

## PREAMBULE

Tous les sportifs sont confrontés de manière permanente à une problématique obsessionnelle : effectuer des choix pertinents afin d'optimiser leurs performances pour gagner, quelques secondes, quelques centimètres ou quelques centièmes de nœuds ...

Au plus haut niveau, la différence d'efficacité se mesure à d'infimes détails.



***Le Graal du solitaire : le Tour du monde en compétition sans escale. Une aventure ou l'improvisation n'a pas sa place.***

La compétition au large n'échappe pas à cette recherche d'excellence qui constitue l'objet premier de tous les acteurs de ce système.

Dans cette optique, chacun, à son niveau, tente d'organiser une préparation susceptible de créer « la différence » avec ses adversaires.

Dans les compétitions actuelles, cette différence est d'ailleurs de plus en plus faible entre les leaders.

Lors du Vendée Globe 2005, après 87 jours de course, 7h et 33 mn ont séparé Vincent RIOU de Jean LE CAM. Cet écart représente moins de 1% du temps global de course.

En vitesse, c'est seulement 0,03 nœuds de différence : 11,28 nœuds pour PRB, et 11,25 nœuds pour BONDUÉLLE.

Sur la solitaire du Figaro 2003, 13 secondes séparent le vainqueur, Armel LE CLEAC'H, du second Alain GAUTIER, après 327 heures de régates.

S'il est facile de constater l'écart à l'arrivée, il est plus difficile d'analyser, de manière objective, les capacités fondamentales et les stratégies qui expliquent ces différences de résultats.

Pour l'entraîneur, cette connaissance précise lui permet pourtant de mieux définir ses contenus d'entraînement, et de les optimiser. Cette compréhension lui permet également de construire une référence objective pour mieux détecter des jeunes à potentiel.

Dans une sélection de type Challenge Espoir Crédit Agricole, ouverte à de jeunes espoirs, comment l'entraîneur peut-il repérer chez un individu en devenir les compétences fondamentales indispensables à la progression vers le plus haut niveau de la discipline ?

Les différents chapitres de ce document résument, sans prétendre à l'exhaustivité, les préoccupations principales d'un entraîneur confronté à la préparation sportive d'un navigateur disputant une course en solitaire.

Il s'agit tout d'abord de relater une expérience d'entraînement, menée pendant 15 ans au Pôle de Port-La-Forêt, qui s'attache volontairement aux facteurs humains intervenant dans cette discipline de haut niveau.

Ce texte, qui s'adresse davantage à des « coaches », accorde plus d'attention aux processus qu'aux contenus.

Le propos plaide pour une prise en compte globale de la réussite dans toutes ses composantes : technologiques, techniques, physiques et relationnelles, avec la volonté de ne jamais détacher l'événement de son contexte. Il repose également sur une certaine conception, ou plus simplement une intuition de l'individu. Ce support « éducatif » sous tend trois types de conséquences exprimées chronologiquement dans le document.

L'une au niveau de la discipline à enseigner, l'autre au niveau de la façon d'entraîner, la dernière concernant la relation entre l'entraîneur et son groupe d'athlètes.

Loin d'être une méthode figée et applicable à tous les acteurs, contextes ou situations, cette démarche particulière s'inscrit davantage dans la logique d'un témoignage et comporte une large part de subjectivité.

*« J'adore les gens qui cherchent la vérité et j'ai peur des gens qui pensent avoir la vérité ». Hans BLIX ex-chef des inspecteurs de l'ONU en Irak.*

*Remerciements à mes collègues du Pôle, Catherine, Loïc et Mikaël pour leur forte contribution à la rédaction de ce document.*

*Merci à tous les navigateurs pour leur collaboration et leur engagement sportif permanents.*

*Bravo à tous les experts de la structure, médecins, Kinésithérapeutes, préparateurs physiques, mentaux, routeurs ... pour leurs compétences et leur motivation.*

*Merci, à toutes les personnes qui ont apportées leur aide à la rédaction de ces articles, et, à Jean-Luc Paulou pour ses encouragements, et sa relecture attentive des documents.*