

Entraîneur, conseiller et préparateur physique de sportifs de haut niveau et d'équipes telles qu'Alinghi, l'Olympique de Marseille ou l'équipe olympique suisse.

Ancien athlète d'élite et coach de Werner Günthör, triple champion du monde du lancer du poids.

En 1985, a été nommé «Entraîneur de l'année» par l'Association des entraîneurs d'élite de l'Association olympique suisse.

Directeur de séminaires pour cadres d'entreprises, notamment sur le thème de la performance en sport et en entreprise.



Jean-Pierre Egger: né le 30 juillet 1943 à Neuchâtel, marié, père de 2 filles.
Diplômé de l'Ecole fédérale de sport de Macolin.

Jean-Pierre Egger

Entraîneur, conseiller et formateur, Swiss Olympic

Qu'est-ce que la performance selon vous?

La performance est d'abord un résultat. C'est ce que l'on atteint sur la base d'objectifs fixés. Mais par extension le mot est de plus en plus assimilé à l'excellence, à l'extrême. Il a largement dépassé son sens original qui est d'accomplir quelque chose. Quand on parle de performance sportive aujourd'hui on pense à un résultat extraordinaire, à un exploit.

Pour moi, la notion de performance doit être associée à celle de plaisir. Je pense qu'une performance qui est le résultat d'un travail qui ne procure pas dans son for intérieur, au-delà du résultat qu'on atteint, un plaisir profond, la réalisation d'un rêve et d'un souhait profond, est une performance qui restera toujours moyenne. La notion du plaisir est associée implicitement à celle de performance. Pour moi, le plaisir n'est pas seulement le repos et le loisir. Je le trouve dans l'effort, dans la performance, dans l'excellence et le travail bien fait. Si cette performance fait plaisir, elle prend son sens, du moins celui que je lui attribue personnellement.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement dans votre domaine, le sport?

En sport, la notion de performance constitue un risque. La recherche de performance risque en effet d'entraîner des déraillements, des excès, qui aboutissent au dopage.

Cette recherche de performance à tout prix n'est pas seulement l'affaire du sport, elle est simplement plus visible en sport. Ses effets y sont reconnus et ouvertement combattus, ce qui n'est souvent pas le cas dans le monde économique, où on a aussi, à mon avis, les mêmes excès. Il y a une tendance à vouloir stresser les gens pour atteindre des résultats qui sont presque impossibles. Il y a un grand danger à pousser les gens au-delà de leurs capacités.

C'est pour cela que la performance doit être préparée raisonnablement. Lorsque l'on fixe les objectifs qui vont déterminer s'il y a performance ou non, s'il y a réussite dans l'atteinte de l'objectif, il faut inclure la raison et le bon sens. Car se fixer des objectifs excessifs - ou qui ne sont pas personnellement choisis et sains - entraîne systématiquement une dérive.

Dans le sport il y a deux sortes de performances: le dépassement de soi et la confrontation avec d'autres, la compétition. Celle-ci a une certaine valeur aussi, mais personnellement mon leitmotiv n'a jamais été de battre les autres. Il a été plutôt ma croissance et ma satisfaction personnelle. Il est légitime dans le sport de vouloir être le premier, mais cela devient un problème lorsque cela mène à la surenchère. La grande question qui se pose est de savoir s'il est encore possible de faire des performances de haut niveau en restant dans les règles? Aujourd'hui, dans de nombreuses disciplines, je crois que la réponse est malheureusement souvent non.

«La performance durable requiert un respect de l'équilibre

entre l'effort et la récupération»

Quel est le rôle de l'humain dans la performance?

Il est dans le libre choix de sa performance. Une performance doit être librement consentie et choisie, elle doit être le résultat d'une autonomie de la personne et non d'une contrainte ou d'une dépendance. Ce danger de dépendance existe dans le sport mais aussi ailleurs. Pour moi, l'objectif final de tout entraîneur doit être l'autonomie de l'athlète face à la production de performance. Et celui-ci ne sera vraiment performant que s'il est lui-même convaincu du bien-fondé de la démarche, qu'elle a un sens profond pour lui. On ne peut pas être motivé uniquement par un objectif, il faut qu'il y ait accord avec un sens profond sous-jacent. C'est ce qui apporte une réelle satisfaction, au-delà de la performance elle-même. Je crois que les gens qui voient un sens dans leurs défis, qui se sentent appelés par une mission, auront la motivation nécessaire pour atteindre une haute performance. La performance en elle-même n'a pas de sens profond et ne peut pas procurer de véritable plaisir. Celui qui l'atteint en bafouant le sens profond, en se dopant ou en trichant, par exemple, portera cela en lui et se demandera toujours s'il est vraiment bon.

Comment faire durer la performance sur le long terme?

La performance est le résultat d'un processus de croissance. Pour la faire durer, il est vital de comprendre comment fonctionne la croissance. Le développement se fait par un processus d'épuisement de vos systèmes. Pour que mes athlètes deviennent plus forts, je dois les affaiblir quotidiennement. Je vais créer une dette chez eux, je vais épuiser leurs réserves de protéines, ce qui, par une judicieuse récupération alimentaire et de sommeil, va entraîner une surcompensation. L'athlète se fait déstabiliser tous les jours, pour se restabiliser à un niveau supérieur et ainsi développer sa force et ses capacités. Cette surcompensation n'est jamais définitive, elle s'élimine et s'annule au bout de neuf jours. Mais si les stimuli sont provoqués à intervalles réguliers, vous créez une croissance plus ou moins continue. C'est donc par le dépassement des limites, en surmontant les déficits, que l'on croît, que l'on devient plus fort et capable de supporter plus. Ce processus est identique au niveau musculaire, psychologique et émotionnel. Mais comme il est douloureux, il fait face à une résistance naturelle très forte. Le passage obligé de la croissance est une grande motivation, une vision de ses objectifs et d'un sens, pour accepter le processus de croissance. Pour se soumettre à la déstabilisation et à la désadaptation, physiques et mentales, requises pour grandir.

Il est important de comprendre que la performance durable requiert un respect de l'équilibre entre l'effort et la récupération. Or aujourd'hui, dans les entreprises notamment, on ne s'intéresse qu'à l'effort. On oublie le nécessaire travail de récupération, qui permet de passer à un niveau supérieur et d'éviter l'accumulation de l'épuisement et le burn-out.

Que signifie pour vous réussir?

La réussite pour moi est liée à l'atteinte de mes objectifs dans ma volonté de croissance. C'est-à-dire acquérir d'année en année des expériences nouvelles et de pouvoir les transmettre comme formateur. L'important n'est pas seulement de faire quelque chose, mais que ce que je fais ait un sens et s'inscrive dans une relation avec l'autre. La reconnaissance des autres apporte une valeur ajoutée à la notion de réussite. Et faire croître quelqu'un est une expérience formidable, qui motive et donne du sens à mon travail d'entraîneur.

Jean-Pierre Egger en trois étapes de vie

L'influence majeure de certains pédagogues à des moments importants de ma jeunesse: un pasteur, certains professeurs ou entraîneurs. Ces gens m'ont transmis des valeurs de performance, d'aide, de solidarité et d'humanisme.

Mes victoires et celles de mes athlètes. En particulier ma sélection aux Jeux olympiques de Montréal, en 1976, dix jours avant la compétition. C'était l'accomplissement de mon rêve d'enfant.

Mes défaites et leur gestion. C'est après une défaite que l'on devient vraiment un champion. La plus cuisante a été mon échec aux Jeux de Montréal, après l'euphorie de la sélection. J'avais tellement donné pour y aller qu'une fois sur place j'avais complètement épuisé mes réserves et je me suis effondré. Cette défaite m'a servi à mieux préparer les Jeux suivants, où j'ai été qualifié pour la finale.