

Club Vélo 101 : [login](#)

[ACCUEIL](#)   [PROS](#)   [AMATEURS](#)   [VTT](#)   [CYCLOSPORT](#)   [CYCLO-CROSS](#)   [PISTE](#)

[Actualité](#) | [Equipes](#) | [Calendrier / Résultats](#) | [Transferts 2011](#) | [UCI WorldTour](#) | [Giro](#) | [Tour de France](#)

LUNDI 02 MAI 2011

## Interview de Mickaël Bouget

Vous aimez [Interview de Mickaël Bouget](#).

Pros Publié le 02/05/2011

### Entraîneur d'Ag2r La Mondiale - "Avec Jean-Christophe Péraud, le courant est tout de suite passé car nous sommes pointilleux et perfectionnistes dans notre approche"



© Sirotti

embayé sur l'entraînement.

A 31 ans, Mickaël Bouget a intégré cette année le staff de l'équipe Ag2r La Mondiale. Il y est entraîneur de huit coureurs parmi lesquels Jean-Christophe Péraud, qu'il suit depuis quatre ans et avec qui il a obtenu ses meilleurs résultats : une médaille d'argent aux Jeux Olympiques de VTT en 2008, un titre de champion de France amateur sur route en 2008, un titre de champion de France du contre-la-montre en 2009, jusqu'à l'éclosion du grimpeur chez les professionnels en 2010.

#### Mickaël, quel est votre passé sportif ?

J'ai pratiqué l'athlétisme pendant quatre-cinq ans, puis j'ai découvert à 16 ans le cyclisme sur route, que j'ai pratiqué durant huit ans. Je trouvais ça beaucoup plus ludique que l'athlétisme. J'ai intégré l'équipe de France Juniors sur route mais j'ai vite arrêté, après quelques années chez les Elites à Saint-Etienne.

#### Avez-vous le sentiment que les athlètes soient plus pointus que les cyclistes en matière d'entraînement ?

Je pense que les cyclistes sont en train de rattraper leur retard. Les calendriers sont faits différemment entre disciplines : un athlète a beaucoup moins de compétitions qu'un cycliste. L'organisation est donc différente.

#### Où se situe le cyclisme vis-à-vis des autres sports en matière d'entraînement, de préparation et de recherche ?

Je connais peu les autres sports, bien que j'aie eu la chance de croiser d'autres entraîneurs sur différentes formes de cyclisme. Je pense qu'il y a vraiment une envie de progresser, d'aller de l'avant. Il y a aussi beaucoup de technologies nouvelles qui apportent beaucoup durant l'entraînement.

#### Jean-Christophe Péraud travaillait auparavant avec Antoine Vayer, comment vous êtes-vous rapprochés ?

Nous nous sommes croisés la première fois sur un Championnat du Monde fin 2006. Jean-Christophe avait un autre entraîneur différent. Il ne bossait plus avec Antoine Vayer et n'avait plus d'entraîneur. Olivier Maignan, avec qui j'ai travaillé un peu sur route, nous a rapprochés. Avec Jean-Christophe, le courant est tout de suite bien passé. Nous sommes pointilleux et perfectionnistes dans l'approche de l'entraînement. Nos débuts ont été un peu difficiles, il a fallu trouver un rythme et la bonne façon de fonctionner, mais au bout de six mois il y a eu vraiment de bons résultats.

#### La médaille d'argent de Jean-Christophe Péraud aux Jeux Olympiques de Pékin a dû représenter un grand moment de consécration ?

Oui, je rêve de revivre des moments comme ça.

#### Vous l'avez accompagné dans sa transition entre le VTT et la route, comment l'avez-vous géré ?

Je connaissais un peu les envies de JC. Il a fallu parfois le tempérer et il y a eu la difficulté à trouver une équipe qui permette de pratiquer à la fois du VTT et de la route. Mais Jean-Christophe comme moi sommes convaincus de l'intérêt du VTT pour être performant sur la route.

#### Comment conjuguer les deux disciplines en tant qu'entraîneur ?

C'est très intéressant mais la difficulté c'est de jongler avec le calendrier, les impératifs et les attentes d'une équipe professionnelle. Je pense qu'on va réussir cette année à réaliser un calendrier intéressant (NDLR : en vue d'une médaille olympique à Londres, Jean-Christophe Péraud consacrera la seconde partie de sa saison au VTT).



© Sirotti

### **Jean-Christophe Péraud a terminé 2ème du Tour Méditerranéen David Moncoutié, comment était-il en début de saison comp d'objectifs plus lointains ?**

Cette année, nous avons abordé la saison complètement différemm l'année dernière. L'an passé l'objectif était de marcher tout de suite pour n sa nouvelle équipe qu'il pouvait être opérationnel et pour pouvoir bénéf calendrier plus intéressant. Cette année, il avait cette sécurité. Nous avc pu se permettre d'avoir un pic de forme un peu plus tard, qui se situe pl période printanière.

### **Le gros pic de forme reste prévu pour juin/juillet avec le Tour de Fran**

Bien sûr. Jean-Christophe pense beaucoup au Tour de France, qui le f C'est pourquoi il est passé sur la route. Il n'a pas pu le faire l'année dernière mais j'ai en tête qu'il peut être plus c sur des courses d'une dizaine de jours, donc plus courtes. Le Tour sera quoi qu'il en soit une très belle découverte p

### **Est-il envisageable de voir Jean-Christophe Péraud candidater pour trois épreuves aux Jeux Olympi Londres : le VTT, la route et le contre-la-montre ?**

Ca va être compliqué dans le sens où il faudra déjà avoir une équipe qui puisse le libérer pour ces objectifs, qui lui j de vraiment préparer le VTT. Ca passe aussi par une présence dès aujourd'hui sur de nombreuses courses de VT marquer des points UCI. Ca fait beaucoup de choses à prendre en compte. Jean-Christophe en a envie, c'est challenge et comme c'est un homme de challenges...

### **Vous avez intégré le staff d'Ag2r La Mondiale. Avez-vous un suivi sur d'autres coureurs ?**

Actuellement j'entraîne huit coureurs d'Ag2r La Mondiale : Jean-Christophe Péraud bien sûr, mais aussi Julien Maxime Bouet, Dimitri Champion, Mikaël Chérel, Ben Gastauer, Sébastien Minard et Christophe Riblon. Ce s garçons à qui on a proposé ce suivi en début de saison. Ils étaient volontaires. C'est intéressant de n'avoir qu'une l'équipe pour commencer car c'est une découverte pour chacun.

### **Observez-vous un comportement différent entre un routier et un vététiste ?**

J'observe surtout des différences de génération. Les coureurs les plus anciens ont déjà des habitudes. Ils travailler par le volume et par l'intermédiaire des compétitions. C'est une approche totalement différente que celle qu'on a l d'avoir.

Propos recueillis à Saint-Raphaël le 2 avril 2011.

[<< Article précédent](#) | [Article suivant >>](#)

**Partager cet art**



Tous droits réservés 2000-2011 ©  
Vélo 101, le site officiel du Vélo ®

[Accueil](#)  
[Pros](#)  
[Amateurs](#)  
[VTT](#)  
[Cyclospor](#)  
[Cyclo-Cross](#)  
[Piste](#)  
[Urbain](#)  
[Magazine](#)

[Photos](#)  
[Vidéos](#)  
[Abonnement aux newsletters](#)  
[Club Vélo 101](#)  
[Inscriptions en ligne](#)  
[Forum](#)  
[Aide / FAQ](#)

[Vélo 101](#)  
[Annonces](#)  
[Vélo 101.](#)