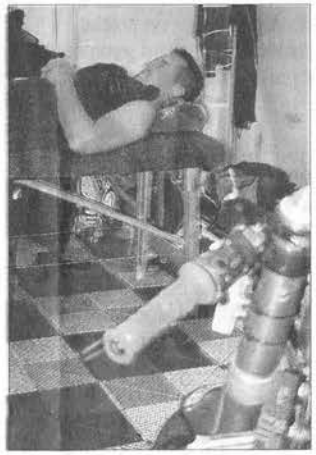
Les 16 et 17 juillet, sur le circuit nivernais de Magny-Cours, nous avons eu rendez-vous avec l'équipe de moto nord-iséroise d'EMPP Racing. Pendant deux jours, il nous a été possible de plonger dans les coulisses d'une compétition de moto.



IMAGES. Dans le stand d'EMPP, on prépare la moto de Yoann Reynaud (photo du haut). Avant l'épreuve, le pilote passe entre les mains de l'ostéopathe (à gauche). Puis c'est l'attente sur la grille de départ (à droite). Le DL/A.Am.

Durant un week-end, nous avons été en immersion dans le monde de la fine équipe d'EMPP composée de Pierre Robert dit le Coach, Yoann Reynaud le pilote, Valérie Dimeglio la chronométreuse, Franck Monnet, Philippe Schmitt les mécaniciens et enfin Xavier Sauvebois l'ostéopathe. La compétition, quel que soit le niveau, demande beaucoup d'investissement et de travail. Il faut savoir gérer la pression qu'elle soit mentale ou physique. Chez EMPP, on a négocié ce domaine en l'abordant de deux façons : tout d'abord en créant un cadre familial et ensuite en recrutant cette année Xavier Sauvebois l'ostéopathe/préparateur physique et mental du pilote Yoann.

Une journée type

Ainsi, les journées de week-end de compétition sont très chargées et parfaitement organisées pour Yoann Reynaud. Une procédure qui « me permet de me concentrer, de favoriser ma récupération en n'étant pas dispersé ». Mais à quoi ressemble la journée type d'un pilote de championnat de France SuperSport ? Voici celle de Yoann lors des manches qualificatives samedi. Tout commence à 6h20 par le réveil, ensuite 7h10 petit-déjeuner riche en sucres lents (lait, céréales, jambon, pain complet, fruit). A 7h45, c'est le moment du réveil musculaire autrement dit échauffement, course à pied, étirements. Quelques collations comme des jus de fruits viennent ponctuer les heures d'attentes, de repos. A 9h préparation pour les qualifications 1, Yoann s'équipe, les mécaniciens sortent la moto ; le pilote et sa Yamaha YZF R6 partent alors à la conquête des chronos. Après la séance, c'est le débriefing avec l'équipe : « Ici on discute des réglages, des données télémétriques, du choix des pneus, de ce qu'il faut changer ou retravailler sur la moto afin de réaliser un meilleur temps lors des qualifications 2 de l'après-midi » révèlent les mécaniciens. A 11h commence le déjeuner de Yoann. Ce samedi, le menu défini par Xavier se composait d'unlitre d'eau, de jambon, de pâtes et de pain de campagne. Un repas tout en force pour une importante deuxième séance de qualifications. En compétition, il est essentiel de savoir gérer ses phases d'efforts et ses phases de récupération, dès lors chez EMPP, l'accent est principalement mis sur le repos et une bonne préparation physique. A 13h15, Yoann se lance dans une série d'échauffements et d'étirements en vue des qualifs. Vers 14h se produit le même rituel : Yoann enfile sa combinaison, ses bottes, son casque et enfin ses gants ; derniers réglages et le voilà reparti à l'assaut des chronos. Après une séance ardue en raison notamment d'une météo changeante, il faut de nouveau débriefer pour toute l'équipe. C'est la fin de journée en ce qui concerne les tours en piste mais pour Yoann il reste encore beaucoup à faire notamment une trentaine de minutes de course à pied avant un repos bien mérité et un dîner fixé à 20h avec ce soir-là des crudités, des protéines, des sucres lents au menu.

Jour de course

Le dimanche matin, après la course 1 et la chute de Yoann dans le dernier tour, toute la petite troupe d'EMPP a été mise à contribution, tout d'abord les mécaniciens qui ont dû rapidement réparer la moto, changer les pièces endommagées et remettre les réglages choisis ; ensuite l'ostéopathe qui a dû retaper la mécanique du pilote que ce soit physiquement ou mentalement. Malgré ces contrariétés, il faut rester concentré, se reposer et se détendre pour se préparer au dernier défi du week-end. La seconde course s'est déroulée sans encombres, sur une piste sèche. Une bonne note qui achève l'étape nivernaise du Team EMPP. On se quitte sur le rangement de l 'équipement, du matériel et sur le « verre de l'amitié », témoin d'une grande solidarité et d'une bonne ambiance au sein de l'équipe Nord-Iséroise dont la maxime est : « Faire les choses sérieusement sans jamais se prendre au sérieux ».

Aurélie AMIEUX