

# HUGO LECOUTURIER, DOCTORANT AU LABORATOIRE CETAPS

- **Présentez-vous ! Quel est votre rôle au sein de l'université de Rouen Normandie ?**

Je m'appelle Hugo Lecouturier, j'ai 24 ans et je suis préparateur physique au pôle espoirs de Normandie à Lisieux pour la ligue de football de Normandie. Je suis là-bas depuis quatre ans. J'ai fait mon alternance avec cette structure lors de mon Master 2 EOPS (Entraînement optimisation performance sportive) de l'UFR STAPS de l'université de Rouen Normandie et je suis encore salarié là-bas pour une durée de 3 ans. D'ailleurs c'est en lien avec le pôle espoirs que je fais ma thèse car j'avais besoin d'un financement. Cette thèse de doctorat je la fais au sein du laboratoire CETAPS et de l'école doctorale HSRT.

- **Pouvez-vous nous parler de ce M2 que vous avez fait en alternance ?**

J'avais un schéma de cours relativement classique, sauf que j'étais libéré à 15 heures chaque jour. Cela me permettait d'ensuite aller sur les séances d'entraînement du pôle espoirs de football. C'est quelque chose qui me convenait plutôt bien et qui s'est toujours bien goupillé. Les professeurs étaient à l'écoute par rapport aux besoins que la ligue normande de football pouvait avoir sur certaines périodes. Parfois ils m'ont libéré ou permis de suivre les cours à distance. Cette relation est basée sur la confiance et la discussion pour que l'étudiant se trouve dans les meilleures conditions possibles.

- **Est-ce que vos cours vous ont aidé dans votre contrat d'apprentissage et vice-versa ?**

Je voyais la structure pôle espoirs comme un complément de ce que j'avais en cours. Pour moi, l'apprentissage sert à cela : on voit des choses sur le terrain, on apprend sur le terrain et on a un cadre théorique derrière grâce aux cours.

- **Malgré votre statut de salarié du pôle espoirs de la ligue normande de football, vous repartez également sur un doctorat. C'est assez atypique. Qu'est-ce qui vous a motivé à lancer ces deux projets en parallèle ?**

C'est assez simple. Claire Tourny, la professeure qui suivait mon mémoire de Master 2, m'a dit que ce serait intéressant d'aller plus loin. Ajouter à cela la possibilité de financer mon contrat au sein de la ligue de football de Normandie et une envie personnelle de travailler sur ce sujet qui m'intéressait et qui est très peu développé, et c'était une belle opportunité.

- **Quel est le sujet de votre thèse ?**

Je travaille sur l'incidence de la croissance et de la maturation sur les joueurs de 13 à 15 ans, la catégorie d'âge qui me concerne au pôle espoirs. Le thème exact est : « L'entraînement du jeune joueur de préformation : incidence de la croissance et de la maturation ». C'est une période de pleine croissance chez les jeunes qu'il est intéressant d'étudier. D'ailleurs le sujet me plaisait, plaisait à Claire Tourny et plaisait à la ligue de football de Normandie.

- **Quel est votre objectif ? Rester préparateur physique ? Utiliser le doctorat pour développer votre vie professionnelle ?**

C'est une question que Claire Tourny m'avait posée au tout début de la thèse. Je suis quelqu'un qui aime être sur le terrain. Je ne veux pas juste être dans un laboratoire et faire de la recherche. Je veux que cela soit lié à ce que je fais. Pour l'instant j'arrive à allier les deux, l'entraînement et la recherche, et c'est quelque chose qui me plaît. À moyen terme, l'idée est de travailler dans un centre de formation et pourquoi pas de diriger une cellule de préparateurs physiques afin de mettre en place des idées que j'aurais développées sur la thèse. En même temps, je passe mes diplômes d'entraîneur de football parce que cela fait généralement la différence au sein des staffs, lorsqu'on recrute un préparateur physique. Je compte donc passer ces diplômes pendant la fin de ma thèse.

- **Vos recherches vous aident-elles dans votre travail de préparateur physique ?**

J'ai questionné tous les pôles espoirs en France pour savoir comment ils fonctionnaient. Il y a des choses qui apparaissent un peu partout. Comme les jeunes sont des jeunes professionnels, ils sont entraînés comme des professionnels. Or, cela pose question par rapport aux différences de croissance qui peuvent exister entre les différents joueurs à ces âges-là. Il y a des études expérimentales qui vont pouvoir commencer.

- **C'est la semaine de l'alternance, est-ce que vous conseillerez à d'autres étudiants de suivre ce mode d'études ?**

Actuellement, nous avons un étudiant au pôle espoirs qui est en alternance. L'an passé il était en stage chez nous et je lui avais conseillé de partir sur l'apprentissage, parce que c'est super. Il y a forcément des petites choses à améliorer, notamment sur la personnalisation des emplois du temps, mais cela évolue au fil des années.

- **Quelle relation vous aviez avec le CFCA (Centre de Formation Continue et par Alternance) de l'URN ?**

Mon relais au sein du CFCA était Monsieur Sanson. Je devais lui rendre mes feuilles de cours signées par les professeurs pour prouver que je suivais bien les cours. C'était également lui qui était en lien avec le directeur du pôle espoirs pour s'occuper de la gestion de l'emploi du temps.

## **Pour aller plus loin**

- Le site du CFCA
- [Site de l'école doctorale HSRT](#)
- [Site du CETAPS](#)

Publié le : 2024-05-14 14:45:54