

**Gonzalo Quesada, l'entraîneur du Racing-Métro formé à la préparation mentale, avait les outils pour permettre à l'équipe de surmonter sa crise automnale.**



**DANS SA VOIX**, on sent que le souvenir l'émeut encore : « *C'était magique ! Tu attaques à 19 heures et tu pars jusqu'au lendemain. Courir à 3 ou 4 heures du matin dans les bois du Puy-de-Dôme, avec une telle fatigue globale que tu ne sens plus les douleurs... Tu mets en place des stratégies de gestion de la fatigue et il n'y a pas d'échappatoire !* » Gonzalo Quesada a bien failli laisser un tendon d'Achille dans cette folie, vingt-quatre heures de course à travers les volcans d'Auvergne, mais jamais il ne regrettera d'avoir relevé le défi proposé à la fin de sa formation de préparation mentale appliquée à la performance sportive, suivie entre 2008 et 2010.

C'est Alain Hyardet, alors entraîneur de Montpellier, qui l'a orienté vers cette formation à l'université Blaise-Pascal de Clermont-Ferrand et son directeur, Michel Verger. « *Sur cette course, il a joué le jeu à fond ! se remémore l'universitaire. Gonzalo est un perfectionniste, qui veut comprendre comment s'améliorer en utilisant tous les domaines de la performance. Dans sa promo, on sentait qu'il avait du charisme. Sa force, c'est le relationnel, il est capable, dans l'écoute, d'identifier les problèmes que son effectif lui présente.* »

Pour sa première saison comme entraîneur principal, Quesada n'aura pas manqué de cas d'école. Notamment quand le Racing-Métro a enchaîné cinq

défaites entre septembre et novembre, alors que le staff était informé de l'arrivée, pour 2013-2014, d'un nouveau duo d'entraîneurs, les Castrais Laurent Travers et Laurent Labit. « *On a traversé une mini-crise, surtout après la défaite contre Mont-de-Marsan (16-17, en novembre), rappelle l'Argentin. C'était le pic de déstabilisation, les joueurs étaient perdus, dispersés. La situation pouvait nous faire exploser. Mais tout le staff est resté accroché et un groupe de joueurs a décidé de changer son destin.* »

### « L'épanouissement est aussi important que le travail technique »

La remarque n'est pas anodine : Quesada cherche en permanence à responsabiliser son groupe. « *Gonzalo a une approche positive, il aime le contact, apprécie le centre international Fabrice Estebanez. Il nous donne l'initiative. Par exemple, lorsqu'on étudie l'adversaire, il met en place les lignes mais nous demande comment on sent les choses.* » En début de saison, le staff francilien a multiplié les entretiens et cherché à cerner son effectif, en lui faisant par exemple remplir des fiches d'objectifs avant les matches. « *Il nous demandait comment on voyait le mot rugby, d'écrire des mots clés, comme solidarité, humilité,* » décrit Estebanez.

Au fil de la saison, ces échanges sont devenus moins cadrés. Michel Verger explique : « *Au début, on met en place les outils rationnels. Puis, on se connaît mieux et on rentre dans l'informel, on arrive à toucher la corde sensible et, je vais employer un mot qui fait peur, à manipuler les gens positivement !* » En fouillant dans sa bibliothèque, Quesada, gros lecteur, en convie : « *J'adore l'analyse transactionnelle, la PNL (\*), le "process com"... J'essaie d'amener de l'épanouissement aux joueurs, ce qui est aussi important que le travail technique quotidien.* »

Mais le coach, qui dirigera le Stade Français la saison prochaine, ne veut pas se transformer en rat de bibliothèque, éternellement plongé dans ses livres de référence, comme les ouvrages de Christine Le Scannff, Sylvie Tenenbaum ou François Castell.

« *Gonzalo ne se restreint pas à une technique, il ne plaque pas quelque chose de connu, il construit avec le joueur, apprécie Verger. Et tout ce qu'il fait, il l'intègre dans le cadre du terrain, ce qui est fondamental.* » Histoire de ne pas se noyer dans la pure théorie. Et de prouver que s'il est capable de courir vingt-quatre heures sans s'arrêter, Quesada peut bien faire tourner une équipe toute une saison.

**AURÉLIEN BOUISSET**

(\*) Programmation neurolinguistique