

Marc Dieulangard : « Répondre aux attentes et donner du plaisir ! »

Récemment rentré de New-York, où il vient d'effectuer son 25^e marathon, en compagnie de quinze athlètes de l'ACC, Marc Dieulangard m'a reçu, chez lui, afin d'évoquer ce rendez-vous américain, et le début de saison 2010/2011. Rencontre avec le coach des séniors et vétérans de l'AC Chapelle sur Erdre !

Marc, tout d'abord, revenons sur ce marathon effectué à New-York... Comment s'est déroulé celui-ci ?

« Eh bien, il faut dire au préalable, que c'était un projet qui mûrissait depuis de très longues années. J'ai eu la chance que l'on me propose cela pour mes 50 ans. C'est un projet qui a mûri. Ça faisait très longtemps que j'espérais me rendre à New-York, car c'est un marathon mythique et c'est un petit peu la quête du graal, de tous les marathoniens, de vouloir un jour participer à ce marathon, qui est sans doute un des plus grandioses. Nous sommes partis avec une quinzaine d'athlètes de l'ACC et deux accompagnateurs. Ce fut vraiment un moment magique à tout point de vue, à la fois dans l'attente et la préparation. Et puis, sur place, on a pu se confronter à tout l'aspect grandiose de cette ville, étant pourtant très bien préparé, et ayant étudié et lu, s'étant renseigné auprès d'amis, de proches qui s'étaient déjà rendus là-bas. On avait quand même beaucoup d'images que l'on avait pu voir sur des albums, des livres. Mais se confronter à cette échelle gigantesque, c'est quand même un choc... Très surpris par ce gigantisme à tout point de vue... L'architecture, la densité du trafic des véhicules, la gentillesse des gens, la courtoisie des new-yorkais. On nous a bien fait remarquer que Manhattan n'est pas New-York, et New-York n'est pas les Etats-Unis... Les new-yorkais sont très courtois. Et puis, tout est géant : les buildings, les avenues, les rues... Même les pizzas (il rit !), de très grande taille... Le cimetière aussi. On a été surpris en repartant, de voir l'aspect du cimetière qui s'étend sur des kilomètres et des kilomètres, et de chaque côté de la route ! »

Et ce marathon, sportivement ?

« Sportivement ? ce marathon est une épreuve assez difficile. J'ai presque tendance à dire que c'est un des plus difficile que j'ai pu faire, tant par le parcours, qui est quand même très accidenté, avec le passage de tous ces ponts, et des grandes avenues très longues et pas plates, et le final dans Central Park, grandiose mais très vallonné ... Et puis, une gestion de l'attente qui n'est pas facile, car il faut se lever très tôt le matin, vers 4h30, et attendre pas loin de 3 heures sur la ligne de départ, sans échauffement, par une température très basse (entre 3 et 6°). La gestion de l'attente est donc assez difficile. Puis après, il faut réussir à se positionner parmi les 46 000 concurrents. C'est un très beau marathon, et il y a une ambiance extraordinaire. C'est vraiment du XXL ! »

Comment s'est passé ce début de saison, au club ?

« Il y a l'intégration de nouveaux athlètes. C'est plutôt un signe de dynamisme et de bonne santé, à priori, du club. Si autant de nouveaux intègrent le club, c'est sans doute qu'il bénéficie d'une bonne image, en terme de club organisateur, de club d'accueil, où il règne une convivialité entre

les individus, que l'on soit athlète, dirigeant, bénévole, juge ou accompagnateur... Sans doute que le club bénéficie d'une bonne aura dans le département. C'est aussi un club organisateur de grandes manifestations, et en ce sens-là, je pense que ça attire aussi des athlètes, qui savent que c'est un club dynamique ! »

Tu as en charge les groupes séniors et vétérans à l'ACC. Un groupe très étoffé cette saison, et des attentes différentes, qu'on soit débutant ou chevronné. Comment gère-t-on les entraînements ?

« Pour être assez franc, c'est assez compliqué à gérer, car il y a un groupe très étoffé, effectivement, d'athlètes qui gravitent autour du hors stade. Le hors stade, c'est la course sur route, le cross country. C'est aussi les courses nature, ce qu'on appelle les trails, les courses découvertes, et c'est aussi, pour certains athlètes, la marche athlétique. Ça couvre donc un éventail très étendu, hommes et femmes, séniors et vétérans, avec des attentes très diverses, et puis aussi des niveaux très élargis, et des implications ou des attentes assez étendues, entre ceux qui ont vraiment envie de faire de la compétition de manière intensive, et ceux qui viennent plus pour de l'entretien ou du loisir. C'est donc assez difficile d'essayer de satisfaire le plus grand nombre de personnes. Une de mes philosophies, malgré tout, c'est d'essayer de proposer, plus que d'imposer. J'essaie toujours de me positionner comme si j'étais athlète, et quelles seraient mes attentes si j'étais athlète dans un club. J'essaie de répondre à cette demande-là, et donc, d'être surtout une force de propositions. Si après je peux convaincre et inciter, tant mieux, mais d'abord, proposer et surtout, faire que le plaisir soit au rendez-vous du plus grand nombre. Je pense qu'après cela, les résultats et la progression dans les résultats doivent en découler ! »

Tes objectifs cette saison sur un plan personnel, et collectif ensuite...

« Sur un plan personnel, les objectifs sont assez modestes. J'ai simplement envie de maintenir la condition physique actuelle, et puis, participer à quelques épreuves. On en a parlé, en début d'entretien, le marathon de New-York était quand même un des objectifs. J'ai réussi à faire ce que j'avais envie de faire. C'est déjà un objectif atteint. Et puis, j'aimerais bien au cours de la saison à venir, participer à nouveau à un 100 kilomètres au printemps prochain (Chavagnes en Paillers), et faire mieux que la fois précédente (en 2008), améliorer mon temps... Sur un plan collectif, j'aimerais faire en sorte que les athlètes de l'ACC participent de manière importante à la saison de cross, et si possible, augmenter la participation aux épreuves qualificatives que sont les départementaux de cross. L'an dernier, on avait déjà réussi un petit peu à augmenter le pourcentage de participation. J'aimerais bien que cette année, pour les départementaux 2011, qui auront lieu de surcroît à La Chapelle sur Erdre, on augmente encore de manière significative la participation. Et puis après, réussir à emmener les athlètes également aux inter-régionaux et aux championnats de France. Voilà pour la saison hivernale, et puis, j'aimerais aussi, qu'au printemps, on soit capable d'emmener des athlètes se qualifier sur les épreuves de semi-marathons et marathons pour le championnat de France. Et puis, un autre challenge, qui m'est un petit peu plus personnel, serait de réussir à monter une équipe pour participer aux 100 kilomètres de Chavagnes. J'ai envie d'y participer en individuel, mais j'aimerais bien aussi constituer une équipe. Sachant que, quand on a participé en 2008, on avait gagné par équipe. Je ne dirais pas qu'on irait en 2011 pour gagner, mais au moins, bien figurer avec une bonne équipe (l'appel est lancé !) ! »

La saison de cross a débuté. Le club a bien figuré le 14 novembre dernier à Couéron, lors du cross de l'Erdurière. Ce week-end, le club a rendez-vous à La Chantrerie. Deux objectifs importants dans la saison...

« On ne peut pas parler d'objectifs pour ces deux épreuves, qui sont des épreuves préparatoires. Le pic de forme qu'un athlète doit atteindre, se situe au mois de janvier pour les départementaux. Et puis, pour les meilleurs de l'ACC, c'est quand même d'aller aux régionaux, inter-régionaux. Quelques-uns iront aux championnats de France. Je dirai donc que les cross de Couéron et La Chantrerie sont plus des épreuves préparatoires. J'étais satisfait de voir que des nouveaux athlètes du club, et même chez les féminines, se sont engagés sur ces épreuves-là. Ça me fait bien plaisir... La préparation de cross, c'est quelque chose qui rebute un peu certains athlètes, parce que c'est hivernal, il fait froid, c'est un peu dans la boue, etc... Mais néanmoins, c'est la meilleure école qu'on puisse trouver pour préparer une bonne saison de printemps. C'est aussi le moment où tous les athlètes peuvent se retrouver. C'est-à-dire, à la fois les athlètes du hors stade, mais aussi les athlètes du demi-fond, voire certains sprinters. La préparation de cross est une préparation physique, un peu générale malgré tout. Tous les athlètes peuvent s'y retrouver. On travaille à la fois la puissance, le geste, les appuis, le mental, l'aspect psychologique aussi, apprendre à bien se battre et être fort dans sa tête. C'est donc une excellente école pour préparer la saison de printemps qui suit ! »

Le 12 décembre, c'est à La Chapelle sur Erdre que nous donnons rendez-vous, pour le cross national de l'Erdre...

« Le cross national de l'Erdre, comme son nom l'indique, est très bien positionné, sur le plan national, puisqu'il figure parmi les dix plus grands cross de France. C'est un moment très important dans la saison, à la fois pour le club qui est organisateur, c'est une épreuve phare que nous organisons, et puis, c'est aussi le moment de représenter nos couleurs vis-à-vis du département, de la région et de l'inter-région. Il y a des athlètes qui viennent du grand ouest. Un des objectifs va être de présenter de belles équipes, aux couleurs de l'ACC, dans toutes ces épreuves, et à la fois chez les petits, mais aussi chez les séniors et les vétérans... »

Qui est Marc Dieulangard en dehors des terrains ?

« (il rit)... Marc Dieulangard est un père de famille. Il a trois enfants, et papi depuis un peu plus d'un an... Marc Dieulangard est quelqu'un de timide, qui se fait un peu violence pour aller vers les autres, même s'il aime bien le contact des autres. Il n'est pas forcément très à l'aise, Marc Dieulangard (amusé par la question !). J'aime partager les choses, même si je suis un peu solitaire. Et le marathonien est quelque part quelqu'un de solitaire, qui va jusqu'au bout de quelque chose, même s'il est accompagné pendant un certain temps. En fin de parcours, c'est tout seul qu'il mène son combat. Je suis donc quelqu'un de solitaire quand même, mais j'aime bien partager. J'aime le plaisir partagé. C'est pour ça que je me suis engagé comme entraîneur au sein de l'ACC. C'est aussi pour partager cette passion... Les meilleures courses que j'ai pu faire, à la fois en terme d'objectif, mais aussi en terme de plaisir, c'est quand j'ai couru avec des copains, des copines du club... Que ce soit sur les meilleurs marathons, mais aussi la course des Templiers qui a sans doute été un des plus grands plaisirs sportifs... Autre plaisir sportif aussi, c'est un triathlon que j'ai pu faire avec mon fils ! »

D'autres occupations en dehors de la course à pied ?

« Oui, j'aime bien le sport. Je reconnais que c'est une de mes passions. Je pratique un peu le vélo et la natation. Ce qui permet de compléter et diversifier un peu la pratique sportive. Je m'intéresse aussi à la photographie. Depuis que je suis entraîneur, j'ai un peu mis cette pratique de côté, mais pendant tout un moment, j'avais une activité, on va dire, artistique... avec des expositions. Mais, c'est difficile de tout concilier. Pour l'instant, j'ai mis ça en stand-by, pour m'impliquer pleinement dans la pratique sportive... J'aime beaucoup la musique classique, aussi ! »

Autre chose à ajouter pour terminer ?

« (il réfléchit !)... Je souhaite encore une fois partager du plaisir avec les athlètes de l'ACC. J'espère pouvoir répondre à leurs attentes. Je suis toujours à l'écoute. Je reste à l'écoute de leurs envies et de leurs souhaits. J'ai bien pris en compte les résultats de l'enquête de satisfaction qui avait été menée. J'étais même l'un des instigateurs de cette enquête. Personne n'a la science infuse et, il faut toujours être humble et écouter les avis... On peut toujours s'améliorer, faire mieux. Pour ça, il faut être à l'écoute, avoir bien sûr quelques convictions... Ce n'est pas toujours évident de répondre à 100% aux attentes de tout le monde, mais il faut essayer de prendre en compte les avis des uns et des autres, pour essayer de coller au plus près, et apporter des réponses qui soient constructives... Et puis, j'aimerais qu'il y ait encore plus d'implication de la part des athlètes, pour essayer de structurer une équipe d'entraîneurs. C'est un peu mission impossible de confier les entraînements à une ou deux personnes, pour 140 athlètes... Il y aurait une équipe de trois à cinq personnes, ce ne serait pas du luxe. Quitte à avoir une répartition pas forcément homogène dans les effectifs, mais au moins élargir l'éventail des personnes qui encadrent ce grand groupe de 140 personnes... On y travaille... On essaie de trouver des solutions, c'est en construction, on va dire ! »

Marc Dieulangard

Né le 15 août 1958 à Nantes
Taille : 1,80m
Poids : 73kgs
Au club depuis 1995.

