

Diniz et Salo en stage avec Sappia et Stambouli

Les pilotes de Formule 1 sont aujourd'hui des athlètes de haut niveau qui ne laissent rien au hasard. A cause des contraintes physiques qu'ils subissent

Le préparateur Marseillais Dominique Sappia (ex-OM football, handball, et Ligier) sous contrat avec le team Arrows-Yamaha-Danka de F1 jusqu'en 2001, vient d'organiser un stage pour ses deux pilotes, le Brésilien Pedro Diniz et le Finlandais Mika Salo.

Il s'est déroulé à Castillon du Gard-Remoulins, sous la direction technique d'une autre Phocéén (ex-entraîneur de l'OM), Henri Stambouli.

Confortablement installée à l'Hôtel du Vieux Castillon, l'équipe de Tom Walkinshaw ne s'est pas contentée d'admirer les ouvrages Romains de la région.

"Compte tenu que ce genre de stage, de préparation physique, n'est pas dans les us et coutumes de la F1, nous a expliqué Sappia, et qu'il n'était pas question de "rester entre nous", nous avons convié un autre athlète en la personne du quadruple champion du monde de jet-ski Didier Navarro.

"Nous avons aussi l'ambition d'apporter à Pedro et à Mika un nouveau regard sur des techniques très novatrices pour eux.

"En dehors de quelques spéci-

ficités propres à la F1, les bases du programme étaient constituées d'un tronc commun."

En tout cas, l'expérience fut tonique. Qu'on en juge.

Une journée à la loupe

Le matin, tout le monde était sur le pont à 7h pour un footing.

"Cela n'est pas fait pour plaire à tous les pilotes Brésiliens, poursuit Dominique; nous faisons trois fois 12 minutes à des rythmes progressifs.

"Suivait le "petit déjeuner sportif" puis, de 11h à 13h, des séances de musculation en salle et en extérieur. Ils s'y sont donnés à fond, et on a pu percevoir une telle émulation qu'un jour ou l'autre il sera intéressant de voir ses pilotes confrontés à leurs rivaux, en course.

"Venait ensuite la pause du déjeuner et, à partir de 15h30, le vélo - pendant 1h30 à 2 heures - y compris sous la pluie... Ce qui n'est pas dans l'esprit F1 où on préfère la plage et les cocotiers!

"Enfin, la journée se terminait par les soins habituels, de l'ostéopathie aux massages, en passant



Sous les regards bienveillants de Dominique Sappia et Henri Stambouli, Mika Salo et Pedro Diniz n'ont pas fait semblant lors de leur stage. (Photo Jean-François Galeron)

par la physiothérapie et les étirements.

"Le dîner (20h30) ponctuait chaque jour, avant de laisser nos champions plonger dans les bras de Morphée."

"Stambouli les a un peu remués"

A priori, ce stage a permis aux Dieux du volant de retrouver les

goût des choses simples.

"Ce qui a été bien, c'est que le temps a semblé passer très vite. Et je ne regrette surtout pas le ton nouveau de travail qu'Henri Stambouli a apporté à Pedro et Mika.

"Il les a un peu remués et leur est rentré dedans comme tout entraîneur de sport collectif digne de ce nom.

"Je peux maintenant vous avouer qu'à la veille du stage j'étais très inquiet de la façon dont ils allaient déguster le "menu" que nous leur avons mijoté. Aujourd'hui, je suis plus que rassuré et vraiment enchanté."

- Et vos stars du volant ?

"Pedro Diniz et Mika Salo sont vraiment ravis. A tel point qu'ils nous ont demandé quand est-ce qu'ils pourraient remettre ça.

"Cette requête nous est apparue comme la plus encourageante qui soit. Mais maintenant, place aux essais d'inter-saison et à la mise au point de la toute nouvelle Arrows-Yamaha !"

A peine revenu du pays gardois, Dominique Sappia a juste eu le temps d'embrasser Sylvia son épouse, ainsi que Morgane et Alexandra leurs enfants, avant de s'envoler pour la Grande-Bretagne.

"Pedro et Mika semblent faire une bonne paire"

■ De Pedro Diniz, qu'il commence à bien connaître puisqu'il veille sur sa santé depuis plus de deux ans maintenant, et de Mika Salo qui a succédé à Damon Hill chez Arrows-Yamaha-Danka, Dominique Sappia en parle simplement.

Il est vrai qu'il est aussi leur confident privilégié.

"Ils sont très professionnels et habitués à une certaine rigueur. J'apprécie aussi leur grande gentillesse et leur simplicité.

"Ce sont des stars, mais

derrière il y a aussi des hommes abordables. C'est ce qui m'importe. "Au premier abord, Pedro et Mika semblent faire une bonne paire." Actuellement, Diniz est physiquement plus entraîné, alors que Salo exprime sa force pure. A chacun ses atouts."

A Gloucester depuis ce début de semaine, ce n'est plus d'As du volant mais du ballon ovale dont s'occupe Dominique : "Walkinshaw est passionné par le rugby

et il a une bonne équipe. Mais elle compte 13 blessés.

"J'ai donc pratiqué ce qu'on pourrait nommer un "audit médico-préparation physique" afin de parer au plus pressé pour les joueurs concernés et pour l'équipe."

- Et la semaine prochaine ? "Je serai aux essais F1 de Barcelone."

Tom Walkinshaw a au moins une chance : le Sappia (de Noël) est très résistant!

C.-B.A.