Table

Introduction	11
Partie I.	19
Grégory Coupet.....	21
Franck L’Hostis	41
Sébastien Frey	53
Mehdi Jeannin.....	71
Jérémie Janot.....	83
Quentin Westberg.....	101
Petr Čech	117
Marc-Aurèle Caillard.....	133
Partie II.....	147
Bruno Martini	149
Ludovic Batelli.....	165
Jérémy Sopalski.....	179
Christophe Lollichon.....	197
Éric Gélard	227
Franck Raviot.....	241
Conclusion	255
Remerciements	273
Lexique	277

Grégory Coupet

*« Si Joël Bats m'avait dit un jour de traverser un lac en
m'expliquant que c'était bon pour moi,
je l'aurais fait les yeux fermés. »*

Repères

Né le 31 décembre 1972 au Puy-en-Velay

Taille : 1,83 m

Poids : 83kg

Nationalité française

Son modèle d'enfance : Joël Bats

Clubs

1993-1996 : Saint-Étienne

1996-2008 : Lyon

2008-2009 : Atlético de Madrid

2009-2011 : Paris Saint-Germain

Sélections

34 sélections en Équipe de France

C'est sans conteste que le nom de Grégory Coupet est l'un des premiers cités lorsqu'il s'agit de mettre en avant les plus beaux fruits du savoir-faire français en matière de formation de gardiens de but. Cet auvergnat de naissance est reconnu de tous pour sa mentalité hors du commun, son état d'esprit irréprochable et une relation à l'effort qui, comme il l'explique lui-même, l'a conduit à être « éternellement insatisfait ». Le septuple champion de France avec l'équipe de Lyon (2002 à 2008) m'a expliqué la manière dont s'est construit ce mental fascinant, l'apport de ses entraîneurs spécifiques dans sa formation de joueur, sa relation avec Joël Bats, l'apport de ses idées fraîches dans sa conception de l'entraîneur des gardiens moderne. Sa réflexion est éclairée, basée principalement sur le rapport humain et transposable même en dehors du foot. Il justifie par son parcours comment être amené à jouer plus de 700 matchs, connaître 34 sélections avec l'équipe de France et être, « cerise sur le gâteau », considéré à une période comme l'un des meilleurs gardiens du monde .

Vous êtes un parfait représentant de la réussite de la formation française des gardiens de but et de sa notoriété en dehors de nos frontières. Votre rencontre dans le cadre d'un livre sur le sujet était donc incontournable...

La chance que j'ai eue dans ma formation de gardien, c'est d'avoir eu un papa qui était un ancien gardien de but. Il m'a inculqué dès le départ les bonnes attitudes à avoir, le geste juste. Quand on part avec la bonne attitude, c'est l'huile de coude qui fait ensuite la différence. Il faut par la suite avec l'évo-

lution du corps impliquer encore plus de vitesse, de tonicité et de puissance. La qualité de la formation des gardiens en France réside dans le fait que l'on a parfaitement pris en compte l'ampleur du travail bien spécifique que réclame l'apprentissage du gardien de but. J'aurais tendance à dire que le club précurseur en la matière était Auxerre, c'est le club qui a formé de nombreux gardiens internationaux comme Joël Bats ou Bruno Martini. Il y avait aussi Dominique Cuperly qui n'avait pas été gardien mais qui les entraînait spécifiquement de manière qualitative. Étant jeune, j'entendais toujours des reportages en lien avec la formation de l'AJA.

Quels sont les entraîneurs des gardiens rencontrés au cours de votre parcours qui vous ont profondément marqué ?

En tant que petit gars de la Haute-Loire, j'avais une référence au club du Puy-en-Velay qui s'appelait Pierre-Yves Thomas et qui m'entraînait. C'était un gardien de petite taille qui allait très vite, notamment dans les pieds de l'adversaire. J'avais quelque part envie de devenir comme lui, il y avait une forme de mimétisme. Il m'a transmis cette passion-là, même si mon père avant m'avait fait travailler de façon très soutenue, et le fait d'être en plus volontaire a aidé les choses à se faire. Un garçon comme Christophe Breton qui jouait en deuxième division au Puy et qui venait de Lyon m'a transmis cette agressivité à avoir, l'intensité à mettre dans les entraînements, son regard du haut niveau etc. J'ai eu la chance d'avoir eu plein d'entraîneurs qui étaient dans la diversité. Je me souviens de Jeannot Déès à Saint-Étienne qui était un entraîneur d'expérience, très à l'écoute, travaillant beaucoup

en individuel. J'ai eu la chance qu'ils se soient énormément impliqués pour moi.

En quoi votre rencontre avec Joël Bats a-t-elle été spéciale voire un tremplin pour atteindre un autre niveau ?

Pierre-Yves Thomas était ma première référence et Joël Bats était la seconde, la référence du très haut niveau. Quand il est arrivé à Lyon, je buvais ses paroles ! S'il m'avait dit un jour de traverser un lac en m'expliquant que c'était bon pour moi, je l'aurais fait les yeux fermés. De son côté, je pense qu'il appréciait le fait que j'avais une très grosse envie de me nourrir de son expérience. Il y avait une confiance aveugle entre nous. Je savais tout ce qu'il avait fait dans sa carrière, donc à partir du moment où il me disait quelque chose, je n'avais même pas à le remettre en cause. J'essayais continuellement de me nourrir avec lui de cette connaissance du haut niveau, la psychologie qu'il pouvait en avoir. Son arme numéro un, c'est sa psychologie. Avec tout ce que cela implique.

Lorsque l'on se penche sur votre parcours, plusieurs aspects intéressants se dégagent : une mentalité exceptionnelle, un état d'esprit irréprochable et une détermination sans failles. Ces qualités vous étaient-elles intrinsèques ou ont-elles été développées avec les différents entraîneurs spécifiques ?

Moi qui entraîne maintenant, c'est une question que je me pose également. Tout dépend si l'on a ça naturellement ou si l'on peut le développer. C'est quelque chose que l'on peut selon moi développer mais je pense que c'est nécessaire d'avoir dès