

## HUIT JEUNES PILOTES SOUS HAUTE SURVEILLANCE À CHAMONIX

Plus que jamais, les membres de l'Equipe de France FFSA Karting font l'objet d'une attention soutenue de la part des instances fédérales. Leur préparation physique est désormais intensifiée, à commencer par une sévère batterie de tests auxquels ils ont été soumis dès leur arrivée à Chamonix pour leur premier stage de la saison 2013. Destinées à servir de point de départ à un programme individualisé dans lequel ils devront tous faire preuve de rigueur et d'engagement, ces mesures évaluent le plus finement possible le potentiel physique des jeunes espoirs français pour leur permettre d'évoluer significativement en cours d'année.



« Pour 2013, nous avons décidé de renforcer la préparation de nos jeunes tout au long de la saison. » explique David Alaria, préparateur physique de l'Equipe de France, kinésithérapeute de formation. « Chacun d'entre eux va bénéficier d'un programme d'entraînement personnalisé avec des objectifs à atteindre sur des cycles de 8 semaines. L'aspect nutritionnel n'est pas oublié. Nous tenons compte des possibilités matérielles de chaque jeune, notamment des installations dont il peut facilement disposer près de son domicile, ainsi que de son rythme de déplacement sur les circuits. L'essentiel est qu'ils se sentent tous concernés et qu'ils prennent des habitudes de sportifs de haut niveau. Un nouveau bilan sera établi lors des trois regroupements prévus à l'Auto Sport Academy et le programme sera ajusté à ces occasions. »

Les activités pratiquées dès les premiers jours du stage de Chamonix ne laissent pas planer de doute sur le sérieux de ce nouveau projet. Un bilan médical complet était en effet proposé aux jeunes pilotes de la formation fédérale et les exercices se multipliaient à bon rythme en salle ou en extérieur, alternant efforts soutenus et moments plus détendus. Surveillant en permanence leur cardio, ils ont eu l'occasion de tester leur VO2max de plusieurs manières. Ce débit maximum d'oxygène consommé lors d'un effort est un élément essentiel de l'endurance des sportifs et permet aux pilotes de garder toutes leurs capacités et leur lucidité en course.

Mathieu Zangarelli, conseiller technique auprès de l'Equipe de France en précise les enjeux : « La FFSA apporte un fort soutien aux pilotes sélectionnés mais leur demande également en retour de s'impliquer pleinement dans le processus. Une réelle progression n'est envisageable qu'à ce prix et c'est en même temps une préparation à ce qui les attend bientôt en automobile. Nous sommes convaincus que cette exigence ne peut que leur être bénéfique. Beaucoup de pilotes aimeraient faire partie de l'Equipe de France, il est normal que les élus donnent le maximum pour y conserver leur place, c'est une attitude de compétiteur qui doit leur être familière, même en dehors du kart. »

Le stage de Chamonix ne ressemble pas pour autant à un camp de travail ! L'ambiance et les conditions d'hébergement sont particulièrement agréables, même si certains doivent s'habituer à l'absence de leurs parents ainsi qu'à une alimentation équilibrée. Les stagiaires ont déjà pu pratiquer différentes activités ludiques en salle ou dans la piscine avant de s'adonner aux joies de la randonnée en peaux de phoque dans un superbe cadre montagnard baigné de soleil. La dynamique de groupe joue parfaitement son rôle entre les huit pilotes qui s'entendent très bien tout en restant sérieux dans l'effort. Il faut dire que le regard attentionné, quasi paternel, de leur capitaine Yvan Muller n'est jamais loin, aussi bien pour les encourager que pour les cadrer. C'est un groupe soudé et en pleine forme qui devrait quitter Chamonix dimanche avant de retrouver le chemin des circuits pour le début de la saison.

> Contact presse : Julie Rubin - [jrubin@asacad.com](mailto:jrubin@asacad.com)  
Photo : KSP