

Voile : Émile Amoros et son coach Loïc Biron se livrent

29 décembre 2023

Paris 2024

Sport

Fraichement champion d'Europe de voile en 49er, Émile Amoros, natif de Saint-Sébastien et étudiant en kinésithérapie, est en très bonne voie pour participer aux Jeux Olympiques de Paris 2024 avec son binôme Lucas Rual. Avec leur coach sportif Loïc Biron, également enseignant à la Joliverie, ils sont en pleine préparation afin d'être au top. Interviews.

Quel est votre lien avec Saint-Sébastien ?

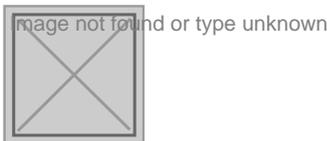
Émile Amoros : *Je suis né ici et j'y ai passé ma petite enfance. À 4 ans, nous sommes partis en famille au Canada et à notre retour, nous nous sommes installés à Pornic. Quelques années plus tard, je suis revenu sur mes terres natales pour mes études à l'école de kinésithérapie.*

Loïc Biron : *Je suis de Pornic également, c'est là-bas que j'ai rencontré Émile. Saint-Sébastien, je connais bien car j'y enseigne l'Éducation Physique et Sportive depuis plusieurs années au lycée de la Joliverie.*

Comment vous êtes-vous rencontrés tous les deux ?

LB : *Depuis très longtemps investi au Club Nautique de Pornic, aux côtés de son père d'ailleurs, j'ai rencontré Émile lorsqu'il pratiquait l'optimiste. J'ai suivi sa belle progression avec son compère Lucas Rual et je suis devenu leur coach physique. A ce moment-là, ils avaient une grande soif sportive, pratiquaient plusieurs disciplines, mais je leur ai conseillé de se spécialiser pour pouvoir performer.*

ÉA : *Avec Loïc, nous avons même fait partie du même équipage lors du Tour de France à la voile 2017 sur un trimaran Diam 24 : neuf étapes entre Dunkerque et Nice.*



Émile Amoros et Lucas Rual



Crédit photo - Sander van der Borch

Quelques mots sur vos parcours sportifs respectifs ?

LB : *J'ai pratiqué longtemps l'aviron de mer au Club Nautique de Pornic. J'ai été champion du monde en double en 2009 et vice-champion du monde en solo l'année précédente.*

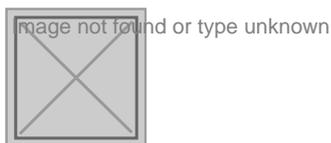
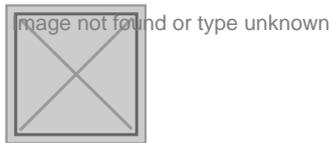
ÉA : *J'ai commencé la voile à 8 ans et je m'en suis vite pris de passion. Avec Lucas Rual, rencontré en Sport-étude, nous avons été champions du monde jeunes en 2013, plusieurs fois dans le Top 10 des championnats d'Europe et du monde Seniors jusqu'à cette grosse performance en novembre 2023 : champion d'Europe au Portugal.*

Nous avons aussi participé aux JO de Tokyo 2020 (en 2021) : une expérience géniale à vivre, malgré la déception de notre 15e place. Voir les Français Charline Picon et Thomas Goyard y décrocher une médaille, ça donnait vraiment envie d'y être un jour...

Justement, quel est l'objectif pour Paris 2024 ?

ÉA : *Déjà, il faut être retenu par la Fédération. Notre première place aux championnats d'Europe est un bon message envoyé en ce sens. Les championnats du monde à Lanzarote en Espagne vont être primordiaux pour légitimer notre place aux JO.*

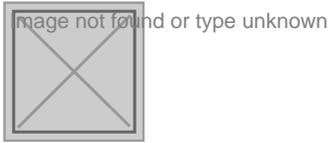
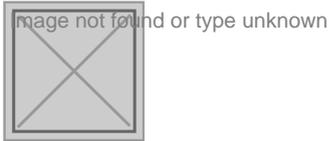
LB : *S'ils vont aux JO, l'objectif est clairement d'y décrocher une médaille. Être champion d'Europe est une immense performance. Il y a des adversaires de taille hors de l'Europe, comme les New-Zélandais par exemple, mais la majorité de leurs concurrents restent des skippers européens. Émile et Lucas savent désormais qu'ils peuvent les battre.*



Comment se passe la préparation ?

ÉA : *Pour être performant lors d'une compétition, on essaye de passer le maximum de temps sur place pour s'entraîner et s'adapter aux conditions spécifiques du lieu. C'est Marseille qui accueillera l'épreuve des JO 2024. Si on a la chance d'y être, il faudra là aussi beaucoup s'entraîner sur place car faire de la voile en Méditerranée est très différent de la côte Atlantique, le vent est beaucoup moins stable.*

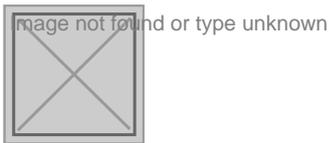
LB : *Comme ces professionnels de la voile sont rarement à Pornic, je leur envoie des programmes de préparation physique toutes les semaines. Avec eux, on travaille sur des microcycles, en fonction des échéances sportives. C'est primordial d'avoir aussi des coupures, des moments pour se ressourcer. Enfin, travailler le mental est aussi très important. Cela reste humain d'avoir quelques doutes. C'est pour cette raison aussi qu'ils sont aussi accompagnés par un coach mental.*



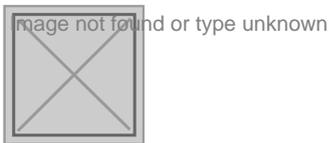
Quelles sont les qualités pour être un bon skipper de 49er ?

ÉA : *La voile, c'est très physique : lors d'une régates, le cardio est au max ! Le 49er est un bateau à la fois puissant et instable qui requiert beaucoup d'agilité. Lucas est le barreur et moi-même je suis l'équipier. Selon moi, les qualités d'un bon skipper, c'est l'entente avec son partenaire de course, l'adaptation aux conditions de vent et la capacité à tenir la pression.*

LB : *Endurance, tonicité, force sont les qualités qu'on cherche à développer. Le 49er est très exigeant. Les skippers passent 80% de leur temps en rappel, suspendus au-dessus de l'eau. C'est comme une danse...*



Crédit photo - Jesus Renedo



L'ÉPREUVE OLYMPIQUE DU SKIFF (49ER (HOMMES))

Elle aura lieu du 11 au 16 juillet 2024.

19 nations seront présentes, avec un seul bateau chacune.

Généralement, 3 courses sont organisées par jour, des manches d'une demi-heure environ, dans lesquelles les skippers doivent réaliser un parcours avec et contre le vent, un peu sur le principe d'allers-retours.

Les 10 meilleurs binômes se rencontrent dans l'ultime épreuve : la Medal Race (course aux médailles).

□

Retour sur les championnats d'Europe 2023 remportés par le binôme Émile Amoros & Lucas Rual

□

- [2024, année olympique à St-Seb](#)

2024, année olympique à St-Seb

-
-