

Tous derrière l'équipe

LA TÊTE ET LES JAMBES



TRIANGLE D'EXPERTS

Par **Julien Mouret** • Photos **Romain Plumât, Éloi Stichelbaut**

Une compétition aussi difficile que la Coupe de l'America demande nécessairement, et dans bien des domaines, un soutien quotidien de la part d'experts en mesure d'apporter à l'équipe navigante ce petit truc en plus capable de faire la différence une fois en course. C'est le cas de Bertrand Pacé, Neil McLean-Martin et Alexis Landais, respectivement coach, préparateur physique et préparateur mental des marins du défi français.

C'est un travail mené dans l'ombre et pourtant au plus près de ceux projetés en pleine lumière. Celui de Bertrand Pacé, Neil McLean-Martin et Alexis Landais, trois hommes clés dans la préparation de nos marins. Préparation au pluriel, puisqu'elle a permis, depuis le début de l'histoire en 2015, à Franck Cammas et à ses hommes de s'améliorer techniquement, mais également de se renforcer physiquement et mentalement.

Nous avons questionné chacun de ces trois experts, afin qu'ils nous expliquent leur rôle, et nous fassent partager leur quotidien auprès des navigants du défi français. Qu'ils nous livrent aussi, leur sentiment sur l'aventure humaine qu'ils vivent ensemble depuis des mois et cette recherche constante de l'excellence.

Bertrand, le coach, marin et tacticien hors-pair, qui connaît la Coupe de l'America sur le bout des doigts, pour y avoir déjà participé à six reprises*. Neil, le préparateur physique anglais, qui sculpte les corps de nos marins et dont le professionnalisme et l'enthousiasme sont hautement contagieux. Alexis enfin, ancien judoka de haut niveau et désormais préparateur mental des membres du défi français. Trois hommes humbles mais déterminés, animés par une seule idée : que l'équipage français soit prêt à tout donner lors de la phase finale aux Bermudes, à partir du 26 mai prochain.

* Bertrand Pacé a notamment été finaliste de la Coupe de l'America 2003 avec Team New Zealand. Il a aussi participé en tant que navigateur sur French Kiss (1987) et Ville de Paris (1992), mais également en tant que barreur de départ et tacticien sur France 3 (1995) et skipper (2000) sur 6^e sens.



BERTRAND PACÉ

Marin d'expérience, grand spécialiste de la Coupe de l'America, Bertrand Pacé était l'homme tout désigné pour devenir le coach de l'équipage Groupama Team France. Entretien avec un entraîneur qui force le respect.

Bertrand Pacé, en quoi consiste votre rôle auprès de l'équipage Groupama Team France ?

Je porte deux casquettes. La première, consiste à préparer les séances d'entraînement sur l'eau, à apporter ma pertinence dans les réglages, dans l'utilisation technique et tactique du bateau. La seconde, est davantage liée à l'analyse des performances du bateau et de l'équipe navigante et, par conséquent, à trouver les clés pour améliorer leur efficacité.

Une journée-type de Bertrand Pacé avec l'équipage, ça ressemble à quoi ?

Chaque soir, je prépare les points que je présenterai le lendemain matin à l'équipage, en fonction de la météo rencontrée. Puis, on se réunit et on évoque les deux-trois axes techniques et tactiques que l'on va développer au cours de la journée sur l'eau, en priorisant toujours la préparation du bateau et la navigation. Ensuite, nous débriefons la journée tous ensemble pour en tirer des enseignements. Je m'entretiens aussi régulièrement avec le coach physique Neil McLean-Martin, afin de trouver, en fonction de nos programmes respectifs, le meilleur dosage des charges de travail pour l'équipage.

Bertrand, vous connaissez très bien Franck Cammas, est-ce un atout pour vous ?

Vous savez, au-delà de ses qualités de marin hors-pair, Franck est quelqu'un de très intelligent, de très scientifique, également très compétent dans le domaine technique et celui de la préparation d'un bateau. Dans une compétition telle que la Coupe de l'America, son profil est donc un énorme atout pour toute l'équipe.

Les bateaux ont énormément évolué au fil des éditions de la Coupe de l'America. Quelle est votre vision à ce sujet ?

Bien sûr, cette compétition est en perpétuelle évolution. J'ai commencé à participer à la Coupe de l'America en 1987 sur des bateaux de 12 mètres qui naviguaient à sept nœuds, contre 50 aujourd'hui... En 2007, il y avait 17 marins sur chaque bateau, ils ne sont plus que six pour cette édition 2017. Les régates aussi ont beaucoup changé au fil des ans, elles pouvaient durer deux heures dans le passé et plus que vingt minutes désormais. Cependant, il y a une règle immuable depuis la première édition : le trophée de la Coupe de l'America est toujours attribué au bateau qui aura été le plus rapide.

Cette part prépondérante prise par la technologie dans les bateaux de la Coupe vous gêne-t-elle ?

Non, je ne suis pas un réac'. Savoir tirer le meilleur parti d'un bateau qui courra la phase finale aux Bermudes, avec beaucoup d'électronique et d'hydraulique à bord, est un exercice extrêmement technique mais passionnant. En revanche, ce qui m'ennuie davantage, c'est que le nouveau format de la Coupe a d'abord été pensé pour servir les intérêts de la télévision. Autrement dit, l'aspect stratégique d'une régata, la gestion du vent, le bon timing pour gêner l'adversaire, etc., ne sont plus aussi prégnants qu'auparavant. Il n'empêche, la Coupe de l'America continue de me faire rêver et j'ai toujours la même envie de la gagner.

Comment jugez-vous la progression de l'équipe navigante depuis le début du circuit préliminaire jusqu'à ce jour ?

Nous sommes sur la bonne voie. Nous avons longtemps souffert de ne pas disposer d'un véritable bateau d'entraînement, mais, depuis le 9 août dernier et la première navigation à l'École Navale de Lanvéoc-Poulmic à bord du Class AC Test, nous sommes en net progrès. La meilleure preuve a été donnée à Fukuoka, au Japon, lors de la dernière manche du circuit préliminaire en novembre dernier, où nous avons été la seule équipe à « voler ».

Quelles sont les forces de cet équipage ?

Notre équipe est d'abord sportivement très homogène. Nous disposons de gars vraiment costauds et qui sont de très bons régatiers. Nos techniciens, qui gèrent le bateau au quotidien, sont également très compétents. Au final, bien que peu nombreuse, je crois que notre équipe est très performante.

La Coupe, c'est aussi une sacrée aventure humaine...

Absolument. Il s'agit d'une compétition vraiment très difficile et qui demande chaque jour un gros investissement de la part de chacun. Nous travaillons tous très dur pour progresser, et tous ces sacrifices qui tendent vers un but commun renforcent forcément l'esprit de groupe. C'est aussi une véritable fierté personnelle. La preuve, c'est ma septième participation* à la Coupe de l'America (il rit). Vous savez, j'adore être sur l'eau et la dimension technique de la voile me passionne, mais ce que j'aime par-dessus tout dans cette compétition, c'est cette recherche constante de l'excellence, à tous les niveaux. C'est très enrichissant.

Autrement dit, vous progressez vous-même au contact des autres ?

Indéniablement. Évoluer aux côtés d'un type comme Franck Cammas, c'est quelque chose de génial. Notre complicité me fait beaucoup progresser. Ce constat est valable avec les autres membres de l'équipe. Honnêtement, je crois que je progresse dans tous les domaines depuis le début de l'aventure. Modestement, j'essaie de leur rendre cette confiance en mettant moi-même un maximum de passion et d'engagement dans mon travail avec eux.

Quels sont désormais vos impératifs jusqu'au premier duel face à Oracle Team USA ?

Notre premier objectif est de commencer à s'entraîner aux Bermudes avec notre bateau à partir de début mars. Il faudra alors très vite s'acclimater au bateau et au plan d'eau. Par ailleurs, nous allons aussi nous attacher à scruter nos adversaires qui navigueront également aux Bermudes, à les observer avec la plus grande attention afin d'en tirer des enseignements à même de servir nos propres intérêts. Enfin, il faudra en permanence garder à l'esprit la date du 26 mai prochain, celle de notre premier duel face à Oracle.

Malgré son statut d'oustider, Groupama Team France peut-il frapper un grand coup lors de la phase finale ?

J'y crois, même si notre tâche, chacun en est conscient, sera très difficile. Tout est envisageable, il n'y a pas de limite à la performance. Nous avons les moyens techniques et humains de réaliser de grandes choses aux Bermudes. ■



NEIL MCLEAN-MARTIN

L'enthousiasme du préparateur physique de Groupama Team France Neil McLean-Martin, le rend d'emblée sympathique. L'ami anglais, avec qui on irait volontiers boire un verre dans un pub, histoire de refaire le monde. En attendant, nous l'avons interrogé sur son rôle auprès de l'équipe navigante.

Neil, quelles sont les spécificités dans la préparation physique des marins qui naviguent sur ces bateaux volants de la Coupe de l'America ?

Les bateaux utilisés pour la Coupe de l'America n'ont rien à voir avec des bateaux classiques. Mon travail de préparateur physique auprès des navigants est ainsi spécifique et repose, lors de nos deux séances quotidiennes, cinq jours par semaine, notamment sur ce qu'on appelle la tolérance lactique. Autrement dit, puisque le but est de créer de la puissance pour le bateau, il faut donc trouver le seuil de tolérance physique de chacun, car les efforts demandés pour les marins sur le bateau durant une régata de vingt minutes sont particulièrement violents, notamment pour les quatre grindiers. Chaque athlète doit donc être hyperrobuste pour pouvoir enchaîner plusieurs régates au même rythme, mais également être capable de parfaitement récupérer dans un laps de temps très court.

Chaque marin fait-il l'objet d'une préparation physique à la carte, selon son poste sur le bateau ?

Absolument, mais la préparation est également fonction de la nature intrinsèque de chaque individu, de sa physiologie. Nous travaillons aussi différemment en fonction des périodes, du planning. Lorsque les marins passent 4 ou 5 heures sur l'eau, la préparation physique à terre est forcément plus réduite. En outre, au-delà de la progression physique de chacun, mon rôle est de tout faire pour éviter qu'un navigant ne se blesse. La répétition des gestes notamment, est un risque réel de blessure. Vous savez, depuis que les marins s'entraînent sur le Class AC Test, ils ont totalisé la bagatelle de 150 heures de réalisation des mêmes gestes. Mon job réside donc aussi dans l'alternance des exercices, dans le calcul des charges. Mais aussi, dans la gestion de la récupération, et dans celle du stress lorsque les navigants enchaînent les séances sur l'eau.

Hormis les séances en salle et sur l'eau, vous vous êtes aussi préparés en montagne, à Chamonix. Pourquoi ?

Oui, nous avons effectué trois stages à Chamonix. L'idée était de faire sortir les gars de leurs zones de confort, de voir leurs réactions dans la difficulté, en pratiquant des activités qu'ils ne connaissent pas telles que le ski de randonnée ou la course d'orientation en raquette ou en ski de fond. Nous commençons chaque journée par deux heures de musculation, puis nous enchaînions avec des activités en plein air. Nous avons aussi bossé l'esprit d'équipe, à l'occasion de l'ascension du Petit Flambeau, réalisée en cordée... Ces stages ont été très bénéfiques.

Quelles sont, potentiellement, les situations où le risque de blessure pour les marins est important ?

Lorsque nous devons faire face à des voyages avec des décalages horaires, des changements de température importants ou des semaines d'entraînements plus ou moins intensives. Je dois alors veiller au bouleversement des capacités physiques et motrices de chacun, à la fatigue aussi. En amont, nous pouvons changer nos horaires d'entraînement, de prise de repas, afin d'habituer les corps à ces changements à venir. J'échange d'ailleurs pas mal sur ce sujet avec des préparateurs d'équipes olympiques, notamment celles de judo et d'aviron, qui nourrissent ma réflexion de leurs expériences.

Vous échangez également avec Yoann Lavarec, le cuisinier du défi français, et Alexis Landais, le préparateur mental de l'équipage.

Tout à fait, cela répond toujours à cette volonté d'accroître, d'améliorer les performances humaines de chacun des membres de l'équipage. Vous me parlez d'Alexis, j'estime que c'est essentiel de l'avoir dans notre équipe car je suis convaincu que le facteur psychologique est indispensable à la performance d'un athlète. On parle beaucoup des performances du bateau, et c'est logique, mais il ne faut pas perdre de vue que le facteur humain reste au centre de notre sport et de cette compétition.

Je suppose que dans votre agenda, vous avez coché la date du 26 mai, celle du premier duel aux Bermudes face à Oracle Team USA ?

Évidemment. Et mon travail est ainsi de faire en sorte que l'équipe navigante soit au top de ses capacités une fois aux Bermudes, en agissant sur le métabolisme de chacun, en travaillant dans le détail l'hypertrophie des corps, l'agilité, ou encore la vitesse et la puissance... Nous avons pour ce faire un planning parfaitement étudié, avec une montée en puissance graduelle, jusqu'au pic du 26 mai 2017.

Dernière question Neil, êtes-vous confiant pour obtenir un bon résultat aux Bermudes ?

Je suis confiant. On va tout donner aux Bermudes. Quoi qu'il arrive durant la phase finale, je serai vraiment super fier des gars. Depuis le premier jour, on garde l'humilité et le réalisme nécessaires, en se disant qu'on va faire le maximum et qu'ensuite on verra bien ce qui arrivera. En France, vous avez un proverbe que j'aime beaucoup et qui dit « Impossible n'est pas français ». C'est aussi devenu le mien. ■





ALEXIS LANDAIS

Diplômé de l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance), Alexis Landais est un expert en préparation mentale. Ancien judoka de haut niveau, il nous décrypte son travail auprès de l'équipage Groupama Team France.



Alexis, à l'issue de votre carrière de judoka, pourquoi êtes-vous devenu expert en préparation mentale ?

Lorsque j'ai mis un terme à ma carrière de judoka, j'ai tiré un bilan personnel et en ai conclu que pour aller encore plus haut, la dimension mentale m'avait fait défaut à des moments-clés. J'ai ensuite pas mal échangé sur le sujet avec des sportifs, notamment ceux de l'INSEP, qui m'ont confirmé que l'aspect mental était assez peu exploité en France. Cela m'a conforté dans mon choix de vouloir aider les sportifs, en cherchant à optimiser leurs performances mentales.

Globalement, en quoi consiste votre travail auprès des navigants ?

Leur apprendre à gérer la fatigue mentale qui s'accumule au fil de la préparation et de la compétition, afin d'accroître par conséquent leurs capacités physiques. C'est un travail mental spécifique et individualisé qui doit aider chaque marin à améliorer son temps de réaction et sa gestion de la pression ; mais également sa capacité à reproduire des manœuvres avec la même réussite. L'optimisation de ces actions individuelles doit ainsi permettre, c'est le but, d'obtenir la meilleure coordination collective.

Avez-vous aussi travaillé en individuel avec Franck Cammas ?

Oui, avec Franck, l'objectif était de lui faire prendre conscience que son équipe était au top de sa préparation et de son exécution, afin que lui se concentre exclusivement sur ses choix tactiques et stratégiques.

Au départ, avez-vous été accueilli avec circonspection par les navigants ?

Pas du tout. Je n'ai ressenti aucune méfiance de la part des navigants, juste de la saine curiosité. On m'avait dit que les marins étaient des

« taiseux » mais j'ai découvert au contraire des équipiers qui parlent aisément et qui sont ouverts à l'autocritique. Le petit plus est que je suis moi-même un ancien sportif, je parle donc le même langage qu'eux, ça aide.

Un de vos exercices avec les navigants repose sur la visualisation mentale. De quoi s'agit-il ?

L'entraînement sur l'eau étant prioritairement dédié au développement des performances du bateau, l'idée est de pouvoir reproduire à terre ce que vivent les navigants en mer. Concrètement, l'exercice consiste à demander aux marins de se projeter sur une manœuvre, tout en exécutant en même temps une ou deux tâches supplémentaires. Le tout, avec la même efficacité.

Une préparation mentale réside-t-elle aussi dans le dialogue que vous avez avec l'équipage ?

Bien entendu, le bénéfice d'une préparation mentale provient aussi des temps d'échanges, individuels et collectifs, que j'ai avec les marins, ce qui les amène parfois à une vraie remise en question. À partir d'une situation, positive ou négative, je les aide à tirer les fils, à analyser, pour leur permettre d'être encore meilleurs à l'avenir, en reproduisant ou en corrigeant ce qui doit l'être.

La gestion du temps, l'éloignement de son cadre de vie, de sa famille, sont-ils aussi des sujets abordés avec les navigants ?

Oui, nous pouvons aborder ces sujets lors de nos échanges individuels. Je leur rappelle ainsi la raison pour laquelle ils sont ici, ce projet commun de performance de très haut niveau qui est le leur et qui demande, sans doute, de faire certains sacrifices.

Travaillez-vous en étroite collaboration avec les deux autres coaches de l'équipe ?

Absolument, en totale collaboration et transparence avec Bertrand et Neil, c'est un vrai travail d'équipe. Avec Neil notamment, nous croisons souvent nos exercices, physique et mental. Cependant, j'exerce dans un cadre de confidentialité avec les navigants et je ne fais remonter aux autres coaches que les informations d'intérêt général, jamais les confidences d'ordre privé.

Évidemment, vous suivrez de près les performances de l'équipage aux Bermudes ?

Je serai évidemment le premier supporter de l'équipe de France. Sincèrement, j'ai découvert en Groupama Team France un groupe bourré d'énergie, hyper attachant et mené par un leader naturel d'exception, Franck Cammas. Quoi qu'il arrive aux Bermudes, cette rencontre et ce travail avec cet équipage auront été pour moi un incroyable enrichissement. Je me suis régalé. ■

