



„ Être entraîneur, c'est du bonheur la semaine et l'enfer le week-end “

Une interview des reporters du Grand méchant loup avec **Sophie Guyennot**, entraîneur au FCF Juvisy



Sophie Guyennot

Qu'est-ce que vous faites exactement ?

Je m'occupe avant tout de gérer le stress à l'approche des compétitions. Le stress, la peur, ça paralyse. On peut passer à côté d'un match parce qu'on a peur.

Ce qui est aussi très important, c'est d'amener l'organisme à se détendre pour qu'il récupère mieux entre les matchs.

Vous vouliez devenir quoi quand vous étiez enfant ?

J'ai commencé à jouer au foot à 6 ans. Mais je savais que faire carrière dans le foot en France pour une fille, ce n'était pas possible. J'ai réalisé mon rêve en étant prof d'éducation physique et sportive et en parallèle, j'ai mené une carrière de footballeuse au sein du FCF Juvisy. Lorsque j'ai arrêté, je suis devenue entraîneur.

C'est mieux qu'une femme entraîne des femmes ou un homme aurait plus d'autorité ?

Je ne pense pas que ce soit une question d'autorité. A partir du moment où les joueurs ou joueuses sentent qu'il y a en face de la connaissance, de la compétence et du carisme, un caractère, ça passe. Je ne suis pas très grande, physiquement comme ça je n'impose pas grand chose, mais j'ai un respect profond de mes joueuses. Est-ce qu'un garçon c'est mieux, une fille c'est mieux, je pense que ça dépend des clubs et des joueuses.



Un homme ou une femme ?

C'est plutôt des femmes qui entraînent en France les footballeuses ?

La majeure partie des clubs sont entraînés par des hommes. Il y a peut-être 3 ou 4 clubs sur 12 qui sont entraînés par des femmes.



Le système musculaire des garçons devient de plus en plus fort

Ce serait possible d'entraîner les femmes et les hommes ensemble ?

Non, catégoriquement non. Jusqu'à l'âge de 12 ans, c'est possible. Après, il y a trop de différences. Quand les garçons grandissent, leur système musculaire devient de plus en plus fort. A l'adolescence, les filles deviennent femmes, et le système musculaire est beaucoup moins puissant.

Et on ne peut rien faire ?

Après, ça se travaille, l'équipe de Potsdam est beaucoup plus costaud que nous, donc plus puissante. Mais elle ne pourrait pas jouer avec les garçons. Ou alors avec des garçons d'un autre niveau.

Après une victoire, vous faites la fête ?

Bien sûr. Il faut savourer la victoire. Mais toutes nos joueuses travaillent. Aucune ne vit du football, donc s'il faut jouer au foot mais pas faire la fête et toujours travailler, au bout d'un moment, on pète un câble.

Toutes les filles travaillent ?

Oui, il y a beaucoup de problèmes avec les employeurs, aussi vis-à-vis des entraîneurs. Il faut prendre en compte l'aval du patron, des horaires, récupérer les heures d'absence. Certaines joueuses prennent des congés sans solde, ou sur leurs heures supplémentaires, c'est d'énormes sacrifices pour les joueuses.

Vous rencontrez aussi les joueuses en dehors du terrain de foot ?

On s'entraîne 4 fois par semaine, le lundi, le mercredi, le jeudi, le vendredi, on joue le dimanche.. Mais ça m'arrive de partager un repas avec mes joueuses ou de faire du shopping avec elles. Ce sont pour la plupart mes anciennes coéquipières, c'est pour ça aussi qu'on a une relation amicale.

Et ça facilite l'entraînement ou ça le complique ?

Au départ, ça a énormément facilité les choses parce que je les connaissais très bien, je pouvais déceler celles qui n'allaient pas bien et chercher des solutions aux petits problèmes. Parfois c'est un inconvénient, il y a des émotions qui rentrent en compte, des humeurs.

Est-ce que les footballeuses peuvent se maquiller pour un match ?

Oui. Avant le match, elles se changent, elles mettent des protège-tibias, leur short et maillot et après, pendant 5 à 10 minutes avant l'échauffement, c'est séance de coiffage et de maquillage pour certaines. Elles prennent très soin d'elles. Les gens n'ont pas forcément une image du football féminin qui soit très féminine. Donc donner une bonne image de la femme et de la sportive, c'est quelque chose d'important.



Les joueuses se coiffent avant le match

Quand on est entraîneur, on est moins dans la situation de stress que les joueuses sur le terrain ?

On est beaucoup plus en situation de stress. Être entraîneur, c'est du bonheur la semaine et l'enfer le week-end. Pour la joueuse, l'entraînement c'est du travail, je ne dis pas que c'est l'enfer mais c'est rébarbatif. Leurs moments de bonheur, c'est le dimanche. Pour nous c'est le contraire. Une joueuse stressée avant le match, elle évacue son stress sur le terrain. Mais pour l'entraîneur, quand vous êtes sur le banc de touche, vous êtes complètement impuissante. Vous avez le stress avant le match, pendant le match et après, ça met très très très longtemps à redescendre.

Les supporters, ce sont plutôt des femmes ou des hommes ?

Les deux. Hommes, femmes, enfants, de tout âge. A Juvisy, on a des supporters qui sont là depuis 20, 30 ans. En général, un homme qui vient pour la première fois, est toujours séduit par le foot féminin. Et revient après. Parce qu'il y a certaines choses qu'on ne retrouve pas dans le football masculin. Tous les excès, les aspects négatifs. Toute la tricherie, tout le côté foot-business qui énerve pas mal les gens, les masses, c'est quelque chose qu'on ne retrouve pas dans le foot féminin. On joue vraiment pour la passion, et l'amour et le football. Et non pas pour l'amour de l'argent et la vie de paillettes qui va avec. Il y a beaucoup d'hommes amoureux du football qui se retrouvent dans notre football.

Comment considérez-vous vos homologues masculins ?

Je les respecte. Ils me font rêver comme vous mais je déplore l'image qu'ils donnent parfois du football. Pour moi, ils ne vivent pas dans le même monde que nous. Pour eux, tout est facile, ils ne se posent pas les mêmes questions que nous, ils sont chouchoutés, assistés, mais est-ce que c'est de leur faute ? Non. C'est l'entourage qui fait qu'ils vivent dans ce monde là.

On peut rester humain et humble quand on est dans cette vie de paillettes ?

Je pense qu'on peut rester humain et proche des gens. Maintenant où est la part de sincérité ? Quand tu es sous les projecteurs, c'est très facile de dire; je suis proche de la population. Aujourd'hui, le footballeur est tellement devenu une star, ils font la Une des journaux people, c'est compliqué de garder son humilité. Les footballeurs ont eu souvent une jeunesse difficile. Ils passent du tout au tout. Ce n'est pas seulement l'argent : souvent ils ne sont pas sortis de leur quartier, ne connaissent pas beaucoup la France. A l'école, ils étaient plutôt en échec. Et d'un seul coup, il devient footballeur et c'est le roi du monde, il va partout où il veut. En terme de connaissances, il a toujours le même niveau, mais il est adoré de tout le monde. Donc ça doit être très difficile à gérer. A un moment, tu perds un peu d'humilité, tu perds pied quoi.

Qu'est-ce qui peut aider ?

L'éducation et le parcours scolaire, ça se sent chez un joueur. Quand on les entend parler, on est capable de dire qui a fait des études. L'entourage et l'éducation sont capitales. La famille, c'est ce qui permet de garder les pieds sur terre. La famille, c'est la réalité.



Les grands méchants loups avec Sophie Guyennot

Interview : Alice, Alica, Emil, Emmanuelle et Ulysse

Illustrations : Coralie et Emmanuelle

Photos, illustrations et textes : © Grand méchant loup | Böser Wolf e.V. - 2011

www.mechant-loup.schule.de