

## Florent Pereira

Un bel avenir !  
L'interview  
exclusif de ce  
cycliste  
prometteur.



## Dossier

Interview : Les Sangliers  
Arvernes ouvrent leurs portes  
pour Clermont Sports.



## Clermont Foot 63

Pascal Gastien : " Je veux  
gagner."



Mensuel gratuit

Mars 2018 - numéro 1



# TERRE DE CHAMPIONS



**BONY** AUTOMOBILES



RENAULT



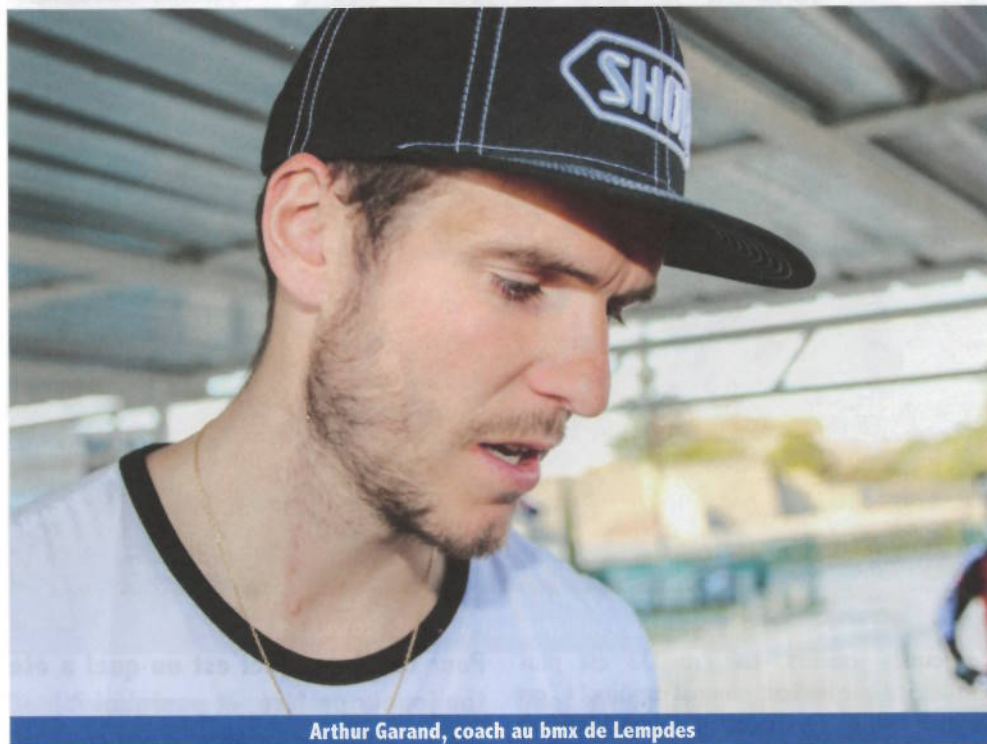
[bonyautomobiles.com](http://bonyautomobiles.com)

BMX ARTHUR GARAND

# TOUT ROULE

DES CHAMPIONS DE FRANCE, D'EUROPE, DU MONDE ET DES QUALIFIÉS AUX JO SONT PASSÉS PAR CE CLUB DE BMX. RENCONTRE AVEC ARTHUR GARAND, COACH, JOËL MARTINEZ, PRÉSIDENT DU CLUB PENDANT 19 ANS, CHRISTOPHE LEBRANCHU ET FRANCK SABATIER, ACTUELS CO-PRÉSIDENTS, QUI FONT NAÎTRE CES GRAINES DE CHAMPIONS.

Photos : Julien Battut / L. Christophe / Fabien Rolland / Fabmx1.com



Arthur Garand, coach au bmx de Lempdes



## Explique-nous un peu ton parcours.

J'ai commencé le BMX en 2001, j'ai fait le parcours classique au niveau régional. Avant la coupe de France était accessible à tous, donc n'importe qui pouvait participer à ce qu'on appelait à l'époque un Masters. Ensuite, en 2006, je me suis dirigé vers un pôle plus structuré. C'était le début où tous les sportifs voulaient s'entraîner chaque jour.

En 2008, on m'a dit que je pouvais devenir entraîneur, cela faisait 6 ans que j'entraînais bénévolement et je me suis dit pourquoi pas.

## Arthur en quoi consiste le métier d'entraîneur au BMX ?

Je fonctionne par catégorie, le loisir débutant où c'est le plaisir et l'apprentissage du BMX que ce soit les plus jeunes, les grands, les

papas qui essayent. Après, il y a ceux qui se spécialisent avec de l'accompagnement sur course et des entraînements un peu plus poussés, et après, il y a le haut niveau où on les suit de plus près avec des entraînements plus fréquents tout au long de l'année.

## Quelle est la différence entre un entraînement plus poussé et le haut niveau ?

Les entraînements de haut niveau sont plus exigeants sur les résultats avec plus d'heures de travail et un coach plus près des sportifs.

## Plus vélo ou psychologie ?

Il y a le mental, la technique et le physique.

## Quels sont les avantages et les inconvénients de l'entraîneur ?

Les avantages dépendent des personnes qui dirigent, on est libre sur les matins. On est là tous les soirs et les après-midi où les pilotes sont disponibles, que ce soit les mercredis après-midi, les samedis ou les jours de course.



101 rue de l'Ambèrme  
63200 RIOM

Infos & réservation au  
**04 73 63 19 09**

**Ouvertures**

Les midis du mardi au vendredi  
de 11h à 15h  
Les soirs du mardi au mercredi  
de 18h à 1h  
Les soirs du jeudi au samedi  
de 18h à 2h



### **Cela te permet donc de voir l'évolution des enfants de l'entraînement à la compétition ?**

Bien sûr ! À partir du loisir, il y a des marches. Il y a des petits que j'ai depuis quelques années et que je vois évoluer.

### **Dans tous les jeunes que tu as est-ce que tu vas nous sortir un champion ?**

Il faut savoir qu'il n'y a pas un champion partout. Pour l'instant, on n'a pas un futur champion du monde mais on peut avoir des futurs podiums nationaux.

### **Et qu'est-ce qui fait la différence entre un podium national et un podium mondial ?**

Pour moi, c'est surtout une question d'envie, j'ai des pilotes qui ont du talent et d'autres qui ont de l'envie. Je préfère entraîner ceux qui ont de l'envie, mais s'ils n'ont pas de talent, certes, ils ne seront pas champions du monde, mais ils feront des résultats grâce à leur envie à l'entraînement. Moi, je n'avais pas de talent, mais j'avais de l'envie, je m'entraînais cinq heures par jour et j'ai pu réaliser mon rêve de gamin à faire une finale de championnat de France.

### **Le talent, peut-on le déceler tout de**

### **suite au niveau du BMX ?**

Au niveau du BMX, c'est assez facile, un de nos pilotes par exemple recruté grâce à une animation que nous avons organisé, fait des choses qu'un enfant de dix ans ne fait pas, il a de l'avance sur les autres.

### **Comment peut-on protéger un jeune pour qu'il aille loin dans le BMX ?**

Tout est une question d'envie, il ne faut pas le dégoûter. Il y a un rôle de parent et un rôle d'entraîneur. Il y a certains entraîneurs pour qui il faut tout donner. En demander beaucoup au risque que l'enfant s'épuise et passe à autre chose. Je connais plusieurs jeunes en minimes qui ont été champions de France et qui ont arrêté, car ils n'avaient plus l'envie et les résultats étaient moins bons. C'est là justement le travail de l'entraîneur, c'est de relativiser la performance, c'est très important. Bien sûr, on est là pour dire ce qui est bien et ce qui ne l'est pas mais on essaie toujours de glisser un petit compliment pour finir sur une bonne note et que l'enfant ne reparte pas défaitiste.

### **Tu dirais quoi à une personne pour l'attirer au BMX ?**

L'avantage de notre sport, c'est qu'il y a un côté fun et ludique, on donne l'image de tourner en boucle sur une piste de 400 mètres, mais à chaque entraînement les

pilotes apprennent quelque chose. Il y a aussi énormément de sensations et ça permet de découvrir beaucoup de choses.

### **Quel est ton autre sport préféré ?**

C'est l'ultra-trail, car c'est complètement différent ! J'ai tourné en boucle pendant des années, le BMX est un sport ultra explosif, très exigeant et quand on s'entraîne, on progresse très peu. L'ultra-trail, c'est un sport où au bout de 80 kilomètres, on se dit que l'on est contre soi-même et on se fiche de ceux qui nous doublent.

### **Ton idole en BMX ?**

Je n'ai pas eu forcément d'idole, mais je les regardais tous. À partir de 18 ans, je suivais beaucoup le champion olympique Māris Štrombergs, car j'aimais sa tenue et j'aimais le voir rouler.

### **Ne crois-tu pas que le BMX devrait être beaucoup plus médiatisé ?**

Notre avantage c'est le spectacle et on a forcément envie d'être beaucoup plus médiatisé. Je pense qu'on a fait une erreur avec ces buttes à huit mètres où le spectacle met en danger les pilotes. Je serais pour que ce soit plus médiatisé mais avec une butte à cinq mètres et du vrai BMX avec moins de saut et plus de passages techniques.

**BMX** JOËL MARTINEZ, CHRISTOPHE LEBRANCHU ET FRANCK SABATIER



Joël Martinez, ancien président

## Comment peut-on rester président d'un club pendant 20 ans ?

Je crois qu'il faut avoir l'envie y compris dans les dirigeants pour s'occuper d'un club avec tout le travail que cela peut demander au quotidien. Sans envie ni plaisir on ne le fait pas, et à un moment on accède aux responsabilités et on se sent concerné. Mes enfants ont pratiqué ce sport, je m'y suis essayé quelque temps et je me suis vite rendu compte que ma place était plutôt du côté des dirigeants que des sportifs. Il faut aussi avoir la fibre associative car nous sommes des dirigeants bénévoles. Il faut aimer la vie en collectivité et aimer s'occuper des autres.

## Votre meilleur souvenir en 20 ans de présidence ?

Il est très personnel, il est lié au club bien évidemment, c'est lorsque mon fils a réussi à faire le triplé : champion de France, champion d'Europe et champion du Monde. Ce jour là, c'était très fort pour moi.

## Ce sont maintenant deux jeunes co-présidents qui ont pris la relève, quels conseils leur donneriez-vous ?

Je ne sais pas s'ils en ont besoin, car en fait, je ne suis pas sur qu'il faille forcément

s'inspirer de ce qui s'est fait avant, il faut le faire à sa façon, avec son envie, avec son instinct. Ils ne sont pas nouveaux dans le club, ils le connaissent depuis longtemps. La dernière année, c'est plus eux que moi qui ont géré, même si j'étais officiellement le président.

## On peut voir que l'exigence a porté ses fruits !

Oui, c'est une manière d'y arriver, ce n'est pas la seule, mais ça a été ma manière de fonctionner, car elle me correspond, c'est ma façon de vivre de tous les jours aussi bien dans les milieux associatif, professionnel que personnel.

## Votre entraîneur nous a parlé d'envie et de motivation, c'est ce qui vous a permis de rester aussi longtemps à la tête du club ?

Bien sûr, c'est un travail du lundi au dimanche avec des périodes de suractivités et des périodes plus tranquilles. C'est une présence permanente. Le quotidien

m'ennuie et j'aime avoir une idée par jour. Je me suis mis plusieurs défis et le premier fut d'embaucher un premier salarié à temps plein en tant qu'entraîneur en 1999. Le deuxième défi fut d'organiser de grandes épreuves. Après deux mois de présidence, on a décidé d'organiser les premières manches de championnat d'Europe en France alors que nous n'étions que 25 licenciés. En 2004, j'ai eu l'idée de faire venir Michelin. Je tenais à ce qu'ils soient dans le BMX et ils ont été présents avec leur grand stand, leurs camions VIP et leur bibendum gigantesque sur la piste. Dans le même temps nous avons reçu la délégation chinoise en charge de la piste des Jeux Olympiques de 2008 à Pékin. Je suis dans la gestion du haut niveau et j'aime les sportifs de haut niveau, j'aime leurs exigences. Je partage totalement l'analyse d'Arthur qui est de ce point de vue l'un des meilleurs entraîneurs qui existe, il est très lucide sur sa façon de faire et il dégagera de très bons pilotes. Le talent ça se travaille. L'envie ne se travaille pas, on l'a ou on ne l'a pas. Un enfant qui a de l'envie et un peu moins de talent aura plus de potentiel dans le BMX que les autres.





De gauche à droite : Franck Sabatier, Joël Martinez et Christophe Lebranchu.

## Quel est votre point de vue sur l'avenir du BMX en France, en Auvergne et à Lempdes ?

En France ça se passe plutôt bien. On a plusieurs pilotes dans le Top 10 mondial. On est une des meilleures nations chez les hommes et une des toutes premières nations mondiales chez les filles. En Auvergne, je crois que l'on a montré l'exemple aux autres clubs. Cela a créé une bonne rivalité sportive. Aujourd'hui il y a un certain nombre de clubs auvergnats qui ont des pistes comparables à la nôtre, notamment Cournon-D'Auvergne et Montluçon. Le nombre de licenciés augmente, les résultats sportifs sont bons. En ce qui concerne le club de Lempdes, on n'a pas d'inquiétude, sur le haut niveau, on a une très belle équipe. Notre équipe a une ossature qui n'est pas purement Lempdaise, mais le haut niveau c'est aussi ça. C'est l'image d'un club de haut niveau que l'on veut donner, car il illumine l'équipe et il permet au club de se développer. On sait aussi s'occuper des petits avec des enfants qui ont des licences dès l'âge de deux ans. Le club a plusieurs facettes, les plus petits, les enfants aux niveaux régional

et national et une équipe de haut niveau. Il y a des entraîneurs de qualité, une belle piste, des encadrants qui sont à la hauteur donc tout va bien.

## Christophe et Franck (les deux coprésidents) vous pouvez nous dire un petit mot sur Joël Martinez (l'ancien président) ?

**Christophe :** C'est quelqu'un qui a beaucoup travaillé et qui a l'amour du sport. Je suis rentré au club en 2010 comme parent. Petit à petit je suis arrivé à mettre les pieds dans le bureau et j'ai découvert l'ampleur du travail qu'ils faisaient, lui et son épouse. On entend souvent dire qu'on ne voit pas le président, mais on ne voit pas le travail qu'il fait et que nous faisons aujourd'hui. La communication et l'image que l'on doit véhiculer, c'est de semer un euro pour peut-être en récolter dix. C'est très important pour que le club vive. Nous ne vivons pas que des engagements de courses ou des cotisations de nos adhérents, le club vit surtout de la relation que nous avons avec les institutions et le privé.

**Franck :** Joël a une aura et énormément d'expérience, de connaissance, et de savoir-faire. On récolte ce que Joël a semé depuis des années. D'ici encore deux ou trois ans, c'est Joël Martinez le président.

