

Interview réalisé par Andy Rice le 21/12/07, paru sur son site <http://sailjuiceblog.com/>  
Traduction Nicolas Guichet.

### Marcelien de Koning, 470 World Champion 2005, 2006, 2007

Marcelien de Koning fait partie de l'équipage féminin de 470 le plus titré actuellement. Avec son équipière Lobke Berkhout, elle a remporté trois championnats mondiaux d'affilée. Cela fait du duo néerlandais l'un des plus grands de tous les temps en voile olympique. L'année prochaine, elles espèrent sceller leur solide partenariat avec une médaille d'or aux Jeux de Qingdao.



=====  
*Comme si une préparation olympique à plein temps de suffisait pas, Marcelien siège aussi à la récente Commission des athlètes de l'ISAF, elle a donc suivi de près les résultats du vote sur les Evénements olympiques à Estoril en novembre dernier. Elle souhaite une plus grande représentation des athlètes au Conseil de l'ISAF. Actuellement, il n'y a pas d'athlètes en activité parmi les 40 membres du comité. Mais cet interview ne concerne pas ces questions politiques. Il parle du travail d'équipe. Quoique, quand on y pense, le travail d'équipe est peut-être une forme de politique. Assez curieusement, quand j'ai appelé Marcelien, elle était en route pour l'Allemagne, pour un week-end spécial températures négatives avec Lobke et leur coach, avec le projet de dormir sous la tente. Apparemment, l'idée était d'endurcir les filles. Je n'ai pas su si, à la fin du week-end, il était toujours leur coach ou non. Voici ce qu'elle a confié à Andy Rice sur les secrets d'un bon travail d'équipe...*

**SailingTalk Xpress (ST):** Marcelien... Les grands équipages. Est-ce inné ou construit ?

**Marcelien de Koning (MdeK):** La construction de l'équipage est une part essentielle de tout équipage victorieux. On voit beaucoup d'équipages qui ne restent pas ensemble plus de trois ans. Beaucoup d'équipages féminins ne restent même pas ensemble aussi longtemps alors

qu'on ne commence à atteindre le meilleur niveau qu'après quatre ans ensemble minimum. Le niveau de compétition est tellement élevé qu' on est obligé de vraiment travailler ensemble.

**(ST):** *De quels éléments de travail d'équipe manque-t-on au cours des quatre premières années ?*

**(MdeK):** Vos expériences du bateau sont très différentes, selon votre poste à bord. Parfois on a pas le temps de dire ce qu'on veut. Il y a tellement de manières différentes de faire du 470 - différents styles de prendre les vagues, le clapot, l'eau plate, dans le petit temps, dans la brise. Donc il faut travailler ensemble afin d'avoir son propre style et acquérir des automatismes.

**(ST):** *Depuis combien de temps Lobke et toi naviguez ensemble ?*

**(MdeK):** Nous faisons équipe depuis 2001 et nous avons gagné notre premier mondial en 2005.

**(ST):** *Donc, les quatre années d'apprentissage dont tu parlais. Retrospectivement, comment auriez-vous pu raccourcir cette période ?*

**(MdeK):** Le travail d'équipe a beaucoup à voir avec le coach et l'entraîneur. Si on trouve un bon coach, c'est déjà une grosse part de la préparation. Si on avait voulu gagné un Mondial 470 plus tôt, un bon coach aurait été essentiel.

**(ST):** *Est-ce qu'un coach sert d'intermédiaire entre vous deux ?*

**(MdeK):** Oui, d'une part, et il organise aussi tout autour de toi. Quand on voit tout ce qu'on doit faire pour avoir de bons résultats, c'est énorme : préparation physique, préparation mental, élaboration du travail d'équipe. On a besoin d'un coach pour nous dire quand allez naviguer, quand se détendre, quand tirer plus sur les bras, tout ce qui peut s'avérer nécessaire.

**(ST):** *Quel conseil donnerais-tu à ceux qui ne pourraient pas avoir de coach ?*

**(MdeK):** Je crois que si on est vraiment un bon marin, on doit comprendre qu'on n'est pas le meilleur en tout. On doit être ouvert et prendre compliments et critiques sur ce qu'on fait. Chaque mois il faut se fixer un objectif ; chaque fois qu'on va sur l'eau, il faut savoir sur quoi on travaille.

**(ST):** *Quand tu mets en place un objectif, l'un des intérêts ne serait pas alors de mettre l'ego à distance ?*

**(MdeK):** Si, et aussi de commencer quelque chose et de le finir. Si tu travailles sur un million de choses différentes en même temps, tu n'en finis aucune. Tu as besoin de buts pour pouvoir dire que tu as terminé telle chose et qu'il est temps de passer à la chose suivante.

**(ST):** *Comment tu hiérarchises tes objectifs ?*

**(MdeK):** Il faut que l'équipage se mette d'accord sur l'objectif ; tu sors faire une régates et tu regardes sur quoi tu as le plus perdu.

**(ST):** *Donc quelque soit l'endroit où on a le plus perdu, si on peut arriver avec l'objectif de minimiser cette perte, c'est probablement le meilleur objectif sur lequel l'équipage peut se concentrer ? Don, si tu déssalles, ne plus déssaller par exemple ?*

**(MdeK):** Exactement, ou le passage d'une marque, l'empannage, la vitesse dans le petit temps, n'importe quoi.

**(ST):** *J'imagine que la plupart des gens ne passent pas beaucoup de temps là-dessus. Penses-tu que c'est valable pour tout le monde, même si on ne prépare par les J.O. ?*

**(MdeK):** Oui, je pense que c'est très utile d'analyser ses performances de cette façon-là.

**(ST):** *Quand les choses ne vont pas bien entre vous, que fais-tu pour les améliorer ?*

**(MdeK):** Jenny Armstrong, médaille d'or à Sydney, disait qu'il faut continuer à se parler, même si on est en colère. Si on arrête de parler, on ne sait plus ce que l'autre pense. Ça ne veut pas dire que tu dois dire n'importe quoi pour le plaisir, mais bien pour garder le dialogue.

**(ST):** *C'est peut-être même mieux de dire n'importe quoi plutôt que de ne rien dire du tout ?*

**(MdeK):** Complètement ! Et c'est quelque chose auquel les femmes doivent penser en particulier. Si quelque chose va mal, les femmes continuent à y penser une semaine après. Pour les hommes, c'est facile d'aller au bar, de prendre une bière et on n'en parle plus. Les femmes sont plus sensibles et peuvent passer beaucoup de temps à y penser.

**(ST):** *On va dire que je ne ferai pas de commentaires ! Tu veux dire que dans les situations critiques, il vaut mieux penser comme un homme que comme une femme ?*

**(MdeK):** Dans ce cas particulier, si les choses tournent mal ? Oui !

**(ST):** *Maintenant, quelles leçons les hommes peuvent-ils apprendre des femmes ?*

**(MdeK):** Les femmes sont plus précises, elles ont plus de sensibilité en navigation. Elles ont une approche plus féminine, alors que les hommes sont plus « brut de décoffrage ». Je pense que les femmes ont un sens de la voile, qu'il faut laisser le bateau glisser, le laisser dancer. Je pense que c'est quelque chose qu'on peut leur apprendre.

**(ST):** *Donc les Quatseptistes hommes, pour être bon, doivent laisser s'exprimer leur côté féminin ?*

**(MdeK):** Pas seulement les Quatseptistes, tous les marins !

**(ST):** *Tu veux dire que même un Finniste devrait assumer son côté féminin ?*

**(MdeK):** Oui ! Car même s'il commence un empannage brutalement, il doit le terminer avec douceur.

**(ST):** Eh bien, merci Marcelien, pour ces aperçus lumineux de la psychologie féminine. Bonne chance pour 2008.