

LES FACTEURS DE LA PERFORMANCE SUR LA SOLITAIRE DU FIGARO



La façon dont nous voyons le problème, c'est le problème.

• Des facteurs complexes

La victoire dans une épreuve en solitaire de type "Solitaire du Figaro", ne peut se résumer à l'application d'une méthode précise de préparation, tant les paramètres à prendre en compte sont nombreux et complexes, et tant les styles de navigation sont différents.

Toutefois, on peut considérer que cette efficacité passe par le respect de certains fondamentaux communs, maîtrisés par tous les leaders du circuit.

Sur la Solitaire du Figaro 2003, les 13 secondes qui séparent les deux premiers du classement général, Armel LE CLEACH et Alain GAUTIER, permettent de considérer que des expériences, des cultures, et des entraînements différents peuvent aboutir à des résultats très proches, dans ce type de compétitions.

En caricaturant l'analyse, la réussite sur une compétition de type Solitaire du Figaro pourrait se résumer à cinq grands domaines de compétences.

Le schéma ci-dessous met en évidence les cinq sphères à appréhender :

- La maîtrise d'un monotype,
- La pratique du solitaire,
- Le contexte compétitif,
- La gestion d'un parcours,
- L'environnement relationnel.

• Des facteurs interactifs

Les paramètres présentés agissent de manière interactive tout au long de l'épreuve, sans que l'on puisse nécessairement attribuer la victoire à l'un des facteurs en particulier. Le bon résultat dépend bien d'un traitement approprié de tous les facteurs intervenants dans la performance.

Dans la recherche de cette efficacité, chaque élément de tous les domaines devra être systématiquement pris en compte.

Pour un entraîneur, cette démarche d'analyse n'a pas pour objectif de fournir une base théorique des moyens à mettre en place pour gagner en efficacité mais de proposer une vision synthétique des résultats à obtenir par le navigateur en situation.

Quels sont, dans un projet « Solitaire du Figaro », les éléments spécifiques à prendre en compte pour construire son entraînement ?

Plus les contenus présentés dans les cinq sphères du schéma seront identifiés, formalisés, détaillés, plus la programmation de l'entraînement sera adaptée à l'objectif final et au niveau de chaque athlète.

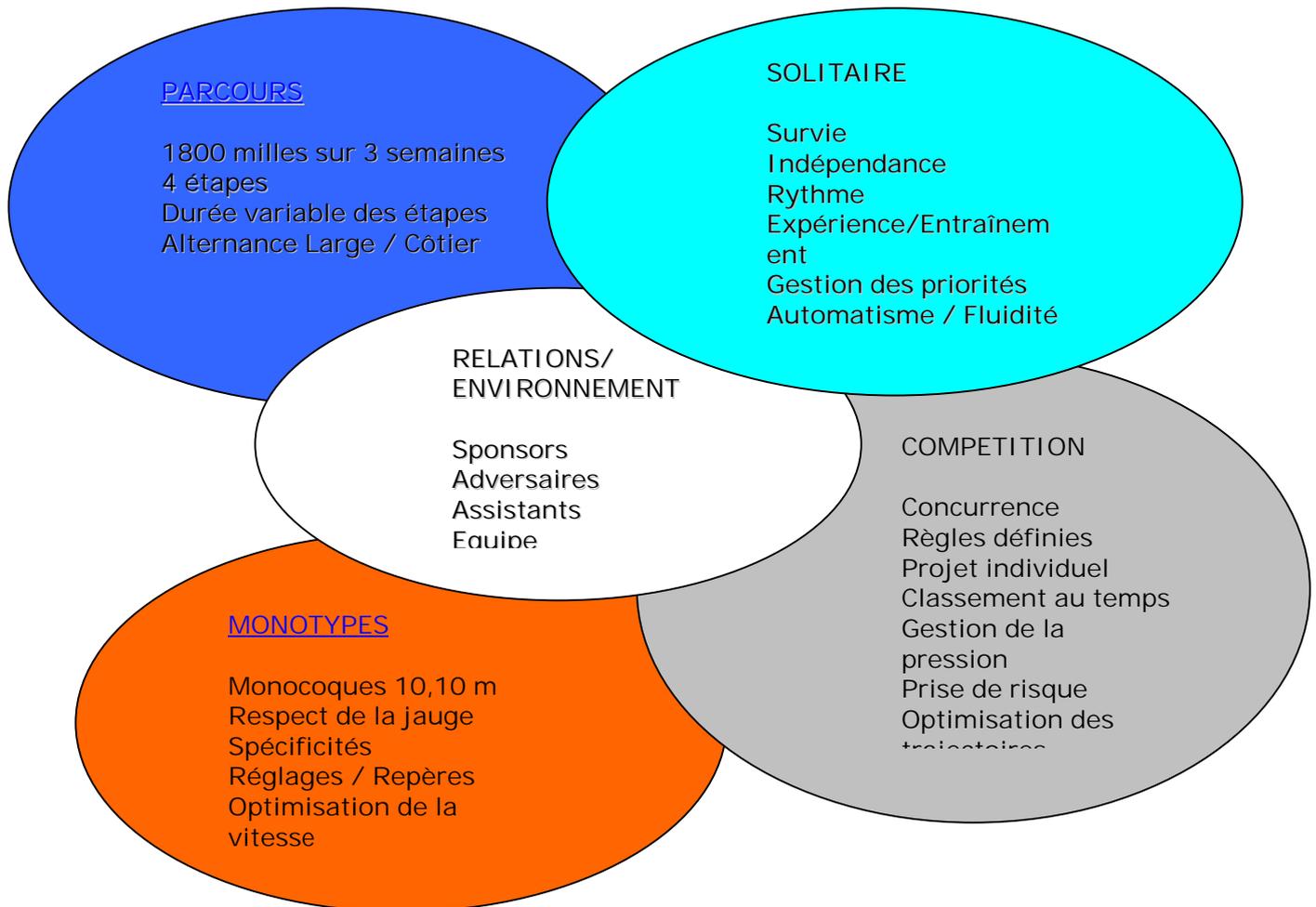
Cette mise à plat de l'ensemble des éléments sert également à établir des constats personnalisés plus objectifs.

Au lieu de se poser la question « pourquoi », et de partir à la recherche de la réponse en s'enfonçant dans l'histoire de l'individu, il est proposé de se poser la question « comment », et par la même de situer son histoire dans le moment présent.

Pour l'entraîneur, sa pertinence s'effectuera au niveau de sa capacité à toujours prendre en compte la spécificité de l'activité, et à garder l'interactivité entre toutes les composantes de celle-ci.

Quelle procédure puis-je mettre en place pour faire progresser mon élève dans chaque domaine identifié sans jamais occulter la relation entre tous les autres ?

- **Schéma des paramètres de la performance en solitaire**



- **Des fondamentaux transférables à d'autres engins**

Cette approche spécifique à la Solitaire du Figaro peut être applicable à d'autres compétitions, et à d'autres supports, qui mettent en œuvre les mêmes capacités.

Vincent RIOU et Michel DESJOYEUX ont remporté le Vendée Globe à leur première participation, en possédant une expérience limitée du monocoque 60 pieds.

On peut considérer qu'il existe une « école » du Figaro qui permet aux navigateurs de la nouvelle génération de s'adapter très rapidement et efficacement à d'autres engins.

Cette adaptation réussie s'effectue surtout grâce à une maîtrise parfaite des fondamentaux de la compétition en solitaire, plutôt que par une meilleure utilisation des facteurs technologiques.

- **La maîtrise d'un monotype (Classe Figaro Bénéteau)**

Parmi les cinq domaines identifiés dans le schéma présenté, la maîtrise du monotype paraît l'étape préalable à tout apprentissage.

Si les différences technologiques restent très faibles en monotypie, les détails créent souvent des écarts de vitesse importants.

L'exploitation maximale de la jauge et des possibilités du bateau reste une priorité.

Comme toujours en voile, une bonne « carbu » permet de rester au contact des meilleurs sans se trouver dans l'obligation d'optionner systématiquement dès le début de l'étape.

La préparation du bateau, de la carène, du gréement et des voiles est bien évidemment incontournable pour bien figurer au classement d'un championnat.

Il est fondamental d'aller aussi vite que ces adversaires, et d'être confiant dans sa vitesse à toutes les allures.

Cette première phase d'apprentissage consiste à exécuter l'ensemble des tâches, manœuvres et réglages requis par l'engin, de les répéter, de jour comme de nuit, autant de fois que nécessaire pour trouver l'harmonie et l'efficacité. Une fois cette phase d'instruction menée à bien, on envisagera de renforcer d'autres domaines.



La maîtrise technique du monotype, c'est la part d'instruction indispensable dans la formation du solitaire ...

Cette culture Figaro ne s'obtient pas en suivant quelques stages d'entraînement dans la saison, mais requiert un engagement permanent reconduit sur plusieurs années.

Le quotidien du Figariste débutant est donc axé presque essentiellement sur la maîtrise de sa machine, pour « la sentir » dans toutes les conditions de vent et de mer.

Pendant les six premiers mois d'entraînement, il doit donc se contraindre à des sorties quasi quotidiennes.

La navigation, depuis trois saisons, sur le nouveau Figaro Bénéteau n'a pas modifié l'approche stratégique de la compétition.

Si on peut constater un petit plus de vitesse à toutes les allures pour ce monotype plus long que l'ancien. Un bateau de 10,10 m ne peut contourner les phénomènes météo. Il les subit forcément.

Ainsi, la stratégie de la route la plus courte et du bord rapprochant fait partie de sa spécificité.

La vitesse reste donc le facteur déterminant de la réussite.

Par contre, on ne sait pas avec objectivité si c'est la vitesse qui donne la confiance ou la confiance qui permet d'aller vite.

Dans le doute, on peut tout de même se raccrocher à la pensée commune qui prétend que la vitesse rend intelligent.

Les documents « réglage du gréement » et « régater en solitaire sur parcours banane en monotype » présentent les fondamentaux de l'engin dans ce domaine.