

Un médaillé olympique à Saint Michel l'Observatoire ?



2^e olympiade LONDRES 2012

Richard OUVRARD, sollicité en Coaching mental, par

- La Fédération française de natation => nageur Alain Bernard et entraîneur Denis Augin, Directeur technique national Christian Donzet
- La Fédération française de Canoë/Kayak => Émilie Fer, Tony Estanguet (sportifs) & Sylvain Curinier (entraîneur)
- La Fédération française de Voile => Jonathan Lobert, sportif + François Lecastrec, entraîneur
- L'entraîneur adjoint de l'équipe de Hand masculine => Sylvain Noué



à l'équipe - lundi 19 mars 2012

Commando pour Londres

SES DATES

1983 : il est né le 17 mai 1983 (29 ans) à Aubagne (Bouches-du-Rhône). Il commence son apprentissage avec le handball. C'est son frère aîné, Christophe Bernard, qui l'initie à la natation. Il est sélectionné dans le handball français.

2006 : première participation internationale de haut niveau. Il remporte l'argent à l'Europe et le bronze à l'Asie. Il est sélectionné pour le grand championnat du monde de l'été à l'été 2006.

2008 : il est sélectionné pour le grand championnat du monde de l'été à l'été 2008. Il remporte l'argent à l'Europe et le bronze à l'Asie. Il est sélectionné pour le grand championnat du monde de l'été à l'été 2008.

2010 : il est sélectionné pour le grand championnat du monde de l'été à l'été 2010. Il remporte l'argent à l'Europe et le bronze à l'Asie. Il est sélectionné pour le grand championnat du monde de l'été à l'été 2010.

2012 : il est sélectionné pour le grand championnat du monde de l'été à l'été 2012. Il remporte l'argent à l'Europe et le bronze à l'Asie. Il est sélectionné pour le grand championnat du monde de l'été à l'été 2012.

RÉSULTATS – JO de Londres 2012

- 1 médaille d'Or en natation
=> Alain Bernard 4 x 100 m + Équipe : 3 Or + 2 Argent + 1 Bronze
- 2 médailles d'Or en Canoë/Kayak => Émilie Fer & Tony Estanguet (athlètes)
- 1 médaille de Bronze en Voile => Jonathan Lobert (athlète)
- 1 médaille d'Or en Hand masculin => Équipe



3^e Olympiade – Rio 2016



Richard OUVRARD, sollicité en Coaching mental, par

- Fédération française de Voile => Charline Picon, athlète, & Cédric Leroy, entraîneur
- Fédération française de Handball => Équipe féminine Handball, Olivier Krumbholz entraîneur

RÉSULTATS – JO de Rio 2016

- **Médaille d'Or pour Charline Picon**
- **Médaille d'Argent pour le Hand féminin**
- **1^{re} médaille olympique en Hand féminin**



Le retour des champions France TV à l'ÉLYSÉE



Invitation à l'ÉLYSÉE au retour de Rio 2016



4^e Olympiade : TOKYO 2020 en 2021

Richard OUVRARD, sollicité en Coaching mental, par

- Fédération française de Handball => Équipe féminine Handball, Olivier Krumbholz, entraîneur
- Fédération française de Voile => Charline Picon, athlète, & Cédric Leroy, entraîneur

RÉSULTATS – JO de Rio 2016

- Médaille d'Or pour le Hand féminin
 - Médaille d'Argent pour Charline Picon en Planche à voile
- La plus médaillée en voile au JO**

Le préparateur mental des Bleues : «Dans les têtes, elles sont plus fortes qu'au Mondial»



«Les Bleues ne cessent jamais de progresser», estime le préparateur mental de l'équipe de France avant la finale de l'Euro, dimanche à Paris. AFP/Anne-Christine Poujoulat



Richard Ouvrard, préparateur mental de l'équipe de France de handball, se dit impressionné par la capacité des Bleues à progresser sans cesse dans leur force de caractère.

Impossible de dire si c'est lui qui leur a permis de franchir un cap. Arrivé dans le staff de l'équipe de France en avril 2016, le préparateur mental Richard Ouvrard a en tout cas participé au succès des Bleues aux Jeux de Rio, lors du dernier Euro et au Mondial l'an passé. Il les sent prêts à disputer le titre aux Russes.

«Et Richard a évidemment une grande part de responsabilité dans ces succès, assure la gardienne des handballeuses

Le Parisien 6/6/19

J'n homme dans leur tête

PAR STÉPHANE BRANCHI

IL Y A FAILLITE, cette fois elle se sera pas mentale. Deux ans après le revers face à l'Angleterre en quart de finale de Euro, quatre après celui concédé devant l'Allemagne aux portes d'une demi-finale mondiale, Corinne Diacre entend dire tous les moyens à l'équipe de France pour franchir le pas du de verre qui l'a toujours tenue à l'écart des podiums internationaux.

Convaincue qu'une compétition majeure se gagne aussi dans les têtes, la sélectionneuse n'a pas hésité à bosculer les lignes en intégrant, pour la première fois, un préparateur mental dans le staff d'une équipe de France de football.

En avril, elle est ainsi allée quérir les services d'un maître en la matière en la personne de Richard Ouvrard. A 56 ans, l'Anglais est notamment associé au renouveau de l'équipe de France de handball. Depuis qu'il a signé le staff d'Olivier Krumbholz en 2016, les Bleues ont quasiment fait mouche à chaque rendez-vous. Médailles d'argent aux JO de Rio, championnes du monde en Allemagne en 2017, elles ont aussi décroché leur premier titre européen en Allemagne.

«Et Richard a évidemment une grande part de responsabilité dans ces succès, assure la gardienne des handballeuses



Préparateur mental des Bleues, Richard Ouvrard s'est notamment occupé des handballeuses françaises championnes du monde 2017.

tricolores, Laura Glauser. Il nous apporte beaucoup de sérénité, nous aide à connaître nos limites... Moi qui, par exemple, n'ai pas une confiance en moi débordante, je sens la différence depuis qu'il est à nos côtés.»

SA MÉTHODE TESTÉE AVEC SUCCÈS AU CANOE-KAYAK OU EN NATATION

Et Olivier Krumbholz de constater que «les joueuses étaient demanduses et elles sont très heureuses. Une équipe, c'est une addition de personnalités parfois très fortes. C'est une bonne chose qu'il ait pu nous aider à réguler les échanges, développer l'empathie, l'écoute et la compréhension». La méthode, qui a aussi fait ses preuves auprès de cham-



FOOTBALL Après avoir délivré les handballeuses, Richard Ouvrard a intégré le staff de Corinne Diacre



Optimisateur de la performance. Dans l'organigramme officiel des Bleues, cet intitulé alambiqué est censé écarter les idées reçues que véhicule encore son métier. Richard Ouvrard est préparateur mental. Il a rejoint le staff de l'équipe de France féminine il y a quatorze mois à la demande de Corinne Diacre. Ce psychologue de 56 ans, formateur à l'Insep, s'est mis au service d'une demi-douzaine de fédérations par le passé (natation, cyclisme, gym...). D'une voix douce, il résume son activité : « Faire la relation entre la tête et le corps pour créer les conditions de la performance. » Ses outils : la régulation des émotions, la libération de la parole. Vingt ans qu'il accompagne des sportifs autant qu'il doit « vaincre les a priori pour convaincre ».

À l'inverse d'autres entraîneurs nationaux, Corinne Diacre est sûre du bénéfice. Ses joueuses l'ont accepté après que certaines ont échangé avec d'autres internationales, celles du handball, médaillées d'argent aux Jeux olympiques,



Ci-contre, la joie de l'équipe de France, vendredi au Parc des Princes contre la République de Corée (4-0). À gauche, le préparateur mental Richard Ouvrard. CHRISTIAN LIEWIG/ABACA/BAPTISTE FERNANDEZ/ICOM SPORT

Le mentaliste qui fait gagner les Bleues

championnes du monde et d'Europe depuis l'intégration du mentaliste. Qui admet : « Elles étaient contentes de me voir arriver. » Redevenu sélectionneur début 2016, Olivier Krumbholz a cherché les clés pour briser le plafond de verre du quart de finale olympique, fatal en 2008 et 2012. Avec le directeur technique national (DTN) Philippe Bana, il a rencontré Richard Ouvrard et s'est vite laissé séduire. Ses filles aussi.

« Le contraire d'un gourou »
Camille Aygollon, l'une des taulières, apprécie sa « sensibilité féminine » : « Si tu en as gros sur la patate, c'est difficile de le lui cacher. Il vient te voir : "Qu'est-ce qui ne va pas trop ?" »

« Ça évacue les états d'âme qui pourraient nuire à la performance. » La gauchère, six médaillés avec les Bleues, a tendance à trop se remettre en question. Richard Ouvrard l'a guidée afin qu'elle continue d'oser. « Mais, ajoute-t-elle, c'est au niveau collectif que son travail est le plus significatif. Il aide chaque joueuse à se montrer sensible à ce que veut l'autre, alors qu'on pose parfois un regard sévère sur celle qui fonctionne différemment. »

Krumbholz lui a donné carte blanche. « C'est le contraire d'un gourou, il ne plaque pas des modèles tout faits, valide Bana. En vrai scientifique de l'accompagnement, il a d'abord interrogé nos filles. Il a

science et la conscience des comportements humains. » Sa sérénité, l'apaisement qu'il diffuse par petites touches l'aident à identifier les besoins de chacun, encadrément inclus. Après l'Euro 2018 en France, remporté avec brio, Krumbholz a vanté à Diacre la solidité mentale de ses championnes. La sélectionneuse partage plus que jamais l'avis de ses homologues du handball, pour qui Ouvrard est « ultra-utile en période de guérilla, comme l'est une compétition à la maison ».

MICKAËL CARON

► Lire aussi page 34, l'interview du directeur des programmes de TF1 sur la diffusion de la Coupe du monde.

Olivier Krumbholz, le même mais en mieux

Jean-Luc Ferré, le 05/12/2018 à 6h36



Olivier Krumbholz. / Alexandre Marchi/L'Est Républicain/MaxPPP

Il en est arrivé là. À ce sentiment de plénitude, trente minutes durant, en regardant ses joueuses évoluer comme dans un rêve. « La plus belle mi-temps que j'ai eue à manager », lâchait-il après la rencontre. C'était dimanche dernier contre la Slovaquie, l'écrasante victoire (30-21) assurant les Bleues d'une qualification pour le tour

ACTUALITES
EQUIPE DE FRANCE FEMININE

RICHARD OUVRE LES CŒURS

Arrivé dans le staff tout début juin, le coach mental Richard Ouvrard a permis à l'équipe de France de franchir un cap mental décisif dans la conquête de la médaille d'argent. Comme l'ensemble des membres du staff, Richard Ouvrard poursuivra sa collaboration au côté du sélectionneur jusqu'au terme de l'année 2018. Décryptage de la méthode. Par Hubert Guisrard

Une rencontre
« Richard Ouvrard, c'est l'histoire d'une très belle rencontre. Malgré son emploi du temps, il s'est donné sans compter, apprécie un Olivier Krumbholz élogieux : dans toutes les dimensions de la performance, il faut essayer d'avoir le ou l'un des meilleurs. Il faut qu'il continue car il peut encore beaucoup apporter au groupe. » Les deux hommes se sont rencontrés au printemps pour poser les bases d'une collaboration. « Olivier avait entendu parlé de moi et après un premier contact téléphonique où il m'avait rapidement brossé les besoins, il est venu chez moi près d'Als-en-Provence. » En somme pour passer commande et définir les contours de la collaboration. « Lors de mon retour en janvier, elles ont exprimé une forte demande en ce sens, rapporte le Lorrain. C'était une façon pour elles de pousser la machine à son paroxysme. » Des premiers échanges entre les deux hommes naît une relation de confiance et une accointance philosophique. « J'ai 54 ans et avec Olivier nous sommes issus de la même génération, souligne l'ancien nageur de bon niveau national (200 m papillon). Je suis fan de sport et je suis actualité des grands événements. Mes connaissances externes sur l'équipe de France ne suffisaient pas et j'avais le devoir de questionner les acteurs. J'avais aussi besoin de connaître l'homme qui dirige cette équipe, ses convictions et



comment il envisageait notre collaboration. » Sous la carapace du coach autrefois colérique, se révèle un homme sensible et ouvert à tous les aspects de la performance.

« Olivier est quelqu'un de curieux qui cherche à évoluer et à intégrer de nouveaux fondamentaux pour accompagner les filles. »
Richard OUVRARD

bien au-delà du 40x20m. Olivier Krumbholz est apparu apaisé et tout en maîtrise depuis son retour à la tête des Bleues. « Ce travail de recul il le doit à lui-même. Il a choisi d'adopter une nouvelle posture, poursuit Richard Ouvrard, Olivier est quelqu'un de curieux qui cherche à évoluer et à intégrer de nouveaux fondamentaux pour accompagner les filles. »

Une commande précise
« J'ai toujours été favorable à une approche mentale dans la prise en charge des équipes. La vraie faiblesse mentale est de penser qu'on n'en a pas besoin, argumente Olivier Krumbholz. Au début des années 2000, j'ai été précepteur en faisant appel à Sauveur

Lombardo. Puis nous avons eu un parcours plus long avec Christian Ramos. » Revenu à la tête de l'équipe de France en janvier dernier, le Messin s'est posé à l'écoute de ses joueuses et a recensé leurs souhaits. « Certaines filles voulaient un accompagnement afin de tourner la page des derniers mois. Elles avaient aussi le besoin de sortir de la comparaison avec les garçons et de s'enlever cette pression, rapporte Richard Ouvrard. Également de travailler sur la confiance des filles dans le jeu et de créer une stabilité au niveau mental afin de favoriser la dynamique de l'équipe. » C'est lors des deux ultimes matches de qualification, début juin en Islande et à Beauvais, que Richard a dé-

HANDMAG N°159

FRANCE

ÉQUIPE DE FRANCE FÉMININE

« Le travail est effectué entre les matches et je réponds, à la demande, au besoin des filles. »
Richard OUVRARD



Richard Ouvrard avec Tamara Horosok et Blandine Dancette pendant les Jeux Olympiques de Rio.

buté les entretiens individuels, avec en premier lieu les taulières de l'équipe de France. « Il s'agit d'une pièce d'évaluation réciproque avec les joueuses les plus expérimentées, rapporte le coach mental qui effectue des retours à Olivier Krumbholz. En tenant compte bien sûr de la confidentialité. Avec Olivier nous avons une posture forte sur le plan éthique et déontologique. » Une fois réalisées les entretiens individuels entre Capbreton et Contrexéville, Richard Ouvrard est aussi présent en Norvège, à Ulsteinvik, lors de l'ultime tournoi de préparation aux JO. « L'objectif était que les joueuses s'entendent toutes, qu'elles fassent le point individuellement sur leur état physique, émotionnel et mental. Au travers de ce temps de parole partagé, le coach mental souhaitait créer du lien dans le groupe, en somme accroître la solidarité. « Que les joueuses expriment leur représentation du prochain match, comment elles voudraient qu'il se passe. » L'expérience est si convaincante que les joueuses vont bientôt militer, par la voix de leur capitaine Siraba Dembélé, pour que Richard Ouvrard les accompagne à Rio. Philippe Bana et Joël Delplanque valident la requête et le staff étoffe d'une unité précieuse. Au retour des JO, Sébastien Gardillou résumera le rôle clé du coach mental. « Cela fait plus de 20 ans que je baigne dans le Handball féminin et jamais je

n'avais ressenti autant d'empathie réciproque et évidente. Il a fallu redonner la confiance aux filles, la confiance en elles et la confiance en les autres. Leur capacité à accepter les erreurs du passé, y compris les indrets. Nous avons beaucoup échangé avec les filles qui avaient besoin que l'on joue un rôle différent. Et nous avons intégré le préparateur mental, Richard Ouvrard, qui a été le ciment de tout cela. »

Pas d'intervention dans le vestiaire
« Dans l'enceinte, je suis à la disposition des joueuses et du staff mais je n'interviens pas dans le vestiaire, prévient Richard Ouvrard. Le travail est effectué entre les matches et je réponds, à la demande, au besoin des filles. » Installé au Village amuse avec notamment Alain Quintallet, le préparateur physique des garçons, Richard Ouvrard fait la démonstration de sa capacité

« Certaines filles veulent un accompagnement afin de tourner la page des derniers mois. Elles ont aussi le besoin de sortir de la comparaison avec les garçons et de s'enlever cette pression. »
Richard OUVRARD

d'adaptation. « Je dois dire que c'est excitant de se positionner soi-même dans une performance de haut niveau, de se situer dans le même niveau d'exigence que les joueuses. » C'est depuis les tribunes qu'il suit paisiblement tous les matches, jusqu'à cet invraisemblable quart de finale face aux Espagnoles remporté après avoir compté 7 buts de retard à la mi-temps (5-12, 30'). « C'est le travail en amont qui a créé du lien et qui leur a permis de rester soudées, de ne pas exploser.

Olivier a su aussi trouver les mots et leur souligner que c'était possible. » En moins de 100 jours, Richard Ouvrard aura apporté sa pierre à l'édifice olympique et vécu des moments intenses. « Je suis alors conscient que cela se joue là. C'est un grand bonheur, un moment très privilégié dans une carrière. » Si naturellement cette collaboration ne garantit pas la réussite à tous les coups, elle est un élément clé pour l'avenir de cette équipe. « Cela laisse des traces sur le possible. On continue à travailler. »

HANDMAG N°159



5^e Jeux olympiques Paris 2024 avec la Fédération française d'équitation & la Fédération française de voile