

LE SNOS AUX 24H MOTO

Le 20 avril 2019, le SNOS était présent pour la 42^{ème} édition des 24h du Mans moto pour les pilotes de l'Acro Racing Team (64). Discussion avec Julien, l'un des 4 pilotes de l'équipe à prendre le départ de cette course emblématique.



Pourquoi la course moto, qu'est-ce qui t'a attiré dans ce monde ?

- *J'ai commencé en 2007 un peu grâce à mes parents qui eux faisaient de la moto sur route. Je venais voir les courses sur piste comme les 24h ou les grands prix, ce qui m'a tout de suite donné envie de les faire en tant que pilote. Dès que j'ai eu 18 ans, j'ai passé le permis moto et j'ai commencé directement en compétition. Je m'entraîne sur une moto de 1000 cm³, comme sur la moto sur laquelle on va courir ces 24h qui est un Yamaha R1 1000 cm³.*

Es-tu un habitué des courses d'endurance ?

- *C'est la première année où je fais les 24h, sinon j'ai toujours fais de la vitesse. De temps en temps des courses d'endurance, mais les plus longues duraient seulement sur 12h. L'équipe a déjà fait les 24h du Mans et le Bol d'Or, mais pour moi c'est une première sur cette durée.*

Comment se passe la qualification d'un team pour les 24H du Mans?

- *Pour venir aux 24h, il faut seulement s'inscrire, avoir une équipe et un budget, mais pour se qualifier à la course en elle-même c'est une question de vitesse, il faut être dans les 109% du temps du premier sur un certain nombre de tour lors des tours de qualification.*
Il y a 2 tours pour qualifier tous les pilotes plus des essais de jour et de nuit avant le jour J. Tout s'est bien passé pour nous au niveau des 1ères qualifs hier, on a tous fait le job, les réglages de la moto sont top, il y en aura un peu d'autres à faire car ils viennent de changer le moteur donc on pourra essayer de le pousser à fond pendant les warm-up le matin de la course. Il y a 3 pilotes titulaires et un remplaçant, ce qui peut se changer jusqu'au warm-up en fonction de la forme des pilotes, s'il y a des blessés ou quoi que ce soit.

Comment va se passer le déroulé de la course ?

- *On va faire des relais de 25 tours soit environ 50 minutes je pense, ça va dépendre du rythme que l'on va avoir. On va ravitailler dès que le voyant d'essence va s'allumer, c'est une décision prise avec l'équipe. Ce sont donc des relais d'environ 50min de courses puis 2x50mn de récupération car il y a 3 pilotes. C'est pendant ce temps que l'on se repose, que l'on va à la douche et à l'ostéo.*

Passer de 12 à 24h de course, comment as-tu envisagé cette étape ?

- *Je me suis pas mal préparé physiquement, j'ai fais beaucoup de sport, de cardio, attention à mon alimentation sur les derniers mois pour préparer cette course.*

Le plus dur dans l'endurance ?

- *Rester toujours concentré à 100% pendant toutes les 24h sur tous les tours, ne pas sentir la douleur et ne pas faire chuter la machine surtout. C'est surtout le physique qui devient délicat au bout d'un certain temps, mal aux bras, les courbatures, ça devient difficile à la fin.*

Qu'est-ce que ça t'apporte toi l'ostéo ?

- Ca aide à éviter toutes les courbatures qu'on peut avoir, ça nous aide à bien se détendre, se relaxer, à optimiser la récup' pendant le temps que l'on a. Quand on revient sur la moto on est plus frais, sans que les douleurs s'accumulent au fur et à mesure des tours. J'ai déjà fait des courses sans ostéo, sur des 12h notamment, je pensais que je n'en avais pas besoin, mais c'est vrai que c'est dur. On sent bien la différence, ça nous aide beaucoup à bouger, surtout sur la 2ème partie de nuit entre 4 et 6 h où ça commence à devenir vraiment dur.

Quelque chose à rajouter ?

- Tout se passe bien, j'espère qu'on va réussir à pousser jusqu'au bout, que l'équipe va réussir à amener la moto jusqu'à la finish line. Le but c'est ça, de faire des ronds même si les chronos ne sont pas forcément là mais que l'on finisse ces 24h.

Bon courage, bonne course !

- Merci

L'Acro Racing Team a rempli son objectif et, malgré de nombreux aléas techniques, a pu passer sous le drapeau à damier et finir cette 42^{ème} édition des 24h du Mans. Félicitations à toute l'équipe !



1 - L'ACRO RACING TEAM PRESQUE AU COMPLET : PILOTES, TEAM MANAGER, STAFF, MECANOS, OSTEOS...

L'ŒIL OSTEO :

Quelles contraintes pour les pilotes d'endurance ?

Le pilote a sur sa moto une position en triple flexion du membre inférieur, le buste plus ou moins reposé sur le réservoir en fonction de la taille de celui-ci et de celle du pilote. Les coudes sont en flexion à 90° avec pronation et inclinaison ulnaire des poignets. Les doigts sont reposés sur les freins, en avant des poignées.

- Les adducteurs :

Eh non, il ne suffit pas de rester assis sur la moto pour réussir à faire un tour de piste ! Pour gérer les virages à près de 300km/h, le pilote déplace son bassin à droite ou à gauche de la moto pour garder l'équilibre et ralentir le moins possible. Les adducteurs et rotateurs de hanche sont ainsi constamment sollicités, pour maintenir la machine qui peut peser jusqu'à 200 kg.

- Les avants bras :

Au cours de la course, le pilote est amené constamment à freiner pour changer ses vitesses et ajuster son allure, en plus de la crispation des mains sur le guidon pour tenir l'avant de la moto.

- Crampes au fur et à mesure de la course, avec la fatigue et les conditions de récupération (hydratation, nutrition) le pilote tétanise et est souvent victime de crampes.

- Lombalgies ou cervicalgies selon la taille et la position des pilotes sur leur moto, le poids du casque et la prise au vent.

- Douleurs inter-scapulaires :

Souvent progressive au fur et à mesure de la course, elles augmentent avec la fatigue et les sollicitations importantes des membres supérieurs et des cervicales.

Quand un pilote chute, il s'agit souvent d'une glissade. Leur combinaison est très épaisse afin de les protéger des brûlures et amortir les chocs. Cependant, même les fois où il n'y a pas de casse, on retrouve très souvent la marque du traumatisme en compressions et tensions musculaires importantes.