

Quelle préparation pour la Formule 1 et le sport automobile?

Préambule :

« EXPLOITER AU MAXIMUM LE POTENTIEL DU PILOTE »

Dans toute discipline pratiquée à haut-niveau, les conditions physiques et mentales doivent être optimales afin d'exploiter au maximum le potentiel du sportif. La formule 1 n'y échappe pas. Elle est une discipline exigeante mentalement car sujette au stress et à la pression, à l'excitation et à la gestion de nombreux éléments en course et en dehors. Gérer l'imprévu, garder son acuité, réguler son stress au départ, son excitation ou son ennui en course sont des paramètres importants de la discipline.

Elle est exigeante physiquement car les contraintes liées à la vitesse, à la durée, à la chaleur et les changements de rythme sont nombreux. La position assise et parfois passive nous fait penser qu'on peut se passer de préparation physique. Certains le pensent encore mais finissent par avoir des problèmes issus de traumatismes dus aux contraintes de la discipline. Il peut s'agir de hernies discales, de problèmes musculo-squelettiques ou d'incidents corporels qui peuvent aller jusqu'à la chirurgie.

Notre constitution naturelle ne suffit pas à ce type d'effort et aux contraintes extrêmes de la pratique, du moins dans la durée. Comme tout sport de haut-niveau, l'intensité et la redondance des efforts nous font rapidement atteindre nos limites. Dans ces moments là, les avantages physiques et mentaux sont des atouts; ils favorisent la clairvoyance, la disponibilité et la bonne prise de décision tout en maintenant la confiance en soi. Au-delà des schémas classiques indispensables à la préparation, certains outils que nous développerons plus tard, permettent d'aller plus loin dans la démarche. Les sports de balle, sont utilisés car très mentaux ; le judo quant à lui, permettra le contact direct avec l'adversaire tout en développant la coordination et le contrôle de soi. Il donne une grande confiance en soi.

« COMME POUR LES ARTISTES, LA CREATIVITE EST LA SIGNATURE DU
CHAMPION »

Avoir la volonté de devenir un champion, c'est mettre tous les atouts de son côté. Si la perfection n'existe pas, on sait que vouloir l'approcher, doit être un objectif en soi.

A contrario, être perfectionniste de façon obsessionnelle peut être contreproductif car cela met une pression disproportionnée à l'événement. Comme pour les artistes, la créativité est la signature du champion. S'enfermer dans un perfectionnisme extrême mettrait le pilote dans une situation où il ne se donne pas le droit à l'erreur ; or, souvent, c'est dans ces conditions que les erreurs surviennent. Cependant, la volonté de travail, qu'il soit quantitatif dans un premier temps, puis qualitatif dans un deuxième temps, c'est-à-dire une fois arrivé à maturité, est un élément essentiel dans une carrière de haut-niveau.

« RESTER SOI-MÊME EST ESSENTIEL »

Compte tenu de la pression des médias, de l'opinion publique, des sponsors, plus les nombreux voyages, lutter pour rester soi-même est essentiel. Après une première phase de mise en confiance, il sera important de transformer les pressions en éléments favorables à la performance. Par exemple : « tu ne pilotes pas parce que c'est difficile mais parce que tu aimes ce sport ».

« L'ÉTAT DE FORME PHYSIQUE INFLUENCE LA PSYCHOLOGIE DU PILOTE »

La recherche de la performance nous emmène à nous remettre en question et nous améliorer perpétuellement. Le sport automobile moderne est emmené à considérer que le paramètre humain est aussi important que le paramètre technologique. L'un sans l'autre ne fonctionne pas.

On sait aujourd'hui que l'état de forme influence énormément sur la psychologie d'un athlète. Si on prend l'exemple de la fatigue, on sait que plus elle est importante, plus elle va influencer négativement sur l'enthousiasme et le moral de l'athlète et par conséquent sur le résultat.

« LE PILOTE NE PEUT AVOIR UNE CARRIÈRE MAJEURE SANS ÊTRE
ENTOURÉ DES BONS « PÉRIPHÉRIQUES »

Dans le haut-niveau, et quelle que soit la discipline, on sait que l'athlète ne peut obtenir des résultats majeurs sans être entouré des bons « périphériques ». Il doit par conséquent être bien préparé et conseillé ; pas seulement lorsqu'il subit des contreperformances ou qu'il débute mais aussi quand il réussit afin de poursuivre son ascension. On a pu observer des carrières sportives s'effondrer après un titre car l'intéressé n'a pas réussi à gérer « l'après ». Gagner une course est une chose, gagner un titre en est une autre, engranger plusieurs titres demande d'autres compétences, ce sont celles que possèdent les grands champions. Pour réitérer un résultat majeur on doit souvent agir un peu différemment du premier résultat car le pilote évolue, gagne en expérience et doit en même temps garder les pieds sur terre. L'accompagnement doit en tenir compte dans cette approche. L'objectif est d'aider le pilote à se situer dans le contexte dans lequel il évolue, lui donner les moyens de l'analyser et le maîtriser. Lorsqu'il atteint la haute performance, il devient choyé et protégé des contraintes extérieures mais cela l'isole de la vraie vie et peut parfois poser problème.

La Formule 1 n'est pas qu'un sport mécanique mais une discipline de haut-niveau à part entière. Par conséquent, si on veut les meilleurs résultats, on doit préparer le pilote tout autant que la machine. Un constat infaillible pour ceux qui nourrissent de grandes ambitions -*Benoit Campargue (entraîneur)*

Prochain Article lundi 24 Février prochain :

Les différents paramètres liés au sport automobile