AUTO SPORT ACADEMY BY FFSA

PLANÈTE ACADEMY

NEWSLETTER N°4 - 2013/1

Inauguré en mai 2012, le Centre National d'Expertise et de Préparation Physique (CNEPP) de la FFSA est situé dans les locaux de l'Auto Sport Academy. Il propose diverses prestations, allant de l'évaluation des qualités physiques jusqu'à la programmation individuelle de l'entraînement. La structure peut également recevoir des athlètes issus d'autres disciplines.

UNE STRUCTURE NOVATRICE

Le Centre National d'Expertise et de Préparation Physique a pu voir le jour grâce au partenariat conclu avec Medimex dont le Président Eric Besson a parfaitement compris les enjeux et les exigences que la Fédération Française du Sport Automobile et son centre de formation, l'Auto Sport Academy, pouvaient avoir pour préparer au mieux les pilotes. Cette nouvelle structure a été dotée par Athlex (née de son aînée Medimex) de matériel hi-tech de la marque Cybex, leader dans la fabrication d'appareils de fitness haut de gamme. Chaque machine est en effet étudiée afin de reproduire le mouvement naturel des différentes parties du corps humain et leurs performances permettent de satisfaire autant les besoins des amateurs que ceux des athlètes professionnels.

PRÉPARATION PHYSIQUE

Le CNEPP propose plusieurs formats :

• Planification et programmation définis à l'issue des tests.

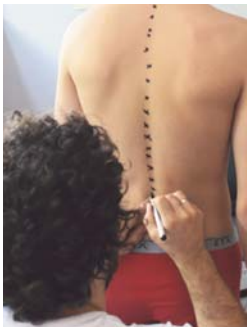
• Séances individualisées encadrées par un préparateur physique.

• Séances libres pour les personnes en possession d'un programme d'entrainement.

• Possibilité d'organiser des stages d'intersaison.

Les différents programmes s'orientent vers trois axes : le travail de compensation et de prévention des blessures, l'optimisation de performance et la reprise après blessure.

L'ÉVALUATION



Elle permet de mesurer le potentiel physique de chaque pilote, l'état psychologique, et de quantifier le travail réalisé pendant les différents cycles. Le CNEPP propose un bilan à l'issue des tests avec un (ou des) axe(s) de travail. Des tests médicaux et psychologiques permettront de pouvoir prévenir l'apparition de certaines blessures ou de surentraînement. Ces tests seront encadrés par des médecins, kinésithérapeutes, podologues ou encore psychologues du sport.

DU MATÉRIEL HAUT DE GAMME

Les machines Cybex offrent une multitude de réglages permettant de s'adapter à la morphologie et aux objectifs de chaque pilote.

Matériel spécifique

La dissociation de l'attention et la capacité de mémorisation sont des qualités que l'Auto Sport évalue et qu'elle cherche à faire évoluer. Des exercices permettant de voir si le pilote est capable de dissocier le regard et l'attention de la

gestion de son état d'équilibre, ainsi que son endurance de concentration, sont mis en place.

ZOOM SUR L'ATELIER 'COCKPIT'

La nécessité de se rapprocher de l'effort spécifique pour espérer pouvoir transférer les gains obtenus dans la salle de sport vers la discipline a motivé l'institution fédérale à construire cet outil avec le concours de la société Aotech. Un atelier a été mis en place spécifiquement pour le renforcement des muscles du cou. Le déplacement de la tête est associé à différents exercices visuels, permettant ainsi de travailler en même temps la coordination oeil /mouvement et la concentration.

LA RECHERCHE

Afin d'optimiser les méthodes d'entraînements et la formation des entraîneurs de l'Auto Sport Academy, cette dernière travaille sur certains sujets comme la stratégie visuelle en sport automobile avec des chercheurs de l'INSEP. Le travail avec l'INSEP a permis à l'Auto Sport Academy d'utiliser le 'eye tracker', lunettes permettant de suivre l'évolution de la vision centrale pendant un tour de piste.

Dans le cadre de son partenariat avec Medimex, le centre de formation de la FFSA travaille sur les tensions musculaires générées dans l'action de pilotage selon la catégorie avec un electromyographe embarqué.

ILS ONT DIT !

Pierre Gasly : *« J'ai connu l'ancienne salle de préparation physique et c'est le jour et la nuit ! Désormais nous avons à disposition du matériel ultra moderne et surtout adapté à notre sport. En tant que pilote du Pôle Espoirs (sport-études), j'y ai régulièrement accès, c'est un vrai privilège que de disposer d'un outil aussi perfectionné, j'en suis conscient. C'est aussi un formidable atout et attrait supplémentaires pour l'Auto Sport Academy, dans le cadre des formations qu'elle propose et aussi pour les travaux de recherche qu'elle souhaite développer. J'ai par exemple eu l'occasion de faire le cobaye en utilisant le 'eye tracker' et ce fût très instructif ! »*

Emmanuel Collard : *« L'ouverture d'un tel centre est plus que positif. Tout d'abord, il y a tout le matériel nécessaire pour évaluer précisément les pilotes. Sans même parler des ateliers spécifiques au sport automobile, les 'simples' machines pour le cardio ou la musculation sont de très haute gamme. J'y suis allé régulièrement pendant que je préparais mon DE et c'est difficile de trouver l'équivalent en France ! »*

Norman Nato : « *En tant que pilote Dams, je bénéficie d'un suivi de préparation physique à l'Auto Sport Academy. Ce centre est vraiment exceptionnel et regroupe tous les outils nécessaires et spécifiques à notre discipline. J'ai pu tester l'atelier pour le renforcement des muscles du cou ce qui s'avère très utile lorsqu'on évolue dans des catégories comme la 3.5 Series. »*

Photos : DPPI, D. Breugnot

TOTAL · Région Pays de la Loire · Conseil général Sarthe · Le Mans Métropole · Ministère Éducation nationale · Kumho Tyres · B.R.M Chronographes · Thlex · LAD · ORECA · Renault · LMSud

World Green Sports

Technoparc des 24 Heures - Chemin aux Bœufs - 72100 Le Mans - France
Tél. : +33 (0)2 43 43 61 00 - Fax : +33 (0)2 43 43 61 29
E-Mail : info@asacad.com - www.autosportacademy.com