

BILAN JEUX PARALYMPIQUES – LONDRES 2012

PASCAL PEREIRA LEAL

1/ PREAMBULE

Nous venons, Fédération Française du Sport Adapté, Encadrement, Famille et Sportif, de vivre un moment historique avec cette médaille de Bronze gagnée lors des Jeux Paralympiques de Londres 2012. Cette extraordinaire aventure humaine, débutée il y a 2 ans ½, restera sans aucun doute un moment inoubliable pour toute l'équipe (Dirigeants, entraîneurs, cadres techniques et médical) et surtout pour Pascal PEREIRA LEAL.

L'objectif était annoncé avec cette médaille tant convoitée et au final, le Bronze n'est peut être pas celle espérée mais elle est aussi importante et montre qu'en sport rien n'est gagné à l'avance car Pascal a été la chercher avec « ses tripes » et « son cœur ».

Pour ma part, je viens de vivre un moment exceptionnel que tout éducateur rêve. L'aventure a été enrichissante et restera sans aucun doute comme le moment le plus fort de ma vie professionnelle. Je remercie la Fédération Française du Sport Adapté de m'avoir fait confiance et le Comité Départemental de Tennis de Table des Deux Sèvres de m'avoir permis de vivre cette aventure.

Pour mieux préparer les Jeux de Rio en 2016, j'ai le plaisir de vous présenter un bilan mais aussi quelques pistes pour mieux aborder cette olympiade avec l'objectif d'aller chercher l'Or au Brésil.

2 / LE SPORTIF

Pascal PEREIRA LEAL est un pongiste avec un passé sportif et surtout avec un « savoir faire » déjà important. A cela on peut rajouter que Pascal est un sportif tourné vers le haut niveau et que les objectifs proposés, dont la participation aux Jeux, ont été toujours acceptés (Condition incontournable) malgré les nombreuses contraintes liées au sport intensif et de haut niveau. De plus, le travail réalisé lors des séances d'entraînement et son investissement ont été toujours à la hauteur des objectifs et de nos attentes.

Malgré son handicap, Pascal a surmonté beaucoup de difficultés et a su faire preuve de beaucoup de travail sur lui-même. Les progrès sur ces 2 ans ½ ont été énormes et nous devons le féliciter car il est aujourd'hui « un exemple » pour tous nos sportifs (handicapés mais aussi valides). L'objectif premier qui était de préserver la santé physique et mentale de Pascal a été réalisé. Ce qui démontre que sport de haut niveau et handicap mental peuvent très bien se conjuguer mais avec une surveillance de tous les instants.

3/ SA (NOTRE) FAMILLE

C'est peut être la clé de la réussite pour Pascal et pour cette aventure, sa compagne Sophie, ses parents, sont des éléments incontournables pour son bien être...donc sa performance. Nous avons toujours essayé de préserver et d'associer sa famille à toutes les décisions et nous avons toujours été à l'écoute de leurs remarques. Nous avons même accepté quelque fois des situations qui n'allaient pas forcément dans le sens de la performance de haut niveau !!

La participation discrète de ma compagne, Christel, a été aussi un élément important pour Pascal car il s'inquiétait souvent de ma famille. Et avec du recul, ces quelques moments passés ensemble, on permit à Pascal d'être rassuré vis-à-vis de mon entourage et pour Sophie d'avoir quelqu'un à qui parler !!!

4/ L'EQUIPE D'ENCADREMENT

Autour d'Yves DRAPEAU, initiateur et porteur de ce projet, une équipe s'est formée et étoffée en essayant de trouver le meilleur équilibre possible et surtout que chacun se trouve bien à sa place et dans sa mission. L'objectif était de mettre des hommes et des structures au service d'un projet. Ma mission a été au départ de cette aventure de mobiliser des structures de proximité pour éviter à Pascal PEREIRA LEAL de se fatiguer dans de longs et coûteux trajets et de coordonner l'ensemble. Il faut souligner la réactivité positive et l'investissement de ces partenaires (associations, éducateurs).

La difficulté consistait pour tout le monde d'avoir un langage commun pour ne pas perturber Pascal et surtout de suivre les consignes que je formulais pour toutes les séances hebdomadaires et en stages. Cette difficulté, qui pouvait être un frein, s'est avérée en vérité un véritable atout pour Pascal. Il a su prendre chez chacun le meilleur pour lui-même et cette diversité a été pour lui source de motivation et a ainsi évité une certaine lassitude qu'il aurait pu connaître avec un seul et unique entraîneur. En ce qui me concerne cette organisation a été plus lourde à gérer car toutes les séances pendant 2 ans ½ devaient être prévues dans le moindre détail.

Voici la liste des structures fédérales de Tennis de Table qui ont apporté leur « pierre à l'édifice » : Fédération Française, Ligue Poitou Charentes, Comité des Deux Sèvres et de Charente Maritime, les clubs de : AS Niort, TTAC 86 et Saintes TT.

Mais aussi et surtout les structures fédérales du Sport adapté : Fédération Française et Comité Régional Poitou Charentes sans oublier le CREPS de Boivre

A ma demande, un courrier de remerciement a du être envoyé à toutes ces structures ainsi qu'aux éducateurs.

5/ LA FEDERATION FRANCAISE DU SPORT ADAPTE

Je suis fier d'avoir contribué à l'obtention de cette première médaille paralympique pour la FFSA et je vous remercie de m'avoir confié cette mission.

Cette période de 2 ans ½ a été trop courte pour tout le monde et vu de l'extérieur...y compris pour la FFSA. Vous devez maintenant préparer dans les meilleures conditions les jeux de Rio en 2016 avec les sportifs qui ont le potentiel pour faire briller le sport adapté.

Vous devez aussi réfléchir comment exploiter ce formidable coup de projecteur que vous avez eu pendant ces jeux avec Pascal, Alicia, Daniel et Damien.

Je suis à votre disposition pour vous donner mon avis si vous le souhaitez évidemment.

6/ LES PERIODES DETERMINANTES POUR PASCAL

6-1 Objectif : Intégration avec le milieu du sport adapté

Il y a 2 ans ½, l'arrivée de Pascal a beaucoup bousculé les habitudes du groupe France existant mais aussi l'encadrement. En effet, il fallait intégrer Pascal dans le groupe tout en préservant la cohésion déjà en place depuis de longues années. Le début a été compliqué mais au fil des stages et des sorties internationales, le groupe a appris à ce connaître et le statut de leader endossé par Pascal a été seulement accepté par ses partenaires après les championnats d'Europe. En stage, nous avons aussi dû nous adapter en raison du niveau sportif (Présence de relanceurs, intensité dans les séances, rigueur au quotidien...) et des objectifs de Pascal en changeant nos habitudes de travail. Ces 2 éléments (Arrivée d'un leader et élévation des exigences pour chacun) ont eu pour effet de « booster » le groupe. Aujourd'hui, nous pouvons jouer les premiers rôles dans les grandes épreuves internationales.

6-2 Objectif : La qualification aux Jeux Paralympiques

Pour se qualifier, Pascal devait gagner les championnats d'Europe et marquer des points dans la « rating » sans passer par la wild card. Toutes les sorties internationales ont été très profitables pour acquérir de l'expérience (Pour lui et pour l'encadrement) et marquer des points (NB : ce qui a été judicieux pour la qualification et le placement dans le tableau). Au fil des compétitions, nous avons constaté chez Pascal un changement dans son comportement et dans la façon d'aborder ces grandes épreuves. Au vu de son investissement à l'entraînement, à la table et mais aussi en dehors, je peux affirmer que nous avons atteint cet objectif primordial de « transformer » Pascal en véritable sportif de très haut niveau.

6-3 Objectif : La préparation aux Jeux Paralympiques

La qualification envisagée mi octobre 2011 mais non officielle, nous a permis de mettre en place une véritable stratégie pour aborder les 10 mois avant les Jeux dans les meilleures conditions. Cependant avec du recul, cette période a été trop courte car certains points n'ont pas été abordés en profondeur (Plus d'intensité sur le travail physique par exemple) ou alors trop superficiellement (Points faibles techniquement). Cependant, la dernière ligne droite soit la plus importante à J-2 mois a été très intensive avec des stages de longues durées (Fouras, INSEP, Chartres et Lille) et souvent avec des partenaires d'entraînement différents (FFH entre autre). Je peux affirmer que Pascal était vraiment au sommet de sa forme pour son 1^{er} match aux Jeux.

6-4 Objectif : Les Jeux Paralympiques

Participer aux Jeux...l'apothéose pour un sportif, pour un entraîneur et pour une Fédération mais en ramener une médaille est encore plus fort. Dans cette épreuve tout était source de « parasites » pour Pascal : Le gigantisme des Jeux, la pression sur ses épaules, la longueur de l'épreuve, l'éloignement de sa famille, etc. L'arrivée 5 jours avant le début des épreuves a permis de s'habituer, de prendre ses marques et surtout d'éliminer un à un tous les « parasites extérieurs » et ainsi se concentrer sur le seul objectif de la compétition.

La compétition a été éprouvante et magnifique même si Pascal n'a pas gagné l'Or. Il a montré une image incroyable du sport adapté et, à ce titre, mérite tout notre respect. Chapeau l'artiste !

J'ai vécu ces Jeux avec un enthousiasme extraordinaire mais comment faire autrement !! L'accompagnement a été de TOUT les instants 24h/24 avec peu de répit malgré la présence de Mado et de Nathalie au village. Yves a aussi pris le relais dès que nous pouvions le faire mais sa non présence au Village a été pénalisante (Et incomprise par Pascal !). Avec du recul, la présence d'un psychologue est indispensable ... à méditer pour Rio et d'autres sorties internationales majeures. De même, nous devons méditer sur la période entre la fin de sa compétition et le retour en France car elle est trop longue à supporter et à gérer (Pour lui et pour son accompagnateur).

Le suivi médical en amont doit être aussi plus performant pour éviter un détour chez le dentiste la veille d'un match !!!

La compétition finie et la médaille obtenue...une autre épreuve attendait Pascal !! Un véritable marathon médiatique auquel il s'est acquitté toujours avec patience, gentillesse et courtoisie. Il a su faire la promotion du Sport Adapté, de la fédération mais aussi du tennis de table ! Aujourd'hui encore les sollicitations sont nombreuses et diverses.

7/ LES APRES JEUX PARALYMPIQUES

Le retour de Pascal dans sa famille a été fêté comme il se doit dès son arrivée et sa descente du train à Niort. Son activité pongiste, à sa demande, a été réduite au minimum jusqu'à la mi novembre ou les entrainements devront recommencer. Cette période de récupération physique et mentale est indispensable pour lui, sa familleet son encadrement !! Par contre, Pascal « essaye » toujours de répondre favorablement aux nombreuses et diverses sollicitations ce qui nous permet de garder un lien avec lui.

8/ OBJECTIF : RIO 2016

8-1 LE SPORTIF

Nous avons 4 ans devant nous pour améliorer son statut de sportif de très haut niveau en travaillant sur les points suivants : Physique, mental, technique, tactique mais aussi en améliorant encore notre encadrement, notre suivi, etc.

L'objectif sera de ramener l'Or tout simplement.

8-2 SA FAMILLE

Il faut absolument les associer (Sophie et Parents) au projet de Rio dès maintenant. La présence de Sophie sur quelques stages ou compétitions est un élément très important et doit être pris en considération lorsque cela est possible. Il faut que chacun puisse trouver sa juste place.

8-3 L'EQUIPE D'ENCADREMENT

Elle s'est élargie et bonifiée au fil des saisons et devrait maintenant permettre un travail de qualité pendant ces 4 années lors des stages et compétitions. Au quotidien, nous essaierons de mobiliser de nouveau tous les partenaires associatifs de proximité.

8-4 LA FEDERATION FRANCAISE DU SPORT ADAPTE

Une véritable politique du haut niveau doit être mise en place pour ces 4 années avec des moyens humains et financiers à la hauteur des objectifs. Il faut absolument aussi penser à l'avenir en travaillant sur le recrutement via la FFTT mais aussi sur la détection et la formation.

8-5 LES PERIODES IMPORTANTES (Sous réserve de modifications et de budget alloué par la FFSA)

8-5-1 Année 2012

Compétition :

- Championnat d'Europe et Open INAS de la Roche sur Yon

Entraînement :

- Reprise des entraînements vers mi novembre pour un volume de 4/5 h par semaine (Objectif : Travailler les points faibles et choix du revêtement en Revers)

Physique :

- Une séance par semaine de natation (Objectif : Foncier et travail sur la respiration). A noter qu'un bilan médical complet sera indispensable et qu'un suivi au niveau des soins à réaliser soit fait

8-5-2 Année 2013

Compétition :

- Open d'Italie ITTF du 19 au 24 mars et Open de Slovénie ITTF du 7 au 12 mai (Objectif : Conforter sa place de N° 1 mondial et acquérir de l'expérience internationale)
- Championnat d'Europe ITTF en Italie du 29 septembre au 5 octobre et du Monde INAS en décembre à Hong Kong (Objectifs : Remporter ces 2 titres)

Entraînement :

- Volume de 4/5 h par semaine et 4 stages nationaux (Objectif : Travailler des nouveaux coups techniques)

Physique :

- Une séance par semaine de natation (Objectif : Foncier et travail sur la respiration)

8-5-3 Année 2014

Compétition : A définir

Entraînement :

- Volume de 7/8 h par semaine et x stages nationaux (Objectif : Renforcer les points forts)

Physique :

- Une séance par semaine de natation (Objectif : Vitesse et travail sur la respiration)

8-5-4 Année 2015

Compétition : A définir

Entraînement :

- Volume de 7/8 h par semaine et 10/12 h par semaine en fin d'année et x stages nationaux (Objectif : Tactique)

Physique :

- Renforcement musculaire

8-5-5 Année 2016

Compétition : A définir

Entraînement :

- Volume de 10/12 h par semaine et x stages nationaux (Objectif : Préparation aux Jeux) + stages intensifs en juillet et août

Physique :

- Travail adapté

9 / CONCLUSION

Je suis prêt à relever ce nouveau défi tant cette aventure a été passionnante et enrichissante. Nos expériences doivent aussi être mutualisées et analysées pour mieux aborder cette nouvelle olympiade.

La Fédération Française du Sport Adapté doit franchir une marche importante dans sa politique du haut niveau car cette médaille ne doit pas être isolée mais elle doit servir de véritable détonateur pour tous ces sportifs au fort potentiel.

Merci encore pour votre confiance

Pascal GRIFFAULT : Entraîneur de PPL