

Rencontre avec Mickaël Violain, entraîneur de l'équipe de France de BMX Race

D'où vous vient votre passion du BMX ?

J'ai commencé le BMX à l'âge de 6 ans. Mon père faisait du moto-cross quand il était jeune, mais mes parents n'avaient pas les moyens pour que je fasse de la moto. Un jour, dans le journal, nous avons eu connaissance d'une compétition de BMX. J'y suis allé avec mon père, et dès le mercredi suivant j'ai fait mes premiers essais, pas forcément très concluants, mais j'y suis retourné et depuis je n'ai jamais arrêté !

Quel a été votre parcours pour devenir entraîneur de l'équipe de France ?

J'ai d'abord pratiqué le BMX jusqu'au niveau « élite » avec des finales de championnats de France et d'Europe, des participations à des Coupes du Monde.

A l'âge de 18 ans, en parallèle de ma carrière sportive et de mes études, j'ai commencé mon premier emploi d'entraîneur au sein du club des Pennes Mirabeau à Marseille avec l'encadrement des groupes loisirs, compétitions, mais également toute sorte d'animations de découverte du BMX.

A l'âge de 26 ans, l'envie de suivre les jeunes pilotes que je formais m'intéressait plus que de prendre du temps pour m'entraîner et naturellement j'ai glissé vers uniquement de l'entraînement en prenant en charge les pilotes de l'équipe de Division Nationale 1 et du centre d'entraînement du club.



En 2015, j'ai eu la chance d'être retenu pour le poste du pôle olympique de Saint-Quentin-en-Yvelines, et nous nous sommes installés dans la région. En 2017, j'ai aussi intégré l'équipe de France. C'est comme cela que l'aventure Tokyo a démarré !

Parlez-nous de l'équipe de France !

Le pôle olympique, c'est aujourd'hui 13 athlètes, hommes et femmes, dont 7 jeunes élites de moins de 22 ans et 6 pilotes élites plus aguerris. En équipe de France, il y a différents programmes : junior, relève, élite, olympique. Pour ma part, j'interviens au niveau de 12 athlètes « élite » et « olympique ». Une majorité d'hommes, mais on travaille avec les plus jeunes pour développer le secteur féminin pour qu'à Paris on arrive à qualifier le quota maximal de trois.

Comment les athlètes parviennent à conjuguer sport de haut niveau et activité professionnelle ou études ?

C'est toujours une question de choix. S'investir dans le haut niveau, ça demande toujours des sacrifices. Le centre d'entraînement de Saint-Quentin permet aux jeunes de concilier au mieux études et sport. Certains athlètes ont la chance de travailler dans des structures qui offrent des aménagements et des facilités aux athlètes. Ensuite, les marques de vélo et les primes de courses apportent un peu d'argent, mais ce n'est pas évident !



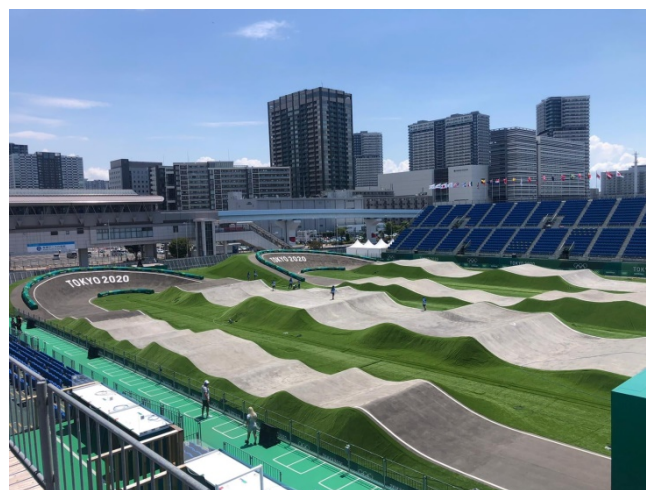
Nous vous avons suivi pendant les JO de Tokyo ! Comment avez-vous vécu ces Jeux ?

Situation sanitaire oblige, les compétitions se déroulaient sans public, mais c'est déjà le cas depuis 1 an et demi. Le village était calme, avec peu de moments d'échanges. J'espère qu'à Paris, il y aura du public, parce qu'en France avec le public français, ce sera quelque chose ! On l'a bien vu sur les Coupes du Monde qui ont eu lieu à Saint-Quentin, quand le public français soutient les pilotes, ça change tout !

Concernant les résultats, c'est satisfaisant d'avoir eu un groupe fort et prêt en alignant trois français en finale hommes, c'est inédit. Mais, repartir sans médaille, alors que depuis 2017 nous occupons les podiums des Coupes et des Championnats du Monde, c'est de l'amertume pour l'équipe. Chez les femmes, le parcours est très positif en vue de la prochaine olympiade.

Paris 2024 sera une fête alors !

Oui, je l'espère ! Dans tous les sens ! On a un groupe fort et des plus jeunes arrivent. Et d'ici là,



les compétitions continuent : fin octobre, nous aurons les dernières épreuves de la Coupe du Monde en Turquie.

Et la pumptrack de Lévis, ça représente quoi pour vous ?

C'est un gros plus pour le village ! Au-delà de la pratique, c'est un lieu de rassemblement pour les enfants et les jeunes. Quelle que soit leur préférence, vélo, trottinette, skateboard, rollers, ça leur donne un outil commun pour partager des moments sympas !

Des conseils à donner aux enfants qui débutent sur cette pumptrack ?

La première chose : protégez-vous ! Pensez à mettre casque, coudières, genouillères. Une tête, on en a qu'une ! Et prenez votre temps : ça ne sert à rien de vouloir faire le fou dès le début, revenez souvent à la pumptrack et essayez progressivement de nouvelles choses !

Que prévoyez-vous pour la fête du village le 11 septembre ?

Nous avons envie de proposer des petites courses chronométrées sur la pumptrack pour les enfants, en fonction des jeunes présents : par tranche d'âges ou par type d'engins (trottinette, skate, vélo).



En cette période de rentrée, à l'heure des bonnes résolutions, faites-nous saliver ! Qu'est ce que ça fait d'allier au quotidien passion et travail ?

C'est plus que du plaisir ! A travers mon emploi, je continue de vivre ma passion qui a débuté lorsque j'étais tout jeune. Il est clair que me lever le matin pour aller travailler est loin d'être une corvée. Je passe une grande partie de mon temps au contact des athlètes pour leur permettre d'atteindre leurs objectifs. Forcément, cette fonction engendre un certain stress autour des résultats, mais pour moi c'est avant tout une super expérience humaine. J'ai également la chance de voyager dans le monde entier et de découvrir différentes cultures. J'en savoure chaque instant !



Merci à Mickaël Violain et à toute l'équipe pour les JO, nos encouragements pour les compétitions à venir ! Rendez-vous à Lévis le 11 septembre et plus tard pour Paris 2024 !

