

43^E WORLDSKILLS COMPETITION DÉBUT DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DES MÉTIERS

Les 45 titulaires de l'Équipe de France des Métiers 2015 se réuniront pour leur premier stage de préparation physique et mentale du 30 mars au 3 avril à Bugeat (Corrèze). Au programme : sports collectifs, relaxation, gestion du stress... Tels des sportifs de haut niveau, les jeunes vont apprendre à se dépasser en vue des épreuves internationales de la WorldSkills Competition qui les attendent du 10 au 16 août prochains à São Paulo (Brésil).

À seulement 6 mois de l'échéance, la préparation s'intensifie. Rien n'est laissé au hasard pour chaque membre de l'Équipe de France des Métiers qui bénéficie d'un accompagnement personnalisé. À São Paulo, ils vont vivre 4 jours intenses de compétition, comprenant au total 20 à 24h d'épreuves, sous les yeux du public, dans des conditions climatiques, de stress et de fatigue qu'ils n'ont jamais expérimentées.

Étape incontournable de l'entraînement des membres de l'Équipe de France, les stages de préparation physique et mentale apportent aux jeunes les outils d'optimisation de leur performance qui peuvent faire la différence le jour J. Alimentation équilibrée, pratique sportive régulière, maîtrise de ses émotions, importance du sommeil... sont autant de clefs pour leur permettre de rester lucides jusqu'au bout des épreuves et décrocher un titre mondial.



UN ENCADREMENT DE HAUT NIVEAU POUR FAIRE DES JEUNES D'AUJOURD'HUI LES CHAMPIONS DE DEMAIN

Le principe de la préparation physique et mentale des jeunes repose sur l'utilisation des techniques du sport de haut niveau pour développer le potentiel de chacun, leur apprendre à optimiser leur concentration, gagner en régularité dans la pratique de leur métier et les rendre plus performants.

Pour ce faire, WorldSkills France a fait appel à l'expérience et aux compétences de Stéphane Raynaud, ancien champion de France universitaire de boxe anglaise et expert en préparation physique depuis 2005. Stéphane Raynaud n'en est pas à ses premiers faits d'armes puisqu'il s'est occupé de la préparation de l'Équipe de France des Métiers de 2009 (Calgary, Canada) et dernièrement des EuroSkills 2014 (Lille, France).

Stéphane Raynaud précise la démarche de ces stages de préparation : « *Pendant les stages, nous travaillons sur l'esprit d'équipe, la rigueur et le dépassement de soi. Tout se fait autour de ces 3 valeurs. Elles guident le comportement, l'engagement des jeunes et les amènent à donner le meilleur d'eux-mêmes. Le plus important lors de ces rencontres ne repose pas sur la performance sportive mais bien sur le potentiel de progression de chacun par rapport à ses qualités de base. Optimiser leurs performances, c'est leur donner les moyens d'être au top techniquement, physiquement et mentalement. Tout est intimement lié et leur performance internationale dépendra de leur maîtrise de ces 3 facteurs. Tout au long des stages mais aussi de leur préparation, nous les aidons à renforcer leur organisme. La WorldSkills Competition est un événement à part, une expérience unique dans leur vie qui va les pousser au bout d'eux-mêmes. Nous les préparons à appréhender au mieux ce challenge.* »

Il sera épaulé par trois chefs d'équipe, tous anciens candidats ayant déjà participé à la WorldSkills Competition. Enfin, une masseuse-kinésithérapeute complètera le staff en charge de l'Équipe de France des Métiers.

Avec la pratique d'activités variées (PPG – Préparation Physique Généralisée, boxe, basket, badminton, tennis de table, étirements, course d'orientation, judo...), il s'agit pour chaque jeune de découvrir son potentiel physique et de gagner en confiance. Ces regroupements sont ainsi l'occasion de créer et de renforcer l'esprit d'équipe entre ces jeunes qui ne se connaissent pas, et qui pratiquent pour certains des métiers très éloignés. De la coiffure à la robotique mobile, en passant par la peinture automobile, tous ont en commun d'être animés par la même volonté de porter les couleurs de la France sur la plus haute marche du podium : l'âme d'une Équipe de France !

INFORMATIONS PRATIQUES

- 1^{er} stage de préparation physique et mentale : du 30 mars au 3 avril 2015 – Espace 1000 Sources à Bugeat (Limousin)
- Stage final de préparation physique et mentale : du 29 juin au 5 juillet 2015 – CREPS de Boulouris (PACA)

À PROPOS...

...DE LA WORLDSKILLS COMPETITION

La WorldSkills Competition rassemble tous les deux ans, sous l'égide de WorldSkills International, près de 1000 candidats de moins de 23 ans, venus des cinq continents, pour s'affronter dans une quarantaine de métiers allant du Végétal aux Nouvelles Technologies, en passant par l'Industrie, l'Automobile, l'Alimentation, les Services, la Maintenance ou encore les métiers du Bâtiment & Travaux Publics. Une occasion unique pour ces jeunes de mesurer leurs compétences à l'international et de donner une image juste, vivante et dynamique des métiers d'aujourd'hui.

...DE WORLDSKILLS FRANCE

En France, l'événement international est préparé, relayé et coordonné par WorldSkills France et soutenu par de nombreux partenaires : pouvoirs publics nationaux, régionaux, partenaires sociaux, entreprises, établissements et organismes de formation. WorldSkills France coordonne les processus de sélection régionaux puis nationaux qui aboutissent à la constitution de l'Équipe de France des Métiers qui défendra les couleurs de la France lors de la compétition internationale.

Par sa forte implication dans le réseau international de WorldSkills, WorldSkills France contribue activement à valoriser le niveau de compétences et à renforcer l'image de marque des métiers et de la formation professionnelle qualifiante.

Pour plus d'informations : www.worldskills-france.org

