

L'année universitaire vue par un SHN

Clément Petitot

13 mai 2008

1 Introduction

Ce mini-rapport a pour but d'aider à la compréhension du fonctionnement un peu particulier des étudiants-sportifs. J'espère, en apportant un point de vue de SHN¹, faciliter l'accomplissement du double projet des futurs sportifs universitaires.

2 Présentation

Je pratique le tir sportif au pistolet au Creps de Talence. Le pôle Tir présent sur Bordeaux est le seul pôle France pistolet. Nous sommes 11 tireurs et tireuses, dont 10 en postbac - étudiants ou détachés à temps plein (gardiens de la paix, contrat avec les douanes...).

Les objectifs sont assez différents pour chaque sportif, cela va de la préparation pour les prochains J.O. jusqu'à l'entrée en catégorie senior l'année prochaine, ce qui est mon cas.

3 Le fonctionnement au niveau fédéral

Être sportif de haut niveau ne se résume pas à constamment voyager aux quatre coins du monde dans des hôtels luxueux, et à amasser une fortune en courant derrière une balle...

En début de chaque saison sportive, nous signons une convention individualisée d'entraînement avec les entraîneurs et la DTN². Cette convention contient :

- Un résumé (performances, investissement personnel...) de la saison précédente établi par le DTN et le responsable de discipline
- L'annonce des objectifs pour la saison (ex : dans les 8 premiers au championnat d'Europe), ajustée par le responsable de discipline
- Les besoins matériels de l'athlète pour la saison, ajustés en fonction du bilan de la saison passée.

Le directeur de discipline en profite pour nous annoncer dans quel groupe nous sommes (Espoirs, Subélites, Elites). Le groupe détermine, en théorie, la liste des compétitions à laquelle nous participerons dans la saison.

¹Sportif de Haut Niveau

²Direction Technique Nationale, partie de la fédération qui s'occupe du Haut Niveau.

4 L'investissement dans le sport

La convention que l'on signe tient acte de contrat implicite, la fédération nous aide (moyens matériels et humains), en contre-partie elle attend de nous que l'on s'investisse et que l'on rapporte des résultats. Cette simple réflexion bloque le tireur à un moment ou à un autre, car il veut confirmer les attentes que l'on place en lui, en se focalisant sur le résultat et non sur le travail, la manière de faire. Mais c'est une autre histoire. . .

L'investissement jugé nécessaire, en terme d'heures, pour atteindre les objectifs fixés, est de 15 heures par semaine pour les étudiants. Ces 15 heures sont réparties sur 5 jours, du lundi au vendredi. Le tir est un sport assez à part, de par son individualisme mais également parce que la quantité de physique nécessaire est minime. Chaque tireur est libre de gérer ses durées / quantités d'entraînements à peu près comme il l'entend, tout comme la partie physique.

Je considère qu'un renforcement physique global (footings et musculation) est nécessaire à ma réussite dans le tir, et que cela ne peut que m'aider à être résistant dans la vie de tous les jours (voyages, maladies. . .). J'ai un rapport d'activité mensuel à envoyer à mon responsable de discipline, je peux donc chiffrer le nombre d'heures³ en moyenne par semaine :

- **Physique** 4 heures, principalement des footings et de la musculation.
- **Tir** 9 heures, l'essence de notre sport, mais qui ne serait rien sans les autres activités.
- **Médical** 50 minutes, en partie de la récupération, mais également des soins.
- **Autres** 1 heure 30, englobe la préparation matérielle, la partie administrative. . .

Cela sans compter les compétitions, qui commencent en janvier et se terminent fin juillet. Une compétition est précédée d'un stage qui dure en moyenne 3-4 jours. Les déplacements sur une compétition se font en minibus, ce qui prend du temps et occasionne de la fatigue, car la majorité des compétitions se déroulent en Europe de l'Est ou en Allemagne (minimum 1200km pour se rendre sur le lieu). Nous partons en moyenne 5 jours sur une compétition.

A la fin de cette saison j'aurai normalement tiré **7 compétitions internationales** ainsi que **9 compétitions nationales** (cela va du champion-

³Rapport détaillé en PJ

nat départemental au championnat de France). Il est difficile de travailler sur une compétition, si l'on excepte les déplacements. L'objectif principal reste la performance sportive sur une compétition, on doit donc mettre entre parenthèses le reste et se focaliser sur le sport. Nous passons nos journées sur les pas de tir à nous entraîner, observer et "matcher".

En plus de ces 15 heures hebdomadaires, il faut également prendre en compte la fatigue qui en découle, pour le tir elle n'est pas trop physique mais plutôt "mentale", l'effort de concentration demandé est important. Les temps de récupération ne peuvent être réellement chiffrés et sont malheureusement négligés par les sportifs.

5 Le double projet

Conjuguer les études et la pratique intense d'un sport n'est pas évident. La fédération ne se sent que peu concernée par les choix d'études de ses tireurs, c'est d'autant plus dommage que notre sport, même s'il est olympique depuis 1896, reste amateur sans réelle possibilité d'en vivre. Il y a actuellement deux réelles façons de "vivre" du tir : être gardien de la paix détaché à plein temps ou bien posséder un contrat d'un an avec les douanes, proposé par la fédération, reconductible au bon vouloir de la fédération, en fonction des résultats sportifs. . .

Il est déjà difficile pour un lycéen, qui a son bac en poche, de poursuivre ses études dans la bonne filière. Le principal risque, en plus de "perdre" au minimum 1 an, est que l'étudiant se dégoûte des études. Cette difficulté est accentuée chez les sportifs, qui se laissent facilement attirer par le côté attrayant du sport : côtoyer les séniors qui se préparent pour les J.O., qui enchaînent des coupes du Monde aux quatre coins du globe; ou bien rencontrer d'autres étudiants-sportifs sur les compétitions. Les tentations sont nombreuses pour mettre les études en arrière-plan, autant par l'éloignement physique (compétitions) que par l'envie de s'entraîner. L'abandon des études peut aller jusqu'à expliquer une contre-performance. Le trépied études-sport-relationnel doit être le plus stable possible, un grand déséquilibre ne peut se compenser.

Alors qu'au contraire, si les études plaisent, l'étudiant est motivé pour rattraper les cours et travailler en autonomie. Mais même avec la meilleure volonté du monde, une journée n'a que 24 heures, il faut bien partager son temps entre le sport et les études.

Tout est affaire de compromis. Afin de trouver le plus satisfaisant, il faut avoir toutes les données du problème. L'objectif universitaire est de valider les deux semestres. L'examen est rédigé par le responsable de module qui est également la personne qui donne (normalement) les cours magistraux. L'important, à mon sens, est donc de suivre les cours magistraux et de faire ce que l'on peut pour les TD et TP. C'est ce que je fais et il m'est déjà difficile de suivre tous les cours magistraux.

La gestion du temps est particulière pour les sportifs, travailler les week-ends, les jours fériés ou les vacances ne nous dérange pas, puisque de toute façon les compétitions n'en tiennent pas compte. Il nous est donc possible de travailler des exercices de TD et de TP dans nos temps libres, qui sont généralement des temps de repos pour les étudiants.

6 Les limites et les améliorations possibles du système actuel

L'étudiant-sportif doit tout le temps jongler entre l'université, son centre d'entraînements, ses déplacements en France ou à l'étranger... Pas facile de s'y retrouver sans un minimum d'organisation! Le meilleur outil du sportif reste de loin l'ordinateur portable, qui n'est cependant efficace que si l'étudiant dispose d'une connexion à Internet et qu'il consulte régulièrement ses mails.

Internet est la clé, si l'on ajoute le mot *collaboratif*, alors les meilleures excuses pour tenter de justifier un échec s'envolent (même si les sportifs savent que l'excuse est l'arme du faible, le fort trouve lui une solution). Prenons par exemple une application comme gCalendar⁴, le calendrier collaboratif par Google :

- Les cours complets (et pas uniquement des canevas!), TD et TP devraient être mis à la disposition des étudiants. C'est généralement le cas en ce qui concerne les énoncés, mais les corrigés ne sont jamais disponibles. Je comprends la raison de ce choix "*si vous voulez les corrigés vous n'avez qu'à venir en TD!*", mais il est justement difficile d'assister aux TD!

⁴Google Calendar, calendrier online, accessible via n'importe quel navigateur et indépendant de tout système d'exploitation. Il est entièrement gratuit.

- L’utilisation de gCalendar (ou d’un équivalent, bien entendu) faciliterait les échanges. Il est possible de partager le calendrier, de souscrire au calendrier d’autres personnes, d’ajouter des évènements aux personnes avec qui on a partagé l’agenda. . .
- L’enseignant-tuteur qui fait la liaison entre la cellule PHASE et les professeurs, notamment pour les demandes de cours de soutien, devrait réellement devenir tuteur des sportifs. Il faut donc que la discipline d’enseignement du professeur soit dans le domaine d’apprentissage de l’étudiant, ou s’en rapproche le plus possible. A défaut, il pourrait être intéressant d’avoir un tutorat par d’autres élèves de notre filière, même si je doute qu’il y ait beaucoup d’âmes courageuses pour aider les sportifs. J’espère me tromper.
- Le choix de garder ou non le Contrôle Continu devrait être laissé au sportif, après concertation avec les professeurs. Je suis conscient que retirer le CC pénalise le sportif (le quitte ou double de l’examen), mais comme notre rythme de vie est décalé, je préfère avoir ma date d’échéance (le partiel) et ajuster mon planning en conséquence. C’est la façon dont tous les sportifs fonctionnent, nous avons des échéances à court (championnat d’Europe), moyen (entrer en équipe de France Senior) et long terme (J.O. de Londres), nous savons bien répartir notre temps pour être performant le jour J.
- La période d’emprunt de livres à la B.U. est trop courte, une idée serait soit de l’allonger, soit retirer / réduire le système de punition si l’on rend des livres en retard, pour cause de compétition.
- L’éclatement de l’emploi du temps est une plaie. Avoir une heure de libre ici et là nous bloque. L’emploi du temps que j’ai eu cette année m’a beaucoup plu, car la grande majorité des cours magistraux se déroulait en continu le matin.
- Internet, les mails et le collaboratif ne pourront jamais remplacer le contact humain. Je pense qu’il est nécessaire de rencontrer et de pouvoir échanger avec les professeurs, afin qu’une compréhension mutuelle se mette en place. Le sportif sensibiliserait les professeurs au sport qu’il pratique, et leur montrerait que tout sportif ne court pas derrière un salaire ou des sponsors, mais que l’esprit et le respect restent des valeurs d’actualité.
- Pour le côté publicité, il serait intéressant d’avoir des équipements ”Bordeaux 1”, à mettre au moins sur les nombreux podiums lors des championnats de France, et par exemple pour le championnat du Monde qui aura lieu en octobre. Si en plus les équipements sont adaptés pour les entraînements. . .
- Il est appréciable de savoir que l’on peut décaler les partiels en cas

d'impossibilité majeure.

7 Conclusion

Tout système mis en place est perfectible, mais il ne faut pas oublier que la poursuite d'un double projet est avant tout un choix effectué par l'athlète. Il se doit donc d'en assumer les conséquences. Tout ce qui est mis en place par les universités n'est qu'une aide supplémentaire. Les sportifs français ne sont pas les moins bien logés, les structures présentes de type CREPS⁵ sont loin d'exister dans tous les pays, nul besoin d'aller regarder très loin pour s'en rendre compte.

Voilà, en résumé, comment j'ai vécu cette année universitaire. J'espère que ce mini-rapport pourra être utile, je reste disponible pour tout commentaire / éclaircissement / critique (constructive ! le lynchage ne m'intéresse pas) par mail *clement.petitot@gmail.com*, ou bien par téléphone *06 98 90 87 58*.

⁵Centre Régional d'Education Populaire et de Sport

PETTITOT Clément – tir au pistolet (Pôle France)

Total des heures pour la saison 2007-2008

| | Sept. | Oct. | Nov. | Dec. | Jan. | Fév. | Mars | Avril (prév.) | Avril (réel) | Mai (prév.) | Juin (prév.) | Moyenne | |
|--|---|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|-------|
| Entraînements | Préparation physique (footings, musculation, sports co) | 49:55 | 20:45 | 02:00 | 07:40 | 06:00 | 03:10 | 08:00 | 21:00 | 20:10 | 21:00 | 21:00 | 15:58 |
| | Tir | 00:00 | 35:00 | 57:35 | 29:20 | 57:30 | 41:05 | 34:45 | 30:00 | 46:20 | 30:00 | 30:00 | 36:09 |
| | Préparation "mentale" + matérielle | 05:00 | 05:00 | 08:00 | 05:00 | 08:00 | 08:00 | 08:00 | 05:00 | 05:00 | 05:00 | 05:00 | 06:12 |
| Médical (kiné, ostéo) | 02:15 | 06:20 | 00:00 | 01:30 | 05:20 | 00:30 | 01:30 | 05:00 | 08:00 | 05:00 | 05:00 | 03:32 | |
| Total entraînements (hh:mm) | 57:10 | 67:05 | 67:35 | 43:30 | 76:50 | 52:45 | 52:15 | 61:00 | 79:30 | 61:00 | 61:00 | 61:52 | |
| Compétitions | | | | | | | | | | | | | |
| (transports compris) | 00:00 | 00:00 | 36:00 | 00:00 | 96:00 | 140:00 | 384:00 | 72:00 | 60:00 | 240:00 | 240:00 | 119:36 | |
| Total mois (hh:mm) | 57:10 | 67:05 | 103:35 | 43:30 | 172:50 | 192:45 | 436:15 | 133:00 | 139:30 | 301:00 | 301:00 | 181:28 | |
| Total global : 1814:40 | | | | | | | | | | | | | |