

Réflexion sur l'entraînement en soufflerie

Rédigé par Patrick Passe

C'est incontestable, la soufflerie est un outil qui permet de progresser considérablement. En freefly ou en vol relatif, compétiteurs ou non compétiteurs consacrent une partie de leur budget et de leur temps à l'entraînement en soufflerie. Il y a quelques années, on se demandait encore si la soufflerie était indispensable à la progression, surtout pour une équipe. Aujourd'hui, la plupart des équipes ne se posent plus cette question.

Les souffleries ont bien évolué ces dernières années. Elles sont puissantes et suffisamment larges pour qu'une équipe de vol relatif à 4 bénéficie d'un bel espace pour réaliser toutes les figures et tous les blocs du programme. Il en est de même pour le vol relatif vertical et le freefly, pour lesquels le volume des tunnels et la puissance du souffle permettent d'époustouflantes évolutions en 3D. Le «must» en matière de tunnel est actuellement le Paraclete XP SkyVenture implanté à Raeford, en Caroline du Nord. Avec ses cinq mètres de diamètre et quinze mètres de haut, la soufflerie de Raeford est celle qui offre le plus vaste espace d'évolution. Une compétition internationale y est désormais très réputée. Elle se déroule tous les ans au mois de février avec du freefly, du vol relatif vertical, du vol relatif à 4 et à 8. Les souffleries connaissent un vif succès. C'est un «tour de manège»

extraordinaire pour un potentiel inépuisable de clients qui ne connaissent rien à la chute. Mais la clientèle parachutiste est tout aussi importante parce que le saut d'avion devient de plus en plus cher et que la pratique du sport s'organise moins facilement qu'une bonne session en soufflerie. Dans le tunnel, la concentration de travail est tellement importante qu'il est maintenant naturel de dire que quelques minutes de soufflerie valent bien plus qu'un certain nombre de sauts.

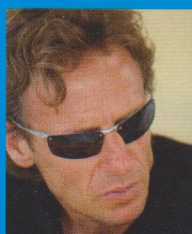
Mais, en prenant du recul, on peut constater qu'arriver à un certain niveau, et en travail d'équipe plus particulièrement, la soufflerie n'apporte pas autant qu'une bonne quantité de travail en chute, surtout si la finalité est la compétition.

Polo Grisoni et Jérémie Rollett témoignent en nous faisant part de leur conclusion de la saison 2011, après le circuit de France en vol relatif

à 4. Leurs réflexions permettront de répondre à certaines questions que des équipes peuvent se poser, et peut-être d'ajuster un certain équilibre entre l'entraînement en soufflerie et celui en chute.

Polo Grisoni :

«Au début de la saison 2011, et dans le but de participer au circuit N1, j'ai monté une équipe VR4 avec des jeunes relativeurs comptant Paméla Lissajoux, Arnaud Camproux et Julien Iacomelli. Paméla et Arnaud avaient seulement une expérience de la N2. Quant à Julien, il ne comptait que 600 sauts fin 2010 et n'avait jamais fait de séquence. Il ne connaissait rien du programme à 4. Et pourtant, avec seulement 57 sauts d'entraînement, notre équipe Nice Airplay St Flo termine à la 4^{ème} place du championnat de France 2011 et avec 14 points de moyenne. J'avais recruté ces trois jeunes parce



Polo Grisoni, compétiteur de haut niveau et ancien membre des équipes de France à 4 et à 8. Cumule de nombreux titres nationaux et internationaux dans les 2 disciplines : champion de France (14), champion d'Europe (2), vice-champion du monde (1), médailles d'or en coupe du monde (2), médailles de bronze en championnat du monde (3). Instructeur et coach réputé en vol relatif.



Kuri - Babylon

que je les savais doués et qu'ils pouvaient faire preuve de perfectibilité avec un coaching adéquat. Mais pour Julien, seule la soufflerie pouvait lui permettre de s'adapter rapidement au programme à 4 en N1.

Afin de se préparer pour cette saison-là, Julien a passé cinq heures dans le tunnel, en coaching personnalisé et aussi avec l'équipe. C'est en soufflerie qu'il a appris toutes les spécificités techniques et individuelles que demande la séquence à 4. Grâce à ses cinq heures de soufflerie, Julien a comblé son manque d'expérience, permettant ainsi à cette équipe de voler à 14 points de moyenne,

et avec 57 sauts d'avion seulement. Certes, les trois jeunes de cette équipe étaient des éléments doués et j'ai moi-même une grande expérience de la séquence. Mais sans la soufflerie, le 14 de moyenne aurait été utopique. Sur le plan de la technique individuelle, Julien a quasiment tout appris en soufflerie et, ensemble, l'équipe a pu dégrossir le programme N1 entièrement nouveau pour ces trois jeunes. La soufflerie fait partie intégrante d'un entraînement complet pour une équipe de VR4. Elle permet de voler l'hiver, de dégrossir le programme pour les jeunes équipes ou jeunes relativeurs en visualisant les figures et les mouvements inconnus. La soufflerie permet

Chaque année, l'équipe Hayabusa fait une quarantaine d'heures d'entraînement en soufflerie. C'est énorme. Elle gagne souvent le Bodyflight World Challenge à Bedford, mais elle rêve encore du titre suprême : champion du monde de vol relatif à 4, en chute. **Photo** Danny Jacobs

d'avoir du déchet dans son travail à moindre frais (brainlock, erreurs techniques, etc.). La soufflerie est un outil qui, pour une jeune équipe, offre une approche efficace du programme, et aussi moins onéreuse. Néanmoins, au fil du temps et de mes diverses expériences en équipe avec des jeunes et des athlètes de haut niveau, j'ai constaté qu'il y a de nombreuses choses que la soufflerie n'apporte pas. Ces particularités propres à la chute ne



peuvent être travaillées qu'en saut d'avion. Il s'agit de la sortie bien sûr, de la prise en compte de l'encombrement du parachute, de la gestion du stress (en compète surtout). Il y aussi l'absence de repère en chute.

En soufflerie, quand on envoie un bloc, on est forcément arrêté par la paroi et cela contribue à mieux réussir le bloc. En chute, si on va trop loin, le bloc est loupé. Ajoutons également que, dans la soufflerie d'Aerokart particulièrement, plus on descend vers le filet et plus le souffle est fort. Pour les dessus-dessous, le travail est donc différent qu'en chute.

Dans la soufflerie, celui qui passe dessous fait l'effort de descendre en écrasant, et il se relâche simplement pour remonter. C'est un peu l'effet trampoline. En chute, si le relativeur ne fait pas l'effort de remonter en décambrant et en développant des appuis, il continuera quand même à s'enfoncer.

La soufflerie ne restitue pas la réalité de la chute, tout le monde le sait. Mais les jeunes relativeurs sont moins aptes à identifier ces différences que des relativeurs expérimentés.

Pour des jeunes équipes, certaines techniques acquises en soufflerie ne sont pas restituées en l'air parce que les repères sont différents. En fait, il faudrait plutôt dire que ces techniques s'acquièrent plus facilement en soufflerie grâce aux repères et qu'il est plus difficile de les restituer correctement en chute. Durant l'entraînement en soufflerie, l'idée est donc de travailler comme on le ferait en chute, c'est-à-dire en faisant abstraction des repères que l'on a en soufflerie, et en travaillant les uns par rapport aux autres seulement. C'est là toute la difficulté que des équipiers expérimentés prendront plus facilement en compte.

Pour moi, la soufflerie est une «machine à déchets». Grâce au temps que l'on peut passer dans le tunnel, cet outil per-

Au-delà d'un gros volume de travail en soufflerie, Hayabusa ne néglige pas son entraînement en chute. L'équipe belge sait que, au niveau international, une très grosse quantité de sauts d'avion est nécessaire afin de peaufiner toutes les spécificités techniques pour tenter de gagner le titre suprême. Photo Danny Jacobs

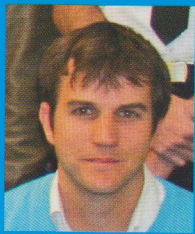
met aux jeunes athlètes de comprendre et d'analyser leurs erreurs par répétition du geste. On peut comparer cela à l'apprentissage du vélo, pour lequel seules la répétition et la sensation d'équilibre permettront l'intégration du geste. Pour de jeunes équipes, la soufflerie permet de travailler la base de notre discipline (bonne position, placements, discipline de vol, automatisation du bon geste technique, etc).

Mais la soufflerie ne fait pas tout pour autant. C'est un peu comme l'home-trainer du cycliste qui lui permet de préparer sa saison durant l'hiver, sur le plan cardio et musculaire. Mais cette préparation serait inutile si le cycliste n'abordait pas ensuite tout ce qui est l'essence même de son



sport avec les sorties en montagne, les différentes directions et forces du vent, les sorties du peloton, les échappées, etc...

En conclusion, je dirai que la soufflerie est un excellent outil pour mettre quelqu'un à niveau rapidement, ou pour une forme de travail de fond. Mais seul l'entraînement en chute permet d'aborder efficacement les subtilités de la séquence dans un espace de travail qui lui est propre : le ciel, sans filet et sans parois.»



Jérémie Rollett, triple champion du monde de vol relatif à 4 et 8. Actuellement entraîneur national des équipes de France au sein de la FFP.

Jérémie Rollett :

«On constate que, depuis cinq ou six ans, les équipes de VR de loisir s'entraînent beaucoup moins d'avion qu'auparavant. Il est certain que la soufflerie permet d'atteindre un bon niveau technique individuel très rapidement.

Mais je pense que la soufflerie peut être un leurre pour des équipes qui n'ont pas les moyens de faire au minimum 200 sauts par an, suite à l'entraînement hivernal en soufflerie. Je veux dire qu'une équipe qui ne peut pas consacrer temps ou argent pour faire environ 200 sauts d'entraînement peut être tentée de croire qu'une certaine quantité de temps en soufflerie compensera le manque de sauts d'avion. Cette équipe-là progressera en soufflerie, forcément, mais elle ne pourra pas restituer ce travail avec seulement une cinquantaine de sauts d'avion prévue. C'est en cela que la soufflerie est un leurre.

Cette magnifique photo de mise à l'air a été prise durant un stage d'entraînement à Empuriabrava, en Espagne. L'an dernier, le 4 France a beaucoup travaillé sur le déroulement rapide du premier cycle juste après la sortie. L'équipe considérait que c'était son point faible. Ce type de travail ne peut se faire qu'en saut d'avion. Au cours de sa dernière compétition à Dubaï, le 4 France constatait que son entraînement dans ce sens avait porté ses fruits. Les Français sont à l'attaque immédiatement dès la mise à l'air, et leurs sauts présentent une fluidité constante du début jusqu'à la fin. La soufflerie ne permet pas d'atteindre ce niveau supérieur qui fait la différence.

Photo Bruno Brokken

La soufflerie est un outil facilement accessible et l'on comprend qu'une équipe préfère y consacrer temps et argent plutôt que dans un stage en chute avec tous les impondérables que cela comporte, comme la météo par exemple. L'hiver, de nombreuses équipes passent beaucoup de temps en soufflerie. Elles y font des compétitions en affichant des moyennes plutôt élevées. Mais lorsque la saison reprend avec les sauts d'avion, le niveau technique est bien en dessous de celui obtenu en soufflerie, et ça prendra un certain temps avant de trouver ses repères en chute. J'ai constaté cela l'an passé, avec les équipes espoirs qui avaient été brillantes en soufflerie, mais avec lesquelles il a fallu tout réapprendre dès la reprise de leur entraînement en chute.

Il est vrai qu'au cours de stages en saut d'avion, on peut parfois avoir l'impression de perdre son temps et son argent, parce que les résultats concrets de l'entraînement ne sont pas à la hauteur des espérances. Mais c'est grâce à ces stages, qu'ils soient bons ou moins bons, que le vol d'une équipe se développe vraiment.

Pour ceux de ma génération (qui sont encore jeunes puisque nous avons tous la trentaine), nous réalisons nos entraînements sans soufflerie, ce qui fait qu'aujourd'hui nous totalisons individuellement plus ou moins 10 000 sauts. On a donc sauté énormément, nous sommes tous arrivés au plus haut niveau sur le plan international, et cela en commençant la soufflerie tardivement et sans faire de gros volumes chaque hiver.

Actuellement, de plus en plus d'équipes de loisir font une cinquantaine de sauts d'avion maximum, parce qu'elles choisissent de concentrer plus de temps et de budget dans un entraînement en soufflerie. Ces équipes s'adaptent parfaitement au vol dans le tunnel, mais elles entraînent des lacunes qui se répercutent sur la qualité de leur vol en chute. Il est incontestable que le niveau monte en soufflerie, mais que cette progression ne se transpose pas dans le travail en chute. Les résultats des championnats de France le prouvent.

Une équipe qui augmente son entraînement en soufflerie au détriment de sa quantité de travail en chute avec moins d'une centaine de sauts dans sa saison, cette équipe-là est dans l'erreur. Au delà d'un certain nombre de sessions en soufflerie, j'estime que 200 sauts par an est un minimum pour justement mettre à profit tout ce qui a été travaillé

en soufflerie, et apprendre tout ce que le saut d'avion uniquement permet d'apprendre.

Je prends l'exemple de l'équipe belge Hayabusa qui est très forte en soufflerie, en réalisant quarante heures d'entraînement dans le tunnel en période hivernale, soit quatre fois plus que les Français qui ne font que dix heures. Hayabusa semble avoir un petit temps d'avance en soufflerie, en 2011 l'équipe a gagné le Bodyflight World Challenge à Bedford. Il s'agit d'une compétition en soufflerie qui attire les meilleures équipes internationales, le niveau y est donc très élevé. Les Français et les Américains avaient gagné les éditions précédentes. Mais l'objectif c'est le championnat du monde, en chute libre. Hayabusa fait autant de sauts d'avion que les Français et, en faisant quatre fois plus de soufflerie que leurs adversaires, il semble qu'il y ait un cap que l'équipe belge n'arrive pas à passer.

En arrière-saison, l'an passé, le 4 France avait choisi de travailler l'attaque du premier bloc plus rapide juste après la sortie. C'est le genre de chose qui ne peut être travaillée qu'en saut d'avion. Eh bien, le temps et l'argent investis dans ce travail furent payants, car à leur dernière compète de Dubaï, en décembre dernier, leurs performances s'en sont vu améliorées. Dès la sortie d'avion, leurs sauts étaient très fluides.

En séquence, il y a de nombreux points techniques qu'une équipe optimisera grâce au travail en chute plutôt qu'en soufflerie (la plupart sont cités ci-dessus). La soufflerie permet de développer énormément de travail de fond, mais elle ne remplace pas une certaine quantité de sauts d'avion. Mon impression est que les équipes ne cherchent plus à faire de grosses saisons, comme c'était le cas avant. Les équipes ne prennent plus le temps de s'entraîner en saut d'avion. Je comprends que, de nos jours, les critères budget et disponibilité soient déterminants lorsqu'une équipe prépare le calendrier de sa saison et que, par conséquent, elle sera tentée d'augmenter ses sessions en soufflerie au détriment des stages en chute.

Mais c'est une erreur vis-à-vis de la performance. La séquence en soufflerie et en chute libre, ce n'est pas exactement le même sport.» ■

Coaching VR ■ Animation VR
info@veloce.fr ■ +33 4 92 54 11 33
www.veloce.fr