

15/07/2013 - PROGRAMME 10-15

Et de trois pour le Programme 10-15 !



Du 9 au 11 juillet, six pilotes du Programme 10-15 ont été convoqués pour le troisième stage de regroupement qui se déroulait à l'Auto Sport Academy, le centre de formation de la FFSA, basé au Mans. Rappelons que ce programme initié en 2009 par la FFSA est la base du parcours d'excellence sportive mis en place par la fédération que les quatre français aujourd'hui en F1 ont emprunté !

Si Bryan Elpitiya était excusé en raison de sa participation à la WSK Master Series, Nathan Hédouin, Adeline Prudent, Tom Leuillet, Jean-Baptiste Simmenauer, Alexandre Vromant (ci-contre) et le benjamin Théo Pourchaire répondaient bien présents afin de suivre le programme concocté par le Pôle Haut Niveau de la FFSA pour ce 3ème stage de regroupement de l'année. A cette occasion, un sujet d'une minute trente était tourné et il sera diffusé sur l'Equipe 21 à la rentrée.

Le premier jour était notamment consacré aux traditionnels bilans permettant de voir l'évolution de chacun afin d'ajuster leur programme d'entraînement. Divers test physiques étaient au programme associés à des ateliers spécifiques : le premier intitulé bio-informationnel qui comprend les activités liées au traitement de l'information comme la vitesse de réaction, l'endurance de réaction, la mémorisation sensorielle, la vision centrale et périphérique, etc. et le second relatif aux notions de coordination/dissociation soit la capacité à réaliser deux actions en simultané. Les jeunes pilotes terminaient la journée par une séance de média-training animée par Christophe Malbranque.

Le lendemain, sous le regard de leur parrain Arnaud Kozlinski, les 10-15 participaient à une session de roulage sur la piste Alain Prost. Défi de la séance : s'adapter à un kart dont les réglages ont été modifiés puis retranscrire son ressenti pour voir ce qui a été changé afin d'orienter l'équipe sur ce qui peut être optimisé. Ce même jour, les pilotes ont pu travailler à nouveau leur coordination en participant à une sortie accrobranche !

Pour la dernière journée, ils participaient à un atelier informatique avant de poursuivre avec de nouveaux exercices relatifs aux notions de bio-informationnel, coordination et dissociation mais tous attendaient l'après-midi avec impatience... En effet, le Pôle Haut Niveau de la FFSA avait prévu une séance de paintball ! De quoi travailler à nouveau la concentration mais aussi l'analyse de l'environnement tout en s'amusant !

Le 4ème et avant-dernier stage de regroupement pour les pilotes du Programme 10-15 est programmé du 19 au 21 août prochain. De nouveaux pilotes devraient intégrer le collectif à la suite de la non-reconduction de Thomas Rouchy au sein du programme et à l'exclusion d'Adam Eteki et Florian Venturi qui n'ont respecté l'engagement moral qui les liait à la FFSA.

Les 10-15 prendront la suite de leurs aînés de l'Equipe de France FFSA Karting qui seront en stage à l'Auto Sport Academy les trois jours précédents, du 16 au 18 août donc.

>>> Paroles de pilotes

Alexandre Vromant, évolue en Nationale : « A chaque stage, je mesure la chance que j'ai d'être dans ce programme. C'est une belle marque de confiance de la part de la FFSA et j'espère y rester le plus longtemps possible. L'accent est mis sur la préparation physique et sur ce point, j'ai progressé, je tiens mieux en course et il y a aussi les 'petits plus' comme le média-training qui, je m'en rends compte en ce moment, est vraiment important tout comme le travail sur la

concentration, la gestion du stress qui me permet d'aborder plus sereinement les courses ou encore les exercices que nous effectuons lors du roulage. Bref, cela peut paraître de 'petites' choses mais à la fin, c'est un gros plus qui peut faire la différence ! »

Jean-Baptiste Simmenauer, leader actuel du Championnat de France Cadet : *« Depuis mon intégration au sein du Programme 10-15, j'ai beaucoup progressé physiquement. Je suis plus endurant. Côté technique de pilotage, j'ai pu affiner certaines choses, les ateliers m'ont aussi beaucoup apporté et j'apprécie le fait de nous faire faire des activités comme l'escalade ou le paintball qui sont certes éloignés de notre sport mais qui peuvent nous aider en termes de concentration, coordination, etc. Je suis très fier de porter les couleurs du 10-15 et notre parrain nous donne plein d'astuces et de conseils, c'est une chance pour nous. »*

Nathan Hédouin, tout récent champion de Normandie en catégorie Nationale : *« C'est la 2ème année que je suis dans le Programme 10-15 mais je me rends compte des progrès effectués. Physiquement, je suis déjà mieux préparé. Je me suis amélioré dans de nombreux domaines que ce soit la préparation mentale ou encore la façon de m'exprimer, notamment face à un journaliste. Tout m'a servi ! »*

Adeline Prudent, 7ème au classement général du Trophée Académie après une belle 4ème place lors de la seconde course à Genk : *« Personnellement, l'atelier sur la gestion du stress m'a énormément aidé ! Physiquement, je me sens mieux dans le kart. Je me sens plus solide, dans ma tête et dans mon corps. Depuis ma sélection en Trophée Académie, je suis sollicitée par les médias et je dois dire que je suis plus à l'aise dans cet exercice grâce au média-training. Pour moi, les activités plus 'ludiques' comme l'accrobranche ou l'escalade nous aident dans la prise de décision, la prise de risque. En course, si on ne double pas, on s'englué dans le peloton et c'est alors difficile de faire un bon résultat ! »*

Théo Pourchaire, largement en tête du Championnat de France Minime : *« Grâce au 10-15, je me sens plus à l'aise, moins stressé et plus concentré lorsque j'aborde les courses. Physiquement, je sens également que je suis plus endurant et que je progresse au fil des stages. A la fin des courses du Championnat de France, il y a toujours une interview et là, les cours de média-training me servent beaucoup. Cette fois, on a appris à se concentrer avant une interview pour aller à l'essentiel. Tout ça est très positif et je suis vraiment content de faire partie du Programme 10-15. »*

Tom Leuillet, actuellement 4ème au Championnat de France KFJ : *« Grâce au suivi de préparation physique mis en place par la FFSA, je m'aperçois moi aussi que c'est moins dur physiquement que lors des premiers courses. Les techniques de gestions du stress m'ont bien aidé, notamment lors des départs. Je suis aussi plus à l'aise en interview bref, on apprend beaucoup de choses ; y compris lors des activités comme l'accrobranche que j'ai beaucoup aimé en soit et où j'ai compris l'intérêt pour notre sport car ça suppose une certaine coordination des bras et des jambes, de l'équilibre, un travail sur le regard. C'est une chance de faire partie de ce Programme, j'en ai bien conscience ! »*

Communiqué de presse FFSA

Retrouvez cet article sur le site : <http://www.ffsa.org/article.php?id=27542>