

45^E WORLDKILLS COMPETITION

DÉBUT DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DES MÉTIERS

Les 41 titulaires de l'Équipe de France des Métiers 2019 se sont réunis la semaine dernière, du 10 au 16 mars, au CREPS (Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive) de Bourges, pour leur premier stage de préparation physique et mentale. Activités sportives en groupe, sessions théoriques fournissant les clés d'une bonne préparation, team building, gestion du stress et relaxation étaient notamment au programme de cette semaine intense en découvertes et en émotions pour nos titulaires. L'objectif : apprendre à se dépasser en vue des épreuves internationales de la WorldSkills Competition, qui auront lieu du 22 au 27 août prochains à Kazan (Russie).

À seulement 5 mois de l'échéance, la préparation s'intensifie. La WorldSkills Competition est un événement unique au monde, une expérience humaine et professionnelle pour les titulaires de l'Équipe de France des Métiers, qui va les pousser au bout d'eux-mêmes. Durant 20 à 24h d'épreuves, réparties sur 4 jours de compétitions, ces jeunes vont devoir donner le meilleur d'eux même, sous les yeux du public, dans des conditions de stress et de fatigue qu'ils n'ont jamais expérimentées. C'est dans ce contexte que WorldSkills France s'engage à préparer cette équipe pour appréhender au mieux ce challenge, via un accompagnement personnalisé.

Les stages de préparation physique et mentale sont une étape incontournable de l'entraînement des membres de l'Équipe de France. Ils ont pour missions de leur apporter les outils d'optimisation de leur performance afin qu'ils puissent être pleinement investi le jour J, et qu'ils soient à leur meilleur niveau physique, technique et mental ; mais aussi de consolider l'Équipe de France. Parmi les clefs qui sont données, l'équipe encadrante les sensibilise à l'importance d'une alimentation équilibrée, d'une pratique sportive régulière, de la maîtrise de ses émotions, et de l'importance du sommeil. Tous ces éléments peuvent leur permettre d'aller au bout de leurs épreuves et de décrocher un titre mondial.

UNE PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE DE HAUT NIVEAU POUR FAIRE DES JEUNES D'AUJOURD'HUI LES CHAMPIONS DE DEMAIN

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

WorldSkills France a fait une fois de plus 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, qui accompagne les Equipes de France des Métiers depuis maintenant 10 ans.

Lui-même s'est entouré d'une masseuse-kinésithérapeute, Frédérique Schricke, et de trois Team-Leaders, d'anciens compétiteurs français aujourd'hui dédiés à la réussite de l'Équipe de France des Métiers, Charles-Henri Moëc (médaillé d'excellence aux EuroSkills à Spa 2012), Marc Linotte (médaillé de bronze en Couverture métallique à la WorldSkills Compétition Calgary 2009), et Yane-Nirina Randriamanantsoa (médaillé d'excellence en Mode et Création à la WorldSkills Compétition Sao Paulo 2015), qui l'ont aidé tout au long de la semaine à accompagner les jeunes membre de l'équipe.

UNE PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE DE HAUT NIVEAU POUR FAIRE DES JEUNES D'AUJOURD'HUI LES CHAMPIONS DE DEMAIN



©WorldSkills France – Aurélia Blanc

Laura Georges, ancienne joueuse de l'Équipe de France de Football et athlète de la team EDF Entreprises, partenaire majeur de WorldSkills France, était elle aussi présente lors de ce rassemblement. Lors d'une séance d'échange avec les titulaires, la sportive de haut niveau a partagé son expérience de la compétition et a transmis une partie de sa sagesse acquises au cours de sa longue carrière :

« La gestion du stress ne concerne pas que les athlètes de haut niveau. Bien se préparer physiquement et mentalement est une aide supplémentaire pour se préparer pour les compétitions à venir pour eux [les membres de l'Équipe de France des Métiers]. Cet accompagnement est nécessaire pour se préparer à affronter des situations stressantes, mieux appréhender les événements, et se sentir plus relaxé sur la compétition. [...] J'ai juste envie de leur dire de prendre plaisir dans ce qu'ils font, de ne surtout pas oublier qu'en fait ils sont là pour montrer tous leurs talents. Ils n'ont pas besoin de faire leurs preuves, ils ont tout le talent et toutes les compétences pour aller loin dans la compétition et pour performer au mieux. »

La démarche de ces stages de préparation est de tendre vers l'accomplissement de trois valeurs essentielles : **l'esprit d'équipe, la rigueur et le dépassement de soi**. Ces dernières guident le comportement, l'engagement des jeunes et les amènent donc à donner le meilleur d'eux-mêmes. L'objectif n'est donc pas la réalisation d'une performance sportive mais l'amélioration du potentiel de progression de chaque titulaire et le renforcement de l'organisme. La pratique d'activités variées (PPG – Préparation Physique Généralisée, boxe, hockey sur gazon, judo, étirements, course d'orientation...) permet à chaque jeune de découvrir son potentiel physique et de gagner en confiance.

Ces regroupements sont aussi l'occasion de créer et de renforcer l'esprit d'équipe entre les titulaires qui ne se connaissent pas encore, et qui pratiquent pour certains des métiers très différents. De la mode et création à la maintenance aéronautique, en passant par l'ébénisterie, tous ont pourtant une seule aspiration : **faire rayonner le savoir-faire tricolore à l'internationale en ramenant le maximum de médailles d'or**.

UNE PRÉPARATION QUI NE FAIT QUE COMMENCER

Ce premier stage, fait partie d'une série de deux sessions d'une semaine de Préparation Physique et Mentale. Le stage final aura lieu du 30 juin au 6 juillet au Temple-sur-Lot (Lot-et-Garonne).

En parallèle, les titulaires de l'Equipe de France suivront 5 à 8 semaines d'entraînement techniques, organisés par leur expert WorldSkills France, des professionnels reconnus et rompus aux compétitions internationales, en partenariat avec les différents Centres d'Excellence certifiés réparties dans toute la France et les formateurs de ces centres. Retrouvez le planning des préparations via ce lien : <http://www.worldskills-france.org/media/news/dates-preparations-techniques-module-2>

Une majorité de l'Equipe de France des Métiers aura aussi la chance de bénéficier d'une expérience à l'internationale, via la participation à des compétitions étrangères, à des stages ou à des préparations techniques en commun, dont :

- Une démonstration à Glasgow (Ecosse), du 17 au 23 mars
- Le Ciney Expo (Belgique), le 18 et 19 mars
- La Global Skills Challenge Australia (Australie), du 9 au 15 avril
- La SATA à Stuttgart (Allemagne), du 6 au 10 mai
- La WorldSkills Russia National Competition (Russie), du 20 au 24 mai
- La compétition BRISC à Chongqing (Chine), du 25 au 31 mai
- Des sessions d'entraînements en Suisse en avril, ainsi qu'au Brésil et au Danemark en juin, et en Allemagne en juillet.

Photos de l'Equipe de France
des Métiers

Photos de la Préparation
physique et mentale de Bourges

À PROPOS

DE LA WORLDSKILLS COMPETITION

La WorldSkills Competition rassemble tous les deux ans, sous l'égide de WorldSkills International, près de 1600 compétiteurs de moins de 23 ans, venus des cinq continents, pour s'affronter dans une cinquantaine de métiers allant du Bâtiment aux Nouvelles Technologies, en passant par l'Industrie, l'Automobile, l'Alimentation, les Services, la Communication et le numérique ou encore les métiers du Végétal. 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 national 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. Lors de la 44^{ème} WorldSkills Competition 2017 à Abu Dhabi, l'Équipe de France des Métiers s'est classée au 7^{ème} rang des nations dans un classement dominé par la Chine et la Corée du Sud. Pour la WorldSkills Competition 2023, pour laquelle la France candidate avec la ville de Lyon, WorldSkills France se donne comme objectif de consolider ses performances dans les métiers du BTP, des Services et de l'Alimentation et de progresser dans les métiers industriels afin d'intégrer le Top 3 mondial.

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

CONTACT PRESSE

Pauline Demoustier, Agence Com'Over
pauline.demoustier@com-over.com / 07 69 05 25 93