

À chacun sa performance : les témoignages du champion cycliste Bernard Hinault et d'Hubert Crespel, kinésithérapeute

Résumé

Ses performances, Bernard Hinault les attribue à ses aptitudes physiques, son goût de la compétition et son « **moral de tueur** » qui lui faisait **oublier la douleur**. Mais le quintuple champion du Tour de France n'oublie qu'il doit aussi ses victoires à son **équipe**.

« **Pas de performance sans objectif, ni sans motivation.** »

Bâti pour les sports d'endurance, avouant priser moyennement l'entraînement, car « *courir est plus passionnant que s'entraîner* », Bernard Hinault a atteint en douze ans de carrière cycliste près de 95 % de ses objectifs. « *Je montais sur mon vélo pour gagner. Le plaisir de dominer les autres me prodiguait une jouissance mentale, me permettait de serrer les dents sous la douleur, alors que d'autres levaient les pieds.* »

Cependant, pas de victoire sans équipe

Leader charismatique, Bernard Hinault était à **l'écoute** de ses troupes, savait mener ses hommes et **partageait largement** avec eux les succès et la manne financière.

Franc et direct, Bernard Hinault raconte son expérience de champion, expose sans complexe sa vision de la performance sportive.

Hubert Crespel, kinésithérapeute, complète son témoignage en revenant sur la notion de performance et son corollaire, l'entraînement.



Une conférence de la communauté Ressources humaines et management de Grenoble Ecobiz

Objectifs et intervenants de la rencontre

- Le **lundi 22 octobre 2012**, la communauté Ressources humaines et management de Grenoble Ecobiz, organisait une rencontre avec :
 - L'ancien champion cycliste Bernard Hinault, quintuple vainqueur du Tour de France,
 - Hubert Crespel, kinésithérapeute,
 - Monique Grande, coach certifié Coach & Team, consultante au cabinet E-Manag'in, certifiée en Approche NeuroCognitive et Comportementale (ANC).
- Partant de l'analogie entre le sport de haut niveau et le management, tous trois se sont attachés à montrer comment il est possible de générer une performance sans stress.

NB : rencontre organisée au siège de la Chambre de commerce et d'industrie de Grenoble, 1, place André Malraux à Grenoble.

Sommaire du document

Ce document synthétise les interventions de **Bernard Hinault** et d'**Hubert Crespel**. Il contient les sujets suivants :

- Bernard Hinault - Des capacités physiques, une personnalité combative, du charisme
- Hubert Crespel - De l'activité physique à la performance sportive
- Hubert Crespel - La performance sportive, objectif d'un long processus d'entraînement
- Hubert Crespel – Les deux limites à notre capacité naturelle à être performants
- En savoir plus



le réseau d'entreprises



Bernard Hinault - Des capacités physiques, une personnalité très combative, du charisme

Bâti pour les sports d'endurance

J'ai la chance de posséder :

- des fémurs longs,
- une fréquence cardiaque lente,
- des poumons capables de consommer une grande quantité d'oxygène durant l'effort (1).
- Je suis passé de la course à pied, au cross, à l'athlétisme, puis au vélo. Les muscles peuvent s'adapter à tous les sports.



(1) Le volume d'oxygène maximum ou VO2 max : un indicateur de performance

- La valeur VO2 max est le volume maximal d'oxygène **prélevé** par les poumons et **utilisé** par les muscles pour une unité de temps donnée.
- Plus cette valeur est élevée, plus la production d'énergie est importante.
- Les sujets capables d'utiliser la plus grande quantité d'oxygène sont ceux qui possèdent les meilleures capacités physiques pour les sports d'endurance.

Un moral de tueur

- On naît combattant, on ne le devient pas. On naît avec l'esprit d'entreprendre, on ne l'acquiert pas. On naît patron ou ouvrier.
- Je montais sur mon vélo **pour gagner**. Tant que la ligne d'arrivée n'est pas franchie, la course n'est ni gagnée, ni perdue. La victoire advient souvent dans les derniers kilomètres.
- **Le plaisir de dominer les autres** me prodiguait une jouissance mentale, me permettait de serrer les dents sous la douleur, alors que d'autres levaient les pieds.

S'entraîner dans un but précis mais surtout courir

- L'entraînement n'est pas une science exacte. Il doit être adapté à la personnalité du sportif.
 - Dans ma carrière cycliste, j'ai connu trois entraîneurs et donc trois méthodes d'entraînement différentes.
 - Avec Jean Stablinski, des heures et des heures de selle, sans but précis.
 - Cyrille Guimard donnait des directives.
 - Paul Koechli quant à lui expliquait **le sens du travail**, les capacités qu'il visait à développer. C'était formidable !
 - Personnellement, je ne suis pas un fou d'entraînement : je roulais entre 40 000 et 42 000 km par an. Certes, quand on veut gagner, il faut s'entraîner, mais il faut aussi courir. Courir est plus passionnant que s'entraîner.
-

Leadership : chacun son rôle, des objectifs clairs et l'amélioration par l'analyse des erreurs

- Dans une équipe, il convient de **définir les rôles de chacun**. Le mien était de gagner. Le leader finit le travail des autres. Les jours où il connaît une baisse de forme, il laisse sa place de leader.
 - Des **objectifs clairs** étaient donnés en début d'année : en général deux courses à étapes, trois classiques. En douze années de carrière, je les ai **atteints à 95 %**.
 - Enfin, chaque défaite doit rapidement faire l'objet d'une bonne analyse, de telle sorte que ne se reproduisent pas les erreurs (souvent petites) qui sont à son origine. L'équipe reprend confiance quand l'erreur est **très tôt corrigée**.
-

Motivation : la reconnaissance factuelle

Sans équipe, pas de victoire. La reconnaissance est donc indispensable.

Faire profiter de la manne financière

La reconnaissance passe par la récompense financière des coéquipiers mais également de ceux qui ne courent pas. Avec Paul Koechli, les primes étaient aussi partagées avec les personnes qui n'étaient pas présentes sur la course.

Partager largement la victoire, même avec ceux qui en sont le plus éloignés

Quand Gitane était notre sponsor, les ouvriers de l'usine avaient eux aussi le sentiment d'avoir gagné. J'étais fier d'avoir fini le travail pour eux : une satisfaction qui vient après le plaisir de courir et celui de gagner.

Motivation : connaître ses coéquipiers, être à leur écoute

- Si tout le monde se sent bien dans une équipe, la performance est au rendez-vous.
 - Je m'efforçais d'observer mes coéquipiers durant la course, d'apprendre à les connaître, à créer de la complicité, et aussi à les protéger quand, du fait de soucis personnels ou autres, ils traversaient un mauvais moment.
Durant les courses, les coureurs dorment par chambre de deux. Chaque soir, je partageais la chambre d'un de mes coéquipiers. Je choisissais celui qui me semblait en moins bonne forme, qui paraissait avoir le plus besoin d'être écouté.
-

La triche

Les gens trichent pour la gloire, par jalousie, pour l'argent, pour exister vraiment.

Ce qu'est pour moi la compétition

- Le sport n'est pas un métier. C'est **un jeu fantastique** et ce qui est formidable, c'est que le sportif est payé pour jouer.
 - La compétition m'a offert de belles expériences qui m'ont servi dans la vie.
-

Hubert Crespel – De l'activité physique à la performance sportive

Sept définitions pour bien cerner le sujet

L'activité physique	☛ Elle correspond à tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et qui entraîne une dépense énergétique supérieure à celle du repos .
L'aptitude physique	☛ C'est la capacité globale d'un individu (capacité cardiorespiratoire, ostéomusculaire et psychologique) à réaliser une activité physique donnée , allant ou non vers la performance.
La capacité physique ou condition physique	☛ C'est l'état qui réunit toutes les conditions en rapport avec la possibilité innée ou acquise d'un individu à réaliser différentes activités physiques. ☛ Cet état dépend principalement des capacités cardiorespiratoires à l'effort , capacités évaluées par la mesure de la consommation maximale (et du transport sanguin) d'oxygène durant l'effort (VO2 max).
L'entraînement physique	L'entraînement physique se définit comme une activité physique planifiée, structurée, répétée , ayant pour but d'améliorer ou de maintenir les capacités physiques d'un individu.
L'activité physique « favorisante »	☛ Elle résulte de la suite logique : un entraînement physique pour acquérir une condition physique qui assure une aptitude physique. ☛ La capacité musculaire régule tous les autres systèmes physiologiques. L'activité physique permet donc de rester en bonne santé , la sédentarité étant aussi néfaste que le tabac. <i>NB : il est possible d'améliorer sa musculature jusqu'à un âge très avancé (90 ans).</i>
La performance sportive	☛ Le mot <i>performance</i> vient de l'anglais qui lui-même l'a emprunté à l'ancien français <i>parformance</i> (accomplissement), dérivé du verbe <i>parformer</i> (réaliser, accomplir, parfaire). ☛ La performance sportive tire son sens de cette étymologie. ☛ Elle peut être définie comme une action motrice dont les règles sont données par l'institution sportive, dans un sport donné, et qui vont permettre à la personne d'exprimer ses potentialités physiques et mentales. ☛ Elle est l'aboutissement, le point final d'une série d'actions appelées préparation sportive .

La performance sportive : aucun jugement de valeur

On peut donc parler de performance sportive quel que soit le niveau de réalisation, dès l'instant où l'action **optimise le rapport** entre :

- les capacités physiques d'une personne,
 - et la tâche sportive à accomplir.
-

Caractéristiques de la performance

La performance est à la fois **multifactorielle** et **systématique** (développement harmonieux de tous les facteurs) :

- Multifactorielle : car elle dépend de **l'optimisation** au cours de l'entraînement de chacun des **paramètres** qui concourent au résultat final.
 - Systématique : car les différents facteurs, loin d'être isolés, sont **unis par des interactions réciproques**. Agir sur les uns n'est pas sans conséquence pour les autres.
-

Différentes approches possibles

La notion de performance inclut souvent, le **résultat** et les **moyens** d'y parvenir. La performance sportive peut ainsi être approchée sous l'angle de la :

- bioénergie,
- biomécanique,
- psychologie,
- sociologie,
- cognition.

Hubert Crespel - La performance sportive, objectif d'un long processus d'entraînement

L'entraînement sportif reflète une adaptation biologique générale de l'organisme

- L'entraînement sportif vise à perfectionner les **paramètres utiles** en référence à la pratique sportive considérée.
 - Il concerne les adaptations biologiques, c'est-à-dire le **fonctionnement** du corps humain.
 - Il met en jeu des situations suffisamment défavorables au corps afin qu'il puisse s'organiser pour s'adapter à la demande. **Ainsi on n'adapte pas un sportif : on le rend adaptable à la contrainte, à l'effort.**
 - L'entraînement engendre le **désordre** et la récupération **l'adaptation**.
-

Des méthodes validées

- L'entraînement met en place une **méthodologie** pour améliorer les qualités physiques.
 - Ses méthodes doivent être validées.
-

Les facteurs de performance modifiables par l'entraînement

Parmi les facteurs qui influencent la capacité de performance, certains sont modifiables par l'entraînement, d'autres pas.

Les facteurs *non* modifiables par l'entraînement

- Ce sont les données morphologiques et organiques **structurelles**.

Les facteurs *modifiables* par l'entraînement

- Les facteurs de la **condition physique** et de la **coordination neuromusculaire** (endurance, force, vitesse, adresse).
 - Les qualités de **personnalité** (les aptitudes intellectuelles, qualités morales et psychiques).
 - Les capacités et habiletés **technico-tactiles**.
-

L'entraînement en lui-même

- L'entraînement comprend l'ensemble des tâches qui assurent :
 - Une bonne santé.
 - Une bonne éducation.
 - Un développement physique harmonieux.
 - Une maîtrise technique et tactique.
 - Un haut niveau d'amélioration des qualités spécifiques.
 - Une partie des procédés d'entraînement n'est pas scientifiquement justifiée, bien que leur efficacité ne soit pas remise en cause.
 - L'entraînement ne peut se concevoir que dans la **durée et la pérennité**.
-

Une remise en cause permanente

- Tous les individus ne sont pas égaux face aux différentes charges de travail.
 - L'entraînement doit donc être adapté à la capacité physique de chacun, être remis en cause en permanence.
 - Malgré cette réévaluation indispensable, des standards demeurent.
-

Performance et douleur

- Les douleurs musculaires croissent avec l'effort et la **limite de l'effort** est toujours la même : c'est la douleur, une expérience sensorielle désagréable associée à des lésions tissulaires essentielle.
 - Calmer la douleur ? Les antalgiques ne vont pas de pair avec la performance et la pharmacologie n'a pas réussi à faire disparaître la douleur dans la durée.
 - Par conséquent, le sportif qui veut progresser **doit se faire mal** : la douleur est impliquée dans la pratique sportive. Elle est essentielle dans l'entraînement.
-

La notion d'équipe

Entraîner, c'est **guider** la personne par les moyens et les méthodes destinés à mettre en forme les aptitudes nécessaires à l'activité demandée, que cette activité soit de haut niveau ou non.

Revenons au vocabulaire

Entrain	Gaieté franche et communicative.
Entraînant	Qui entraîne par sa vivacité communicative.
Entraîner	Traîner avec soi, emmener, conduire par la force, pousser à faire en exerçant une pression sur son esprit, s'exercer à.
Entraîneur	Celui qui est apte à emporter l'adhésion des gens.

Ces différentes définitions ont en commun les notions de conduire et de communiquer. À nous d'y ajouter « gaité » et « adhésion des personnes ».

Hubert Crespel – En conclusion

Les deux limites à notre capacité naturelle à être performants

Nous **sommes tous naturellement performants**, tous candidats à l'amélioration de nos possibilités, de nos performances.

Nos limites sont :

- notre **physiologie**, c'est-à-dire notre construction intrinsèque,
 - et, au paroxysme de l'effort, la **douleur**.
-

En savoir plus

L'intervention de Monique Grande : l'éclairage des neurosciences sur la performance professionnelle

- « *L'expérience démontre que l'état d'esprit contribue **largement** à la performance* », déclare Monique Grande. « *Pour parler de performance, il est donc nécessaire de mieux connaître nos quatre cerveaux : le reptilien, le paléolimbique, le néolimbique et le préfrontal.* ».
 - Siège de l'**instinct de survie**, le cerveau reptilien donne les grandes lignes de notre personnalité. Avec lui, nous sommes dans le **tempérament**.
 - Le cerveau paléolimbique induit le **positionnement grégaire**.
 - Le cerveau néolimbique fixe et gère nos **apprentissages**, façonne notre **caractère**.
 - Apanage des mammifères supérieurs, le cerveau préfrontal, gère la complexité et l'inconnu.
- « *Si notre cerveau néolimbique peut nous tenir éloignés de la performance, le*

préfrontal, par contre, y participe fortement », affirme Monique Grande.

- Certifiée en Approche NeuroCognitive et Comportementale, méthode développée par le docteur Jacques Fradin et qui s'appuie sur les découvertes des neurosciences, Monique Grande expose avec clarté les mécanismes cérébraux qui participent à la performance.

Les sujets développés

- Les neurosciences remettent en cause notre vision de la performance
- Les mécanismes cérébraux en jeu
- Nos quatre cerveaux et leurs liens avec la performance
- En résumé

➔ Voir la publication « *À chacun sa performance – Ce que les neurosciences nous disent sur la performance ou la théorie des quatre cerveaux* »

