

Optimiser la performance en solitaire

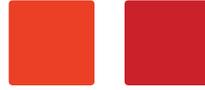
Par **Redacteur** - 29 janvier 2016

203

0

Partager sur Facebook

Tweeter sur twitter



Optimiser la performance en solitaire en s'entraînant collectivement : voici la recette, testée et éprouvée depuis maintenant plus de 25 ans, qui fait le succès du Pôle Finistère Course au Large de Port-la-Forêt. Grandes stars de la voile, mais aussi talents confirmés et jeunes espoirs : tous trouvent un équilibre au sein de la structure devenue aujourd'hui LA référence en matière de préparation des athlètes de haut niveau à la course au large. De fait, elle offre à chacun un panel archi complet de prestations. Environnement nautique et portuaire optimisé, formation globale à la haute performance, formation initiale des « chefs de projets » course au large, approche longitudinale et globale du sportif professionnel dans ses suivis sportif et social, conception spécifique de l'entraînement de haut niveau, encadrement et suivi médico-sportif, détection, recherche, développement, logistique, communication... Tous les aspects liés à la performance sont passés au crible par des spécialistes et c'est précisément ce qui fait la valeur

ajoutée du centre d'entraînement en termes de compétences, de complémentarité et de diversité.

Si l'hiver a été studieux pour les marins du Pôle Finistère Course au Large qui se sont notamment concentrés sur le suivi de leur chantier mais aussi sur leur préparation physique, l'heure est à présent à la reprise des entraînements sur l'eau pour une partie d'entre eux, en l'occurrence les Figaristes. « Pour eux, la Transat AG2R – La Mondiale est l'un des objectifs prioritaires de la saison. Pour la préparer, le Pôle a programmé cinq stages de trois jours d'ici au départ (dimanche 3 avril). Dans un premier temps, nous allons les faire tourner sur des petits parcours afin de multiplier les manœuvres. Le but ? Permettre à chacun de débiter une histoire en double dans les meilleures conditions possibles pour être en mesure d'évaluer au plus juste ce qu'il peut attendre de son partenaire », souligne Christian Le Pape, Directeur du Pôle Finistère Course au Large, ravi de laisser, cette saison, les rênes du groupe des Figaro Bénéteau à Jeanne Grégoire (titulaire d'un Brevet d'Etat Educateur Sportif). Forte de son expérience sur le circuit entre 2002 et 2014 (avec notamment une 5e place sur la Solitaire du Figaro puis trois podiums sur l'AG2R), la jeune femme apporte un vrai « plus ». « Jeanne est désormais le référent du Figaro pour le Pôle. Elle assure la continuité des entraînements et fait le lien entre les navigants et les intervenants lors des différents stages (préparation mentale, préparation physique, météo...) mis en place par la structure », poursuit le cadre technique, conscient que c'est précisément ce qui fait l'efficacité de la méthode du Pôle. « Si cette dernière est basée sur l'échange et le donnant-donnant, il est important également que chaque marin bénéficie d'un suivi individuel car ce suivi est logiquement déterminant pour la performance. C'est un compromis à trouver, une boucle dynamique qu'il est indispensable de maintenir si l'on veut créer de la cohérence, établir des liens et poser des diagnostics à tous les niveaux », détaille

Christian, aux commandes, aujourd'hui, d'une machine bien huilée.

Des intervenants nombreux pour une vraie valeur ajoutée

Une machine qui ne cesse de faire ses preuves en Figaro et en IMOCA, et qui va maintenant s'atteler à les faire en Ultime puisque le Pôle prévoit de lancer son premier projet pour la classe des géants d'ici à la fin du mois de mars. « Nous avons d'ores et déjà bien avancé sur le sujet », assure Christian Le Pape qui mûrit l'idée depuis quelques temps déjà. « Dans la foulée, nous attaquerons le premier stage d'entraînement des 60' IMOCA (5, 6 et 7 avril) en vue du Vendée Globe. Pour eux, il s'agit de monter en puissance, dans la continuité du travail mis en place dès début 2015. Ils sont huit et tous issus de la filière Figaro du Pôle », détaille Christian. « Ils travaillent ensemble depuis de nombreuses années, ont l'envie d'avancer ensemble et cultivent l'excellence ». Voilà justement ce qui fait l'efficacité du système. Un système dont chaque rouage est pensé et repensé, à commencer par le choix des intervenants qui viennent renforcer l'équipe de permanents du Pôle Finistère Course au Large, à savoir : Adréna, Sam Davies et Nicolas Lunven (Navigation), Virginie Autret (nutrition), Jean-Yves Bernot, Jean-Luc Nélias (Tactique Stratégie), Michelle Georget (yoga), Camille Hamel (ostéopathie), Rémy Hurdiel (sommeil), Laure Jacolot (suivi médical, dermatologie, traumatologie, stages PS Mer), Bernard Jaouen et Jérémie Rivalain (préparateur physique), Stéphane Krause et David Lanier de la FFVoile (Animation Moth à foil pour l'un et Météo pour l'autre), François Salin (Arbitre), Alain Sarthou du Ministère des Sports (Média training), Mécanique Plaisance et TEEM (technologie), Gilles Monnier de l'ENVSN et Anne-Julie Briend (préparateur mentale), Jean-Marc Quéré (natation) et Gérard Vaillant (coaching). « C'est une grosse équipe. Chaque membre est très présent et il existe une vraie synergie entre chacun

d'entre eux », termine le directeur du Pôle dont la réputation de ne rien laisser au hasard est loin d'être surfaite. Les résultats de la structure en témoignent. Rappelons notamment que les trois derniers vainqueurs du Vendée Globe, les trois derniers vainqueurs de la Transat AG2R, les treize derniers vainqueurs de la Solitaire du Figaro, les derniers vainqueurs de la Barcelona World Race ou encore les derniers vainqueurs de la Transat Jacques Vabre en Ultime et IMOCA sont tous sociétaires du Pôle Finistère Course au Large. En bref, dire que les coureurs de Port-la-Forêt cultivent l'excellence relève donc presque de l'euphémisme.