01. La préparation de Raphaëla

La vie à bord

Naviguer sur une planche à voile pendant près de deux mois, seule au milieu de l'océan, nécessite une excellente préparation tant physique que mentale... Raphaëla s'y est préparée.

Les contraintes de la pratique de la planche à voile

La pratique de la planche à voile durant sept ou huit heures par jour, pendant plusieurs semaines, demande de grandes qualités de force et d'endurance :

- il faut de la force pour maintenir la voile, surtout par vents forts des heures durant ;
- il faut de l'équilibre pour tenir sur la planche, les articulations des membres inférieurs doivent constamment s'adapter aux mouvements de la planche : chevilles, genoux, et même bassin sont sollicités.

Une préparation physique intense

Depuis de longs mois, Raphaëla s'entraîne et apprend à se dépasser physiquement. Même si, au départ, la véliplanchiste était en bonne forme physique, ce n'était pas suffisant pour tenter un tel exploit. Elle a dû s'entraîner très durement et très régulièrement pour augmenter ses ressources et apprendre à bien les gérer. Une façon de tester son endurance et sa résistance physique pour repousser ses limites et les dépasser.

Au programme de l'entraînement depuis janvier 2005

- Développement de l'endurance, à raison de deux ou trois entraînements par semaine :

- vélo : 1 heure à 1 h 30
- course à pied : 30 à 45 minutes
- rameur : 15 à 25 minutes
- planche à voile

- Développement de la force :

- musculation (une séance par semaine)

- Développement sécuritaire :

- renforcement de la ceinture abdominale et lombaire (en faisant travailler les muscles du ventre et du dos)
- amélioration des réflexes des membres inférieurs
- exercices d'étirement

Activités

- Cite les muscles du corps humain que tu connais.
- À ton avis, quels sont les muscles principalement sollicités par la planche à voile ?
- Essaye de trouver un schéma de corps humain (écorché) et localise-les.

01. La préparation de Raphaëla

Activités

- Fais une liste des qualités que tu juges nécessaires pour entreprendre et mener à bout une épreuve sportive comme celle que va vivre Raphaëla.
- Raconte par écrit une expérience personnelle qui t'a demandé du courage, physiquement ou mentalement.

Le sais-tu ?

La « proprioception » est la capacité du cerveau à toujours connaître la position du corps dans l'espace. Si par gros temps la planche de Raphaëla est secouée, le développement de cette capacité de son cerveau lui sera très utile.

Pendant la traversée

Grâce à son entraînement, Raphaëla partira en très bonne forme physique. Pendant les semaines de traversée elle devra gérer ses ressources, être attentive à tout signal de fatigue. Un manque d'attention, une douleur peuvent être la preuve qu'elle est en train de dépasser ses limites, ce qui peut devenir dangereux pour elle.

Elle doit doser périodes d'effort et de récupération pour tenir sur la durée. Le sommeil, le repos et l'alimentation seront ses alliés pendant toute la durée de la traversée.

Un mental fort

La préparation mentale est essentielle, il faut bien se connaître pour appréhender ses réactions et réussir à maîtriser ses émotions. Les conditions de traversée risquent d'être difficiles : sont à prévoir 3 à 4 jours de conditions de mer et de vent extrêmes pouvant entraîner des chavirages et un confinement forcé à l'intérieur de la cabine transformée en cellule de survie... Bref, il faut avoir un moral d'acier et une grande maîtrise de soi.
Ce que Raphaëla s'est forcée à acquérir au fil des mois passés.

« Compte tenu des difficultés de cette traversée et de mes expériences précédentes, j'ai voulu aller un cran plus loin dans ma préparation, et notamment effectuer un réel travail de préparation mentale combinée à la préparation physique. Nous avons cherché à anticiper les moments les plus éprouvants et ce qui peut être fait pour m'aider à les surmonter sur le plan mental (...). C'est-à-dire réfléchir avec toute mon équipe technique aux gestes de la vie quotidienne dans de telles conditions extrêmes. (...) Apprendre des gestes simples de relaxation et de respiration pour évacuer le stress. »

Raphaëla

Résister à la panique

Il faut faire face aux événements, tempêtes, incidents et avaries, rencontres avec des requins.

L'entraînement mental consiste à prévoir les événements qui peuvent se produire et trouver les solutions. Il faut essayer de ne rien laisser au hasard !

Il s'agit également d'utiliser des techniques de relaxation pour retrouver rapidement son équilibre, sa lucidité et son relâchement après une peur.

hickory / Belem Editions – Fiche réalisée avec le soutien de Lyonnaise des Eaux / SUEZ / Ifremer / Océanopolis / LPO / Aide et Action – mars 2006