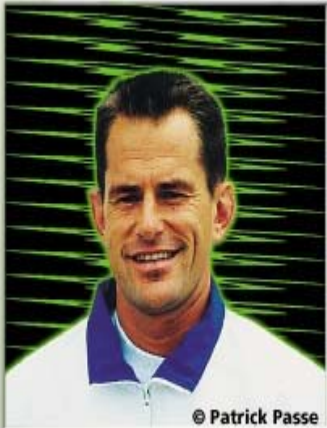


regards techniques

Voile Contact avec Jean-Michel Poulet



Le quatrième volet de notre rubrique technique est consacré ce mois-ci à la discipline du voile contact, avec les conseils éclairés de Jean-Michel Poulet, entraîneur national de l'équipe de France.

© Patrick Passe

PAR CHRISTINE HENAFF

■ Présentation

C'est après un début très militaire en 1981 avec le brevet T.A.P. que l'actuel entraîneur de l'équipe de France de voile contact s'intéresse au parachutisme sportif. Ses copains de la base de Luxeuil-les-Bains partent tous les week-ends à Besançon ou Colmar et Jean-Michel décide un jour de les suivre. Une carrière dans la P.A./voltige aux côtés de Jacques Baal et Éric Lauer l'amène aux championnats de France en 85 et 86.

Mais la voltige l'ennuie et il est peu doué. La précision est certes plus intéressante mais un bon niveau est requis dans les deux disciplines pour accéder à l'équipe de France. Sa rencontre avec Patrick Castella en 86 à Lapalisse va décider de son avenir, il se lance dans le voile contact.

Stage de détection puis perfectionnement, Jean-Michel allie la persévérance et la pugnacité nécessaires pour accéder rapidement à la compétition avec son équipe de la F.A.T.A.C. Ils sont champions de France en 1990 et il rentre en équipe de France en 1991. L'année suivante, il est déjà champion du monde et intègre le Bataillon de Joinville en 93 pour une longue carrière sportive au plus haut niveau. Fort de ses 9 titres de champion du monde (!), Jean-Michel s'est lancé dernièrement dans l'encadrement de l'équipe de France. En préparation du brevet d'État 2ème degré, il pense de loin à préparer le professorat de sport. Très actif dans la détection de jeunes talents et l'initiation à la compétition, Jean-Michel et son équipe n'hésitent pas à se déplacer pour aller

au contact des gens. Connu en France entière et une bonne partie du globe, Jean-Michel Poulet est un meneur d'hommes qui va jusqu'au bout des choses. Après ces années de compétitions sa motivation est toujours intacte pour amener l'équipe de France au plus haut niveau et reconquérir en 2003 la médaille d'or en séquence à 4.

■ Ses repères matériels, ses conseils pour évoluer en voile contact

Les voiles sont depuis longtemps fabriquées par Parachute Shop. Cette petite entreprise a l'avantage de réaliser exactement le produit désiré mais l'inconvénient de le faire dans des délais parfois un peu long. Qu'importe, l'équipe de France a depuis longtemps adopté cette marque et ses voiles Rubis et Diamant. Pour s'initier au voile contact, Jean-Michel Poulet recommande la Diamant 210 et selon lui la 180 suffit amplement pour la compétition en niveau national. L'équipe de France utilise des 140, autant dire qu'avec ces voiles le posé est très sportif !

Les "contacteurs" ont également adopté le casque dur type "free-fly" qui permet d'entendre clairement ; autre avantage de ce casque, l'absence d'angle dur pour la sécurité. Un couteau modèle "jack" est aussi nécessaire et a fait ses preuves depuis bien longtemps déjà !



Jean-Michel Poulet,
entraîneur national
et équipier, en vol.

pour être à l'aise sous voile ! ■ Tout le monde devrait passer le B3

■ Sa technique de briefing

Elle varie suivant que l'élève est un confirmé, un débutant ou un membre de l'équipe de France.

"Pour un débutant, je l'initie en premier lieu aux termes propres au voile contact. Ensuite nous voyons très en détails les règles de sécurité. Le briefing des sauts se fait debout à cause du déplacement vertical en vol. Je demande aux gens de bouger les bras et les jambes comme pour simuler les prises et les différents mouvements à exécuter, ainsi le geste est mieux assimilé.

Pour débriefer les débutants,



En rotation, on est très vite essoufflé, surtout lorsque l'équipe enchaîne plus de 20 points !

avant une première vision du saut, je leur demande de raconter leurs sensations sous voile afin de déterminer si leurs impressions sont bonnes. En moyenne nous partons sur des stages avec un bloc de 40 sauts suivi d'un jour de repos."

■ Les sports recommandés

"Avant d'avoir de gros bras, il faut s'entraîner à mémoriser les figures. L'exercice est plus difficile qu'en vol relatif car on n'a pas toujours le visuel sur tout le monde ! Il faut ensuite une bonne VO2max (comprenez de l'endurance) car on est très vite essoufflé surtout en rotation où il arrive d'enchaîner plus de 20 points ! Un programme de musculation vient compléter tout cela pour un travail explosif et de la puissance. Mais tous ces exercices ne sont à faire qu'en dehors des stages !"

■ Et les femmes ?

"Il est assez difficile de leur donner envie de faire du voile contact car d'une part, c'est plutôt physique, ensuite il est important qu'elles soient bien coachées dès le début pour avoir envie de continuer car sans technique on se lasse vite. En France il y a une équipe féminine (Metz) qui progresse bien et aux U.S.A. l'équipe championne du monde de séquence comprend une femme. Ce n'est donc pas incompatible ! Il faut tout de même une bonne base physique !"

■ Un petit conseil aux débutants ?

"S'inscrire aux stages proposés par l'équipe de France (dans les centres) pour passer le B3 avec les membres de l'équipe nationale ! Et si ça plait continuer avec les stages de perfectionnement !"

Jean-Michel Poulet envoie des professionnels du voile contact dans les centres quand il y a de la demande, l'équipe de France n'hésite pas à se déplacer et à venir au contact des gens.

"Tout le monde devrait passer le B3 pour être à l'aise sous voile ! On verrait moins de problème d'accrochage sous voile ou de percussion si tous les paras savaient manier correctement une voile dans toutes les configurations."

■ Et l'avenir ?

"Nous cherchons à mettre au point une voile pour chuter et pratiquer le voile contact. Avant il y avait la Contact mais les ouvertures étaient assez violentes. Pour le moment nous essayons la Spectre (Performance Designs) qui est une voile de chute à la base. Je pense qu'il y aurait plus de monde sur les stages si avec le même matériel on pouvait faire du loisir en chute et s'éclater sous voile en Contact. C'est un projet en cours !." ■

