



SPORT DE HAUT NIVEAU

Jérémie Mion - Épisode 1 - Octobre 2020

Nous sommes le 14 octobre 2020, notre champion de voile revient d'un séjour d'entraînement chez Zaoli Sails en Italie. Il nous raconte ses aventures.



Entraînement de Jérémie Mion chez Zaoli Sails en Italie, octobre 2020

Bonjour à tous !

J'espère que vous vous portez bien !

Nous venons de finir deux semaines intenses d'entraînement et de développement de voiles chez Zaoli Sails en Italie. Habituellement, on sort de là avec des heures de navigations au compteur, et un travail sur les voiles presque abouti. Cette fois-ci nous n'aurons pas eu la même chance. La tempête qui a touché la France n'a pas épargné le sud-est et nous avons eu énormément de vagues, grosse houle, peu de vent, et beaucoup beaucoup de choses dans l'eau...

Énormes troncs d'arbres qui ont été emportés par la pluie, impossible de passer au travers certains jours, et dangereux dès que le vent montait !

Bref, pas facile, mais nous avons quand même tiré le maximum des moments passés sur l'eau. Cette fameuse houle aura eu le mérite de donner une sortie musclée dont on se souviendra. Quand les vagues ne sont pas loin du haut du mât, ça commence à envoyer... ;-)

Au milieu de cette session, le coach nous avait prévu un petit moment « cohésion-aventure-surprise » ... Aucune idée de ce qui allait nous arriver. On ne savait pas quel jour ça allait tomber, à quelle heure, où on irait... On devait garder un sac prêt avec la frontale, sac de couchage, de quoi vaincre la pluie et le froid, une combinaison, une tenue de vélo.



Entraînement de Jérémie Mion sur le Mont Ventoux, octobre 2020

C'est cette dernière qui s'est avérée utile car le périple en camion s'est arrêté au pied du Mont Ventoux, un tandem posé devant nous, avec comme mission de monter ça avec Kévin ! Instant cohésion, je confirme ! Il fallait le monter ce vélo

!!! Descente mémorable aussi... On a pu tester notre confiance l'un envers l'autre. Quand on est derrière, on ne peut rien faire d'autre que de suivre son partenaire !!! ;-)

Une expérience au top, dans l'effort et dans l'esprit d'équipe. Retour ensuite sur San Remo et fin du travail sur nos voiles. On repart avec d'excellentes pistes pour les semaines à venir, et une très bonne vitesse générale sur les essais pendant ces deux semaines.

Quelques jours de préparation physique à présent sur Marseille, puis direction La Rochelle pour un stage national suivi du championnat de France à Maubuisson à la fin du mois !

Cette année 2020 est pleine d'incertitudes et de rebondissements, mais on arrive à s'adapter, à garder un rythme de travail efficace, et surtout de la motivation ! La machine est toujours en marche et on travaille d'arrache-pied pour préparer l'année 2021. :-)

À très vite,

Jérémie