

L'entraîneur de l'équipe de France de formule 1 est Sucycien

Jean-Pierre Moreau a 43 ans. Il est kinésithérapeute. Docteur en physiologie, il commence à travailler en 1964 avec le docteur Dumas, médecin du tour de France à l'I.N.S. (Institut national des sports). Il étudie à l'étranger et met au point un traitement des problèmes articulaires pour les sportifs. Il se consacre ensuite au « warm-up » et crée une école de l'échauffement. Successivement, il s'occupe de l'équipe de tennis de table et des coureurs des grands prix internationaux de moto. En 1977, Gérard Larousse, directeur de l'écurie Renault, lui propose de suivre les pilotes de prototypes au 24 heures du Mans. Ainsi, débute son rôle de « coach », d'entraîneur.

Pour en savoir plus, Christine Bachur l'interroge sur ses différentes activités :



J.P. Moreau, l'entraîneur de l'équipe de France de formule 1.

— En quoi consiste votre travail au sein de l'équipe de France de Formule 1 ?

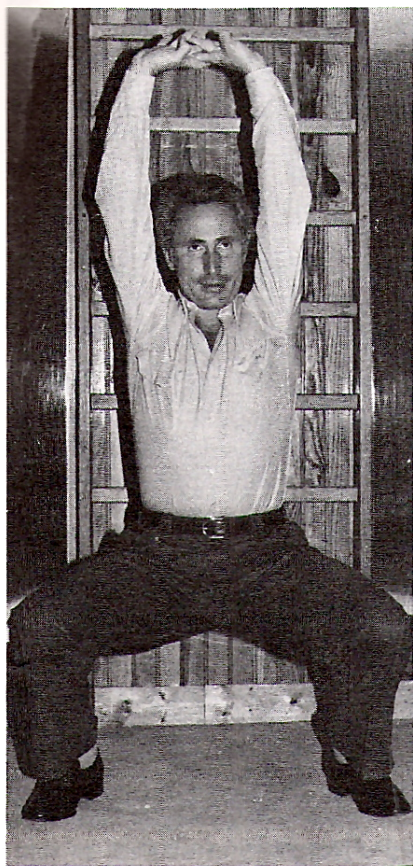
— En sport automobile, je ne m'occupe que de la « mécanique humaine ». Je dois faire face aux difficultés qui surviennent avant ou pendant la compétition. Les courses se déroulent sur des circuits très différents les uns des autres. Chacun correspond à des contraintes physiques ou climatiques qui lui sont propres. En fonction de ces données, je dresse un profil de ce qu'il faut aux pilotes pour conduire dans les meilleures conditions. Par exemple, à Los Angeles, le circuit comporte des virages très fermés, mais suffisamment larges pour rouler vite. Cela engendre des maux du dos et de la colonne cervicale. J'ai donc aménagé les casques de manière à lutter contre ces inconvénients. Sinon, les coureurs ont la tête dans le vide, et quittant l'axe de la piste, rentrent dans « les décors ».

La vitesse, elle, entraîne des problèmes de temps de réaction et de force centrifuge auxquels s'ajoutent des phénomènes physiques qui sont des phénomènes de la vision, de récupération d'énergie, d'hydrométrie (particulièrement au Brésil), de déshydratation (en Afrique du Sud).

A ces problèmes physiques viennent se greffer ceux que l'on dit psychologiques. Ils se situent au niveau des relations que les pilotes ont entre eux, avec leur manager, avec leur femme ou leur petite amie. S'ils ressentent une angoisse ou une douleur, ils m'appellent de suite. Qu'il soit minuit ou quatre heures du matin. Un pilote est un type d'athlète qui a besoin d'être en paix avec lui-même. Car il y a un risque à prendre en sport automobile : celui de la mort. Dans les autres disciplines sportives, il n'y a pas de telles corrélations entre la vie et la compétition.

— Quels sont vos contacts avec les champions ?

— La vie avec les athlètes de haute compétition fait partie du quotidien. Les contacts que j'ai avec eux sont privilégiés, puisque ce ne sont pas des rapports de vedettariat. Je les côtoie comme d'autres individus dans la vie courante. Sur ce point, il n'y a pas de différence fondamentale. Il y en a une, lorsque je les regarde vivre « eux » avec les autres. Cela me permet de juger leurs qualités et de voir comment ils se comportent face à leur entourage.



Le « stretching » se pratique n'importe où.

— *L'ambiance est-elle tendue lors des championnats ?*

— Il y a une prise de risque qui est constante. Même si on n'en parle pas, cela reste présent dans tous les esprits. Nous passons la dernière heure enfermés dans l'autodrome. Plongés dans une sorte de recueillement où tout se passe sans que l'on ne se dise rien. A partir de cet instant, tout ce qui est superflu disparaît. La compétition a lieu hors du temps et des hommes. Dans une concentration absolue. Les coureurs sont là pour faire le spectacle. Ceux qui en ont la charge, comme leur manager ou moi, se sentent alors une responsabilité infernale. Parce que chaque petite chose va compter.

En fin d'année, après avoir participé à une quinzaine de courses, la tension chez les pilotes se fait plus grande. Après la dernière compétition, ils doivent récupérer le plus vite possible afin de reprendre les essais pour la saison suivante.

— *Quel est ce nouveau sport venu des Etats-Unis, le « stretching » ?*

— C'est l'ensemble des techniques musculaires d'étirement. Ce sport possède un avantage particulier : on peut le pratiquer n'importe où, n'importe quand. Au bureau, chez soi, pendant les embouteillages, en téléphonant, dans le métro... Les Américains « stretchent » vraiment partout. C'est une mode amusante, qui en plus correspond à une nécessité. Il faut surtout s'étirer avant ou après un effort, après être resté longtemps dans une même position. Une séance de « stretch » ne prend que quelques minutes, on peut donc la répéter plusieurs fois dans la journée. De toutes façons, rien ne sert de stretcher longtemps, il faut stretcher souvent !

— *Vous dirigez l'enseignement de la kinésithérapie du sport à Saint-Maurice, multipliez les stages « Pleine Forme » aux Arcs, participez à des séminaires sur la forme corporelle, et entraînez les champions de Formule 1. En dehors de ces activités, quelle est votre vie à Sucy ?*

— Même si j'adore voyager, et que mon travail m'y pousse, j'aime revenir ici. Pour moi, Sucy est à mi-chemin entre la ville et la campagne. On bénéficie de la nature, tout en restant à proximité d'une grande ville. J'y vis comme dans un petit village provincial, car j'y connais beaucoup de gens. Je ne pourrais plus habiter Paris, je crois. Ici, lorsque je me promène, j'atteins en trois minutes le bois Notre Dame. C'est un avantage que l'on ne trouve pas dans la Capitale. Même au jardin du Luxembourg... Je suis Sucycien, et cela me va très bien !

Christine BACHUR.