

Henri HÉLAL

Une enfance sportive

Henri HÉLAL est né à Monastir, en Tunisie, en 1939. Il fut préparateur physique, entraîneur d'équipes olympiques et créateur, en 1991, des *Entretiens de l'INSEP*, qu'il développa pendant vingt ans, jusqu'à son départ à la retraite.

Il passe son enfance à Tunis, la capitale. Au lycée, son professeur d'éducation physique était également maître d'armes et offrait des initiations gratuites à l'escrime à ses meilleurs élèves. Henri HÉLAL, l'un d'entre eux, en bénéficia. Il fut profondément marqué par ses méthodes pédagogiques, davantage centrées d'abord sur l'objectif à atteindre plutôt que sur des détails techniques.

Avec un ami, il découvre ensuite l'athlétisme avec un prestigieux entraîneur, celui de Micheline OSTERMEYER, Antoine OLIVIERI, un grand dénicheur de talents. Rapidement, repérant ses qualités, ce dernier confie au jeune Henri HÉLAL des fonctions d'entraîneur (d'abord pour le relais), en plus de son rôle de compétiteur.

Son professeur d'éducation physique du lycée auprès duquel il se renseigne sur le passage de témoin, là encore plutôt que lui dire de faire comme ceci ou cela, lui donne une planche photographique réalisée par Jean VIVÈS, à l'époque professeur à l'ENSEPS. Avec la méthode du passage de témoin sans changer de main, il fait gagner son équipe.

Antoine OLIVIERI repère chez Henri HÉLAL de grandes qualités d'observation, un intérêt pour s'occuper des autres et pour transmettre, une grande force de conviction et des qualités pédagogiques certaines. Il lui promet, s'il l'écoute, qu'il deviendra un grand entraîneur.

Au vu de sa taille modeste pour un basketteur, il en fait aussi, dans un sport collectif, un meneur de jeu dans son équipe de basket où, dans son rôle de pivot et de distributeur de balle, il est amené à analyser et comprendre le jeu.

Les méthodes pédagogiques de ses maîtres sont imprégnées de l'éducation populaire, visant à développer chez les jeunes des valeurs d'entraide, de solidarité, d'auto organisation, de respect et de coopération. L'échange, la communication au sein du groupe, la mise à disposition de tous des savoirs et savoir-faire, la transmission des connaissances, l'élaboration d'un projet collectif, sont très rapidement considérés par Henri HÉLAL comme les conditions de la réussite.

Les *Entretiens de l'INSEP*, qu'il créera de nombreuses années après, en 1991, seront complètement inspirés par ces conceptions, développées dans sa jeunesse tunisienne.

Entraîneur et enseignant d'EPS

À l'âge d'environ 16 ou 17 ans, à l'époque où il passe la première partie du baccalauréat, son entraîneur l'envoie en France, en stage de premier degré d'athlétisme à l'Institut national des sports (INS). Il y rencontre notamment Jacques DUDAL et Joseph MAIGROT, des « piliers » de l'École de Joinville, puis de l'INS, tous entraîneurs nationaux, capables d'intervenir au profit de plusieurs disciplines sportives.

Simultanément au passage de la deuxième partie du baccalauréat, au lycée Carnot de Tunis, Henri HÉLAL passe le concours d'entrée au CREPS, qu'il réussit.

Henri HÉLAL et sa famille quittent alors la Tunisie pour la France.

Passionné de théâtre, poussé par plusieurs de ses amis de la Comédie Française de Tunis, il passe également le concours d'entrée de la rue Blanche, où il est également admis.

Mais il choisit finalement de rejoindre le CREPS de Toulouse. Autre expérience marquante, il y découvre des charges d'entraînement complètement excessives, avec des temps de récupérations totalement insuffisants. Cela l'amène à réfléchir sur l'organisation et la programmation de l'entraînement.

Obligé de travailler pour gagner sa vie, il est d'abord maître auxiliaire d'éducation physique et sportive (EPS) au Lycée Michelet de Paris, puis au Lycée Claude Bernard (en face du stade Jean BOUIN). Il est reçu au CAPEPS en juin 1963.

Il fait son service militaire au bataillon de Joinville comme préparateur physique, avec d'autres professeurs d'EPS. Il s'occupe notamment des footballeurs. S'inspirant de ce qu'il a appris en athlétisme, il conçoit, en liaison avec l'entraîneur de football, très demandeur, des séances adaptées de mise en condition physique.

En septembre 1963, il est envoyé aider l'équipe de France d'aviron qui préparent les Jeux Olympiques de Tokyo. Il y rencontre Bernard BOURANDY (1937-2023), autre entraîneur qu'il trouve extraordinaire et dont il dit qu'il lui a « tout apporté ».

Cette deuxième expérience de préparation physique de sportifs de haut niveau l'amène, plus encore, à évaluer la pertinence et l'adéquation de ses propositions et méthodes, les compétitions suivantes en apportant une sanction, positive ou négative.

En l'occurrence, les résultats des rameurs Français ont été très bons aux JO de Tokyo.

Un entraîneur très sollicité, qui continue à se perfectionner

Au terme de son service militaire, il est réaffecté comme professeur d'EPS au lycée Claude Bernard ; il est alors sollicité par la Fédération française d'aviron pour y venir poursuivre son travail, mais le directeur de l'INS, le Dr Jacques HÉRAUD, le convainc de rejoindre l'Institut et arrive à obtenir l'accord du proviseur de son lycée.

Henri HÉLAL intègre ainsi l'INS fin 1964 et, pendant plus de vingt ans, jusqu'à 1987, il y a de tâches d'entraîneur et de préparateur physique, période qu'il considère comme extrêmement féconde, enrichissant ses connaissances et expériences dans de nombreux sports.

Il continue de s'occuper de la préparation physique des équipes de France masculines et féminines d'aviron, donne des cours dans la formation des maîtres d'éducation physique, des escrimeurs maîtres d'armes, etc.

Il devient manager général, directeur de l'équipe de France féminine d'aviron, et continue à entraîner au Bataillon de Joinville, etc.

Il recherche de lui-même comment améliorer sa pédagogie technique en étudiant les films tournés dans les grandes compétitions internationales par Henry GARNIER, responsable du service audiovisuel de l'INS, en interviewant de grands entraîneurs et de grands champions.

En croisant toutes ces informations, il enrichit peu à peu ses méthodes de travail et sa conception de la planification ou de la programmation de l'entraînement. Il est ainsi amené à s'ouvrir sur les aspects scientifiques de l'entraînement, peu développés à l'époque.

Il se rapproche de l'entraîneur et du médecin de l'équipe Roumaine d'aviron, la meilleure du monde du moment. Le suivi de l'entraînement se faisait à l'époque en France surtout à partir

de l'électrocardiogramme. Les Roumains le sensibilisent à l'importance des échanges gazeux et l'apport d'oxygène. Le Dr Henry VANDEWALLE, de l'INS, complète sa formation en physiologie, ce qui lui ouvre de grandes perspectives pour améliorer la préparation physique.

Conseiller des entraîneurs de l'INSEP

En 1976, l'INS devient l'Institut national du sport et de l'éducation physique (INSEP). Robert BOBIN, alors chef du département de haut niveau (il deviendra directeur de l'INSEP en 1979), charge Henri HÉLAL de s'occuper des 23 sections sportives de haut niveau (que l'on appellera pôles dans les années 1990) et aider les entraîneurs nationaux mis à disposition de l'INS par les fédérations concernées.

Il y fréquente notamment Maurice HOUVION, entraîneur de saut à la perche, qui deviendra son ami. Il pratique une forme de maïeutique avec l'ensemble des entraîneurs, les invitant, sans jamais les brusquer, à formaliser leurs méthodes et essayer de les justifier. Il vit ces dialogues comme « *des moments formidables* ».

Pendant la période un peu difficile de fusion de l'ENSEPS et de l'INS, de par la volonté de Robert BOBIN, Henri HÉLAL est le seul professeur d'EPS à intervenir auprès des entraîneurs. Il approfondi ses connaissances par le vécu, la pratique au quotidien auprès d'eux et des sportifs de haut niveau. Il peut en évaluer les résultats lors des compétitions nationales et internationales, où ces derniers brillent souvent.

Il retrouvera ses méthodes de travail, faites d'échanges, de transmission et de travail en transversalité, pratiquées par d'autres grands entraîneurs quelques années plus tard, comme Claude FAUQUET, par exemple.

Création des Entretiens de l'INSEP

En 1987, Henri HÉLAL quitte le département du sport de haut niveau et rejoint le département de la formation. Il s'investit dans une autre activité, comme rédacteur en chef de la revue Science et Motricité, revue de l'Association des chercheurs en activités physique et sportive ([ACAPS](#)), fondée en 1984 par Jacques VAN HOECKE, responsable du laboratoire en physiologie et biomécanique de l'INSEP. En fréquentant maintenant les enseignants-chercheurs de la mission de recherche de l'INSEP, Henri HÉLAL acquiert des connaissances complémentaires sur l'entraînement et sa pédagogie. Il réfléchit à la meilleure manière de transmettre l'ensemble de ses savoirs dans le cadre de l'INSEP qui, à l'époque, laissait aux seules fédérations sportives le soin de le faire, chacune dans son propre secteur.

Le concept des *Entretiens de l'INSEP* naît à ce moment. Pendant l'année 1990, sans soutien particulier de l'Institut, Henri HÉLAL prépare un programme annuel de colloques en contactant des entraîneurs, directeurs techniques nationaux et chercheur de renom dans plusieurs disciplines sportives et sur plusieurs aspects de la pratique (physiologie, sociologie, etc.).

Faute de budget, il obtient une aide financière de la Française des Jeux, qu'il avait accompagné bénévolement pour la mise en œuvre de son programme de lutte contre le dopage. Il acquiert aussi le soutien moral et financier de la direction des sports, en la personne de Jean-Pierre BOUCHOUT, chef du bureau du sport de haut niveau au ministère, et de la direction régionale de la jeunesse et des sports d'Ile-de-France. D'autres entraîneurs l'aident encore, comme Lionel LACAZE (quinze fois champion de France, sélectionné deux fois aux Jeux Olympiques; il

deviendra président de la Fédération française de lutte et disciplines associées en 2020) ou des amis qui contribuent à la diffusion de la publicité par voie postale, à une époque où internet n'existait pas.

Il arrive finalement à disposer des moyens financiers nécessaires à la réalisation de son projet d'une dizaine d'*Entretiens* dans l'année, un chaque mois, tous gratuits pour les participants.

Pour la conférence inaugurale du premier colloque des *Entretiens de l'INSEP*, Henri HÉLAL sollicite Jean-Pierre EGGER, athlète Suisse de haut niveau, entraîneur de nombreux champions et directeur technique de la Fédération Suisse d'athlétisme. Il accepte bénévolement de venir.

Le succès est au rendez-vous ; dès la première session, le 10 janvier 1992, *De l'entraînement de la force à la préparation spécifique en sport*, l'amphithéâtre de 190 place déborde.

Henri HÉLAL prend note de tout et publie les actes de ces *Entretiens* dans les [Cahiers de l'INSEP](#).

Entre 1992 et 2010, 46 numéros seront produits, dont deux hors-série.

Initialement structurée autour de la conférence d'un seul expert, dans une thématique aux contours stricts, assortie d'un ensemble de questions/réponses, la revue est devenue nettement plus collective et étoffée à partir du numéro double 12-13. Tous les entretiens n'ont pas fait l'objet d'une publication écrite. La revue a été publiée en français et/ou en anglais. Elle traite de la thématique du sport de haut niveau principalement en France, mais aussi en Europe et à l'international.

A posteriori, la direction de l'Institut charge officiellement Henri HÉLAL de mettre en place les *Entretiens de l'INSEP*, via une lettre de mission. Il les appelle « Entretiens », en référence aux *Entretiens de Bichat*, pour la médecine, à la différence que ces derniers sont annuels, alors que les *Entretiens de l'INSEP* sont mensuels, comme le soulignera plus tard un directeur de l'Institut.

Les *Entretiens de l'INSEP* sont devenus en quelque sorte une université populaire du sport.

Citant Patrick MIGNON, sociologue, responsable du laboratoire de sociologie de l'INSEP au début des années 2000, Henri HÉLAL dira des *Entretiens* « *Toute performance en sport est une performance sociale, y compris dans les sports individuels* ».

Qu'est-ce qu'un bon entraîneur ?

Henri HÉLAL a fréquenté de très près tant les entraîneurs que les chercheurs. Il a pu mesurer ce que les uns peuvent apporter aux autres, et réciproquement, et les limites à ne pas dépasser. Il faut conserver le sens des réalités et ne pas se perdre dans un excès de données (data), « *La qualité essentiel d'un bon entraîneur, c'est son œil* » disait Claude FAUQUET. Il ne faut pas oublier cette dimension et la cultiver.

Après avoir finalisé le n° 30 Henri HÉLAL part à la retraite en 2001. Didier LE HÉNAFF lui succède. C'est un professeur d'EPS, sportif spécialiste de triathlon de niveau national, entraîneur, recruté à l'INSEP en 1991, enseignant-chercheur au laboratoire mouvement, action et performance. Il a organisé ou coordonné l'organisation d'une centaine de triathlons internationaux, sur tous les continents.

Peu à peu, il modifie le modèle des *Entretiens de l'INSEP*, davantage sous forme de conférence, ce que traduisent les numéros suivants des Cahiers de l'INSEP. Il coordonne l'organisation de nombreux congrès nationaux et internationaux à l'Institut.

L'INSEP continuera de mettre en œuvre sa mission de diffusion des connaissances, mais sous d'autres formes.

La retraite n'est pas une fin

Après son départ à la retraite, Henri HÉLAL continuera à s'investir pour le sport, et notamment pour l'INSEP, ses sportives et ses sportifs de haut niveau, en créant en 2002 avec son ami Maurice HOUVION, champion de France de saut à la perche et entraîneur national, une association *Les anciens de l'INSEP*. Henri HÉLAL en sera l'animateur et le secrétaire général.

Cette association deviendra, en 2008, [Les amis de l'INSEP](#), avec comme deuxième président, Stéphane TRAINEAU, champion du Monde de judo en 1991, sept fois champion d'Europe, médaillé olympique en 1996 et 2000.

En 2025, après plus de vingt années au poste de secrétaire général, Henri HÉLAL envisage de se trouver un successeur.

Fiche biographique rédigée par

Michel CHAUX

à partir des entretiens d'**Henri HÉLAL**

dans les podcast *Les Acteurs de l'Ombre*, réalisés par
Sylvain BÉGOT

<https://www.youtube.com/watch?v=8c7GxEYbghk>

<https://www.youtube.com/watch?v=YNf676-1xml>

et validation par ses soins.