

Canada's  
top sprint  
coach  
lets his  
track  
record  
speak  
(loudly)  
for itself

Charlie Francis is articulate, opinionated, supremely confident of his own abilities, perhaps even a little eccentric, and a man who manages to conceal a wonderful sense of humor behind a serious façade. He is also the premier sprint coach in Canada, one of the best in the world, a superb student of his craft and his sport, and likely one of its biggest fans.

Genetics have played a part, of course, but credit Francis exclusively for developing the exquisite talent of Ben Johnson and Angella Issajenko (née Taylor). The two champions have left the synthetic tracks blistered beneath their spikes in recent months, Johnson setting indoor world records in the 50 metres (5.55 seconds) and 60 metres (6.41), Issajenko establishing the indoor world record over 50 metres (6.06). Both are formidable threats to dominate the outdoor season this year, culminating in the World Championships in Rome. Both are outdoor world record material. Both say they're in Francis's debt.

Charlie Francis has come full circle. He earned his bachelor's degree in history and political science at California's Stanford University in 1971, where he competed on a track scholarship. He was Canadian 100-metre champion from 1970-73, ranked first in the Commonwealth and No. 5 in the world in 1971 (10.1 seconds hand-timed), and represented Canada at the 1972 Olympics and '73 Pan American Games. Only 21 when he retired from competition in 1973, Francis went into business as a re-insurance underwriter. But he wasn't gone long.

His coaching career began on a part-time basis with the suburban Toronto Scarborough Optimists in 1976, work he combined with insurance until he opted for full-time coaching in 1981. Today, he is national team sprint coach based at York University in Toronto, and head coach of the superpower Optimist Track Club there.

In his first full year as a coach, his athletes recorded 89 personal bests, a dozen Canadian and three Commonwealth records. A list of athletes who have performed under the Francis aegis in the last half-decade reads like a who's who of Canadian sprinting: Issajenko, Desai Williams, Tony Sharpe, Sterling Hinds, Molly Killingbeck, Jilian Richardson and Angela Bailey, all 1984 Olympic medalists. Johnson. Mark McKoy.

Despite the staggering success of his protégés, the 38-year-old Francis remains a private man, scrupulously avoiding the attention that is a natural by-product of his work. Indeed, he almost reluctantly agreed to this feature. But sprinting is more than his job; clearly it is his passion, and he speaks of the sport almost romantically, with intensity and animation.

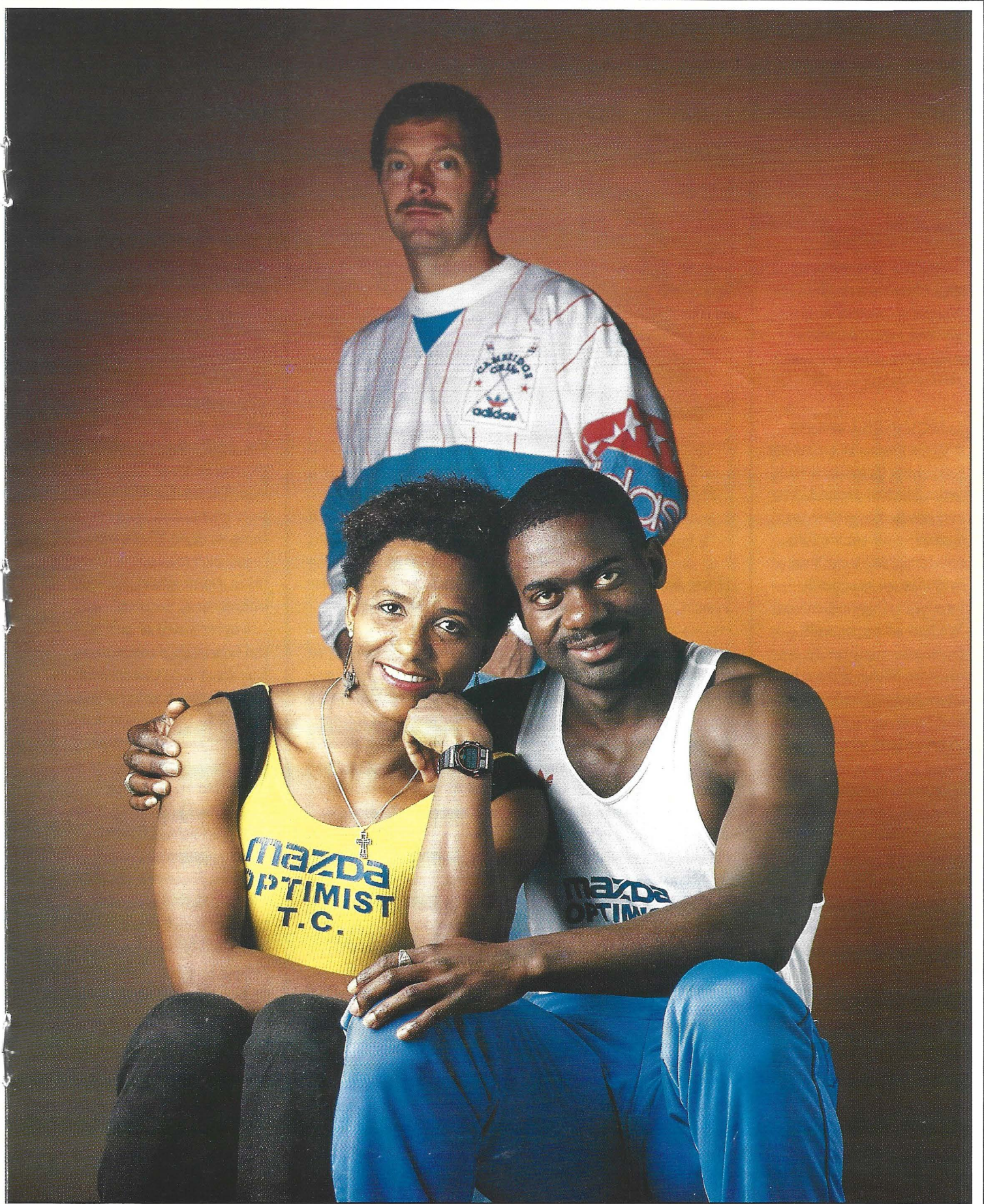
Over a healthy brunch of pancakes, sausage and eggs, Charlie Francis recently talked to *Champion* editor David Stubbs about the love of his life.

Photography:  
Jim Allen

Timepiece furnished  
by Chronolux Limited

Apparel furnished by  
adidas (Canada) Limited

Timepiece, apparel  
photographed by  
Richard Dénat



**CHAMPION:** You obviously didn't become a coach because it seemed like the quickest way to become a millionaire. What was your motivation?

**FRANCIS:** I guess to prove a point. As an athlete I saw how Canadians were getting kicked around, how everybody was saying that somehow we couldn't do anything. "Why can't we run? Are we genetically inferior?" It was ridiculous. We had no opportunity. Given the opportunity, we can win. We've proven it. I never had a specific target, and I still don't. I just want to contribute what I can.

*How much knowledge from your days as a competitor can you apply to your work as a coach?*

Quite a lot. For instance, I know that running is controlled from the arms.



Harry Jerome told me that. I could feel it, all the acceleration coming from the arms. I remember writing this in a paper and being contradicted heavily by others who said, "No, no, no, the body operates totally in conjunction, it doesn't work this way. This can't be validated." When scientists started researching neurological patterns, they found out the arms *do* precede the legs slightly and that all of the control does come from the arms. But I don't need anybody to explain that to me scientifically. I happen to *know* it's a fact because I've done it myself. There are clearly coaches out there who have no concept of what they are assigning in terms of work. You have to understand what you are asking your athletes to do.

*The high performance athlete of today has considerably more support than you did when you were competing in the early '70s: competitive opportunities, state-of-the-art facilities, and sport science come to mind. What would you say are the most significant differences between then and now?*

First of all, sport science is a meaningless discussion. All that sport scientists are trying to do is validate what everyone knows already.

The real question is, are you going to give the athletes all the support they need? It's so fundamental that you take it for granted, yet it hasn't always existed. I didn't have an international competition as an athlete in 1972 from April 22 to September 1. I ran a

trials when it was unnecessary for me to run a trials because I was told to. I had run the Olympic standard 18 times and hadn't been beaten in three years, so why should I run? But I ran anyway, get hurt, and they say, "Why did you make the athlete run?" Then they say, "Oh no, I didn't, it was his choice." This kind of thing went on all the time — no international competition, no program, no information, nothing.

I never heard of any of the Grand Prix meets in Europe. I didn't know how to get in touch with them, or how to get in. (Jamaican Olympic sprint star) Don Quarrie didn't know how to get in. He and (countryman) Lennox Miller bought tickets to go to Europe, one-way, for a circuit of meets in Sweden and when they got there they found out they had been cancelled. They had to earn enough money to get a return ticket home. This was their first adventure in Europe.

Nobody knew anything. You have no concept what it was like. It was a big mystery. Today, it's a little more organized. You have an office that actually gets tel-exes and knows where

meets are and can help you set up your program. In the old days we used to have things like the Indoor Games in Toronto. You'd take a bunch of (Canadian) athletes who had no meets, no competition, no preparation, no program, bring in any athlete in the world who is any good, hammer their faces in, and say, "Well, there's track and field." That's not how you develop a team, that's a joke. There's a meet like that now in Zurich. They put one sacrificial Swiss in the race and beat him to death. It's probably detrimental to the Swiss. It's great for us, but it doesn't do them any good.

*Has the 'business' of coaching — the methods and techniques you and your colleagues employ — kept pace with improved performance on the track over the years?*

Training tasks haven't particularly changed over the past 50 or 60 years. People understand that there are certain types of runs that you do that will enhance maximum speed and performance. Technique has not changed too much since the days of Jesse

Owens. The real changes are how much work, and when; how to assign it and how to recover from it. All training is a two-way street — the application of work and the recovery from that work to supercompensate. If you don't supercompensate then it's been a waste.

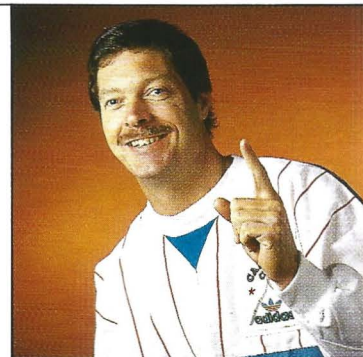
*Would you consider yourself a good student of sprinting? Do you learn a lot from your own athletes?*

You usually do learn a lot from them. But in the case of Angella, it was difficult to learn because she was *so* good and improved *so* rapidly that whatever you would give her would yield results. You could be way off base and still appear to be doing your job. Look at her level of improvement between 1978 and '79 and 1979 and '80.

The improvements between '79 and '80 were not in any way commensurate with the quantum leap in work that she undertook. A lot of it was wasted. She in fact would have done better had we approached things then more as we do now. Her '79 program would have been closer to what we're doing now than her '80 program. Obviously, people feel if 'x' is good, then '2x' must be better. We really didn't need to keep changing the running program so much as just let the velocities increase.

*Has the Charlie Francis coaching philosophy ever been distilled into a single sentence?*

Try to keep it simple, try to have it make sense and ask yourself the question why you're doing any



assigned task. If you can't answer the question, maybe you shouldn't be doing it.

*You're a notoriously impatient man. True or false?*

True. If you're sufficiently patient, you would be patient until hell froze over. Simple as that. Nobody will do anything unless you go and kick over some garbage cans. You've got to do something, you can't just sit there. Nothing is going to happen unless you make it happen. You are your own support structure in this country and if you don't do it, it won't get done.

*But are you patient in implementing new training into the programs of your athletes?*

At this point, I'm becoming more and more conservative. We're beginning to get some things that are starting to work and you have to be very careful about what you add or subtract. If I didn't think something would work, I wouldn't have tried it from the outset.

*You don't second-guess yourself, because you don't guess the first time.*



I wouldn't say that, but at the same time you have to be prepared to change the program at any given time, both in terms of how the athlete feels, and in terms of what you see. If you're anticipating a certain percentage of their maximum performance and they suddenly boom off a personal best, you've got to react to that. A lot of times you're cutting workouts off before they're finished, before what's on the paper is finished. This is why I'm more loathe to hand out a program in print. Athletes want a definite plan they can follow to the letter. When you have to adjust them, they say, "This is the plan, why are we doing something else?" Now I keep everything to myself. When people have faith in something going right, they feel pretty good about everything. When they lose faith, there's little you can say that's going to convince anybody any differently.

*Implied or stated, what are your expectations of your athletes?*

I expect them to be reasonable around their contemporaries, I suppose. And

keep plugging. Give things a chance. Some do, some don't. Sprinters are very short tempered, very explosive, very intense.

*Must a sprinter be all of those things to succeed?*

Absolutely. They must have an explosive nervous system.

*Do you share those qualities with your team?*

To a degree. One thing that can never be overlooked in coaching is going out, being there and doing it. All the discussion, all the philosophy in the world doesn't mean a damn thing if you're not there, doing the job. I think I do that. I'm persistent. You have to show responsibility, and just stick in there and just do *anything* that you have to do — whether that means coaching, beating on corporate doors, whatever. If you sit there and wait with a tin cup in your hand, nothing will ever, ever happen. You won't have any results to sell. It's so much easier now than it was before. At least we have something to show.

*How much of your time is spent in formal laboratory or clinical study?*

None. I read whatever I can get my hands on, of course, but the question is, is the information any good, and who prepared it? Scientifically, you can prove anything you want. Most people are working backwards rather than forwards. They mostly have an ax to grind, going backwards from the conclusion they want to draw. If you're J. Edgar Hoover, you want to prove that there's a Communist under every bed, and you write up every article to make it appear so. If you're the Warren Commission, you want to prove that (U.S. President John) Kennedy was killed by a single assassin. If you're an opponent of the Warren Commission, you want to prove that he was killed by multiple assassins. You draw only those questions that will support your own point of view.

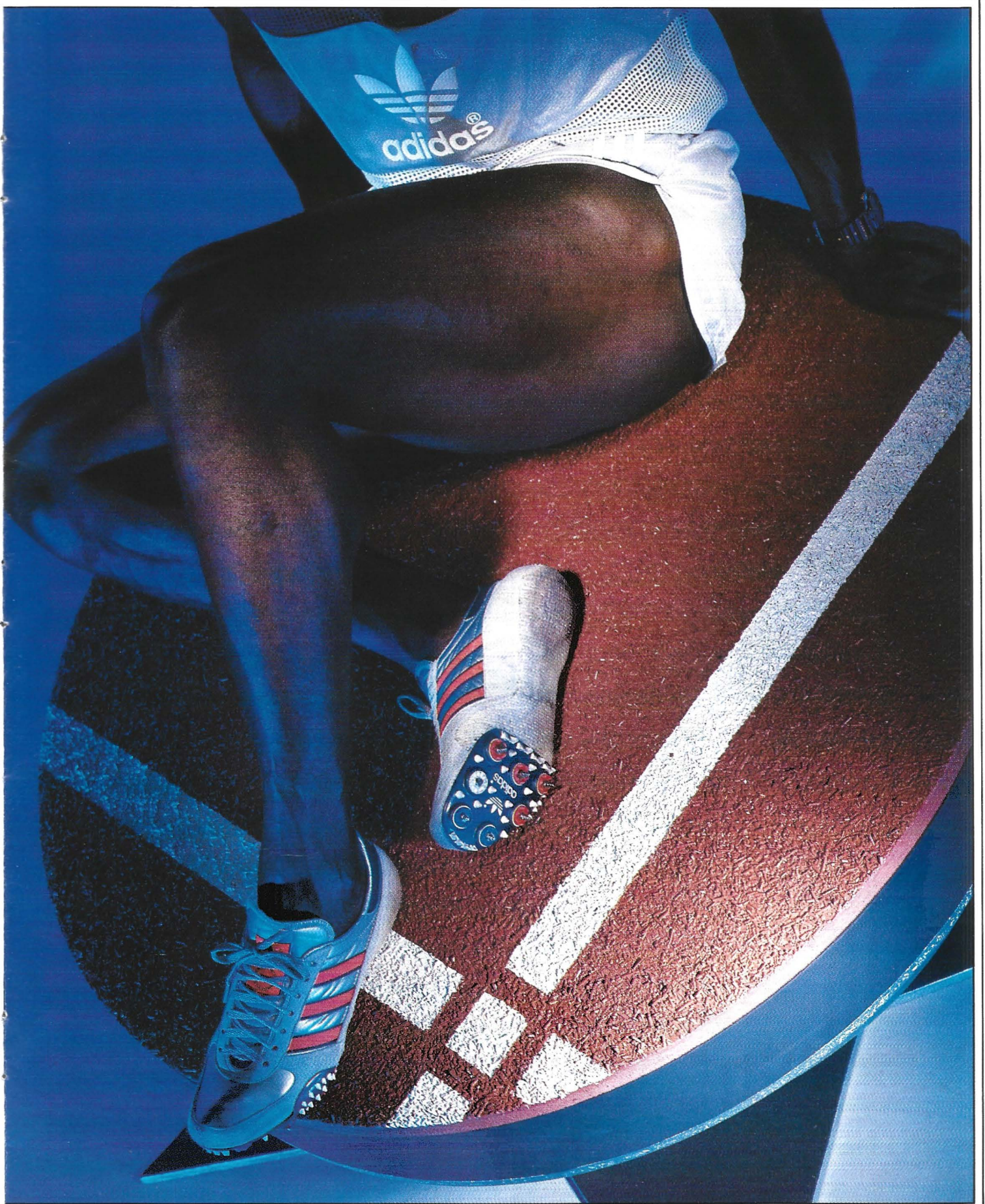
*You ask, 'Is the information any good, and who prepared it?' Generally, is there adequate communication and sharing of information within the track coaching community?*

If you listen closely you can pick up certain things, but it's almost by accident that you stumble onto the odd thing here and there. Those who have the best information are not always prepared to talk, such as the East Germans. They're at least relatively honest when they do talk. The Russians are the world's greatest (expletive) artists. They talk about depth jumping off 10 foot boxes. Total horsemanure.

*Surely most other coaches realize that.*

Unfortunately not. *No* Soviet athlete has ever trained the way they're describing. *Never*, not in a million years. Jump off a 10 foot box, who are you kidding? It's stupid. They wouldn't use anything over 32 inches. It typifies their kind of information, or *misinformation*. It's either deliberately to mislead, or tell people what they want to hear, or somehow make people so impressed with what the Soviets can do they'll shrink from them in competition, whatever the motivation.

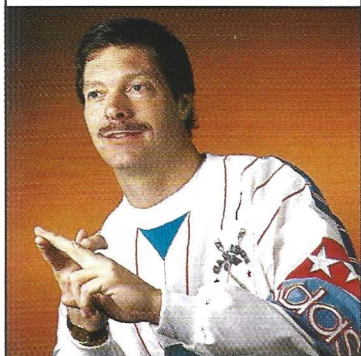
In my opinion, the East German system is the best in the world. They have the



highest number of repeat performers, highest results, lowest number of injuries and the longest careers. You have to look at those things and say they're doing a lot with what they have.

The American system yields good results, but there is no 'system' per se. There are good and bad American coaches, but most of them unfortunately lump themselves together and wrap themselves in the flag and act like they're all in the same system that's somehow been producing all these winners. It's just not so.

Horst Hille was the originator of the East German sprint program that they're using now. They had Renate Stecher back in the '72 Olympics and they modelled everything after her. As we do, they move up in the season, shorter sprints to longer sprints as the season progresses. In



levels of performance, the East Germans and the Americans at any time in the year indicate that they're never too far away from speed. They don't load up on all kinds of heavy volumes of work and then expect to get fast at the last second, which is what our coaches seem to do half the time. I don't know what they're preparing for. It's like they figure if somehow they can make people *strong*, they're going to perform these miracles. Taking a top sprinter and having him run 30 times up a hundred-metre sandhill just doesn't make any physiological sense. It has nothing to do with what they're hoping to accomplish. If you have a Ferrari, you don't plough fields with it.

I get the feeling that everybody asks very directed, specific questions, attempting to get you to answer the

question in a way that will justify what they've been doing all along. Sometimes, they won't ask any questions at all. If I knew someone who was coaching two world record holders, I'd want to learn *everything* I could about their program. In Canada, nobody asks me much.

*When a hockey player reaches the NHL, he's expected to know the fundamentals of the game and often a coach is seen more as a motivator than an instructor. Can the same be said of coaching high performance sprinters?*

There's no comparison between the sports. Hockey is a tactician's game and in sprinting, there are virtually no tactics. Everything is learning, preparation and developing. In hockey, you can even compensate for lack of preparation by skillful play or knowledge of the game. Track is not a chess game. It's *all* preparation.

*How much of that preparation is psychological?*

Maybe two per cent. If you're not ready, no psychiatrist can help you. We've worked with (sport psycho-

logist) Sue Wilson and she's good, because she tries to teach the athletes self-management. I won't have some guy come in with some hocus-pocus right before the race. I won't listen to some clown with a bunch of mumbo-jumbo. I don't like this good cop, bad cop kind of stuff. A lot of these guys want to be arbiters of discussion between coach and athletes. I don't need a bloody lawyer to talk to my athletes. I'll say what I have to right to them. I don't need, or want, some guy who will become the crying towel for the team.

*So it's up to you in some way, whether it's in your job description or not, to motivate your athletes. Are you good at it?*

I don't know. I suppose to some degree. I don't think of it in that way. The athletes are strongly self-motivated. You have to keep motivating yourself. Some people are over-motivators from the beginning. They want to have everything right away, they're not prepared to hang in and have a little patience. Angella was an

overnight flash, but Ben took eight years to make the international scene. A lot of people wouldn't wait like that.

*Suddenly Charlie Francis has become a patient man. Have you ever doubted the abilities of Angella and Ben?*

Never. More likely you doubt your own abilities, especially in the case of an athlete like Angella, who was so clearly so good from the beginning that I have to realize I am the limiting factor. You can't tell me that if she were an East German she wouldn't have been number one a long time ago. No doubt about it. She would have had *everything* in her life organized for her. She wouldn't have been injured. I'm beginning to learn, and it's not too late. And there's a big difference between being patient with yourself and taking the necessary time to develop an athlete like Ben.

*What has been the greatest highlight of your coaching career?*

(Long pause.) I can't think of one. There have been so many, and not always the ones that would

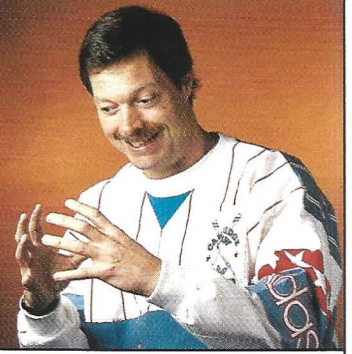
seem like the ones. Maybe you're very happy that someone unexpected came through with something very good. Maybe that was more of a breakthrough than the top person winning the Worlds, where it may have been expected.

*How about the other end of the scale?*

The 1984 Olympics, for Angella when she was injured. She had put everything into it, she had really worked hard, probably too hard. She went out there and looked excellent in the first round, pulled her hamstring in the second round and it just got worse with each run and by the end she just couldn't run at all. It was a tragedy, having two Olympics go by, the first (1980) by boycott, the second with an injury.

*Given that, followed by the time she took off to have a child, are you surprised at Angella's 'comeback'?*

Certainly not by her performance, but you have to realize what determination it's taken her; all of the additional responsibilities, all of the disappointments of the past, to put them out of her mind and come back. Until something great happens, like the world record (6.06 indoor 50 metres at Ottawa in January), you have nothing in your mind except all of the previous disasters. Now, of course, you have things to look forward to, instead of disappointment to look back on. That's so important. The run in Ottawa was a tremendous relief for her.

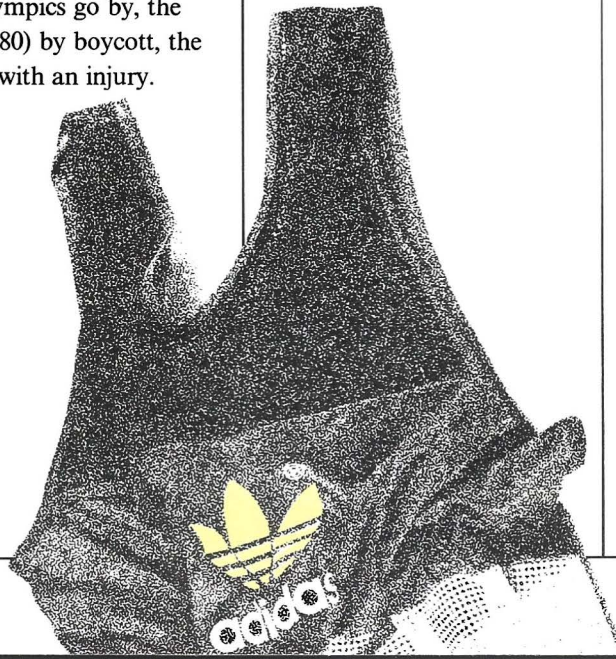


To know that you can do it is one thing. To have it under your belt is something else again.

*No doubt we'll see the usual number of retirements after next year's Olympic Games in Seoul. Will Charlie Francis be among them, or do you plan to be around for awhile?*

I'm just trying to make it to 1988. I don't want to think any farther down the road. I was asked at an Olympic workshop what I'd like to see for myself by 1992. My God, I don't want to think about it. Ultimately, I'll have to change my position. As athletes come up, they should be staying with the coaches who brought them up all the way, which would mean ultimately I'd be in a consulting or advisory capacity to athletes, and not directly coaching anybody. At that point, I would see my role as structuring a centre with a staff of people involving sprints, hurdles, horizontal jumps, any event directly related to speed.

I love speed. It was the big test in public school from the time they lined you up in Grade 2. I *always* wanted to be the fastest.





# Charlie Francis

## Maître des sprints

Le meilleur  
entraîneur  
canadien  
des sprints  
laisse  
parler  
sa fiche  
compétitive

**C**harlie Francis parle bien, a des opinions, a plein de confiance en soi, est peut-être un tantinet eccentric, et sait cacher sous ses sens d'humour bien développé derrière une façade sérieuse. Il est aussi le meilleur entraîneur des sprints au Canada, l'un des meilleurs au monde, un excellent étudiant de sa profession et de son sport, et sans doute l'un des plus grands supporters de ce dernier.

La génétique y est pour beaucoup, bien sûr, mais il faut donner à Francis le mérite d'avoir mis en valeur le talent exquis de Ben Johnson et Angella Issajenko (née Taylor). Depuis quelques mois, les deux champions laissent rien que de la fumée derrière eux sur les pistes synthétiques, Johnson ayant établi de nouveaux records du monde en salle aux 50 mètres (5,55 secondes) et aux 60 mètres (6,41), Issajenko ayant établi une nouvelle marque aux 50 mètres en salle (6,06). Les deux ont d'excellentes chances de dominer à l'extérieur cette année, jusqu'au Championnat du monde à Rome. Les deux sont des vedettes internationales. Les deux attribuent leur succès à Francis.

Charlie Francis a complété son orbite pour revenir au point de départ. Il est diplômé en histoire et science politique de l'Université Stanford en Californie (1971), où il était boursier en athlétisme. De 1970 à 1973 il a été champion canadien aux 100 m, en 1971 il était classé premier au Commonwealth et cinquième au monde (10,1 chrono manuel), et il a représenté la Canada aux Olympiques de 1972 et aux Jeux panaméricains de 1973. En 1973, alors âgé de 21 ans seulement, Francis s'est retiré de la compétition pour devenir souscripteur aux assurances. Son absence n'a pas duré longtemps.

En 1976, il a amorcé sa carrière d'entraîneur à titre d'entraîneur à temps partiel du Club Optimiste de Scarborough, en banlieue torontoise. Il a mélangé sport et assurances jusqu'en 1981, où il a tout abandonné pour se donner uniquement aux fonctions d'entraîneur. Aujourd'hui, il est l'entraîneur national des sprints, basé à l'Université York à Toronto, où il est également entraîneur en chef du puissant Club d'athlétisme Optimiste.

À sa première année d'entraîneur, ses athlètes ont réalisé 89 records personnels, ainsi qu'une douzaine de records canadiens et trois records du Commonwealth. La liste d'athlètes qui se sont entraînés sous sa direction ressemble à l'encyclopédie canadienne des sprints: Issajenko, Desai Williams, Tony Sharpe, Sterling Hinds, Molly Killingbeck, Jillian Richardson et Angella Bailey, tous médaillés olympiques de 1984. Johnson. Mark McKoy.

Malgré la réussite de ses protégés, Francis demeure un homme privé, qui écarte l'attention qui est un sous-produit de son travail. Il a même presque refusé cette interview. Mais, les sprints représentent plus que son travail, ce sont plutôt sa passion et il en parle avec amour, intensité et émotion.

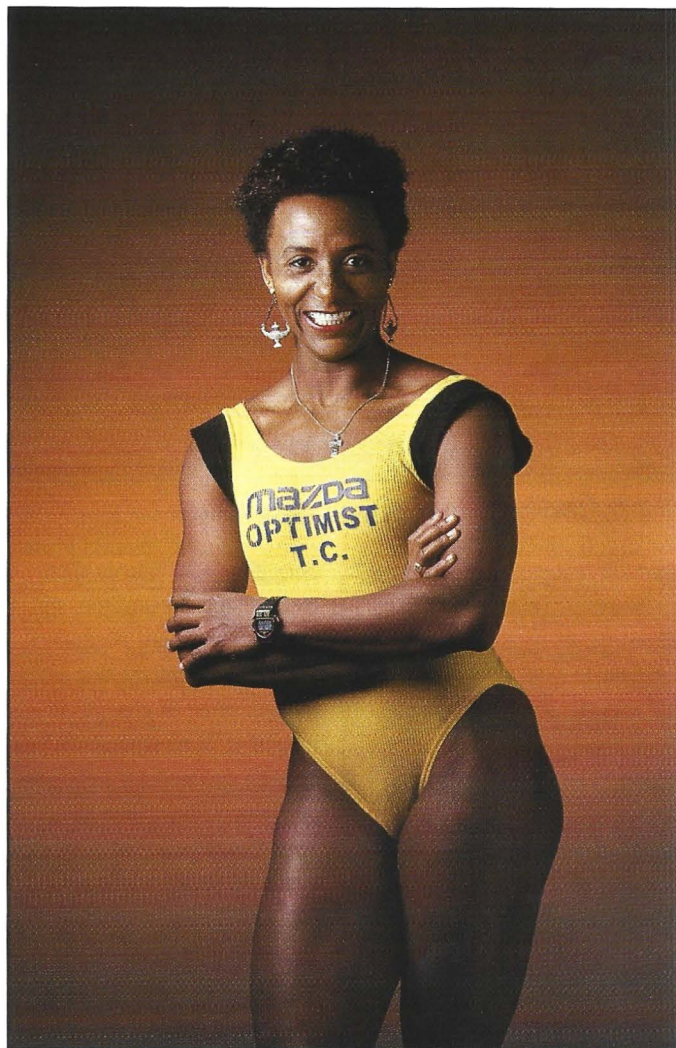
Autour d'un brunch — crêpes, saucisses, oeufs — Charlie Francis s'est fait interviewer sur l'amour de sa vie par David Stubbs, le rédacteur de Champion.

**CHAMPION:** *Vous n'êtes certainement pas devenu entraîneur dans le but de vous enrichir. Quelle était votre motivation?*

**FRANCIS:** J'avais quelque chose à prouver, sans doute. Athlète, j'ai vu que nous, Canadiens, étions la risée de tout le monde. On disait que nous ne pouvions rien faire. "Pourquoi ne pouvons-nous pas courir? Sommes-nous inférieurs sur le plan génétique?" C'était absurde. Nous n'avions pas la chance de courir. Si nous avons la chance de gagner, nous pouvons gagner. La preuve est faite. Je n'ai jamais eu un but particulier, même pas aujourd'hui. Je veux faire ma juste contribution.

*Dans quelle mesure pouvez-vous vous servir de vos expériences de compétiteur dans votre travail d'entraîneur?*

Pas mal. Par exemple, je sais que ce sont les bras qui contrôlent la course. Harry Jerome me l'a dit. Et je sentais l'accélération qui provenait des bras. Je me souviens d'un moment où j'ai dit ça dans une communication professionnelle et que tout le monde me



**Angella Issajenko**

contre-disait. "Non, non, non, le corps est une unité où tout marche ensemble. On ne peut pas valider ce que vous dites." Puis, à un moment donné, les scientifiques se sont mis à examiner les patterns neurologiques et ils ont trouvé que les bras devancent un peu les jambes et qu'ils contrôlent, effectivement, le mouvement. Mais, moi, je n'ai pas besoin d'explication scientifique. Je sais que c'est vrai parce que je l'ai fait moi-même. Il existe sans aucun doute des entraîneurs qui n'ont aucune idée de la charge de travail qu'ils don-

nent aux athlètes. Il faut comprendre ce qu'on demande aux athlètes de faire.

*L'athlète d'élite aujourd'hui a quand même beaucoup plus d'aide que vous n'en aviez au début des années 70: aide financière, centre d'entraînement et installations très perfectionnés, et la science du sport, par exemple. D'après vous, quelles sont les plus grandes différences entre l'entraînement d'alors et d'aujourd'hui?*

Tout d'abord, ce n'est pas la peine de parler de la science du sport. Les scienti-

fiques du sport essaient de valider ce que tout le monde sait déjà, c'est tout.

Voici l'essentiel, est-ce qu'on va donner aux athlètes le soutien nécessaire? C'est une question si fondamentale qu'on ne la pose même pas, mais elle est toujours là. Moi-même, à l'époque où je courais, je n'ai pas eu de compétition internationale entre le 22 avril 1972 et le 1er septembre 1972. J'ai participé aux épreuves éliminatoires olympiques, même si ce n'était pas nécessaire, parce qu'on m'a dit de le faire. J'avais réalisé le standard olympique par 18 fois et j'étais vaincu depuis trois ans, alors pourquoi participer? Mais, j'ai couru quand même, je me suis blessé, et alors tout le monde dit, "Pourquoi l'avez-vous forcé à courir?" Et on répond, "Bien, non, c'est lui qui voulait courir." C'était toujours comme ça — pas de compétition internationale, pas de programme, pas de renseignements, rien.

J'ignorais l'existence du circuit Grand Prix en Europe. Je ne savais pas quoi faire pour rejoindre ces gens-là. Je ne savais pas quoi faire pour m'inscrire.

Don Quarrie (vedette jamaïcaine des sprints) ne savais pas non plus. Lui et (son compatriote) Lennox Miller ont acheté des billets, aller seul, pour aller en Europe et participer à un circuit de courses en Suède. À leur arrivée, ils apprennent que le circuit est annulé. Donc, il fallait gagner assez d'argent pour acheter un billet de retour. C'était leur première aventure en Europe.

Personne ne savait rien. Vous n'avez pas d'idée de ce que c'était à l'époque. C'était un grand mystère. Aujourd'hui c'est un peu mieux organisé. Il existe un bureau qui reçoit des telex et qui sait où se trouvent les compétitions et qui donne un coup de main pour établir un programme. Autrefois, nous avions les bon vieux Jeux en salle de Toronto. On prenait un group d'athlètes (canadiens, s'entend) qui n'avaient



**Charlie Francis, 1973**

aucune compétition, aucune préparation, aucun programme, et on faisait venir n'importe quel bon athlète au monde pour qu'il écrase les Canadiens, et ensuite on disait "Tiens, c'est ça l'athlétisme." Ce n'est pas ainsi qu'on développe une équipe, ce n'est pas sérieux. Une compétition comme ça existe encore aujourd'hui, à Zurich. On inscrit un seul Suisse, que l'on sacrifie. Ça n'aide pas le développement domestique. C'est bon pour nous, mais pas pour les Suisses.

*Est-ce que le "quotidien" de l'entraînement, c'est-à-dire les méthodes employées par vous et vos collègues, a évolué parallèlement avec les performances?*

Les tâches d'entraînement n'ont pas beaucoup changé depuis 50 ou 60 ans. Tout le monde sait qu'il y a certains genres de course qu'on fait pour développer la vitesse et performance maximales. La technique n'a pas beaucoup changé depuis les beaux jours de Jesse Owens. Les seuls changements sont au

chapitre de la charge d'entraînement — combien, où, quand, comment récupérer. L'entraînement est une voie à deux sens: la charge de travail et la récupération par la suite qui permet la supercompensation. Sans la supercompensation c'est une perte de temps.

*Êtes-vous bon étudiant des sprints? Est-ce que vos athlètes vous apprennent beaucoup?*

D'ordinaire, oui. Mais, dans le cas d'Angella c'était difficile parce qu'elle a un grand talent. Donc, elle évoluait si rapidement que n'importe quoi aurait donné de bons résultats. Même si on était à côté de la cible, ça marcherait. On n'a qu'à regarder ses progrès entre 1978 et 79, et entre 79 et 80. Les progrès entre 79 et 80 n'avaient aucun rapport avec l'immense surcharge de travail cette année-là. Nous avons beaucoup gaspillé. Effectivement, elle aurait mieux fait si nous avions abordé son entraînement comme nous l'abordons aujourd'hui. Son pro-

gramme de 79 serait plus proche de celui aujourd'hui que ne le serait celui de 80. C'est clair. Les gens croient que si 'x' est bon, alors '2x' vaut deux fois plus. Au lieu de changer le programme de courses, il fallait augmenter la vitesse.

*Peut-on résumer en une seule phrase la philosophie d'entraînement de Charlie Francis?*

Essayer de garder la simplicité, chercher le gros bons sens, se demander pourquoi on fait telle et telle chose. Si vous ne trouvez pas une bonne réponse, vous feriez peut-être mieux de ne pas la faire.

*Tout le monde sait que vous êtes impatient. L'êtes-vous vraiment?*

Oui. Avec assez de patience on attendrait le retour des canards. C'est simple. Personne ne fait rien, si on ne chambarde pas quelque chose. Il faut agir. On ne peut rester là à rien faire. Il ne se ferait rien sans votre intervention. Dans ce pays, il faut s'occuper de soi, si on veut réaliser quelque chose.

*Mais, êtes-vous impatient à employer de nouvelles*

*méthodes dans le programme de vos athlètes?*

En ce moment, je deviens de plus en plus conservateur. On commence à avoir des programmes qui marchent, et il faut être très prudent avant d'ajouter ou enlever quoi que ce soit. Si je n'étais pas persuadé du bien-fondé de quelque chose, je ne m'en serais pas servi.

*Vous ne vous perdez pas en conjecture, parce que vous ne procédez pas par devinette.*

Je ne dirais pas ça, mais il faut toujours être prêt à changer le programme à n'importe quel moment, d'après ce que ressent l'athlète et ce que vous voyez vous-même. Si vous vous attendez, par exemple, à une performance qui représente un certain pourcentage de la performance maximale et que l'athlète réalise une performance record, il faut savoir réagir. Souvent, on coupe la séance d'entraînement avant sa véritable fin, tout simplement parce qu'on suit un programme déjà établi sur papier. Voilà pourquoi je n'aime pas des programmes imprimés. L'athlète veut un programme qu'il peut suivre

à la lettre. Quand il faut le modifier l'athlète maugrée, "Voilà mon programme, pourquoi est-ce qu'on fait autre chose?" Maintenant, je ne révèle rien. Quand les gens croient que cela va marcher, ça va bien. Quand ils n'ont plus cette foi, on n'y peut rien.

*Quelles sont vos attentes, exprimées ou non, à l'endroit de vos athlètes?*

Je m'attends à ce qu'ils soient raisonnables avec leurs semblables. Qu'ils travaillent. Qu'ils attendent un peu pour voir si ça va marcher. Les sprinters se laissent emporter facilement. Ils sont très explosifs, très intenses.

*Faut-il être comme ça pour réussir aux sprints?*

Bien sûr. Et il faut être doué d'un système nerveux explosif.

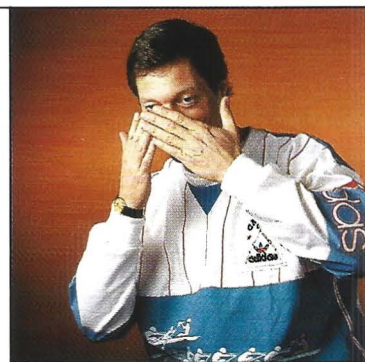
*Partagez-vous ces qualités avec vos athlètes?*

Jusqu'à un certain point. Il est impossible de surévaluer le fait d'agir, d'être là auprès des athlètes. Toutes les discussions, toute la philosophie au monde ne veulent rien dire si on n'est

pas présent à faire ce qu'il faut. Je le fait, je crois. Je suis tenace. Il faut avoir le sens des responsabilités, il ne faut pas lâcher, il faut faire tout ce qu'il faut — qu'il s'agisse d'entraîner les athlètes, de chercher des commanditaires, n'importe quoi. Si vous êtes assis à mendier, il ne vous arrivera rien. Vous n'aurez aucun résultat au bout de la ligne. Aujourd'hui c'est un peu plus facile. Nous avons quand même quelque chose à montrer.

*Vous passez combine de temps au laboratoire ou en études cliniques?*

Pas une seconde. Je lis tout ce qui me tombe entre les mains, bien sûr, mais il faut se poser la question, à savoir, qui a préparé le document, est-ce que les renseignements sont valables? La science peut prouver n'importe quoi. La majorité des gens marchent de reculons. Ils ont une conclusion, et alors il font marche arrière pour la prouver, cette conclusion. Si vous vous appelez J. Edgar Hoover et que votre but c'est de prouver qu'il existe un communiste sous chaque lit, vous faites en sorte que



chaque article de magazine appuie votre hypothèse. Si vous faites partie de la Commission Warren, votre but est de prouver qu'un seul assassin a tué Kennedy (l'ancien président des USA). Si vous vous opposez à la Commission Warren, votre but est de prouver qu'il y avait plusieurs assassins. Alors, vous cherchez seulement les choses qui appuyent votre point de vue.

*Alors vous vous demandez, "Est-ce que les renseignements sont valables, et qui a préparé le document?" Règle générale, est-ce que les communications sont adéquates au sein de la communauté athlétique. Est-ce qu'on partage les informations?*

Si on est attentif, on peut apprendre des choses, mais c'est presque par hasard qu'on tombe sur quelque chose par-ci, quelque chose par-là. Ceux qui sont les mieux informés ne sont toujours prêts à en parler, par exemple, les Allemands de l'Est. Ils sont quand même francs quand ils parlent. Les Soviétiques sont les pires menteurs qui soient. Ils parlent de faire de la pliométrie à partir des boîtes de dix

pieds de haut (plus de trois mètres). Des histoires à nous faire dormir debout.

*Bien sûr que les autres entraîneurs s'en rendent compte.*

Non, malheureusement. Il n'y a jamais eu un athlète soviétique qui s'est entraîné comme ça. Jamais. Sauter en bas d'une boîte de dix pieds! C'est ridicule. Au gros maximum, on utiliserait une boîte de 32 pouces. Mais, c'est typique de leur genre d'information, ou dés-information. Ou bien ils veulent nous induire en erreur, ou bien nous dire ce que nous vouons entendre, ou bien essayer de nous impressionner à un tel point que nos athlètes auraient peur de concourir contre eux.

À mon avis, le système est-allemand est le meilleur au monde. Il a le plus grand nombre de performances

régulières, il a les meilleurs résultats, le plus petit nombre de blessures et les carrières les plus longues. Il faut regarder ces choses en face et dire qu'ils font beaucoup avec ce qu'ils ont.

Le système américain donne de bons résultats, mais il n'y a pas de "système" comme tel. Il y de bons et de mauvais entraîneurs américains. Malheureusement, ils ont tous tendance à se mettre ensemble, enveloppés d'un drapeau américain, et dire qu'ils font tous partie du système qui a donné tant de champions. Ce n'est tout simplement pas le cas.

Horst Hille est l'auteur du programme de sprints utilisé actuellement en Allemagne de l'Est. Les Allemands avait Renate Stecher aux Olympiques de 1972 et tout est calqué sur son programme d'entraînement. Comme chez nous, il y a évolution au cours de la saison, des sprints plus courts aux sprints plus longs. Dans la plupart des pays, on évolue dans le sens adverse. En ce qui concerne le niveau de performance, les Allemands de l'Est et les Américains se ressemblent, c'est-à-dire qu'ils ne s'éloignent jamais de la vitesse. Ils

n'imposent pas une immense surcharge de travail dans l'espoir de devenir rapide à la dernière seconde, méthode qui a cours chez nos entraîneurs. Je ne comprends rien à cette préparation. C'est comme s'ils pensent que la force acquise de cette façon va faire des miracles chez l'athlète. Ils imposent aux sprinteurs de monter en courant une côte de sable de 100 mètres de long, ce qui n'a aucun bon sens sur le plan physiologique. Ça n'a rien à voir avec les gestes d'un sprinter. On ne se sert pas d'une Ferrari pour labourer un champ.

J'ai l'impression que tout le monde pose des questions très spécifique afin de provoquer une réponse voulue qui va justifier ses méthodes d'entraînement. Parfois, on ne pose pas de question du tout. Si, moi, je connaissais quelqu'un qui était l'entraîneur de deux recordmen mondiaux, je voudrais tout savoir au sujet de son programme. Au Canada, personne ne me demande rien.

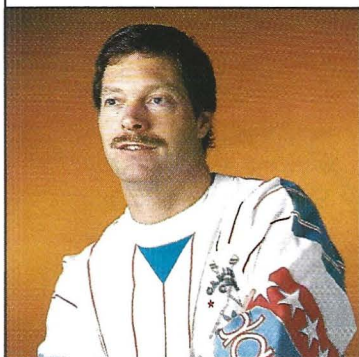
*Au hockey, le hockeyeur qui se rend à la LNH est censé posséder les fondements du jeu et l'entraîneur joue le rôle de motivateur. Est-ce que c'est*

*semblable dans le cas des sprinters?*

Il n'y a aucune comparaison valable entre les deux sports. Le hockey est un jeu de tacticien alors qu'aux sprints il n'y a pas de tactique. L'apprentissage, la préparation, le développement sont les clefs de tout. Au hockey, un jeu habile ou une bonne connaissance du jeu peuvent compenser un manque de préparation. L'athlétisme n'est pas un jeu d'échecs. Tout est dans la préparation.

*Quel pourcentage de cette préparation est psychologique?*

Peut-être deux pour cent. Si vous n'êtes pas prêt, aucun psychologue ne peut vous aider. Nous avons travaillé avec Sue Wilson (psychologue du sport), est elle est très bonne, elle enseigne aux athlètes la gestion de soi. Je ne ferais jamais venir un quelconque charlatan juste avant la compétition. Je n'écouterais pas les conseils "magiques" de la part d'une telle personne. Je ne crois pas à ces jeux de psychologie. Je n'ai pas besoin d'un avocat interposé pour parler avec mes athlètes. Je leur parle franc. Je n'ai pas



besoin d'un gars qui offre aux athlètes une épaule pour pleurer dessus. Je ne veux pas le voir.

*Alors, c'est à vous l'entraîneur de motiver vos athlètes, même si ça ne figure pas dans votre description de tâche. Le faites-vous bien?*

Je ne sais pas. Peut-être bien que oui. Je ne le conçois pas comme ça. Les athlètes sont déjà très motivés. Il faut se motiver soi-même. Il existe des gens qui sont super motivés dès le début. Ils veulent tout avoir, tout de suite. Ils ne sont pas prêts à attendre. Ils ne sont pas patients. Angella a brillé du jour au lendemain, mais Ben a mis huit ans avant d'atteindre les sommets internationaux. Il n'y a pas beaucoup de monde qui attendrait si longtemps.

*Du coup, Charlie Francis est devenu patient. À un moment donné avez-vous eu des doutes au sujet de l'habileté d'Angella et Ben?*

Jamais. Il est plus facile d'avoir des doutes au sujet de soi-même, surtout dans le cas d'un athlète comme Angella qui, dès le début, était si bonne que c'est moi,

et mes connaissances, qui limite ses progrès. Vous n'êtes pas pour me dire que si elle était une Allemande de l'Est elle ne serait pas le numéro un depuis longtemps déjà. C'est sûr. Elle aurait eu une vie tout organisée. Elle n'aurait jamais subi de blessures. Je commence à apprendre, et ce n'est pas trop tard. Il y a toute la différence au monde entre la patience envers soi-même et la patience nécessaire pour développer un athlète comme Ben.

*Quel était le meilleur moment de votre carrière d'entraîneur?*

(Longue pause.) Je ne saurais répondre à cette question. Il y en a eu tellement, et pas toujours ceux auxquels on s'attendrait. On est peut-être content d'une bonne performance inattendue d'un athlète donné. C'est peut-être un meilleur exploit que la victoire du favori au championnat du monde, où il n'y a pas de surprise.

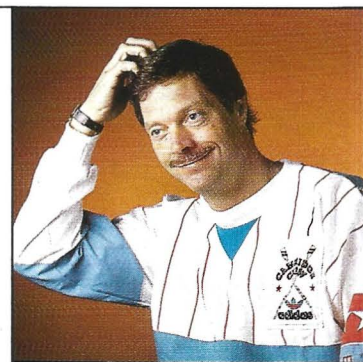
*Et à l'autre extrême?*

Les Olympiques de 1984, où Angella s'est blessée. Elle avait mis le paquet à l'en-

traînement, peut-être trop. À la première ronde éliminatoire, elle brillait. À la deuxième ronde, elle s'est étiré le jarret. La blessure s'aggravait à chaque éliminatoire et, à la fin, elle ne pouvait plus courir. C'était tragique, d'autant plus qu'elle avait raté les Olympiques de 1980, à cause du boycottage.

*Étant donné tout cela, et le fait qu'elle a pris un congé de maternité, est-ce que son retour à la compétition vous étonne?*

Pas en ce qui concerne la performance, mais il faut comprendre sa détermination; accepter ces nouvelles responsabilités, oublier les déceptions passées, mettre tout ça de côté pour faire un retour à la compétition. Avant de réaliser une performance fantastique, comme le record du monde (6,06 secondes sur 50 m en salle à Ottawa, au mois de janvier), on ne peut s'empêcher de penser à tous ces désastres. Soudain, la vie s'ouvre. On ne pense plus au passé. C'est très important. Cette course à Ottawa était un grand soulagement pour Angella. Savoir qu'on peut faire est



une chose. Avoir fait en est une autre.

*Nous verrons, sans aucun doute, un bon nombre de retraites après les Jeux Olympiques de Séoul l'an prochain. Est-ce que Charlie Francis sera du nombre, ou voulez-vous rester encore un peu?*

Je veux tout simplement me rendre en 1988. Je ne veux pas voir plus loin que cela. Lors d'un atelier olympique, on m'a demandé ce que j'envisageais d'ici 1992. Bon Dieu, je ne veux pas y penser. Bien sûr qu'à la longue je devrai changer de point de vue. Au fur et à mesure de l'évolution de l'athlète celui-ci doit rester auprès de l'entraîneur qui l'a mis en valeur. Donc, je finirais à titre d'expert-conseil auprès des athlètes, sans les entraîner directement. Et à ce moment-là j'aimerais jouer le rôle de directeur d'un centre d'entraînement de sprints, courses d'obstacles, sauts horizontaux, enfin tout ce qui a trait à la vitesse.

J'aime la vitesse. C'était toujours l'épreuve principale à l'école publique dès la deuxième année. J'ai toujours voulu être le plus rapide.