

UTILISER DES REPERES FIABLES

En mer, la turbulence du milieu nécessite une rapide adaptation du solitaire afin de conserver toute son efficacité.

Comme nous l'avons démontré au chapitre précédent, la construction d'automatismes ouverts constitue la première réponse d'adaptation à cette turbulence.

Cette phase d'instruction, qui vise principalement à améliorer l'adaptation et le rendement, doit s'accompagner de la mise en place de repères fiables.

J'entends par repère, une « balise » permettant d'évaluer une distance, une valeur, une mesure.

On peut définir la fiabilité comme une probabilité de fonctionnement du système sans défaillance.

La mise bout à bout de ces repères permet de valider un niveau de performance, mais aussi une vitesse, un cap, un choix ...

Dans le cadre de l'entraînement, ces repères permettent d'objectiver les écarts, de poser un diagnostic précis donnant lieu à des propositions pour améliorer le fonctionnement.

De manière schématique, on peut considérer que ces repères passent par la prise en compte des éléments suivants :

• Des personnes ressources

Il est reconnu que, dans le développement d'une pratique compétitive, les parents représentent les agents principaux de motivation et de connaissance.

La rencontre au cours de la vie de "Tiers Privilégiés Secondaires" permet de développer de nouvelles énergies et de nouvelles compétences.

Les TPS sont représentés par les entraîneurs, préparateurs, ou navigateurs, avec qui chacun développe des relations professionnelles privilégiées.

Pour réussir, en sport, il est donc indispensable de constituer une équipe fiable

autour d'un projet, qui vous guidera dans votre progression, et vous permettra de déléguer un grand nombre de tâches afin de vous concentrer sur les priorités.

L'importance de cette relation dans la réussite sera détaillée dans la partie 2 du document.

Ci-dessous, nous évoquons les principales caractéristiques de ces personnes ressources.

Au Pôle, le recrutement des experts repose sur trois critères :

- la compétence reconnue dans leur domaine,
- une sensibilité à l'activité course au large, mais sans forcément être très spécialisé,
- une proximité géographique des lieux d'entraînement afin de pouvoir intervenir rapidement sur un problème. Ce dernier critère suppose donc une certaine disponibilité.

• Des connaissances

Comme nous l'avons précisé dès l'introduction du document, le savoir théorique ne peut constituer la seule formation à la compétition. L'efficacité se situe au niveau de l'action et du savoir faire.

Par contre, des connaissances objectives, scientifiques et précises, sur tous les sujets touchant à la performance, fourniront des repères précieux, et constitueront la base fondamentale de l'apprentissage. Tous les domaines concernant, le bateau, l'individu ou son environnement sont concernés. Plus la connaissance du contexte est étendue, plus l'incertitude est faible.

• Des outils

Dans les chapitres précédents nous avons cité un certain nombre d'outils nécessaires à la performance. S'ils sont indispensables, ils revêtent aussi un caractère évolutif. Régulièrement, de nouvelles versions plus adaptées sont disponibles sur le marché.

Dans ce domaine, je suis toujours surpris par le nombre d'appareils à bord des monotypes dont le fonctionnement n'est pas appréhendé par les skippers.

Faire installer Maxsea à bord, ou un logiciel de récupération des données de la centrale

pour construire des polaires est un axe intéressant.

Mais l'efficacité suppose une maîtrise parfaite de leur utilisation

Les polaires de vitesse affichées dans le cockpit visent aussi à améliorer des repères d'efficacité quand aucun concurrent ne sert de lièvre. Le placement des concurrents sur une carte, et les simulations d'évolution météo appliquées au positionnement des concurrents dangereux sont effectués par les skippers performants.

• **Des règles et des procédures**

Quant à bord, la situation devient trop complexe pour un marin fatigué, la réflexion à partir de ces listes offre la possibilité de bien identifier les problèmes, et de ne pas se tromper de priorités.

Ces procédures sont particulièrement efficaces dans des situations de transition météo, ou la nuit quand on perd ses repères visuels.

Les navigateurs ne relisent pas en permanence les notes prises au cours de la manche, mais le seul fait de noter régulièrement les évolutions permet certainement de fiabiliser la décision.

Par contre, l'utilisation de processus communs à une équipe de compétiteurs peut conduire à créer une sorte de « formatage » de la préparation sportive qui se révèle néfaste à la performance.

Cette « monoculture » devient préjudiciable dans le sens où elle pourrait induire des processus cognitifs communs à l'ensemble des coureurs du Pôle de Port-La-Forêt.

Ce formatage peut-il aller jusqu'à les inciter à toujours opter pour les mêmes trajectoires, à choisir les mêmes bords ?

Les situations d'entraînement répétées dans une logique de contact et de comparatifs pourraient renforcer un conditionnement limitant la prise de risques et l'application d'un projet original.

La partie 2 du document abordera en détail cette problématique préoccupante et tentera

de démontrer que la formation aux fondamentaux ne limite pas la créativité. Tout dépend de la démarche proposée et des relations au sein de l'équipe.

Afin de proposer un axe de réponse, ce document comporte en annexe un chapitre intitulé : « **CONSEILS A L'USAGE DES BIZUTHS DU FIGARO ET AUX AUTRES** », qui aborde déjà d'une manière moins formelle la préparation individuelle.