venu..."