



Communiqué de presse - Giancarlo Pedote : « Etablir une routine d'avant course pour adopter le bon état d'esprit »

05 novembre 2024 - 17h34



Comme avant chaque départ de course, et particulièrement avant celui du Vendée Globe, Giancarlo Pedote, skipper de l'IMOCA Prysmian, suit des rituels bien établis. Pour lui, ces gestes familiers instaurent un sentiment de contrôle et de sécurité, aidant à réduire stress et anxiété tout en renforçant sa confiance. À moins de dix jours de son deuxième tour du monde, il partage comment il structure ses derniers instants à terre pour mieux gérer la pression et se concentrer pleinement sur sa performance.

« Ce sont toujours les mêmes gestes. D'abord la jambe gauche, toujours. Chaussette, chaussure, toujours. Puis la jambe droite... ». Personne n'a oublié le rituel sportif de Zinedine Zidane mis en lumière il y a plus de vingt ans dans le fameux documentaire *« Les yeux dans les Bleus »* tourné dans les coulisses de l'Equipe de France lors de la Coupe du Monde, en 1998 (Film documentaire français réalisé par Stéphane Meunier et la chaîne de télévision Canal+).

La légende du football l'avait expliqué à l'époque : cette petite routine d'avant-match contribuait à sa performance, à son bien-être et à sa réussite globale sur le terrain. Depuis longtemps, il est en effet prouvé qu'instaurer ce type « d'habitudes » permet aux athlètes d'améliorer leur concentration, de renforcer leur confiance et leur motivation, mais aussi de gérer la pression. *« Les rituels offrent un sens de la structure et de la routine. Ils permettent de faire face aux situations de haute pression car ils agissent comme une constante face à l'incertitude, apportant un sentiment de stabilité »*, note Giancarlo Pedote qui a donc organisé ses journées de manière métronomique lors de cette phase de pré-départ longue de trois semaines, aux Sables d'Olonne. *« Tous les matins après mon réveil, j'ouvre mon ordinateur et je regarde les fichiers météo. A 8h30, je fais un point avec les gars de l'équipe. Ensuite, je passe une grosse partie de la journée au bateau pour peaufiner les derniers détails. En fin de journée, je fais une séance de natation avec mon pull-buoy, mes plaquettes et mon sandow, puis je me promène sur le remblai en ne pensant plus à rien avant de rentrer et de me couper complètement de tout. Pour finir, je vis un peu en mode caché, dans un monde qui est le mien. Cela me permet d'être présent sur le village de la course sans véritablement m'en rendre compte ce qui est une bonne chose car avec l'expérience, je sais qu'il est nécessaire de ne pas se faire embarquer par l'effervescence des pontons pour garder toute son énergie et rester focus sur son objectif »*.

Une recette identique mais avec quelques petits ajustements

La manière dont il gère cette phase de la compétition est-elle différente de celle d'il y a quatre ans, lors de sa première participation ? *« Franchement non. A l'époque, j'étais hyper concentré et je le suis tout autant cette année. Ce qui change, c'est le fait d'avoir la présence du public contrairement à la dernière fois à cause de l'épidémie de Covid-19. Ce qui ne change pas, c'est que je suis là avant tout pour faire une course ! »*, poursuit le Florentin qui, d'une manière générale, reproduit peu ou prou la recette qu'il avait suivie en 2020. Et pour cause, pourquoi changer une formule qui fonctionne ? *« La base de ma préparation reste la même. Si je l'ai faite évoluer, c'est de 10% tout au plus »*, précise le skipper du 60' IMOCA aux couleurs de Prysmian. Des exemples ? Pour ce qui concerne son avitaillement, il a seulement ajusté à la baisse en termes de quantité, tout en misant sur un peu plus de variété. Même tendance pour son matériel de « spare » qu'il a soigneusement sélectionné pour pallier un maximum d'avaries, ou son équipement personnel qu'il a réduit de près d'un quart par rapport à la dernière fois et qu'il prévoit, si besoin, de laver avec un peu de lessive liquide bio. *« Le grand saut est pour bientôt. Il est important de se poser les dernières questions maintenant car après le coup de canon, ce ne sera alors plus des questions mais seulement des conséquences »*, relate le navigateur italien qui a néanmoins apporté une nouvelle source d'énergie à bord de son bateau avec l'installation de plusieurs panneaux solaires, ces derniers ayant pour but d'améliorer les rendements tout en limitant l'empreinte carbone.

Prysmian :

Prysmian, leader mondial de l'industrie des câbles et systèmes d'énergie et de télécommunication, est un acteur de référence dans la transition énergétique et la transformation numérique. Grâce à sa forte couverture géographique et à son vaste portefeuille de produits, à son expérience et son expertise éprouvées en matière d'innovation technologique, ainsi qu'à sa solide base de clients, le groupe est bien placé pour consolider sa position de leader et conquérir de nouveaux marchés en pleine croissance. La stratégie de Prysmian est parfaitement alignée sur les principaux moteurs

du marché, en développant des systèmes de câbles résilients, hautement performants, durables et innovants pour les segments Transmission, Réseaux électriques, Électrification et Solutions digitales. Prysmian est une entreprise publique cotée à la bourse italienne, forte de près de 150 ans d'expérience, qui compte environ 30 000 employés, 108 sites de production et 26 centres de recherche et développement dans plus de 50 pays. En 2023, les ventes ont dépassé les 15,4 milliards d'euros. www.prysmian.com

Electriciens sans frontières :

Electriciens sans frontières, ONG de solidarité internationale, lutte depuis 1986 contre les inégalités d'accès à l'électricité et à l'eau dans le monde. Grâce à l'implication de nos 1200 bénévoles et à nos partenariats avec des acteurs locaux dans les pays d'intervention et en France, nous favorisons le développement économique et humain en utilisant les énergies renouvelables. www.electriciens-sans-frontieres.org