

京東・は路針*

DOSSIER DE PRESSE

Camille LECOINTRE
& Aloïse RETORNAZ

OBJECTIF OR JEUX OLYMPIQUES TOKYO

*CAP SUR TOKYO



PARTENAIRES
MAJEURS
DU PROJET



CAMILLE LECOINTRE & ALOÏSE RETORNAZ, UNE AMBITION UNIQUE : LA MÉDAILLE D'OR OLYMPIQUE

« Toutes les deux, nous n'avons pas hésité à nous associer. C'était une évidence. Aloïse était la meilleure équipière que je pouvais trouver. Nous avons l'envie toutes les deux de nous lancer dans un projet Olympique avec des ambitions fortes. »

Camille



Le duo formé en 2018, les deux athlètes se connaissent pourtant depuis longtemps...

C'est tout d'abord en tant que coach/élève que les deux athlètes se croisent. En parallèle de son projet sportif, Camille encadre en tant que coach quelques jeunes en Optimist dont Aloïse qui tire ses premiers bords...

Elles poursuivent leur carrière, chacune de son côté. Le temps file, elles se re croisent au Pôle de Brest où Aloïse s'entraîne en tant qu'espoir et deviennent même concurrentes. En 2016, suite à sa médaille de bronze à Rio, Camille décide de poursuivre en 470 et cherche alors une nouvelle coéquipière. Après concertation avec Gildas Philippe, le coach de l'équipage féminin en 470, une short list fait apparaître Aloïse.

Guidées par la même ambition et la même détermination, et grâce à une complémentarité évidente, les deux jeunes femmes s'associent en janvier 2018 pour deux ans et demi de préparation, un délai qui, au départ, était plutôt court. Au final avec le report des Jeux Olympiques, c'est avec une année supplémentaire, qu'elles poursuivent leur association.

LEUR PALMARÈS COMMUN

2021

4^{èmes} du Championnat du Monde de Vilamoura

2020

1^{ères} de l'étape World Cup Series, Miami

3^{èmes} au Championnat nord américain

2019

Titre : **MARIN DE L'ANNÉE**

Championnes de France Elite (Maubuisson)

1^{ères} au Test Event, Enoshima (Japon)

3^{èmes} au Championnat du Monde, Enoshima

1^{ères} à la Finale de la World Cup à Marseille

Championnes d'Europe (San Remo, It)

2^{èmes} à l'Eurosaf CSL - Princess Sofia, Palma

5^{èmes} au Sailing World Cup - Miami

2018

Vice-championnes de France Elite (Maubuisson)

9^{èmes} au test Event, Enoshima, Japon

4^{èmes} au Sailing World Championship

9^{èmes} à la World Cup Series Final

4^{èmes} Eurosaf CSL - Princess Sofia, Palma



CAMILLE LECOINTRE

Née au Havre le 25 février 1985,
licenciée au Brest Bretagne Nautisme,
habite Brest et s'entraîne au Pôle France de Brest.

De la découverte de la voile à la compétition...

Camille découvre la navigation à l'âge de 7 ans dans les bassins du Havre au sein d'une école de voile. Conquise, elle enchaîne les stages à l'année, puis les premières compétitions en Optimist. Elle se prend alors à rêver des Jeux Olympiques en suivant à la télévision ses athlètes préférés. Elle suit ensuite le cursus « classique » en série 420 et, à l'âge de 16 ans, intègre le Sport étude à Brest. Puis, après avoir suivi des études de chimie marine à l'Institut universitaire européen de la mer jusqu'au Master, elle est ensuite admise dans le bataillon de Joinville, recrutée par la Marine Nationale. Elle devient alors membre de l'Armée des champions, comme une centaine d'autres athlètes français. Détaché, ce statut permet à l'athlète de s'entraîner et de vivre son projet sportif à 100%.

... Aux premiers exploits...

C'est en 2003 que Camille monte pour la première fois sur un podium de Championnat du monde et devient à 18 ans vice-championne du monde de 420. Elle décide de changer de support pour naviguer en 470 et se lance dans la préparation Olympique. A 20 ans, elle est vice-championne du Monde Junior de 470... Aux Jeux de Pékin, en 2008, elle n'est que suppléante alors que son équipière remplace la titulaire blessée. Malgré sa rude déception, Camille conserve toute sa détermination et poursuit son engagement dans la préparation des Jeux de 2012. Vice-championnes du Monde avec son équipière Mathilde Géron, sélectionnées pour Londres, elles ont toutes les raisons d'y croire. Elles rateront de peu le podium et se classeront 4^e. Camille décide de repartir pour sur un projet olympique. Après le départ de Mathilde Géron un an après cette décision, elle retrouve une ex-concurrente devenue co-équipière, Hélène Defrance. Après quatre ans de préparation, la persévérance et les sacrifices payent. En 2015, elles remportent la médaille de Bronze au Championnat du Monde, en 2016 elles accrochent l'Or à leur cou puis remportent la médaille de bronze aux Jeux Olympiques de Rio en août 2016.

Athlète de haut niveau et maman c'est possible !

Après Rio, Camille décide de faire une pause dans sa carrière sportive et a un tout autre projet : celui de devenir maman. Mais pour autant le rêve de refaire les Jeux Olympiques et de décrocher l'Or est toujours présent. Un an et demi après avoir mis en suspend la compétition en 470, Camille s'apprête à reprendre le chemin de l'entraînement et à trouver la co-équipière parfaite pour les Jeux Olympiques de Tokyo. Un choix mûrement réfléchi puisque cela demande une « gymnastique/logistique » de tous les jours surtout quand son mari est entraîneur de l'équipage masculin espagnol de 470...

Retrouver un équilibre de vie :

« C'était important pour moi d'avoir un équilibre dans la vie, de ne pas être obnubilée par ma carrière sportive. A chacun de trouver son échappatoire pour prendre un peu de recul et souffler sur ce projet qui est intense. Etre devenue maman depuis maintenant 2 ans, ça a vraiment changé la vision que j'ai sur mon projet sportif. Je suis plus détachée sans pour autant ne plus être investie. Je relativise plus les mauvaises journées alors qu'avant je prenais cela beaucoup plus à coeur. Et je pense même que c'était mon défaut ... La maternité m'a permis de me recentrer. Cela a demandé une organisation différente de mes journées, du planning commun avec Aloïse et de faire des adaptations. Quand j'ai décidé de partir pour les Jeux de Tokyo c'était évident pour moi que je le ferai en compagnie de mon fils. C'était non négociable. Globalement ça se passe bien et même si, parfois, c'est compliqué et fatigant ce ne seront que de bons souvenirs. »



ALOÏSE RETORNAZ

Née à Brest le 3 février 1994,
licenciée au Sport Nautique Sablais,
habite Brest et s'entraîne au Pôle France de Brest.

De la découverte de la voile à la compétition...

C'est à 7 ans, en 2011, qu'Aloïse débute l'Optimist sur les plans d'eau brestois dans des conditions pas très agréables ... avec froid et humidité. Mais elle a persévéré, pris goût à la navigation et trois ans plus tard c'est le début des compétitions. La voile devient alors une passion pour elle. L'une de ses monitrices sera d'ailleurs une certaine Camille Lecointre... Après une belle progression en 420, elle se dirige tout naturellement en 470 puis tout s'enchaîne dans une suite logique. Elle intègre un collège/lycée sport étude dès l'âge de 12 ans et poursuit ses études supérieures, toujours en sport étude.

... Jusqu'au haut niveau

Pendant 8 ans elle s'entraîne en double avec Maelenn Lemaître. En 420, elles montent sur un grand nombre de podiums internationaux et deviennent même doubles championnes du monde jeunes en 470. Puis, en 2015 et pour deux ans, elle forme un duo avec Cassandra Blandin. Les deux jeunes femmes remportent le titre de championnes de France et s'emparent, en 2017, de la 3^e marche du podium de la World Cup au Japon.

Un double projet : athlète de haut niveau et ingénieure

Continuer la compétition ou se consacrer à son métier ? Aloïse ne choisit pas ! En France, il est possible de faire les deux. Elle est aujourd'hui ingénieure dans une banque, avec des horaires très aménagées pour pouvoir se consacrer à sa carrière sportive tout en progressant dans sa carrière d'ingénieure.

« Mon double projet sportif et professionnel est pour moi très enrichissant, c'est quelque chose qui m'est très personnel mais ça m'apporte un équilibre et cela me permet de garder un pied dans le monde « réel » . Je suis très contente de mettre en pratique ce que j'ai appris pendant mes études. Et pour le sport, cela m'apporte une démarche un peu plus professionnelle au niveau de la gestion du projet et de l'organisation. Il y a des automatismes que l'on a en entreprise que j'utilise dans le projet sportif, comme la rigueur ; de même dans mon projet professionnel c'est intéressant pour une entreprise d'avoir des collaborateurs qui savent jongler sur plusieurs projets à la fois, s'organiser, respecter les délais etc. »



PETITES ANECDOTES DE CAMILLE

Enfance :

« Ma 1^{ère} compétition en Optimist, c'était une petite course départementale au Havre. Nous étions tous alignés sur la ligne de départ mais il y avait tellement de courant que nous n'avons pas réussi à couper la ligne... On reculait en fait et nous n'avons jamais réussi à finir les parcours. À la remise des prix, j'ai eu la coupe de la « plus jeune ». J'étais contente tout de même de repartir avec un prix ! »

Échec :

« C'est souvent les échecs qui rendent plus forts : échouer au pied d'un podium, une technique qu'on n'a pas réussie à bord... Tout le travail pour y arriver ça donne de la confiance et je trouve que chaque jour qui passe à naviguer ensemble ça nous renforce. »

Meilleur souvenir :

« C'est le Test Event d'Enoshima en 2019. Il y a également toutes ces Medal Races gagnées à la dernière manche, lorsque l'on n'est pas loin d'échouer et qu'au dernier moment ça bascule du bon côté ! »

Comment gérer un projet Olympique ?

« Gérer un projet de 4 ans, c'est compliqué mais comme c'est une passion on trouve vite les ressources pour y arriver. On est habitué depuis le lycée à gérer plein de choses en même temps et surtout de natures différentes. Mais le sport apporte tellement d'émotions fortes, ça compense tout le reste. On apprend à vivre avec, on n'est pas sur le même rythme que la plupart des personnes. »

... ET SES PETITS PLAISIRS

Qu'apportes-tu en voyage ?

« J'emporte avec moi quelques bons couteaux de cuisine et ustensiles pour pouvoir bien cuisiner. »

Quelle est ta gourmandise préférée ?

« Le Café Gourmand ! »

Tu peux dévoiler ton (tes) spot(s) préféré(s) ?

« Il y a les rives de l'Elorn au Relecq Kerhuon et les dunes de Sainte Marguerite. »

À part la voile, quel(s) sport(s) aimes-tu pratiquer ?

« J'ai commencé par la gymnastique avant de devoir choisir entre ce sport et la voile... Mais aujourd'hui, j'apprécie plus les sports de nature (VTT, Rando...). »



PETITES ANECDOTES D'ALOÏSE

Enfance :

« Mon premier souvenir en voile c'était en rade de Brest... J'étais allongée au fond de mon Optimist en aluminium en train de hurler parce que je voulais rentrer, qu'il pleuvait, et que j'avais perdu mon moniteur. C'est d'ailleurs un autre moniteur, celui des planchistes qui est venu me ramasser... Je suis rentrée à terre et que je ne voulais plus jamais y aller ! »

Échec :

« L'échec est la source de tous les succès ! Je me souviens particulièrement de la Medal Race lors du Championnat du monde en 2018. C'était notre tout premier championnat du monde commun avec Camille. Tout a basculé pour nous sur la dernière manche où nous sommes sorties du podium. En fait, j'ai eu la sensation d'avoir perdu tous mes moyens sur cette dernière manche, c'est la première fois que cela m'arrivait à ce point là. Ça reste ancré en moi. Suite à cela, nous avons beaucoup travaillé là-dessus. En 2019, nous avons vécu deux situations similaires, et là, ça a été vraiment un gros succès : ce qui avait péché l'année d'avant s'est transformé en une victoire au final. »

Meilleur souvenir :

« Mon meilleur souvenir reste la victoire au Test Event d'Enoshima en 2019. C'était une compétition symbolique car c'était la répétition générale avant les Jeux Olympiques. On gagne cette épreuve sur la toute dernière manche, ça a été chaud jusqu'au bout. Sur cette manche là, nous avons réussi à faire ce que l'on n'avait jamais réussi à faire l'année d'avant. Et du coup, c'était un moment incroyable. »

...ET SES PETITS PLAISIRS

Qu'apportes-tu en voyage ?

« Jamais sans une douzaine de crêpes dans la valise ! »

Quelle est ta gourmandise préférée ?

« Le tiramisu »

Tu peux dévoiler ton (tes) spot(s) préféré(s) ?

« Il y a Santander en Espagne et les spots à Miami. »

À part la voile, quel(s) sport(s) aimes-tu pratiquer ?

« J'aime bien la natation et je fais un peu de surf encore au stade de l'initiation. »





OBJECTIF OR

LES PARAMÈTRES DE LA PERFORMANCE

COACHING BY GILDAS PHILIPPE

Gildas Philippe est la pierre angulaire de ce projet Olympique. Lui-même champion du Monde qui a participé aux Jeux de Sydney et Athènes, connaît ce que signifie la préparation et la pression à très haut-niveau. Il est aux côtés de Camille depuis 2011.

« Il a une belle expérience sur laquelle nous nous appuyons au quotidien. Il a l'expérience des Jeux, de l'équipage c'est quelqu'un sur qui nous pouvons compter et sur qui nous nous reposons énormément. C'est une personne qui arrive à garder le Cap et avoir une objectivité à toutes épreuves. Si nous nous emballons, nous attendons de lui de garder l'objectif en tête de nous remettre dans la bonne direction. »

Camille

« L'intervenant le plus important dans notre projet est Gildas Philippe, notre entraîneur, qui nous suit depuis de longues années. C'est une personne qui a une belle expérience sur le support 470 qui a une richesse intérieure et qui nous supporte toutes les deux dans nos déplacements ! Surtout que nous partons parfois deux voire trois semaines en entraînement, sa vie personnelle est adaptée au projet. au final, nous formons plus un trio qu'un duo. Gildas nous aide à gérer tous les aspects de la performance, il est vraiment le maillon fort dans toute cette chaîne. »

Aloïse



UNE RÉPARTITION DES RÔLES EN FONCTION DES ATOUTS DE CHACUNE

SUR LES BORDS DE PRÈS

Aloïse s'occupe de tout ce qui est tactique et stratégique, quant à Camille elle gère la technique et la vitesse du bateau.

SUR LES BORDS PORTANTS

Cela s'inverse, Aloïse est en charge du spi, de la vitesse, ainsi que de la technique et Camille observe et construit la stratégie.

« Nous avons le même objectif, la même envie et nous mettons le même investissement dans le projet peu importe l'âge. Nous nous reposons sur l'expérience de Camille, car elle a fait 2 fois les Jeux et de Gildas, notre entraîneur, qui lui a fait les Jeux en tant qu'athlète et coach. »

Aloïse

PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE

PRÉPARATION PHYSIQUE :

Camille : « Nous sommes accompagnées de Jacques Callarec qui travaille sur le Pôle France de Brest ainsi que de Jérémie Rivoal. C'est vraiment important d'avoir une personne dédiée car c'est assez pointu comme domaine et nous sommes là aussi très bien accompagnées. Nous avons des programmes différents en fonction de notre rôle à bord et de nos capacités physiques. Il y a une partie endurance car pour tenir une semaine de compétition il faut avoir une base solide en endurance et un travail sur la force à proprement parler. Il y a aussi beaucoup de préventions, nous faisons beaucoup de gainage. Et nous réajustons les exercices au fur et à mesure de la saison, c'est un suivi régulier et essentiel dans notre préparation. »

PRÉPARATION MENTALE :

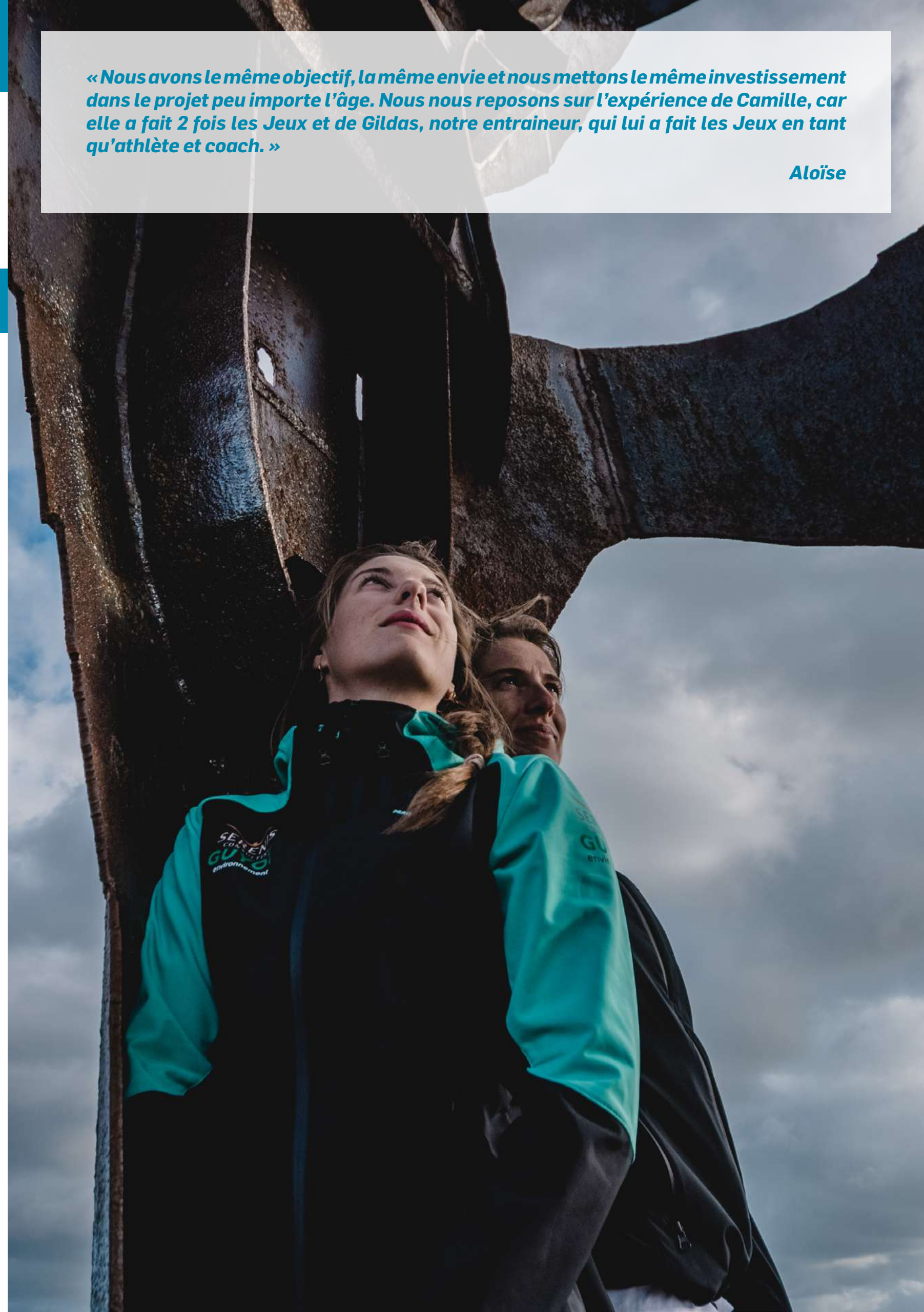
Aloïse : « Nous travaillons avec Émilie Pelosse. Elle a été très importante dès le début de la création de notre équipage car elle nous a permis de gagner un temps précieux dans la création de notre équipage. Car, au départ, c'était un défi pour Camille et moi de naviguer ensemble seulement deux et demi avant les Jeux. Elle nous a facilité le travail notamment pour, apprendre à se connaître, à installer un mode de communication à bord pour être plus efficace et à gérer notre stress et celui de notre coéquipière. Elle nous fait poser les bonnes questions et met aussi le doigt où ça fait mal parfois ! Il y a de nombreuses interactions dans notre sport et c'est vrai que parfois dans des moments de rush intenses nous avons du mal à se comprendre, c'est là que Emilie joue son rôle, elle nous aide à mieux nous comprendre et connaître. »

Camille : « Quand nous arrivons à un certain niveau de haute compétition, le côté technique ne fait plus la différence surtout dans le top 5, c'est le mental qui fait toute la différence et Emilie nous aide à gérer ça. Elle vient en stage d'entraînement avec nous ce qui est important pour connaître notre sport, la réalité sur l'eau et nos progrès. Elle a été aussi d'une aide précieuse pour cette année supplémentaire qui n'a pas été facile à aborder, annulation des compétitions, report des Jeux, ça a bousculé notre quotidien... Elle nous permis d'appréhender les choses avec plus de sérénité. »

LA LOGISTIQUE :

Trois bateaux prévus pour être aux quatre coins du monde au fil des compétitions.

Le duo dispose de 3 bateaux. Un qui reste à Brest pour les entraînements, un bateau prévu pour les Jeux Olympiques et un pour les compétitions annexes. Le matériel est également en plusieurs exemplaires : pour chaque bateau il y a deux mats, deux jeux de voiles et ça pour les 3 bateaux... ce qui fait 6 mats et 6 jeux de voile en tout pour une saison.



LEUR QUOTIDIEN

EN ENTRAÎNEMENT :

Les deux athlètes fonctionnent par blocs d'entraînement et de compétition. Elles naviguent environ 180 jours/an.

UNE JOURNÉE TYPE D'ENTRAÎNEMENT :

Préparation physique (séance de sport), préparation du matériel et du bateau. Après briefing avec l'entraîneur pour parler de la séance à venir, elles vont sur l'eau pour une demie-journée (3/4h). Une fois rentrées à terre, elles dégréent le bateau car il y a tout le matériel à ranger (20/30min). Ensuite, elles se retrouvent avec l'entraîneur pour débriefer de la navigation soit en vidéo soit par enregistrement ou en discutant entre eux.



LA JOURNÉE OLYMPIQUE TYPE DE CAMILLE ET ALOÏSE :

avant 10 H

Chacune vaque à ses occupations

Camille : « Comme je suis du matin, je suis vite opérationnelle et ne fais pas spécialement d'étirements ou de réveil musculaire sauf quand j'en ressens vraiment le besoin. J'enchaîne avec un petit déjeuner assez classique et léger avec un peu de salé (avocat, œuf) et de sucré (pain beurre confiture) car je sais que je vais grignoter quelque chose avant de partir sur l'eau autour de 10 heures 30. »

Aloïse : « Dès que je me lève, je débute par vingt minutes de yoga dans ma chambre. C'est essentiel puis petit déjeuner avant d'aller à la marina. »

10 H

Camille : « On se retrouve à la marina avec Aloïse et Gildas notre entraîneur pour préparer le bateau. On essaye de passer le moins de temps possible sur le parking car il fait déjà très chaud. »

Aloïse : « L'idée c'est de vite retourner au frais dans le club. On a déjà bien vérifié le bateau la veille. »

10 H 30

Camille et Aloïse : « On fait un point météo. On revient sur nos éventuelles erreurs de la veille, et si Gildas estime qu'il y a un point important sur lequel insister, on en parle tous les trois en se rappelant les grands principes que l'on a construit ensemble depuis trois ans. »

11 H

Camille et Aloïse : « C'est l'heure où nous partons sur l'eau. Avant le départ, nous avons une procédure très ancrée et formelle. C'est une sorte de « check list ». On note les caps, la taille de la ligne, où se trouve la bouée au vent, la durée des bascules (variations de vent)... C'est le moment où l'on partage ensemble ces informations, et que l'on recoupe avec Gildas, qui lui en a d'autres comme le courant qu'il a mesuré par exemple. »

12 H

Camille et Aloïse : « Le départ est un moment crucial. Il ne faut pas se louper. La manche dure environ 50 minutes, et nous en avons deux par jour. Il y a souvent de l'attente avant le départ. Nous avons l'habitude car ça fait partie de la voile. Ensuite, il faut le temps de rentrer à terre. Ce sont de longues journées entre 4 et 5 heures sur l'eau. »

16 H 30

Camille et Aloïse : « L'une des spécificités des Jeux, c'est la zone mixte où nous devons obligatoirement rencontrer la presse dès que nous sommes à terre. On peut aussi avoir un contrôle antidopage. Ensuite, on va rincer puis dégréer le bateau, on vérifie tout minutieusement de la coque au mât, et ce d'autant si l'on a eu des conditions musclées avec du vent et des vagues. Puis on va se changer, se doucher, et dans la foulée on fait un petit debriefing de la journée... mais dans un endroit frais. »

18 H

Camille : « Nous reprenons notre routine personnelle. Je prends mon rendez-vous quotidien avec le kiné de l'équipe de France pour les soins, les bains froids, la récupération... puis dîner avant d'aller dormir pour bien récupérer. »

Aloïse : « On évite de traîner sur le parking à cause de la chaleur. À l'hôtel, je fais notamment de la cryothérapie mise en place par le médecin de l'équipe de France pour se refroidir. Nous dînons et puis j'essaye de me sortir la tête de la compétition avant d'aller dormir. »



LES REGATES OLYMPIQUES

MAIS C'EST QUOI ?

Les régates de voile olympique sont complexes à comprendre, notamment le classement final à l'issue d'une course «couperet» baptisée Medal Race.

EXPLICATIONS :

Un seul équipage par nation étant qualifié pour les JO contrairement à l'athlétisme, la natation ou le judo... la flotte des filles en 470 est très peu nombreuse avec une vingtaine de concurrentes, quand lors des championnats du monde et d'Europe, ou les épreuves de Coupe du monde, il n'est pas rare d'avoir à minima plus du double d'équipages en course.

Il y a six zones de course plus ou moins éloignées de la marina, la moitié à proximité de la côte, l'autre plus au large, dans cette baie ouverte. Chaque jour de régates, les dix séries olympiques dont le 470 féminin, sont affectées sur un rond de régates spécifique portant les noms de Enoshima, Fujisawa, Zushi, Hayama, Kamakuna, Sagami et Hayuma.

Les 470 partent au près (contre le vent) sur une ligne virtuelle perpendiculaire à la direction du vent, et dont la caractéristique est qu'elle est très courte (200 mètres), et entre deux bateaux mouillés sur ancre : le comité de course qui donne le départ et le bateau pointeur qui vérifie que personne ne morde la ligne avant le coup de canon. À cinq minutes du départ, il n'est plus possible de bénéficier d'une quelconque assistance (sur le bateau de l'entraîneur) sous peine d'être disqualifié. La procédure de départ s'effectue selon un décompte toutes les minutes avec des pavillons de couleur et signaux sonores. Si un bateau mord la ligne avant le coup de canon, il doit revenir la franchir sans gêner les autres. S'il ne revient pas, il est classé OCS (départ prématuré) ou pire BFD (disqualification) avec une importante pénalité en points.

Chacune des courses dure entre 45 et 60 minutes en fonction de la force du vent et l'état de la mer. Les athlètes effectuent généralement entre deux et trois aller-retour sur un parcours mouillé dans l'axe du vent, et avec à chaque fois la bouée au vent à laisser à tribord (droite) puis deux portes sous le vent – deux



bouées que l'on peut choisir de franchir en les laissant à bâbord (gauche) ou à tribord (droite).

La compétition dure huit jours au total, avec cinq jours de régates (une à trois manches par jour) et trois journées de repos ou de réserve (quand la météo n'est pas propice). Cette alternance est l'une des particularités des Jeux olympiques, contrairement aux championnats du monde par exemple qui se déroulent sur cinq à six jours mais sans journée de repos.

Dix courses de qualification sont disputées au total. À chaque manche, les premières marquent 1 point, les secondes 2 points, les troisièmes 3 points... À l'issue des dix courses, la plus mauvaise manche est défalquée. On la nomme « discard ». Les

dix premières se qualifient donc pour une onzième et ultime régates baptisée « Medal Race ». Cette course de vingt minutes disputée à proximité de terre pour être visible par le public en tribune, compte double, les points étant multipliés par deux. Les premières marquent 2 points, les secondes 4 points, les troisièmes 6 points...

Le classement final et l'attribution des trois médailles s'effectuent alors sur le total de points – les dix manches qualificatives et la Medal Race. Ce sont les trois équipages qui possèdent le moins de points au total qui sont médaillés.

« L'objectif pour nous est d'aller chercher la médaille d'or, nous aurions tort de ne pas se donner cet objectif. En effet, nous avons remporté pas mal de compétitions en 2019 notamment le Test Event qui était LA répétition générale avant les Jeux Olympiques sur le plan d'eau où nous allons tous nous affronter en 2021. Nous avons un statut de favorites avec 2 ou 3 équipages étrangères. Chaque compétition reste très différente et les JO encore plus car l'enjeu est beaucoup plus important. Nous essayons d'être assez organisées à bord et de ne pas se marcher sur les pieds dans nos rôles. De manière générale, nous utilisons les qualités de chacune. Nous prenons chacune ce qu'il nous plaît et nous compensons les faiblesses de l'une et l'autre. »

Camille

Tenues de navigation

Camille : « Nous avons eu trois ans pour tester les meilleures tenues adaptées à la chaleur et l'humidité. Nous portons des gilets de froid avec de la glace avant de quitter le port, et c'est toujours un peu le dilemme quant aux vêtements que nous allons prendre en fonction de la météo du jour – combinaisons si il y a de la brise, vêtements légers et clairs si petit temps, chapeaux... J'avoue que ce n'est pas toujours facile car il faut parfois choisir entre performance et confort. »

Déshydratation

Camille : « Le risque il est là. Nous avons beaucoup travaillé là-dessus sur cette préparation olympique. Gildas embarque une glacière afin que nous puissions avoir des boissons fraîches tout au long de la journée. »

Aloïse : « Je prends toujours une bouteille d'eau à bord qui est rangée dans la baille à spi à l'avant et aussi deux bidons de boisson énergétique. Nous pouvons avoir des conditions sportives au Japon ! »

Superstition

Camille : « Je ne suis pas du tout superstitieuse et donc je n'ai pas de porte-bonheur à bord. »

Aloïse : « Moi si un peu ! Je commence toujours la régata avec un grigri et si ça marche le premier jour, je le garde toute la semaine ! »



Serenis Consulting est un cabinet de conseil rennais, à taille humaine, expert en fiscalité immobilière. Les différents spécialistes (juristes fiscalistes, architectes DPLG, dessinateurs, métreurs) étudient pour les professionnels les taxes d'urbanisme et impôts locaux afférents à des projets d'aménagement ou à des biens immobiliers existants.

Les services proposés par Serenis Consulting s'adressent aussi bien aux spécialistes de l'immobilier et grandes entreprises (promoteurs immobiliers, sociétés foncières, enseignes de grande distribution, ETI...) qu'aux professionnels novices en fiscalité immobilière ou disposant d'un patrimoine restreint (associations, TPE-PME...).

Serenis Consulting en quelques chiffres :

- 17 ans d'expérience
- 20 collaborateurs
- 2.5 millions d'euros de C.A. en 2019
- 3 000 dossiers audités chaque année
- 10 000 clients partout en France

«Je n'avais jamais envisagé de faire du sponsoring.»

C'est une phrase que vous aurez probablement l'occasion d'entendre si vous croisez Marc Le Bras, dirigeant de Serenis Consulting. Pourtant, c'est en 2013 que l'aventure du sponsoring démarre pour le chef d'entreprise, autour du projet de Jean Galfione pour la Route du Rhum 2014 (Class40).

C'est un pari risqué pour la société qui engage 10% de son chiffre d'affaires annuel de l'époque dans ce partenariat. Mais l'alchimie opère très vite entre les deux parties et aujourd'hui Serenis Consulting continue d'accompagner le sportif, avec une seconde Route du Rhum à leur actif et une troisième en préparation (Route du Rhum 2022).

En 2018 en pleine année de préparation de la Route du Rhum, Marc Le Bras est séduit par le projet porté par Camille Lecointre et Aloïse Retornaz. Animé par «l'ambition de soutenir des sportifs déterminés et qui ont le goût du défi», le sponsor a un réel coup de cœur pour ces deux jeunes femmes «convaincues et convaincantes».

La cohérence des projets de Camille et Aloïse et de Jean Galfione a fini de le convaincre : «Au-delà de l'aspect nautique, le dénominateur commun

avec Jean a très vite été trouvé : l'Olympisme. Il nous a paru naturel de les accompagner dans leur course à la médaille d'or et de donner leur chance à ces sportives qui ne bénéficient pas d'une grande couverture médiatique».

Le dirigeant n'hésitera pas à leur apporter le soutien demandé et à mobiliser l'ensemble de ses collaborateurs autour du projet. «Les filles ont notamment animé notre séminaire annuel pour partager leur expérience et expliquer leur manière de travailler ensemble. Elles ont des caractères très différents et elles ont appris à coopérer et communiquer intelligemment pour ne se concentrer que sur leur objectif commun : la victoire. Les parallèles avec le monde de l'entreprise sont évidents» raconte Marc Le Bras.



GUYOT
environnement

Les énergies renouvelables, notre cœur de métier depuis 30 ans

GUYOT environnement a fait des énergies renouvelables, son cœur de métier depuis plus de 30 ans. Leader régional et indépendant de la valorisation des déchets et des matières, la PME familiale bretonne revendique plus que jamais son rôle prépondérant de créateur de ressources. Avec 16 sites en Bretagne et en Espagne, 350 collaborateurs experts dans les métiers de l'environnement, 700 000 tonnes de déchets valorisées en 2019, pour un chiffre d'affaires de 150 millions d'euros, GUYOT environnement est un partenaire incontournable de la Bretagne et de ses acteurs locaux, pour répondre aux grands enjeux environnementaux de demain.

Le modèle linéaire « fabriquer, consommer, jeter » n'est plus une référence de progrès et de richesse face aux nombreuses alertes d'épuisement des ressources que reçoivent nos sociétés contemporaines. Nous devons modifier nos pratiques et nos modèles économiques. GUYOT environnement fait face à ces nouvelles problématiques et propose de véritables solutions alternatives grâce à la valorisation de matière et énergétique. Aujourd'hui, les outils de valorisation de GUYOT environnement toujours plus modernes, permettent de créer encore plus de matières et de diminuer drastiquement les taux d'enfouissement. Il ne s'agit plus seulement de faire de la valorisation de matière, mais en complément, de faire de la valorisation énergétique, à partir de ces matières. Ces nouveaux modèles énergétiques utilisent des

déchets transformés en produits qui sont ensuite consommés sur le territoire. Un déchet breton devient une énergie bretonne.

Notre engagement dans la voile

« Durant les JO de Rio en 2016, nous nous demandions comment faisaient tous ces athlètes pour réussir à gérer à la fois leur préparation physique, leur équipement, leur budget...

Nous avons depuis les derniers JO le souhait d'accompagner de jeunes sportifs brestois.

Depuis maintenant 3 ans, nous soutenons le pôle voile de Brest. C'est sûr qu'avec notre proximité et notre attachement au milieu marin, il nous a semblé évident d'aller plus loin avec le pôle voile... Puis nous avons fait le choix d'embarquer avec Camille et Aloïse!

Elles ont un parcours sans faute, glorieux, avec



une très belle récompense fin 2019 (Marins de l'année). Une récompense qui leur a apporté assurance pour débiter l'année 2020 ! Nous allons continuer à les booster et les porter jusqu'à Tokyo ! Pas de doute sur leurs chances de décrocher l'or, elles ont les capacités sportives et mentales pour. Camille et Aloïse se sont bien trouvées, c'est un duo complémentaire.»

Giulia GUYOT



EMBARQUEZ ET SUIVEZ LEUR L'AVENTURE

 CAMILLE LECOINTRE & ALOÏSE RETORNAZ - TOKYO 2020

 @CAMILLEALOISE2020

 @4700BJECTIFOR

AGENCE DE COMMUNICATION KAORI

Laurence Caraes | laurence.caraes@kaori.fr | +33 680 663 069

Marine Rafflin | marine.rafflin@kaori.fr | +33 650 125 402

CONTRIBUTION Kaori | Didier Ravon **DESIGN GRAPHIQUE** chez MOI design par marion gendre