

«C'est comme si au poker, Nino avait toujours les meilleures cartes»

► **Nino Schurter sera le grand favori des Championnats de Suisse de VTT dimanche à Montsevelier. Son entraîneur Nicolas Siegenthaler, enfant de Malleray, aujourd'hui domicilié dans la région biennoise, est actuellement une référence dans le monde de l'entraînement. Rencontre.**

– Nicolas Siegenthaler, vous êtes dans le VTT depuis la fin des années 80. Comment la discipline du cross-country a-t-elle évolué?

– Au niveau des parcours, la discipline a énormément évolué techniquement. Aujourd'hui, les parcours où j'arrive à rouler ne sont pas assez difficiles. Plus c'est technique, mieux c'est. Cela a fortement progressé, mais mis à part Montsevelier et Echallens, il n'y a pas vraiment de progression en Suisse romande. La durée des courses aussi a évolué. En élites, les épreuves sont passées de 2 h 30 à 1 h 30. Cela change la donne au niveau des entraînements. La préparation des athlètes a beaucoup changé.

– Et le matériel?

– Je me souviens quand je roulais au début des années 90, j'avais un vélo pour Verbier - Grimentz tout en titane et full rigide qui pesait 10 kilos. Aujourd'hui, on a des tout suspendus, en 29 pouces, en tubeless, qui font 9, 2 kg. Sans pour autant avoir du matériel qui casse. On a connu une évolution technique incroyable.

– Vous êtes entraîneur depuis de nombreuses années. Qu'est-ce qui a changé en termes de planification?

– Le choix des courses est déterminant. Quand je vois des gamins qui alignent six courses de haut niveau en six semaines dans six pays différents d'Europe, je m'interpelle. Ceux qui vont chercher des points, ce sont ceux qui en ont besoin, et ce sont ceux qui ne sont pas bons! On ne va pas chercher des points, on fait des points parce qu'on est bon. Un jour, si tu veux être dans les meilleurs, il faudra battre tout le monde, c'est tout. Il faut être pragmatique.

– Vous entraînez Nino Schurter depuis l'automne 2000. Avait-il alors des prédispositions particulières?

– Oui quand même! Il était plus à l'aise que les autres sur le vélo. Mais, au niveau cardio, au niveau des résultats, il n'était pas meilleur que les autres à l'époque. Je dirais qu'au niveau des circuits, des sauts et de la force, il était moins fort qu'un Jonas Perrin (n.d.l.r. co-équipier de Nino Schurter par le passé).

– Au fil du temps, Nino Schurter est devenu la vitrine de votre vision de l'entraîne-



Nicolas Siegenthaler est dans le monde du VTT depuis plus de 30 ans et a trouvé la clef de la réussite depuis quelque temps.

PHOTO STÉPHANE GERBER

ment. Avez-vous toujours suivi la même ligne de conduite?

– On a grandi ensemble! Mais je dirais que l'athlète qui a le plus fait évoluer mon circuit-training: c'est Emilie. Au départ, je faisais un circuit training sans coordination. Car on m'avait appris à faire cela en ski de fond. Un jour, Jean-Pierre Egger (n.d.l.r. entraîneur de renommée en athlétisme) est venu voir. Il a dit: *c'est super ce qu'elle fait là. Mais c'est beaucoup trop dur!* Il n'y avait pas de phases de relâchement intermittent. Moi, je ne savais pas ce que c'était, je n'étais pas entraîneur. Il m'a alors parlé de coordination entre les exercices. C'est ainsi que petit à petit, la phase coordinative de quinze secondes est devenue quasiment plus importante que la charge lactique.

– Nino Schurter a-t-il plus appris grâce à vous ou alors c'est le contraire?

– C'est un tout. Quand on a été champion olympique, j'ai eu une pensée pour tous les athlètes que j'ai eus. Il est sûr que c'est l'ensemble de cette constellation qui fait que tu y arrives. Quand tu cherches des paillettes d'or dans une rivière, c'est sûr que tu n'en trouves pas des millions. Mais, par contre, du minerai, du sable, tu en brasses des tonnes. Et tout à coup, tu trouves ta pépite. Pour la trouver, tu dois brasser le reste. Et sur celui-là, tu ne peux pas faire dessus. Ce ne sont peut-être pas des pépites, mais ce sont quand même des humains.

– Depuis l'année dernière, plus que par le passé encore, Nino est un cran au-dessus de

la concurrence. Qu'a-t-il de plus que les autres?

– On a vu dimanche dernier à Lenzerheide, lors de l'étape de Coupe du monde, qu'il n'est pas imbattable. Ce qui est différent, c'est qu'il a mis tellement de volonté et d'investissement dans son travail d'entraînement et de préparation par le passé, que maintenant, c'est comme si au poker, il a toujours les meilleures cartes dans son jeu. C'est comme si quelqu'un distribuait les cartes et que Nino touchait toujours les meilleures. Mais ce n'est pas un hasard. C'est parce qu'il a travaillé plus, parce qu'il a investi plus.

– Le titre olympique de Rio, a-t-il changé quelque chose?

– Dans ma carrière d'entraîneur, il y a eu un avant et un après Jeux de Pékin et maintenant, il y aura un avant et un

après le titre olympique. Car, on a quand même celui qui a généré une médaille d'or olympique alors que ce n'était jamais arrivé. Cela devait arriver un jour ou l'autre et c'est tombé sur nous. Mais ce n'est pas du hasard. Je n'accepte pas que certains disent: *Nino aurait été bon avec tout le monde.* Non, ce n'est pas vrai. Il y a un mot dans sa carrière qui est fondamental: liberté! Il a une liberté de 100%, mais il fait pratiquement 100% de ce que je lui dis. Car il a confiance en ce que je planifie. Cela fait treize ans que l'on est sur le podium de pratiquement tous les Jeux et les mondiaux.

– Au vu de la nouvelle génération, très à l'aise techniquement et très puissante, peut-on dire que la puissance et la puissance ont pris le dessus sur l'endurance et la résistance?

– Non! Je pense que la technique et la force sont deux éléments indispensables. Ce n'est pas pour rien que mon concept s'appelle force-coordination. Cela s'appelle ainsi car ce sont les deux facteurs prioritaires. Mais l'endurance est un facteur de base indispensable. Les jeunes ne sont pas réguliers.

– Si on regarde les classements, on voit qu'aux avant-postes, on trouve principalement des Européens et certains Océaniens. Comment peut-on expliquer cela?

– Je pense qu'ils travaillent mieux. Mais le vélo est un sport de riches. C'est juste impossible dans certains pays d'acheter un vélo qui permet d'être performant.

– Et quelle est votre vision du niveau du cross-country en Suisse romande?

– Il est très faible par rapport aux Alémaniques. À titre de comparaison, Bruno Vitali ou Florian Chenaux ne sont même pas dans le top 100 alors qu'Andri Frischknecht, qui a le même âge est 38e et Marcel Guerrini 48e. Ils ont le même âge et, à mon avis, le même talent. Pourquoi cette différence? Car ils n'investissent pas autant. **LORIS HINTZY**



Actuellement, Nino Schurter survole la planète VTT. Il vient de remporter les quatre premières manches de la Coupe du Monde.

PHOTO KEY