

# ATHLETISME

magazine

HORS-PISTE  
**EN QUÊTE  
DE SENSATIONS  
FORTES**

SANTÉ  
**COMBATTRE  
LES DÉSORDRES  
ALIMENTAIRES**

**POSTER**  
**MARIE-JOSÉ PÉREC**  
**ATHLÈTE**  
**DU CENTENAIRE**



**LE CIEL  
POUR LIMITE**

**ALEXANDRA TAVERNIER**

L 15669 - 73 - F: 7,50 € - RD



FÉVRIER-MARS 2021 N°590

## **SOLÈNE BODARD**

# « Je suis entrée dans mon univers »

Après avoir disputé plusieurs grands championnats sous les couleurs du Congo-Brazzaville dans les années 2000, Solène Bodard (ex-Eboulabeka) est désormais préparatrice physique et coach sportive. Après plusieurs expériences dans des clubs de football, l'ancienne hurdleuse de 40 ans propose désormais un accompagnement individuel aux joueurs qui la sollicitent.

### **Pourquoi la préparation physique ?**

Après un début de carrière sur 400 m haies, j'ai tout arrêté à 20 ans à la naissance de mon premier enfant. À l'époque, j'entraînais déjà des jeunes de 5 à 12 ans. J'ai repris l'athlétisme à 23 ans sur 100 m haies et participé à plusieurs championnats internationaux pour le Congo. Je passais alors un BPJEPS APT (activités physiques pour tous). J'ai arrêté la compétition vers 27 ou 28 ans suite à une blessure et parce que mon double projet commençait à être éprouvant. Ma bulle a explosé, je suis retombée un peu sur terre... J'ai commencé par coacher dans les écoles et les entreprises, mais cela restait précaire. Suite à un forum d'orientation, je me suis dirigée vers un BTS dans le domaine bancaire. J'ai travaillé dans ce secteur pendant quatre années, puis après une grosse déprime, j'ai décidé de me réorienter. Lors d'un bilan de compétences, les métiers de professeur d'EPS et de préparateur physique sont ressortis. Après un stage dans un lycée, j'ai vite compris que l'enseignement n'était pas fait pour moi. Grâce à mon kiné, j'ai pu effectuer un autre stage au sein du club professionnel de football de Troyes (ESTAC) en Ligue 1 aux côtés de l'entraîneur Jean-Louis Garcia et du préparateur physique Pascal Faure. Ça a été une vraie révélation, je suis entrée dans mon univers. Ce métier était fait pour moi !

### **Pourquoi le football ?**

Après mon expérience à Troyes, j'ai suivi une formation pour obtenir un certificat en préparation physique et un autre en préparation mentale. J'ai choisi de rester dans le football car j'aime énormément ce sport. C'est une passion familiale : tous mes frères et mes cousins y ont joué. J'ai moi-même trois garçons, dont deux footballeurs et un qui veut devenir pro. J'ai donc poursuivi ma formation au sein de l'équipe masculine de Fleury 91, en Nationale 2. J'ai été bien intégrée par l'entraîneur Nicolas Dupuis et le préparateur physique Nicolas Mulot. Ensuite, le club de Fleury m'a proposé d'encadrer l'équipe féminine de D1. J'avais un peu d'appréhension de travailler avec des filles, mais cela s'est très bien passé. J'en ai même accompagnées plusieurs en préparation mentale. En revanche, je me suis vite rendu compte que les joueurs ne respectaient pas trop les préparateurs physiques. En club, on a peu de liberté par rapport à l'entraîneur, et on ne peut pas prendre le temps avec chacun.



### Comment transférer le vécu d'athlète ?

Après mes expériences en club, j'ai changé mon fusil d'épaule pour me tourner vers la préparation physique individuelle. Avec les sportifs, il y a un véritable respect parce que c'est leur moment à eux. J'ai commencé avec un golfeur de niveau régional, et je me suis initiée à ce sport que je pratique désormais en compétition. C'est important de s'immerger dans une discipline pour bien en comprendre les besoins. Je m'occupe de plusieurs golfeurs, plutôt en prépa mentale. En prépa physique, j'entraîne principalement des footballeurs : quelques joueurs de Ligue 2, beaucoup de Nationale et des jeunes qui préparent les concours d'entrée en centre de formation. Ils viennent me voir grâce au bouche-à-oreille, de leur propre initiative ou par le biais de leur agent. Moi qui trouvais que je manquais de bagage universitaire, je suis maintenant accrochée aux bouquins (rires) ! Je m'intéresse à toutes les innovations dans la préparation physique, notamment côté anglophone et russe... Avec mon mari, j'ai fondé mon entreprise (Masthanna Sport) et ouvert une salle de sport de 80 m<sup>2</sup> à Limours (Essonne), avec bientôt un espace de récupération au sous-sol. Vivement la fin de la crise sanitaire pour que nous puissions reprendre nos activités à fond ! 🌟

### Contexte

## Les barrières se lèvent

➤ Longtemps incarné par des hommes, le secteur de la préparation physique semble désormais se féminiser de plus en plus, et pas seulement pour encadrer les pratiques féminines. « Au début, j'ai pensé que ce serait difficile de me faire une place en tant que femme dans un milieu de mecs comme le football, témoigne Solène Bodard. En fait, le respect s'est rapidement installé du fait de mon expérience du haut niveau et de ma capacité à effectuer les exercices avec eux. » Autre athlète à s'être frottée au monde du ballon rond, la sprinteuse Anne Maquet (25 ans) est depuis l'été dernier préparatrice physique de l'équipe masculine du MOS Caen en Régionale 1 (sixième division nationale). « J'avais envie depuis longtemps d'avoir une femme dans mon staff pour avoir un regard

et une sensibilité différente, confiait Laurent Dufour, manager général du club, à actu.fr. en juillet 2020. Je pense que c'est un vrai plus. [...] Sa carrière d'athlète lui permet d'avoir un regard de haut niveau sur l'exigence que cela requiert. » Ancienne spécialiste du 400 m haies, Anne-Laure Morigny a, quant à elle, travaillé avec les équipes de France de tennis de table, d'escrime et de rugby à 7 masculin, avant de rejoindre l'Insep comme préparatrice physique en charge de la prévention des blessures et de la réathlétisation. Dans cette liste loin d'être exhaustive figurent également plusieurs anciennes internationales spécialisées dans le coaching individuel, comme Virginie Fouquet (800 m), Thélia Sigère (400 m) ou encore Odiah Sidibé (100 m). 🌟