

## L'ÉQUIPE DE FRANCE FFSA KARTING EN STAGE À L'ACADEMY

Quelques jours après le stage des pilotes du Programme 10-15, d'autres kartmen, leurs aînés de l'Équipe de France FFSA Karting, rejoignaient le centre de formation de la FFSA pour un stage de trois jours. Après le regroupement qui s'est tenu début janvier à Chamonix, il était l'heure de dresser les premiers bilans pour affiner leur programme de préparation sportive.



Erwan Julé fait figure de 'doyen' de l'Équipe de France FFSA Karting qu'il intègre pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive !

Erwan Julé, Valentin Moineault, Jules Bollier, Arthur Lehouck et Nicolas Gonzalès se sont donc retrouvés au Mans les 26, 27 et 28 mars derniers en revanche, Gabriel Aubry et Dorian Boccolacci étaient malheureusement absents en raison de tests en Espagne. Le collectif tricolore a ainsi débuté le programme de fond mis en place par le pôle

Haut Niveau de la FFSA. En effet, le stage de Chamonix s'apparente plus à une semaine d'intégration avec beaucoup d'activités physiques et de plein air afin de créer une cohésion de groupe en les mettant notamment dans des situations d'activités sportives qu'ils ne connaissent pas trop. Pour ce 2<sup>ème</sup> stage de regroupement, le travail était donc différent. Divers bilans ont été dressés : physique, psychologique, bio-informationnel, etc. Ces bilans seront faits sur chaque stage, soit toutes les 10 semaines, afin de constater la progression de chacun.

Après chaque stage de regroupement, les pilotes reçoivent donc chaque semaine un programme de préparation physique. Ensuite, selon les résultats des bilans, le programme est ajusté. A eux de le respecter et si les pilotes rencontrent des difficultés, ils peuvent en discuter avec l'équipe encadrante qui pourra alors le modifier le cas échéant. Cela permet de leur proposer une vraie logique d'entraînement afin, qu'au fil des diverses sessions de bilans, la progression soit visible.

Côté physique, les kartmen de l'Équipe de France FFSA Karting ont eu droit à une bonne séance, très complète et éreintante selon les dires, avec des activités liées à la vitesse de réaction, à la proprioception (recherche d'équilibre pendant l'effort). Un gros travail sur la relaxation a également été fait dans le but de leur donner des outils pour désamorcer des situations de stress. Certains adhèrent à ce genre de technique, d'autres moins... mais c'est un aspect que le pôle Haut Niveau tient à développer car, il ne suffit pas d'être préparé physiquement pour aborder une compétition, il faut également l'être mentalement !

Un atelier concernant l'imagerie et la chronométrie a aussi été mis en place. Il s'agit d'arriver à reproduire mentalement un parcours dans un temps identique à la réalité, comme peuvent le faire les skieurs... Un maximum de précisions est demandé ce qui sous-entend une véritable analyse dans l'action afin de pouvoir le reproduire à l'identique. Le travail à faire sur ce point est encore important car les pilotes ne sont pas du tout habitués à ce type de technique. Ils ont encore beaucoup de mal à conceptualiser et ne sont pas véritablement dans une démarche intellectuelle sur cet aspect là. Pourtant, la problématique du sport automobile est que les pilotes roulent finalement peu et il faut alors arriver à compenser ce manque de roulage par de la visualisation et de l'imagerie.

Comme de coutume, une séance de media-training était programmée. Les pilotes étaient confrontés à des situations qu'ils peuvent rencontrer lors d'une conférence de presse, le tout en français mais aussi en anglais ! Une activité plus ludique était proposée en fin de stage avec du badminton, une activité accessible techniquement, qui permet un travail cardio et qui nécessite beaucoup de réactivité et de nombreux changements d'appuis. Il s'agit donc d'avoir

beaucoup de précision dans des fréquences cardiaques élevées, et le badminton se révèle alors être un très bon sport pour les pilotes.

Le prochain stage de l'Equipe de France FFSA Karting se déroulera du 4 au 6 juin.

**Erwan Julé :** « C'est vrai que ça fait maintenant trois ans que je suis en Equipe de France ce qui prouve que la FFSA me fait confiance et j'en suis ravi. Ça m'aide beaucoup notamment en termes de médiatisation et avec le travail de préparation sportive que nous effectuons dans ce collectif, ça fait quand même un peu la différence sur les meetings ! Je suis plus serein dans ma façon d'aborder les courses. Physiquement, je fais régulièrement du VTT, j'applique sans trop de soucis le programme qui m'est donné et je constate les progrès effectués depuis mon arrivée en Equipe de France. C'est en lien avec mes performances, ça me permet d'optimiser mes points forts et de gommer mes faiblesses. Les exercices d'imagerie mentale étaient très intéressants et fatigants, on n'imagine pas à quel point ! Faire un tour parfait dans sa tête pour essayer de le réaliser ensuite est une chose que je faisais sur la grille de départ mais là, nous avons approfondi le travail pour une mise en application plus rapide. Même chose pour la relaxation. En fait, c'est des choses que l'on fait mais là on apprend à mieux les maîtriser, à les perfectionner pour être plus efficace, le plus rapidement possible. »



**Jules Bollier :** « Pour moi qui adore faire du sport, je suis aux anges lors des stages ! Les divers ateliers sur l'équilibre et les réflexes étaient assez poussés et très instructifs. Depuis Chamonix, nous avons un programme sportif à suivre et là, nous avons fait tout un tas de bilans pour voir l'évolution et nous allons donc recevoir un nouveau programme, certainement plus corsé, pour affiner et optimiser notre préparation sportive. Concernant le media-training, j'ai eu une première approche l'an passé dans le cadre du Programme 10-15 mais là, en Equipe de France, on s'attaque à du concret. Répondre en anglais ne me pose pas de soucis, je suis plutôt à l'aise mais il y a toujours des choses à améliorer. »

**Nicolas Gonzales :** « J'ai bien apprécié ce deuxième stage notamment le travail sur l'imagerie mentale. Je connaissais cette technique mais je ne l'avais jamais pratiquée ou du moins approfondie autant, tout comme le travail sur la relaxation. Je pense que ces techniques peuvent beaucoup aider pour préparer une compétition. L'atelier media-training est toujours instructif même si je suis plutôt à l'aise dans ce genre d'exercice, même chose pour l'anglais. Physiquement, je me sens beaucoup mieux qu'à Chamonix où j'ai rencontré des difficultés avec mon asthme. Il faut encore que je travaille mais c'est vrai qu'avec la préparation du bac, je n'ai pas pu m'investir totalement. J'ai bientôt deux semaines de vacances et si j'ai déjà commencé le programme envoyé depuis ce deuxième stage, je compte bien rattraper mon retard. Cependant, lors des bilans, j'ai pu constater une amélioration quasiment partout, je suis donc sur la bonne voie et il faut continuer comme ça ! »



> Contact presse : Julie Rubin - [jrubin@asacad.com](mailto:jrubin@asacad.com)  
Photos : KSP, D. Breugnot