

LA RENTRÉE DES 10-15

Du 10 au 13 avril dernier, les jeunes pousses du Programme 10-15 de la FFSA étaient à l'Auto Sport Academy au Mans pour leur tout premier stage de regroupement national. Les pilotes de l'Equipe de France Karting devaient se joindre à eux mais en raison d'un calendrier chargé, ils viendront finalement à l'occasion du 2ème stage qui se déroulera fin mai, toujours dans les locaux de l'institution fédérale.



Guillaume Faye (gch) et Maxime Naud (drt) entourent les pilotes du Programme 10-15

Cependant, **Jérémy Demarque, Gautier Becq, Jules Bollier, Paul Boutonnet, Emilien Carde, Arthur Lehouck et Nathan Hedouin** n'étaient pas seuls lors de ce premier rendez-vous puisque deux autres kartmen venaient exceptionnellement grossir les rangs.

Maxime Naud, pilote KF3, qui a impressionné le jury lors des sélections du Trophée Académie et **Guillaume Faye**, lauréat de l'opération Kart Jeunes FFSA 2010 qui court en Nationale cette saison, étaient en effet conviés par la FFSA à prendre part à ce premier stage.

Tous étaient bien entendu ravis de se retrouver au sein du centre de formation de la FFSA qui a vu défiler de nombreux pilotes dont ils entendent bien suivre le chemin : « *Pierre Gasly est un exemple. D'autant qu'il suit lui-même les traces de Jean-Eric Vergne qui est en F1 mais j'ai encore bien le temps de penser à la F1 !* » explique l'un d'eux. En effet, le chemin est encore long mais pour ces sept jeunes recrues, un pas est déjà franchi.



Avant de rentrer dans le vif du sujet, Morgan Caron, Directeur Technique National de la FFSA, a présenté aux pilotes le planning prévu pour ces quatre jours et une chose est sûre, les temps morts n'ont pas été légion. Les pilotes ont débuté par un cours d'anglais suivi d'une évaluation. L'après-midi, ils enchaînaient avec un cours d'informatique et une conférence sur la technique de pilotage d'un kart.

Après la théorie, place à la pratique dès le lendemain avec une journée entièrement consacrée au pilotage sur le circuit Alain Prost du Mans. Selon les profils de chacun, ils ont évolués à bord de matériel cadet ou KF4.

« Il s'agissait en premier lieu de voir la façon dont ils abordent les choses. Par exemple, nous avons commencé la journée en faisant le tour du circuit à pied et déjà, on voit ceux qui prennent des repères, posent des questions, etc... Le but de cette journée était en fait de constater les points forts et points faibles de chaque pilote. Nous avons ensuite fait une séance d'essais pour les évaluer sur la technique pure de pilotage. Puis, après déjeuner, ils ont fait un exercice un peu particulier qui consiste à courir quelques minutes, casque sur tête et d'enchaîner avec un tour lancé et 3 tours chronos. Nous avons renouvelé l'exercice en incluant une phase de respiration, de relaxation afin de leur démontrer l'importance de la récupération et de la concentration avant de prendre le volant du kart. Enfin, nous avons testé leur adaptabilité avec du matériel qui se dégradait afin de voir s'ils sont capables de modifier leur pilotage selon le kart qu'ils ont entre les mains. A la fin de cette journée, ils avaient déjà compris plusieurs choses : l'importance de la prise de notes lors de la reconnaissance de la piste, respecter les temps de récupération, ne pas négliger la concentration, avoir une bonne hygiène de vie notamment en termes





d'alimentation avant une course, etc... » explique Frédéric Champagnac, responsable pédagogique du Programme 10-15.

La 3ème journée était quant à elle dédiée à la préparation physique. Divers tests étaient programmés (réflexologie, test Luc Léger...) et sous la houlette de David Alaria, qui officie également auprès de l'Equipe de France FFSA Karting, les pilotes ont eu droit à un bilan complet tant au niveau kiné qu'au niveau de la condition physique afin d'établir un programme d'entraînement personnalisé qu'ils devront suivre pendant et

en dehors des stages annuels.

Retour en classe pour la dernière journée du stage puisque les kartmen assistaient à une conférence sur la gestion des médias animée par un spécialiste de la communication et à un atelier proposé par une psychologue du sport sur la gestion du stress, le travail de relaxation et de mémorisation.

Paroles de pilotes

Jérémy Demarque : *« Pour moi, avoir été pris l'an passé dans ce programme a changé beaucoup de choses, que ce soit médiatiquement, vis-à-vis de mes partenaires et surtout sur la piste. J'y suis encore cette année et c'est une chance car je sais que j'ai encore beaucoup à apprendre avant de passer à l'étape supérieure. Ça me permet de 'gagner du temps' par rapport aux autres pilotes qui ne sont pas intégrés à ce programme et je peux aussi travailler des aspects que je n'ai pas le temps de développer avec mon équipe, lors des courses et ça, c'est essentiel pour bien progresser. »*



Paul Boutonnet : *« C'est une grande fierté que d'être sélectionné par sa fédération parmi tous les pilotes français pour intégrer un programme comme celui-ci. C'est une chance à ne pas négliger. De nombreuses personnes sont présentes pour nous aider et on se doit d'en profiter ! La promotion est sympa, il faut dire qu'on se connaît tous depuis le minime/cadet et nous sommes trois de la même équipe. L'état d'esprit est bon, studieux mais j'ai déjà hâte de participer au 2ème stage avec l'Equipe de France Karting car les pilotes sont du même âge que moi et je pourrai alors mieux m'évaluer. »*

Arthur Lehouck : *« Si j'ai été pris dans ce programme c'est que l'on pense que j'ai du potentiel donc il faut que j'essaie de l'exploiter encore plus pour devenir encore plus performant et c'est cela que peut m'apporter le Programme 10-15. En tout cas, au bout de deux jours, j'avais déjà le sentiment d'avoir appris plein de choses. Pour le 2ème stage, il y aura les pilotes de l'Equipe de France Karting et là encore, je suis sûr que l'on va apprendre à leurs contacts. De plus, l'ambiance est super, on s'amuse bien mais quand il faut travailler, on sait s'arrêter. »*



Jules Bollier : *« Au sein du Programme 10-15, on a la chance de pouvoir travailler plus en profondeur contrairement à d'autres pilotes qui ne bénéficient pas d'un tel encadrement. Ça ouvre aussi de belles opportunités que d'être soutenu par sa fédération. Grâce à ce soutien, nos partenaires sont satisfaits de leurs investissements ; ça les 'rassure'. Chaque activité proposée m'a apporté quelque chose, que ce soit la journée de roulage ou celle passée*



avec le préparateur physique, elles m'ont permis de ressentir mes forces et mes faiblesses et globalement, j'ai progressé ce qui est motivant pour la suite ! Côté des kartmen de l'Equipe de France est une bonne chose car je pense qu'ils vont nous tirer vers le haut. »

Nathan Hedouin : « Je suis le plus jeune de la bande mais c'est en fait un atout car ça me permet de profiter de l'expérience de chacun. Je pensais que le schéma du stage allait être plus scolaire avec des 'heures de cours' qui s'enchaînent mais finalement, on prend le temps d'aller au fond des choses, de les analyser pour bien les comprendre. Du coup, au fil de la journée de roulage par exemple, j'ai moi aussi le sentiment d'avoir évolué. Lorsqu'on m'a dit que j'étais pris au sein de ce programme, j'étais aux anges. Encore plus quand je pense à ceux qui y sont passés ; notamment Pierre Gasly qui est un exemple pour moi. D'autant qu'il suit lui-même les traces de Jean-Eric Vergne qui est en F1 mais j'ai encore bien le temps de penser à la F1 ! »

Gautier Becq : « Ma nomination dans ce programme était somme toute logique étant donné que j'ai été champion de France et c'est aussi mérité car j'ai fait une belle saison. Maintenant, je dois confirmer et démontrer à la FFSA qu'elle ne s'est pas trompée. C'est une belle reconnaissance. Médiatiquement, c'est un plus d'être dans ce programme ; ça apporte un éclairage supplémentaire et en termes de pilotage, de préparation physique et tous les à-côtés, ça va m'apporter beaucoup de choses. Le cours théorique sur le pilotage d'un kart m'a par exemple permis de mieux comprendre certaines réactions du kart selon l'action entreprise. »



Emilien Carde : « Quand j'ai commencé en karting, je ne m'attendais pas à être repéré par la FFSA et c'est un honneur. C'est aussi peut-être un tournant dans mon parcours, ma 'carrière'. Moi aussi, quand je pense à ceux qui sont passés par ce programme, c'est clairement des exemples et ça me donne envie de me dépasser pour peut-être suivre le même chemin et arriver au plus haut niveau possible. Le premier stage aura été une belle découverte, déjà sur les coulisses de la FFSA, de l'Auto Sport Academy et du 10-15. Tous les aspects du 'métier' de pilote sont abordés : le perfectionnement au pilotage, le physique, la concentration, la communication, etc... c'est très complet et on prend le temps d'étudier les choses en profondeur. On apprend à éviter certaines erreurs lors des interviews par exemple ou encore avant d'aborder une course. Auprès de nos écuries, on est sensibilisé à ces choses mais là, on approfondi réellement ces aspects qui sont finalement primordiaux. La philosophie du Programme 10-15 est d'aller dans le détail et c'est ce détail qui peut faire la différence en piste et en dehors. »

Maxime Naud : « Je ne fais pas partie du Programme 10-15 mais j'espère vraiment pouvoir l'intégrer ! En tout cas, j'ai profité et je me suis impliqué à fond durant ces quatre jours. Ce stage a été très productif, il est très bien organisé et les activités sont variées. J'ai beaucoup appris sur le comportement d'un kart, sur la récupération après l'effort, sur les relations avec la presse et je sais que j'ai encore plein d'autres choses à apprendre aussi j'espère être là pour le 2ème stage ! »



> Contact presse : Julie Rubin - jrubin@asacad.com
Photos : D. Breugnot