

# Performance. Pas de hasard à la FDJ

Yves-Marie Théréne

1998-2017. En presque 20 ans, le cyclisme est passé de la préhistoire où le « bricolage » était la règle à une ère moderne où la science a pris le pas. En France, un homme a contribué à révolutionner la discipline. Au sein de l'équipe FDJ, Frédéric Grappe, actuellement sur le Tour de France avec l'équipe française, a fait depuis le début des années 2000 de l'optimisation de la performance son cheval de bataille. Si la route ne fut pas toujours plate, le cyclisme en sort grandi.



Arnaud Démare, comme l'ensemble des coureurs de l'équipe FDJ, dispose d'une structure dédiée à la performance, tant humaine que matérielle.

Photo EPA



Frédéric Grappe est le directeur du Pôle performance à la FDJ. (Photo DR/FDJ)

## La phrase

« Aujourd'hui, les autres disciplines nous envient car on a une connaissance complète de l'athlète qu'ils n'ont pas. »

Frédéric Grappe

« En cyclisme, on est passé d'un sport ringard où l'on ne connaissait pas grand-chose à un sport où l'on mesure tout. Aujourd'hui, les autres disciplines nous envient car on a une connaissance complète de l'athlète qu'ils n'ont pas. » Frédéric Grappe (54 ans), le directeur du pôle performance à la FDJ, est plutôt fier du chemin parcouru depuis sa rencontre avec les frères Madiot à la fin 1999.

Juillet 1998, l'affaire Festina explose en plein Tour de France. Le public découvre le dopage généralisé et le vélo est à deux doigts de mourir. A cette époque, Frédéric Grappe est enseignant chercheur à l'université de Besançon. Son domaine d'activité est la biomécanique. Et tout particulièrement celle du cycliste. La FDJ veut se structurer et fait appel à lui.

### « On me traitait de flic ! »

« Je suis parti de zéro », se souvient l'ancien cycliste amateur au club de Jean de Gribaldy à Besançon. « Les coureurs faisaient ce qu'ils voulaient. Il n'y avait aucun suivi d'entraînement. Il a fallu mettre en place une méthodologie. » Et bouger des mentalités. Frédéric Grappe n'a pas oublié l'accueil de certains coureurs lorsqu'il leur demandait d'entrer dans un ordinateur leurs entraînements afin d'y avoir accès. « Ça a été un pataquès. On me traitait de flic ! » Les capteurs de puissance n'ont pas été mieux accueillis. « Ceux qui bossaient avec ces outils se faisaient railler par ceux qui n'en avaient pas. Les mécanos ne vou-

laient pas les monter... »

Sans le soutien indéfectible de Marc Madiot, le patron de l'équipe au trèfle à quatre feuilles, l'universitaire aurait lâché l'affaire au bout de trois ans. « Je ne voyais pas le bout du tunnel. Ça n'allait pas assez vite. »

Le précurseur a appris la patience et, aujourd'hui, il est à la tête d'un véritable pôle performance. Il collabore avec une dizaine de personnes qui travaillent main dans la main : entraîneurs, directeurs sportifs, médecins, mécaniciens...

S'il n'a pas révolutionné l'entraînement, il l'a sérieusement structuré, tout en introduisant une notion étrangère aux cyclistes : le repos. « Au départ, quand j'ai dit qu'il était important de prendre un jour de repos, on m'a regardé avec de grands yeux. Aujourd'hui, les coureurs peuvent prendre des trois jours de récupération en toute quiétude. Cela aurait été inimaginable il y a 10-15 ans. »

### « A nous de travailler pour avoir un coup ou deux d'avance »

Frédéric Grappe et son équipe ont également beaucoup travaillé sur le matériel. Et là aussi, il a fallu bouger des mentalités. « On n'est plus dans une logique où on prend du matériel et on a fait avec. On est dans un processus de collaboration et d'optimisation. Au début, les partenaires n'étaient pas habitués. Il a fallu un certain temps pour leur faire comprendre qu'on peut toujours faire mieux. »

Vélos, casques, combinaisons, essais en soufflerie... Rien n'est laissé au hasard à la FDJ. « Entre quelqu'un qui a du bon matériel et quelqu'un qui a du moins bon, c'est deux secondes en moins au kilomètre », assure le chercheur, convaincu qu'il y a encore d'autres axes à développer. « Plus vous grattez, plus vous trouvez des choses à aller chercher. C'est ce qui est passionnant. A nous de travailler pour avoir un coup ou deux d'avance. »

### Comme la Formule 1

Frédéric Grappe est convaincu qu'on ne peut pas demander aux coureurs d'en faire plus à l'entraînement, que si l'on augmente les charges, ils seront moins bons car ils seront fatigués ou blessés. « L'entraînement de demain n'est pas de faire plus qu'aujourd'hui, mais de faire mieux. Et cela passe par une analyse encore plus poussée des données recueillies à l'entraînement et en course. »

Le quinquagénaire n'hésite pas à comparer son sport à la Formule 1. Et ses coureurs à des pilotes. « Les bons pilotes de F1 ont cette capacité à retranscrire les sensations qu'ils ont au volant à leurs ingénieurs. En vélo, c'est exactement pareil. »

Frédéric Grappe est fier de ce qu'il a mis en place. « On est au top, mais on peut aller encore plus loin. On atteint aujourd'hui un modèle de performance de l'homme et du matériel vraiment intéressant. On n'a rien à envier aux autres équipes. »

## « Vous n'aurez plus d'écart en montagne »

Dans sa quête de la performance, Frédéric Grappe a beaucoup travaillé sur la gestion de l'allure. Ses travaux l'ont amené à conclure que courir par à-coups est beaucoup plus coûteux que de rouler de façon linéaire. Et de prendre l'exemple de Thibault Pinot dans les cols du dernier Tour d'Italie. « Quand Quintana et Nibali partent, Thibault n'y va pas. C'est volontaire. Il lisse son effort pour revenir. C'est ça qui va lui permettre d'attaquer plus tard. Il sait le faire car on l'a travaillé à l'entraînement. »

Le spécialiste de la FDJ assure que Christopher Froome a exactement la même tech-

nique.

### « Les coureurs sont aux limites car il n'y a plus d'EPO »

Ce nouveau cyclisme, où chaque coup de pédale est optimisé, n'est pas propice au spectacle. Les attaques, suivies de contre-attaques qui faisaient bondir du canapé les amoureux du vélo, risquent d'appartenir au passé. « Dans le cyclisme d'aujourd'hui, vous n'aurez plus d'écart en montagne. C'est ce qu'on aurait toujours dû avoir mais le dopage a provoqué l'inverse. Aujourd'hui, les coureurs sont tous aux limites de leur capaci-

té car il n'y a plus d'EPO. Ils ne peuvent plus attaquer de loin, sinon, ils sont morts. Ils ne peuvent plus faire d'écart. »

Frédéric Grappe constate qu'aujourd'hui la différence se fait souvent en descente et non plus en montée et qu'il va falloir réfléchir aux courses de demain. « Les organisateurs doivent repenser leur parcours. Plus ce sera long, plus ce sera dur et moins il y aura d'écart. Si vous voulez du spectacle, il faut des étapes courtes avec des enchaînements de cols. »

Histoire de continuer à vibrer devant le Tour de France.