

mûrir à plusieurs. C'était une grande nouveauté pour moi. Le deuxième objectif majeur était d'être capable, une fois la décision prise, de ne pas la regretter si tout ne se passe pas comme prévu, d'être capable de faire un 'reset' mental et de continuer à avancer. »

### Un travail au quotidien

Le premier travail réalisé par Alexis Landais a été de déterminer avec précision ce que Kevin Escoffier attendait de sa participation au Vendée Globe. « Il a clarifié ses objectifs et défini les grandes lignes de son projet, ce qui m'a permis de mettre en place une approche mentale très individualisée. Je l'avais rencontré lors de la Volvo Ocean Race et identifié son côté compétiteur, guerrier. Mais je ne connaissais pas la seconde couche de sa personnalité », précise Alexis. « Une fois ce travail préliminaire effectué, nous avons mis en place une feuille de route quotidienne que Kevin doit respecter, en ayant toujours en tête de se préserver. Plus concrètement, il s'agit de routines à suivre : récupération, alimentation, hydratation à des moments clés de la journée, rangement du bateau, etc. Cela permet à Kevin d'être efficace, d'avoir constamment un temps d'avance sur ce qu'il a à faire, notamment pour gérer ses manœuvres. Plus il anticipe, meilleur il est. » Kevin Escoffier précise : « J'ai écrit des procédures à respecter, je me suis fait des fiches avec une méthode pour la prise de décision. Si je suis fatigué, cela me permet de ne rien zapper. Après, je laisse bien sûr une part à l'intuition. » Pour le préparateur mental, cette anticipation, cette prise de décision réfléchie est primordiale pour Kevin, afin d'éviter toute situation d'urgence dans laquelle ses émotions pourraient prendre le dessus. « Bien sûr, cela n'écarte pas pour autant le risque de se tromper, mais les erreurs font partie intégrantes de la course », souligne-t-il.

### Surmonter les erreurs et accepter de ne pas être toujours à 100 %

Alexis Landais aborde là un point clé du travail réalisé avec Kevin Escoffier. « Sur une course

de 70 jours, il y a forcément des fautes qui vont être commises, aucun des 33 concurrents du Vendée Globe ne rendra une copie parfaite », analyse le préparateur. « Il faut être capable de passer au-delà et d'avancer en se projetant rapidement sur ce qu'on peut mettre en place pour être efficace. La voile est un sport d'imperfections où il faut faire le moins d'erreurs possibles et à la fin, c'est souvent celui qui y est

## EN COURSE AU LARGE, IL FAUT ACCEPTER QUE TOUT NE SOIT PAS CONTRÔLABLE...

parvenu qui l'emporte. » Alexis a très bien identifié l'esprit de compétition acéré du marin qu'il accompagne. « Kevin a le défaut de ses qualités », résume-t-il. « C'est un ingénieur de la performance. Il a besoin de tout comprendre, de tout intégrer. Quand il n'arrive pas à identifier avec précision ce qu'il s'est passé, il peut ruminer et cela a un effet délétère sur la performance. Il faut accepter les erreurs passées et s'impliquer dans le moment présent pour écrire un futur de manière efficace. Il faut se dire que toute décision, même mauvaise, a été prise en prenant en compte un ensemble de variables. Or, certaines de ces variables sont non contrôlables en course au

large, car c'est un sport soumis à l'environnement extérieur. » Kevin confie avoir progressé sur cette acceptation de l'erreur, tout comme sur celle de ne pas pouvoir exploiter en permanence tout le potentiel de son IMOCA en solitaire. « J'ai énormément navigué en équipage, et accepter qu'un bateau ne soit pas à 100 % de ses performances est compliqué pour moi, cela ne me semble pas naturel. C'est pourtant essentiel en solo. Alexis m'a aidé à progresser à ce niveau, j'arrive à rester plus cool, à temporiser

sur le court terme pour gagner à moyen terme. Je réussis à être plus patient. » On le voit, Kevin Escoffier prend le sujet très au sérieux, et voit des effets bénéfiques de ce travail. Aujourd'hui, il en est plus que jamais convaincu : « Pour le Vendée Globe, le mental est plus important que le physique. »

**Anne-Julie Briend-Pelé est préparatrice mentale dans le sport et intervient également comme coach en entreprise. Elle a travaillé avec Sébastien Simon sur sa préparation mentale pour le Vendée Globe, et est aussi intervenue au Pôle Finistère de Port-la-Forêt. Elle nous explique sa méthode et comment elle voit l'évolution**

### de son métier dans le milieu de la voile.

« On me demande d'intervenir pour travailler sur toutes les actions mentales : la gestion du stress, la tension, la confiance en soi, le leadership ou la motivation. Je ne suis pas une technicienne dans la voile. Il y a un entraîneur pour cela. Je ne suis pas préparateur physique non plus. Les skippers viennent chercher des clés pour savoir comment entretenir leurs sources de motivation, leur confiance en eux, et comment rester lucide dans leurs décisions. » Une démarche qui s'inscrit dans la performance et devient assez répandue dans le sport en France, après avoir été longtemps un sujet tabou, contrairement à ce qui se pratique dans les pays anglo-saxons. « Je me suis intéressée à la préparation mentale en 1996. C'est arrivé en France à l'Insep avec les JO de Londres, alors que cela était déjà bien développé aux États-Unis et au Royaume-Uni. À cette époque, personne n'osait dire qu'il avait un coach. Avoir besoin de travailler le psycho, c'était dire « je suis malade ». Mais aujourd'hui, c'est un des éléments de la performance ; on se demande « qu'est-ce que je peux faire pour être encore meilleur ? ». » Le credo que défend Anne-Julie : présenter la préparation mentale comme un outil indispensable à la performance. « La préparation mentale c'est l'instant présent, et





où tu veux aller. On va travailler sur les ressources pour aller vers l'avant. S'il y a des points liés à la personnalité, je vais passer la main à un psychologue ou un psychiatre. Je ne sais pas gérer le passé. Il y a beaucoup de sportifs qui sont en phase avec eux-mêmes et qui se projettent vers l'avant avec l'idée de performer. Quand on a décidé de travailler le mental, c'est qu'on a envie d'aller encore plus loin et du coup, on peut l'envisager dès le début d'un projet et pas en cas d'urgence. C'est quelque chose qui se travaille en amont. »

Elle a accompagné Sébastien Simon sur La Solitaire du Figaro, puis sur son projet Vendée Globe. « Ce que je fais avec lui aujourd'hui est complètement différent de ce que j'ai fait avec lui sur La Solitaire, parce que la nature du projet est différente. La voile est un milieu très complexe. C'est une alchimie à trouver entre l'interne et l'externe, parce que le skipper est au cœur d'un projet. L'univers peut être hostile aussi bien en mer qu'à terre, et tout autant une source d'émerveillement à terre comme en mer. C'est quelque chose qui s'appréhende dans sa globalité. Dès la naissance du projet, où le skipper va dire « j'ai vraiment envie de faire le Vendée », il va y trouver matière à émerveillement, en rassemblant une équipe autour de lui, en cherchant des partenaires. Il y a tout un travail à faire sur la lucidité, la confiance en soi et dans l'équipe que l'on choisit. C'est un travail sur du long terme. » Ce travail mental se fait également en coconstruction

avec le préparateur physique. « Il y a toutes ces personnes-là qu'il n'y avait pas avant dans les équipes de voile. Un skipper qui part sur le Vendée Globe, c'est quasiment une entreprise à lui tout seul. »

La gestion de la peur est également un point sur lequel a travaillé Anne-Julie. « Il y a une gestion de la peur liée à la voile qui est particulière. Comment cela va se passer quand je vais être en mer, seul et longtemps? » Si maintenant il y a des qualifications qui permettent aux skippers de se préparer à ça,

## LA GESTION DE LA PEUR LIÉE À LA VOILE EST PARTICULIÈRE...

cela ne remplace pas les mers du Sud ni l'appréhension de passer 70 jours en mer, seul. Sébastien a pu apprendre beaucoup sur lui lors de ses entraînements en large. « Il avait besoin d'aller se confronter à lui-même au large. Mentalement, cela se prépare. Gérer la peur de l'inconnu, la peur de la façon dont on va réagir. La base de ce travail, c'est de revenir à la motivation : qu'est-ce qui fait qu'on a envie de partir ? Et c'est le sens qui va être donné qui va pouvoir permettre de se raisonner sur ses peurs, accepter de partir vers l'inconnu. On va également faire un focus sur ce qu'on va pouvoir faire pour rester lucide, bien gérer son sommeil, prendre les décisions au moment les plus

opportuns. Imaginer les moments clés quand on est le plus lucide possible. C'est cela que je vais travailler avec lui. On sait qu'il va y avoir de la peur. Voir quelle stratégie on va mettre en place, dès qu'elle apparaît, pour faire en sorte de s'en détacher et de trouver le meilleur moment pour y répondre. Essayer de ne pas avoir peur à la première peur qui

arrive. Essayer d'avoir une peur mesurée et garder des ressources pour le moment où, là, il faudra tout de suite réagir. » Pour certains la visualisation peut être très utile, mais pas pour d'autres. Cela dépend de chacun. « Cela part des 5 sens, et de ce que l'on entend, notamment où, sur un bateau, le son est important. La visualisation va permettre de trouver un point d'appui pour garder sa lucidité. Cela peut se travailler par la sophrologie ou la méditation, pour éviter de ruminer ou apprendre à se détacher de ses pensées. Il y a tout un travail à faire en amont pour se préparer, avec des petits rituels. La méditation peut aider à rester lucide. »

En mer, la gestion de soi est complètement différente d'à terre. « Il faut se préparer en fonction de ses ressources. Face à la peur, il y a des skippers qui sont très

sensibles à la menace et qui ont parfois besoin d'imaginer tous les scénarios possibles pour faire face à cette menace. D'autres, moins sensibles à la menace, le seront plus à la récompense et vont plus se tourner vers toutes les solutions existantes pour s'en sortir. Cela dépend des ressources de chacun et de leur leitmotiv. L'outil Spotlight que j'utilise est utile pour justement travailler sur leur état d'esprit et leur comportement quand il y a quelque chose à perdre ou à gagner. Cet outil permet de prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses, ses motivations. C'est important de se préparer au fait qu'il y a un risque, et savoir de quelles ressources on dispose pour surmonter cet obstacle. Et du coup, savoir ce qu'on doit faire au quotidien pour alimenter ses ressources, faire en sorte que l'on soit mieux armé. Savoir sur quoi s'appuyer. Pour cela, il faut y travailler au quotidien, comme un entraînement sportif. »

▼ Sébastien Simon : « J'aurai de nouveaux foils juste une semaine avant d'arriver au village des Sables-d'Olonne. Cela était arrivé à Armel Le Cléac'h. Il avait cassé ses foils et installé sa V2 peu de temps avant le départ du Vendée Globe, pour finalement le gagner. Je me dis que tout peut arriver ! »  
Photo : Eloi Stichelbaut

