

Draft 1: August 16, 2006

Slalom E-Book

By William T. Endicott

Section VI - Case Study : Benoît PESCHIER

“It was a matter of changing objectives at the start of the race, where I used to think about wanting to win and was stressed out because of not being able to control all the elements that went into winning.”

-- Benoît Peschier

In 1969, a couple of months before I got into the sport of whitewater canoeing, a young Frenchman won the K1 individual World Championships in Bourg St. Maurice, France. It was the first time a Frenchman ever won the event. He also got a gold in the team event. He wasn't the favorite coming into the race, either, East Germany's Siegbert Horn was. But because of a political row with the French, the East Germans withdrew their team and Horn did not race.

That young man's name was Jean-Claude Peschier. Fast forward 35 years to the Olympics in Athens in 2004 and this time, another Peschier, Benoit Peschier, the son of Jean-Claude, also won in a surprise, the first Frenchman to ever win slalom K1 in the Olympics.

Although he had won medals in individual World Cup races and a World Championship bronze medal in team in 2002, he had never won a big title before Athens. In fact, he was ranked 12th in the world coming into the Games.

That Benoit Peschier, who wasn't even on the French team the year before the Olympics, won the Olympics, testifies to France's impressive depth in the K1 class. Peschier strongly influenced the favorite in the race, Fabien Lefevre (See case study elsewhere in this E-book) and vice versa. But even though the two have been training partners off and on for a long time, they are quite dissimilar athletes.

Their current coach, Yves Narduzzi, knows about this as well as anyone:

“Benoit Peschier and Tony Estanguet are a little different from Fabien Lefevre and Julien Billaut. Benoît and Tony are very strong all-round athletes, with a taste for all kinds of activities and sports. Tony, for example, loves basketball and rugby and he's very strong in skiing, pala, and racket games. It's like that with Benoit, too.

I think they draw a lot of their energy and their inspiration from their interest in other sports. They have a respect for sports in general and that makes them the most professional that they can be.

Fabien and Julien are more centered on slalom itself. They are very, very specific in what they do but in a total way because the others they train with, like Benoit and Tony, are also concentrated on their activity.

Draft 1: August 16, 2006

Now, Fabien and Julien certainly do other activities, they're open to other things. But I have the impression that their culture is a little different. Benoit and Tony have a sporting culture that's a little more general.

Fabien has said that he prefers artificial courses to natural ones. Benoit, by contrast, says he prefers natural courses to artificial ones because of the sensation of speed and gliding on natural rivers.

Fabien's most at home when he's playing in gates. That's perhaps not the same with other athletes. For example, I remember seeing Benoit a few years ago on a beach in Brittany. There he was all by himself, surfing waves in the ocean, these enormous waves. He just went all alone into these rollers. I don't think Fabien would do this. I think Benoit's more into the elements, in an environment that's a little extreme. That suits him well."

Benoit's Story

I should mention that most of the information here comes from interviews with Benoit because he generally did not keep a training log - "Every year I start," as he put it, "but I have a hard time finishing, to keep it going for the whole year."

Interestingly, however, the only year he was able to keep one for the whole year was the year of the Olympics, in 2004. I was unable to see it, though, because he was in the process of moving when we spoke and he didn't know where it was. He said I was welcome to look at it some other time, though. Someone ought to.

Benoit Peschier was born May 20, 1980 in Saint Saveur de Mantaigu, a little village in the Ardeche. "But then, pretty soon, we moved to Vallon Pont d'Arc." He is 1.77 meters tall (5'9") and 74-75 kilos (165 pounds) "when I'm really in shape." His paddle length was 203 centimeters when he won the Olympics but now it's 201 or 202.

At the Olympics he had a straight paddle shaft. "It was only after the 2005 World Championships that I switched to a bent shaft. I think the extra leverage really helps a lot:"

"I think it makes it easier to paddle. It hasn't taken me a long time to get used to it. I think it fits in very easily with the sensations that I'm used to. And the grip on the water is good in all positions, on draws, on sweeps, in paddling straight ahead. The grip is really good and continuous.

I didn't switch earlier because I had another paddle that I also thought was very good and I wanted to continue at least 2 years with it before changing."

Benoit's mother, Mireille Peschier, never complete in sports. But his father, Claude Peschier, certainly did, being K1 World Champion in 1969. And Benoit's only sibling, brother Nico Peschier, who is 4 years younger, also competes in Slalom Racing, and was also an Olympian in Athens, placing 14th in C1. Nico started in kayak and he was very good at it. But around age 12 or 14 he started doing only C1.

Benoit talks about getting into kayaking -- at age 2:

Draft 1: August 16, 2006

"It certainly was thanks to my father that I got into the sport. I started very young because there were always a lot of kayaks around home and I saw them all the time and played with them in the garden. One of the earliest photos of me was when I was 3 or 4 and on the water.

But I was a little scared of the water, so it was hard for me to go into the water all by myself. Starting at age 8, though, I really started boating without much fear."

Sometimes Benoit did C1 as well as kayak," but not very often." He talks about the nature of his paddling at that age:

"It was just general paddling, getting over being scared of the water. I did some races about once a week. But it wasn't really training.

They called me the "eternal Poussin." "Poussin" is the youngest category in France. Up to the age of 10 or 11 or maybe 12. So, I did a lot of years in that category!"

Dad Backs Off

Claude Peschier coached his son on the water a little when he was starting to train, but soon backed off.

"In the beginning, sure, he coached me because he had to take me to the water and watch out for me so he came with me on the water. But then very quickly I started training all by myself. Sometimes there were other kids. But the major part of my training until age 19 was all by myself. That was because I always wanted to paddle more than the others and there wasn't always someone who would go with me. Also, I preferred paddling alone so I could be more focused. But during all the training camps I got a lot of information from coaches. "

1992 -- Sees First Olympics

Benoit saw two Olympic slaloms before he won one, the first one being when he was 12 years old, in Seu d'Urgell in 1992. Slalom had just been returned to the Olympics after having been out of the Games for 20 years, so it was a momentous occasion for the paddling world. The second Olympics Benoit saw was in Sydney.

Benoit talks about the kind of paddling he did then:

"It was mostly playing on the river, doing pivot turns in the currents. I was just having fun. I think up to age 17 I didn't do anything except play on the river. Even if I did some workouts

that were more focused than that, trying to build my aerobic capacity, work on technique, or whatever, it was always fun and I think it's still a bit like that for me. When I get on the water, it's often just fun.”

He also did a variety of other sports, not just kayaking:

“I tried a few other sports before getting into kayaking, like tennis. I did a bit of nature sports like VTT, running, a lot of long walks in the mountains, too. I did a little parasailing, a lot of skiing and snowboarding. I still do all these nature sports. But kayaking was the only one in which I was able to have fun and still win races!

Draft 1: August 16, 2006

I didn't reach a very high level in those other sports, with the possible exception of cross-country skiing. I did some cross-country ski races at age 18 or 19 but I was already too old to succeed in that sport.

I never liked school sports, with the exception of handball. “

A Good Student but not an Interested One

“I was a rather good student but I didn't work a lot; I just did the minimum. What I was interested in was getting away from it as soon as possible so I could go paddling. I tried not to study too much.”

But after getting his baccalaureate degree, Benoit enrolled in Toulouse University and after that in the Professor of Sport course, which he finished in 2005 -- “So, I did the rather traditional path with primary school, high school, university and after that, the Professor of Sport course.”

His father, by the way, is also a Professor of Sport, even though he never took the exam for it: “He was grandfathered in. Over the years he had worked as a Professor of Sport so they gave him the title.”

1995- First Serious Competitions

“1995 was the first year I raced in the French championships. I think I was 2nd in

Wildwater Racing and 15th in Slalom Racing and 3rd in the combined. Wildwater was maybe a quarter of my training in those days.”

Does he think doing Wildwater Racing is important for slalom paddlers?

“Yes, because it means working with the paddle in a little different way, a boat that's different and allows you to change sensations and to go a little faster and to do longer work efforts. That's important for your aerobic system. I'd even advise someone starting slalom today to do wildwater or even flatwater sprint.”

At that time Benoit had a coach for one year, Laurent Brossat, who was “really good on physiology:”

“He had us do very precise workouts. He wrote on a piece of paper exactly what we had to do, like 4 minutes of work, for example, with 2 minutes rest and so on, on the flatwater in a straight line with wildwater boats. It was very precise and it wasn't a lot of fun. It was a somewhat unusual year because I didn't think about playing a lot and the next year, I really thought about doing whitewater and playing all the time!”

1996 - Change of Training Venue

“In 1996, I changed where I trained. Up to 1994 I trained at my club. But in 1996 I went to high school in Aubenas on the Ardeche river. And they had a departmental training center where I could train about 10 times a week. But shortly after that I started going to the club at Vallon Pont d’Arc.

Draft 1: August 16, 2006

This year was my second French championships and I won in both Slalom Racing and Wildwater Racing (in the Junior class). I was 16 years old.

I also had good results in school that year.

This was also the first time I got selected for the French national Junior team. “

1997

In 1997, Benoit was selected for the French team that went to the Junior European Championships in Nowy Sacz, Poland, where he got 14th in the individuals, and 5th in team race.

He also was on the team that went to the Junior Pre-World Championships at Lofer, Austria, and was surprised at some of the paddling he saw there:

“It was really an eye-opener to see the foreigners who were very fast with a technique that was just a lot more evolved than ours. For example, I remember an upstream gate that was very hard and where there was no real eddy. Peter Cibak (Slovakia) who was younger than I was -- a Cadet, I think -- did it in just two paddle strokes where it took me 5. He was very quick with that.”

Watching Cibak was one of the places Benoit and his teammates got the idea of doing one-stroke upstreams, the way they became famous for later.

“It's true that Cibak was already doing that. A bit less extreme. He wasn't coming into the upstream gate here (pointing to lifejacket) but only to here (pointing to forward edge of cockpit).

But the first time I saw something like this was at the Olympics with Oliver Fix who did it in 1996.”

School Turns Bad

While important things were happening to Benoit with paddling in 1997, things were not going so well at school:

“I had really bad results in school that year because I realized that's not what interested me. I was on the wrong track. So I stopped working a bit in order to change high schools and go instead in a direction that suited me better. At my new school I got into technology courses, to be an engineer and I liked it a lot more.”

1998

In 1998, Benoit made the team for the Junior World Championships at Lofer, and got 20th in the individual and won the bronze medal in team, along with Fabien Lefevre and Julien Billaut, who would become off and on training partners in the future: (Peter Cibak, who had been so impressive the year before got 3rd in that Junior Worlds.)

“I trained the whole year with the aim of winning the Junior World Championships in Lofer. I was ready physically when I got there but wasn't completely at home mentally because I didn't know how to manage my stress. It was my first time having the desire

Draft 1: August 16, 2006

to win a big race but all of a sudden not being able to control my boating. That was tough.”

Training During this Period

Benoit says that by 1998 he was training twice a day, every day. He still trained mostly by himself but “I had the French team coaches when I was at training camps.”

“I was always in the boat. I think I did 3 weight workouts during the entire year just to try it, because I didn't really need it. And maybe a little running and a lot of cross-country skiing during the winter. Besides that, it was all in the boat and usually in whitewater. “

By this time, Benoit says, his father did not have much influence on his paddling: any more. “Maybe in 1996 he gave me a little advice. But after that he backed off and let me be.”

And Benoit and his brother, Nico, never trained together at that time, either: “I was all alone because Nico was still in primary school and I was at high school. So, we were in different places.”

1999

“That year was a little harder year because it was my first year as a Senior. And I wanted to get selected for the World Championships at Seu. And the team trials were at Seu. But it was a goal that was a little too high for me. So, it was hard and I didn't qualify for the team. And at the same time, I was preparing for the baccalaureate exam that took 2 weeks out of the year, but I succeeded in passing it.”

So, instead of going to the World Championships, Benoit did one World Cup race with the French team, at Augsburg, “where I was 42nd.”

2000

The year 2000 was a very important one for Benoit because he went to the national training center in Toulouse, where for the first time he had other top athletes and coach to train with every day. That year he also acquired a sports psychologist and went to Sydney to watch the slalom Olympics. Here is Benoit’s description of what happened that year:

“2000 was an Olympic year. But I knew I was pretty far from being on the national team, so I wasn’t able to be in the team trials or the 2000 Games. That was a bit rough but on the other hand, I preferred to focus on easier goals that were more at my level and to reach them -- like getting selected to the French Youth team. There was a special team trials that year, along with the French Olympic team trials, for being able to do World Cup races that were really fun to do. So that’s what I did.

I was 54th at Saint Pe, 8th at the Augsburg final, and maybe 4th or 6th at the Ocoee, which put me in 8th place in the overall World Cup standings.

It was a big transition year for me because I also went to the national training center in Toulouse with Philippe Vuiton who was my coach for the whole year. Sometimes we had Sylvain Curinier as a coach, but he was with the athletes who were getting ready for the Olympics.

Draft 1: August 16, 2006

But there I was with Julien Billaut, Mathilde Pichery, athletes who were now at the elite training center. We trained together all the time. “

This was the first time Benoit was able to train a lot with other top athletes outside of training camps: “It was a big transition and very interesting for me to train with a coach and good athletes.”

He goes on to explain what was important about training with other good athletes:

“I think a lot of it was just being able to watch because Julien Billaut was there, a very good athlete at the technical level. It was interesting to watch him and find little technical things to work on.

And then there was the competition, the fact that he was quicker on flatwater than I was, that they trained a lot on flatwater in Toulouse, and the fact that he was very fast on short courses. It all pushed me to go faster and that was really very good.

It was Julian and working with the coach, Philippe Vuitton, that was very helpful. For example, I learned some points about the forward stroke, like trying to get more extension and greater torso rotation through a better back position. I learned that rather than letting your back be a

little curved, leaning forward, it was better to keep it straight but at the same time more relaxed in general.”

And here is what Benoit has to say about Vuitton:

“He showed us a lot about training at a high level. I had a tendency to train a lot in quantity, but not with great quality. But thanks to him, I succeeded in making the quality a lot better. We still trained a lot in 1999, though. I've just been thinking about it: it was about 3 times a day on many days. I was trying to do the most I could. (Note: Benoit told me he now trains about 20 hours a week when he's in top form.)

Vuitton also showed us a training plan for the whole year, which was defined in advance and that we really followed to the letter. All of this allowed me for the first time to really get into shape for the team trials and later for the World Cup races. “

Isabelle Inschauspe

2000 was also the first year that Benoit started working with a sports psychologist, Isabelle Inschauspe, the same one who worked with Tony Estanguet (and Benoit's brother, Nico). Benoit explains the importance of this:

“Almost from the beginning she helped me to paddle better during races and I was able to really relax on courses rather than being stressed out.

It was a matter of changing objectives at the start of the race, where I used to think about wanting to win and was stressed out because of not being able to control all the elements that went into winning.

Draft 1: August 16, 2006

She made me more conscious of the idea that at the start of a race all I can do is to paddle. So, trying to paddle as well as I could and to not worry about the result until later. That may sound really basic but it's very hard to do.”

So, did Isabelle teach Benoit ways to practice thinking like that?

“Not a lot at the beginning. It was up to me to figure out how to put it in place, but we saw each other regularly to improve the little details.

Sometimes I went to see her once a week. Sometimes I wouldn't see her for 3 months. It was about 10 times a year, sometimes less than that.”

Shoulder Injury

“I injured my shoulder in 2000 while rolling. I broke my paddle and it took me several attempts to roll and on the 3rd attempt, my shoulder went “crack!” It didn't come out completely, but it moved some. The problem was that it was one week before the team trials. But thanks the physiotherapist, Mario Scianimanico, I was still able to compete and win the trials (for the French Youth Team). “

Watched the Olympics

Even though Benoit wasn't on the French Olympic team, he was there watching. "one of my coaches told me, 'You've to go see it.' "

And this is the impression it made on him:

"After that, I really wanted to have my turn. For me it was a great festival and I wanted to take part in and it was a bit frustrating to be there because I would have loved to paddle on that course and do the race with the others. But I was just a spectator. Still, it was a really good experience.

I saw Laurent Burtz, the best French K1, who was 8th. And to see Tony win, to see him right after the race before the medals, it was really exceptional. I'd seen the Olympics in 1992, but I was very young then, so in 2000 it was different."

2001

"I came to the team trials that year really wanting to win them. I was 2nd and I did not do a good job. I really wanted to win that year.

Jean Yves Cheutin (now one of the French coaches) won. It was a good team trials for me but I was 2nd twice. But 3 weeks later, I won my first World Cup race at Goumois. I won the next week in Merano, too. (And subsequently got 5th place in the overall World Cup standings.)"

Evolution of Upstream Gate Style

During the 2001 season, Benoit continued to work on his upstream gate technique:

"At that time I had a boat that wasn't as good as what the team had. Mine made me paddle a bit differently, I think. But it actually forced me to do a few more upstreams the

Draft 1: August 16, 2006

way the C1s did, come in pretty quickly, turn in place, and benefit from the rebound to jump out of the gate. I'd come in high, turn with one stroke and leave.

The next evolution was doing the upstreams with just one big sweep stroke and that came the next year, in 2002, with Fabien. But in 2001, we were still boating in a pretty classic way: trajectories that were not very strained but always with the boat gliding around the turn more. It was really the next year that things changed."

Explosions back at Home

In 2001, the World Championships on the Ocoee River in Tennessee, USA, were canceled because the 9/11 terrorist attacks on Washington and New York. So Benoit couldn't race in his first Senior World Championships.

"This was really sad. But then as soon as we came back to France, there was an explosion in Toulouse that entirely destroyed our training center. A chemical factory exploded.

The training center wasn't rebuilt until last year (2005). So, for 3 years we were in Toulouse with somewhat difficult circumstances.

And not only did our club get destroyed, so did our apartment. There were thousands of apartments destroyed. So, I had to move and find another apartment."

Fortunately, Benoit was not in Toulouse when all this happened -- "We were getting ready to do a mountain climb about 100 kilometers away." But he thinks that even if he had been there he wouldn't have been hurt: "There were about 15-20 deaths in Toulouse. And if I'd been at the training center, yes, that could have been dangerous, but other than that, no."

Influence of Sylvain Curinier

After 2001, Sylvain Curinier became Benoit's coach. Curinier had won the Olympic silver medal in the Barcelona Olympics and Benoit had been there to see it.

"I think he had an enormous influence on me because he taught me a lot by letting me explore certain fields of technique. It was really little things that he taught us in workouts. For example, putting your pelvis in a different position in the boat, trying to move your abdomen forward with each paddle stroke. He'd point out things that worked that you needed to keep doing or things that didn't work that you needed to get rid of. He was always a great source of ideas and inspiration.

With Sylvain we always tried to improve our technique to be more extreme, more quick in the gates. For example, I remember one workout where he said to us: "Today, we're only going to do one-stroke upstreams like the C1s and on certain ups, it's very hard and on others it's not so hard." And then we went to work on it. It was like that that he helped us to get better.

He started the whole idea of the C1-style upstreams, the one stroke upstreams. But then Fabien went off on his own a bit and developed it and we didn't really begin working hard on it until we saw what Fabien had done. "

Draft 1: August 16, 2006

2002

"This was a big year for me because it was the World Championships in France. They were the last World Championships on a natural course, at Bourg Saint Maurice. I had a lot of trouble paddling on artificial courses. So, I said to myself that if I wanted to win the World Championships, it was at Bourg Saint Maurice that I had to do it. And that was a lot of pressure I put on myself. "

2002 was also Benoit's third year at University in Toulouse, but by then he had figured out how to train and go to school:

"Every year I continued my studies. But during the university years in Toulouse, I was pretty free because I could get the lecture notes from the people who were there and I worked by myself at home a lot."

To prepare for this season, Benoit trained in Australia for 3 weeks, the first time he was to do this.

“And then the team trials went really well for me at Bourg. I won one race and was 2nd in the other. The start of the season with the World Cup went well, too, with a 2nd in China, a 3rd in Prague. But at that time, Fabien was starting to improve very fast, to do really extreme things in the boat, such as the one-sweep upstreams, for example. (Fabien was to win the World Cup that year, while Benoit was third.)

We trained together very often. And Julien also, but he wasn't selected for the World Championships, so it was a little different.

With Fabien, we were real competitors and didn't help each other a lot. That bothered me a little. And I had a hard time seeing him go faster than I did and that made me lose the World Championships little by little.”

So Fabien won again-- and Benoit got 24th. “I completely messed up the semifinal,” he says now.

Still Did Wildwater Training

Benoit kept up training in wildwater boats during this period -- and even added some training in sprint boats:

“I always trained a bit from time to time in the wildwater boat and I think in 2002, or just after, in 2003, I bought a flatwater boat. At the time I was starting to be good in flatwater.”

Although this was not something Fabien Lefevre did, it was something one of the other kayakers, Jean-Yves Cheutin, also did.

2003

2003 was a very important year, coming as it did right before the Athens Olympics. So, one would expect Benoit Peschier to have done particularly well that year at the World Championships in Augsburg.

Draft 1: August 16, 2006

But instead “I was looking from the bank because I wasn't selected to the team. I had a very bad team trials in Seu d'Urgell.”

“At that time I wasn't at the university any more. I tried to pass the exam for Professor of Sport but I failed. And I also failed the team trials. So, I was on the French Youth team, less than age 23. I did the World Cup race in Tacen where I was 4th but I was really a bad year, very hard. “

Preparation for the year started well enough, with Benoit again accompanying the French team to Australia for 3 weeks of winter training.

So what happened?

“I made a mistake in how I trained and in my objectives. I fell back a bit into mistakes I made when I was younger by training too much and losing quality. That's one of the reasons.

Also, I didn't go to see the sports psychologist who I had been working with at all because I wanted to see what I could do all on my own. And it didn't work.

Also I arrived at the team trials with a boat that was not right and that really bothered me throughout the trials.

And finally, I think I was too heavy and that made me lose a lot of time at the team trials. From that point on that I started to pay more attention to my body weight before races, to be as light as possible.

So, in 2003 I saw the Augsburg World Championships from the bank because I'd been hired as the coach for Luxembourg. “

During the summer, Benoit did international races in Europe all alone “and I was really bad there, too, because I was 19th or 20th in each race.”

2004

With a far less than ideal year in 2003, Benoit began his preparation for the Olympics. He went to Australia yet again, this time for 5 weeks.

But when he came back home, he changed training sites, leaving Toulouse and going to train in Paris. But there's no whitewater in Paris!

“No, none at all! I went back to INSEP, the National Sports Institute, to study and pass the exam for Professor of Sport. And I think that really helped me because I had courses there and I trained in between the courses. I was in a structure that allowed me to train well, to have regular hours, to be a bit removed from Fabien and Julien who were going really fast and putting a lot of pressure on me in each workout.

I could improve at my own pace and I paddled a lot on the course at Cergy Pontoise. It's a little artificial course made by EDF and which resembles the Penrith and Athens courses a little bit, but smaller.”

Draft 1: August 16, 2006

And did he train alone? No other athletes?

“Yes. Almost all alone. On the weekends you had to pay to paddle, so we had to come in a group and I trained with others then but they did not have very high objectives. I was with them, but I did my own workout.”

Did he have a coach there?

“No. I saw Sylvain Curinier once a month at training camps. I tried to go to Toulouse often to see him and to go to Seu d’Urgell to try to get better on that course because that’s where the team trials were going to be.

That was also the year in which I changed boats and went to Fabien’s boat, the Optima, because I didn’t want there be any question about equipment and that really helped me.

What was good about that boat was that everybody in the world was using. So, at that point there really wasn’t a question about whether it was good or not. I found it enabled me to do one-sweep ups that I couldn’t do as easily before. That boat had an usual glide to it that was really adapted to slalom technique. It also turned really well.”

So, it turned really well but also had good glide. How did they achieve that? More rocker on the boat for turning but how did that help the glide?

“It’s really unusual because they started with a boat that Zig-Zag, the boat manufacturer, had designed by himself in 1998, almost without the help of any athlete, so a boat that was very old.

Then, they improved it and they came up with a boat that was truly exceptional. A bit like a C1, the chines on the sides were fairly distinct around the cockpit area but became a lot less distinct at the stern and this allowed it not to slide too much, but also to turn really well.”

Starts Working with Isabelle Again

Realizing that one of his mistakes in the last year was to stop seeing his psychological coach, Benoit now started seeing her again:

“The main idea was having a specific goal for each workout and to achieve it. And to work on something very specific each workout, something very precise. These can be implemented by remembering key words or using techniques of visualizing the course, either while paddling or watching a paddler. Or with technique, for example, I tried to work on the glide of the paddle in the water, trying to maintain it throughout the entire workout.

Working like this gave me a sense of satisfaction that I had been missing in my workouts. The workouts where I didn’t succeed were very, very hard psychologically because I had invested so much that it really hurt to fail.”

Did Isabelle work with Curinier about these kind of things?

Draft 1: August 16, 2006

“Yes. We always had a good communication between all 3 of us. I told Sylvain Curinier what I was working on. He told me what he thought about it. I think he modified workouts based on what I said.

We never got together, all 3 of us, but I think Sylvain went to see Isabelle from time to time to get information. That was really a truly hard year mentally with workouts that were very focused.”

Change in Weight Lifting

“It was also a year in which I did a lot of weightlifting but in a little different way. I tried to look at books on weight lifting at the beginning of the year and set aside what I had been in the habit of doing in order to start again from zero and build a little different training program that would make me more explosive on the water.

When I started weight lifting in 1999, I concentrated on heavy weights. But for the 2004 season I changed this. I tried to lift lighter weights but lift them very quickly, to be very explosive and to transmit that in the boat as soon as I could, to try to transmit a maximum of speed onto the paddle.

I did 110 weight workouts that year.

I think another difference was that I continued to do it all year long, rather than doing more weight lifting in the winter and then stopping in the spring when you do a lot of boating. That made a big difference because when you stop lifting, I think you lose power pretty quickly.”

(Note: See the Appendix to this case study for more information on the French method of weight lifting)

Video Becomes More Important

In 2004 Benoit also started working better with the video:

“I’d worked a lot with video in the past but that year the difference was I took a lot of videos of the best athletes, of Fabien, for example, and I tried to learn the upstreams the way he did them. I tried to really understand how they worked and to improve how I did them.

Take, for example, the approach angle where I learned to turn earlier and place my paddle differently. And to change how I held my chest, too. Fabien had the habit of paddling very straight and that was something I tried to do, too. So, I looked at the videos a lot, both with Curinier and by myself.”

2004 Team Trials

“The team trials were at Seu d'Urgell in March. They started very badly for me because we had 3 races and I completely messed up the first one. So it was imperative that I succeed on the next 2 and that's what happened. I really had a turning point there. I graduated that year, right then, I think, in terms of my ability to go fast in a race. I won the 2nd race and I was 2nd in the third one. “

Draft 1: August 16, 2006

So now, since Fabien was already preselected to the Olympic team, it was between Julien and Benoit to decide which of them was to take the second French slot for the Olympics.

“That was going to be decided at the World Cup race in Athens. All 3 of us French were in the final of that race. I think I was 3rd and Julien was 5th on the 1st run. It was really close. I think I finished 4th and Julien 6th , so I was selected and he was not. So, it was really tough.”

From then on, for Benoit the only thing that mattered was the Olympics themselves:

“The other World Cup races weren't really my objective that year. So I trained through them and trained just for the Olympics. And that was hard because I didn't have very good results in the World Cup races. I think I was 17th at Seu d'Urgell, 11th at Prague. Little by little I was improving. I was 2nd at the Bourg St. Maurice World Cup with a very good 2nd run.

(He ended up 8th in the overall World Cup.) So, by succeeding on that course I picked up confidence. It was one several steps of that year at the mental level that allowed me to improve. “

Being at the Olympics

“For me, it was a celebration just to get selected. So, I went with the aim of benefiting from the experience and trying to have a lot of fun with the course and the Olympics in general.

I saw Fabien talking with journalists all the time and saying all the time how he was going to win. He put a lot of pressure on himself.

So, the journalists completely forgot about me and that made it a really very comfortable situation for me. I was calm, with no pressure and it was just a lot simpler for me to succeed at the Olympics like that.”

The Race Itself

In the race, Britain's Campbell Walsh led after the semifinal by a quarter of a second over Benoit.

In the final, Benoit was the second-to-last paddler to go, and his run was breathtaking. He pounded through the waves without seeming to lose any momentum and powered across the finish line more than 2.5 seconds ahead of anyone else.

Then Walsh went, the only one left who had a chance to catch him. But it quickly became clear that wasn't going to happen. The slightly-built Glaswegian hit a big wave early on and, instead of slipping through it, seemed to be momentarily stopped. After that he seemed too cautious down the course.

As a result Walsh hit no gates, but he was almost 2.5 seconds slower than Benoit, and initially placed third, behind the other Frenchman in the final, Fabien Lefevre. But then the judges realized Fabien had nudged the third gate and changed the results. So Peschier took the gold medal, Walsh the silver and Fabien the bronze, as follows:

Draft 1: August 16, 2006

1. Benoit Peschier, France, 187.96 seconds

2. Campbell Walsh, Britain, 190.17
3. Fabien Lefevre, France, 190.99
4. David Ford, Canada, 192.58
5. Thomas Schmidt, Germany, 192.93
6. Scott Parsons, United States, 194.76
7. Grzegorz Polaczyk, Poland, 196.57
8. Sam Oud, Netherlands, 197.28

Thoughts About the Race

“For me it was a progression on all 4 runs (2 runs in the qualifier, 1 run in the semifinals, 1 run in the finals). I didn't have a very good 1st run during the qualifications. But the 2nd run was good. And then I had a good semifinal run, and a very good final one. I think I really succeeded in not having any stress at all about the results. I was just there to try to paddle the best I could.”

Was that the best race he ever had, “The Ultimate Run?” “No, not completely. There were still mistakes.”

“I think I was really close to the Ultimate Run, though. On the physical, technical, mental level, everything came together on that day. I didn't completely do it, but it was enough.”

I told Benoit about what Fabien had said about not being ready for the crowd reaction in Athens and asked Benoit whether he had felt anything like that:

“I personally didn't have that feeling. I had the sensation that there were a lot of people there and that it was really an exceptional ambiance and that pushed me to go all-out. Whether it was on the top part of the course or the bottom part of the course, I just heard a lot of noise everywhere and it was really fun to paddle like that.”

Aftermath

Right after the race “there were an enormous number of journalists, questions, interviews.”

“It was really hard for almost 4 months after the Games because I had something to do every day. Not a lot of journalists, but a lot of activities in support of Paris's candidacy for the 2012 Games. It was very tiring. But after that it didn't really change my life a lot.”

2005

“That was an unusual year because I was preselected for the World Championships. I didn't need to do the team selection trials. I was very pleased by that because I was able to pass my exams for Professor of Sport a little easier. So, from January to the start of May, I was really oriented towards my studies.

Then, I went to Australia for 2 weeks just after the first part of the exam. But it wasn't really very productive. Instead it was more of a vacation.”

Draft 1: August 16, 2006

2005 World Cup and World Championships

“It was very hard for me because during the first World Cup races, I was not in shape. Also, Sylvain Curinier was no longer our coach. A new coach replaced him but it didn't really work out. And just before the World Championships we got another coach just for the Worlds and things went a lot better. He was Arnaud Brogniart. He had been among the 10 best in France and is a good coach and we liked him. He really was the person we needed at that time to help us do well at the World Championships.

I only really trained for the World Championships. So, I didn't have very good World Cup results. (He got 11th in the overall World Cup rankings.) Nevertheless, I arrived at the Worlds in pretty good shape but lacking a little confidence because I hadn't been successful in races just before that.

It's a good memory for me, though, even though I really scared myself in the semifinal. I thought I wasn't going to make it into the final. That would have been a big disappointment to not do the 2nd run of the World Championships.

I didn't have an exceptional run. I didn't make a lot of mistakes, but my choice of tactics wasn't the best and it caused me to lose a bit of time. I got 5th in the individual competition. But I still have good memories of it because we won team race. That was one of our objectives that year.

So, overall that year, compared to my preparation, I couldn't have done a lot better.”

2006

“In 2006, an old problem from Benoit's career reappeared: he didn't qualify for the French team again, and thus missed the Prague World Championships. Furthermore, his training partner, Fabien Lefevre, could manage only 5th in that race. But another training partner, Julien Billaut got the silver medal, his first in the individual competition. And the French team won the team race again, this time without Benoit. So the French “system” was still successful in K1 -- but Benoit wasn't part of it this time. “

Looking Back

In reviewing Benoit's career so far, one of the major themes you can see is that there have been periods when things didn't go very well for him but then he rebounded and got back on track. The most obvious one is 2003 - 2004. But it happened before, too. So I asked Benoit what he thought about it:

“I think each time I had a bad year like that, as I saw I was making mistakes, I couldn’t help but make others. In trying to get better, I did things that actually made me finish even lower.

Afterwards I took the time to pull back a bit, whether it be with a coach, whether it be alone, whether it be with Isabelle, to analyze what happened.

We tried to detect all the things I did wrong and the things I did right in order to see what I could do to improve. And each time it was a little like starting from scratch. I’d gone off in other directions a little bit and into other philosophies of training. So, I needed to start over.”

Draft 1: August 16, 2006

Advice

What advice would Benoit Peschier give to a young slalom competitor? “That’s a difficult question, but I’d say, think about school, do other sports, do a lot of whitewater slalom, do wildwater.”

Draft 1: August 16, 2006

Appendix -- French Weight Lifting

The French feel that one key to paddling today’s new short boats is being able to exert strength from unbalanced positions. They feel the shorter boats veer off course easier and require more strength to keep them on track.

But instead of looking for more maximum strength, the French are looking at being able to use a higher percentage of their maximum strength in the boat.

So, the top French athletes, including the K1s, Olympic Champ, Benoit Peschier, and 2-time World Champ and Olympic bronze medalist Fabien Lefevre, and World Silver medalist Julien Billaut, as well as C1 2-time Olympic champ Tony Estanguet, do a lot of weight lifting while balancing themselves on big medicine balls.

They call this kind of weight lifting “gainage.”

They use two sizes of balls, the first being a big, blue one, about a meter in diameter. It is made of plastic and one of the ones I saw bore this inscription on it: “Gymnastikball Made in Italy by Ledragomma 0 max cm 65 -25.5”

They also had another ball that was the same size but I think made by another company, the name of which I did not get.

When the French do their weight training sessions, they are really circuits mixing classic lifts and exercises -- such as the standard bench press, squats, and various dumbbell lifts along with sit-ups and push ups -- with exercises using the medicine balls. Some examples of the exercises with the medicine balls follow:

* One hand bench presses, leaning your back against the ball. With your knees bent, you put your back to the ball, and push dumbbells up in the air, alternating hands. All the while, you're trying to balance yourself on the ball.

* Do draw strokes while sitting on top of the ball. You fasten a bungee chord to the wall, hold one hand over your head as though it were in the draw stroke position, and then pull the lower hand towards you, as you would do with a draw stroke, all the while teetering on the ball.

* You can either do this one with both feet on the ground (not so hard), one foot only on the ground (harder), or no feet on the ground (pretty hard).

* Or you can do it with both feet on a much smaller ball. The smaller ball looked to me like the classic medicine ball, a heavy leather one. It was about a third the size of the bigger, plastic ones.

* Do forward stroke in the same ways as above.

* All the stroke movements are very quick, as quick as you can do it -- quicker than you'd actually do them in the boat.

There were other drills with medicine balls, too, without emphasizing any strokes, just general balance. For example, the hardest one of them involved 3 balls, two big ones and one small one. Basically, you started by spread-eagling on one of the big balls, with one hand on the small

Draft 1: August 16, 2006

ball, and one foot on the other big ball. Then you just tried to turn around on the balls, climbing from one to another. This was very hard and the athletes fell off pretty soon.

Another drill involved push ups with one hand on the small ball and the other on the floor, as you would do normally.

Others consisted of sitting on the big ball with eyes closed and moving the head from one side to the other slowly and then holding it there for a little while before moving it back to the other side and then holding it there.

I asked the athletes what percentage of their maximum strength they could do while perched on the balls and they said they didn't know, so we ran a quick experiment. We had Peschier do about 8-10 alternating one hand dumbbell bench presses while on a stable bench. Then we had him do the same number with his back leaning on the big medicine ball and he did 47% of the weight he did on the bench.

Now, probably the percentages will vary with the difficulty of the balancing acts they do in connection with lifting, but that at least gives you an idea -- considerably less than they can do in a stable environment.

Another interesting exercise I saw involved the athlete sitting on an inclined abdominal board. He'd start out lying flat, back against the board. Then as he tried to raise his torso up, a coach would hold onto his shoulders to provide some resistance. But when the athlete got his torso to approximately 90 degrees to the ground, the coach would let go, and the athlete would quickly drop his torso back down again towards the board before suddenly reversing directions and raising it up quickly again towards his toes.

The French have identified 7 different kinds of lifting they are interested in:

E = Endurance (Endurance)

P = Puissance (Strength)

F = Force (Power)

I = Isometrique (Isometric)

Ex =Excentrique (Excentric)

PI = Pliometrique (Plyometric)

S = Stadoynamique (Stadodynamique --push up slowly part way and then explode up for the rest)

The following table shows just what percentage of each of these 7 kinds of lifting should be done, by week, during a year-long weight training program:

Date E P F I Ex PI S

Nov 14-Dec 11 82% 15% 3% 0% 0% 0% 0%

Dec 12- Jan 15 33% 42% 17% 0% 8% 0% 0%

Jan 16- Feb 5 11% 52% 11% 19% 0% 7% 0%

Feb 6-26 0% 92% 0% 0% 0% 8% 0%

[Seu training camp]

Mar 6-26 61% 22% 0% 0% 0% 17% 0%

Mar 27-Apr 9 0% 67% 25% 0% 0% 8% 0%

Apr 10-May 7 25% 42% 0% 0% 0% 0% 33%

Draft 1: August 16, 2006

May 8 -14 0% 0% 0% 0% 0% 0% 0%

May 15-Jun 4 7% 80% 0% 0% 0% 0% 13%

Jun 19-Jul 2 0% 82% 0% 0% 0% 0% 18%

Jul 3-26 17% 50% 0% 8% 0% 8% 17%

Jul 27-Aug 6 17% 50% 17% 0% 0% 0% 17%

Draft 1: August 16, 2006

Slalom E-Book

By William T. Endicott

Seção VI - Estudo de Caso : Benoît PESCHIER

"Era uma questão de mudar os objetivos do início da corrida, onde eu costumava pensar em querer ganhar e foi estressante por não ser capaz de controlar todos os elementos necessários para ganhar."

-- Benoît Peschier

Em 1969, alguns meses antes de eu entrar no esporte de canoagem de águas brancas, um jovem francês venceu o K1 Campeonato Mundial individual em Bourg St. Maurice, França. Foi a primeira vez que um francês venceu o evento. Ele também tinha um ouro no evento da equipe. Ele não era o favorito, Siegbert Horn, da Alemanha Oriental, era. Mas por causa de problemas políticos com os franceses, os alemães orientais retiraram sua equipe e Horn não correu.

O nome daquele jovem era Jean-Claude Peschier. Trinta e cinco anos mais tarde, nos Jogos Olímpicos de Atenas, em 2004, outro Peschier, Benoit Peschier, filho de Jean-Claude, também ganhou de surpresa. Foi o primeiro francês a ganhar slalom K1 nos Jogos Olímpicos.

Apesar de ter conquistado medalhas em Copa do Mundo e uma medalha de bronze no Campeonato Mundial em equipe em 2002, ele nunca havia conquistado um grande título antes de Atenas. Na verdade ficou em 12º lugar no Campeonato Mundial quando ganhou a vaga para os Jogos.

Benoit Peschier nem sequer estava na equipe francesa no ano anterior aos Jogos Olímpicos que acabou vencendo. Isso atesta a impressionante capacidade da França na classe K1. Peschier influenciou fortemente o favorito na corrida, Fabien Lefevre (Veja estudo de caso em outro lugar neste E-book) e vice-versa. Mas mesmo que os dois tenham treinado juntos por um longo tempo, eles são atletas bastante diferentes.

Seu treinador atual, Yves Narduzzi, sabe sobre isso, assim como qualquer um:

"Benoit Peschier e Tony Estanguet são um pouco diferentes de Fabien Lefevre e Julien Billaut. Benoît e Tony são atletas all-round muito fortes, com um gosto por todos os tipos de atividades e esportes. Tony, por exemplo, ama basquete e rugby e ele é muito forte em esqui e jogos com raquete. É assim com Benoit também.

Eu acho que eles tiram um monte de energia e inspiração de seu interesse de outros esportes. Eles têm um respeito pelo esporte em geral e que os torna mais profissionais que eles podem ser.

Fabien e Julien estão mais centrados no slalom em si. Eles são muito, muito específicos no que fazem, e sabem que Benoit e Tony também estão concentrados em suas atividades. Fabien e Julien certamente fazem outras atividades, eles estão abertos a outras coisas. Mas tenho a impressão de que a cultura deles é um pouco diferente. Benoît e Tony têm uma cultura esportiva que é um pouco mais geral.

Fabien disse que prefere cursos artificiais aos naturais. Benoit, pelo contrário, diz que prefere cursos naturais aos artificiais por causa da sensação de velocidade e deslizamento em rios naturais.

Fabien é o mais caseiro quando não está treinando ou competindo slalom. Isso talvez não seja o mesmo com outros atletas. Por exemplo, lembro-me de ter visto Benoît há alguns anos numa praia na Bretanha. Lá ele estava sozinho surfando ondas no oceano, essas ondas enormes. Ele só foi sozinho. Acho que Fabien não faria isso. Acho que Benoît prefere ambientes mais extremos. Isso combina bem com ele."

História de Benoît

Devo mencionar que a maioria das informações aqui vem de entrevistas com Benoit, porque ele geralmente não mantém um registro de treinamento - "Todos os anos eu começo", como ele disse, "mas eu tenho dificuldade em terminar, mantê-lo para o ano inteiro."

Curiosamente, no entanto, o único ano que ele foi capaz de manter foi justamente em 2004, ano das Olimpíadas. Eu não conseguia entrevistá-lo em virtude das constantes viagens. Quando nos falamos ele não sabia onde estava. Disse que eu seria bem-vindo, porém, em outro momento.

Benoit Peschier nasceu em 20 de maio de 1980 em Saint Saveur de Mantaigu, uma pequena aldeia no Ardeche. "Mas então, logo, nos mudamos para Vallon Pont d'Arc." Ele tem 1,77 metros de altura (5'9") e 74-75 quilos (165 libras) "quando estou realmente em forma." Seu comprimento da pá era 203 centímetros quando ganhou os Jogos Olímpicos mas agora é 201 ou 202.

Nas Olimpíadas, ele tinha um tubo de remo reto. "Foi só depois do Campeonato do Mundo de 2005 que mudei para um tubo dobrado. Eu acho que a alavancagem extra realmente ajuda muito:"

"Eu acho que torna mais fácil para remar. Não levei muito tempo para me acostumar com isso. Eu acho que se encaixa muito facilmente com as sensações que eu estou acostumado. E o aperto na água é bom em todas as posições, em lemes, circulares, em remar para frente. O aperto é realmente bom e contínuo. Eu não troquei mais cedo porque tinha outro remo que também pensei ser muito bom e eu queria continuar pelo menos 2 anos com ele antes de mudar."

A mãe de Benoit, Mireille Peschier, nunca foi uma esportista completa. Mas seu pai, Claude Peschier, certamente foi, sendo Campeão do Mundo em 1969 no K1. E o único irmão de

Benoit, o irmão Nico Peschier, que é 4 anos mais novo, também compete no Slalom Racing, e também foi atleta olímpico em Atenas, ficando em 14º lugar no C1. Nico começou de caiaque e ele era muito bom nisso. Mas por volta dos 12 ou 14 anos ele começou a fazer apenas C1.

Benoit fala sobre entrar em caiaque - aos 2 anos:

Draft 1: August 16, 2006

"Foi certamente graças ao meu pai que eu entrei no esporte. Eu comecei muito jovem, porque havia sempre um monte de caiaques em casa e eu os via o tempo todo e brincava com eles no jardim. Uma das minhas primeiras fotos foi quando tinha 3 ou 4 anos e na água. Mas eu estava um pouco com medo da água, então foi difícil para mim ir para a água sozinho. A partir dos 8 anos, porém, eu realmente comecei a andar de barco sem muito medo."

Sometimes Benoit did C1 as well as kayak," but not very often." He talks about the nature of his paddling at that age:

Às vezes Benoit fazia C1, tão bem quanto no caiaque, mas não com muita frequência. Ele fala sobre a natureza de seu remo nessa idade:

"Era apenas uma remada diferenciada, ficando ainda mais com medo da água. Eu fazia algumas corridas uma vez por semana. Mas não era realmente treinamento. Chamavam-me o "eterno Poussin". "Poussin" é a categoria mais jovem da França. Até a idade de 10 ou 11 ou talvez 12. Então, eu fiz um monte de anos nessa categoria!"

Recuo do Pai

Claude Peschier treinou seu filho na água um pouco quando ele estava começando a treinar, mas logo recuou.

"No início, claro, ele me treinou porque tinha que me levar para a água e tomar cuidado comigo, então ele veio comigo na água. Mas então muito rapidamente eu comecei a treinar sozinho. Às vezes havia outras crianças. Mas a maior parte do meu treinamento até os 19 anos estava sozinho. Isso foi porque eu sempre quis remar mais do que os outros e nem sempre havia alguém que iria comigo. Além disso, eu preferia remar sozinho para que eu pudesse estar mais focado. Mas durante todos os campos de treinamento eu tenho um monte de informações de treinadores. "

1992 – Assiste os primeiros Jogos Olímpicos

Benoit assistiu a dois Jogos Olímpicos antes de ganhar um, sendo o primeiro quando tinha 12 anos, em Seu d'Urgell, em 1992. O Slalom tinha acabado de ser devolvido aos Jogos Olímpicos depois de ter sido retirado dos Jogos por 20 anos, por isso foi uma ocasião importante para o mundo da canoaagem. A segunda Olimpíada que Benoit viu foi em Sydney.

Benoit fala sobre o tipo de remada ele praticou então:

"Na maioria das vezes eu apenas brincava no rio dando pivot nas correntes. Eu só estava me divertindo. Acho que até 17 anos não fiz nada além de brincar no rio. Se fiz alguns exercícios mais focados, tentando construir a minha capacidade aeróbica, trabalhar a técnica ou o que quer que seja, sempre foi divertido e eu acho que ainda é um pouco assim para mim. Quando eu fico na água, muitas vezes é apenas por diversão."

Ele também fez uma variedade de outros esportes, não apenas caiaque:

"Eu tentei alguns outros esportes antes de entrar em caiaque, como tênis. Eu fiz um pouco de esportes da natureza como VTT, corrida, um monte de longas caminhadas nas montanhas, também. Eu fiz um pouco de parasailing, um monte de esqui e snowboard. Eu ainda faço todos esses esportes da natureza. Mas caiaque foi o único em que eu era capaz de me divertir e ainda ganhar corridas! Eu não alcancei um nível muito alto nesses outros esportes, com a possível exceção do esqui cross-country. Eu fiz algumas corridas de esqui cross-country aos 18 ou 19 anos, mas eu já estava velho demais para ter sucesso nesse esporte. Eu nunca gostei de esportes escolares, com exceção do handebol. "

Um bom aluno, mas não muito interessado.

"Eu era um aluno muito bom, mas não estudava muito. Só fiz o mínimo. Estava interessado em ficar longe dos estudos o mais rapidamente possível para que eu pudesse ir remar. Tentei não estudar muito."

Mas depois de obter seu bacharelado, Benoit matriculou-se na Universidade de Toulouse e no curso professor de esporte, que ele terminou em 2005 - "Fiz o caminho bastante tradicional com o ensino primário, ensino médio, universidade e depois disso, o Curso de Professor de Desporto."

Seu pai, por sinal, também é professor de Esporte, mesmo nunca tendo feito a graduação acadêmica: "Ele trabalhou muitos anos como professor de Esporte, então eles lhe deram o título."

1995- Primeiras competições sérias

"1995 was the fist year I raced in the French championships. I think I was 2nd in Wildwater Racing and 15th in Slalom Racing and 3rd in the combined. Wildwater was maybe a quarter of my training in those days."

"1995 foi o primeiro ano que corri nos campeonatos franceses. Acho que fiquei em 2º na Descida e em 15º no Slalom e em 3º por equipe. Canoagem Descida fazia parte talvez de um quarto do meu treinamento naqueles dias."

Será que ele acha que fazer Canoagem Descida é importante para remadores de Canoagem Slalom?

"Sim, porque significa trabalhar com o remo de uma maneira um pouco diferente, um barco que é diferente e permite que você mude sensações e vá um pouco mais rápido e faça esforços de trabalho mais longos. Isso é importante para o sistema aeróbico. Eu até mesmo aconselho alguém começando na Canoagem Slalom fazer Canoagem Descida ou até mesmo Canoagem Velocidade."

Naquela época Benoit tinha um treinador por um ano, Laurent Brossat, que era "muito bom em fisiologia."

"Ele nos fez fazer exercícios muito precisos. Ele escreveu em um pedaço de papel exatamente o que tínhamos que fazer, como 4 minutos de trabalho, por exemplo, com 2 minutos de descanso e assim por diante, na água plana em linha reta com barcos de Canoagem Descida. Foi muito preciso, porém não muito divertido. Foi um ano um pouco incomum porque não pensei em competir muito. Para o ano seguinte, aí sim pensei em fazer Canoagem Descida e competir o tempo todo!"

1996 - Mudança de Local de Treinamento

"Em 1996 mudei o local onde treinava. Até 1994 eu treinei no meu clube. Mas em 1996 eu fui para a escola em Aubenas, no rio Ardeche. Eles tinham um centro de treinamento departamental onde eu podia treinar cerca de 10 vezes por semana. Mas pouco depois comecei a ir ao clube em Vallon Pont d'Arc. Este ano foi o meu segundo campeonato francês e eu ganhei em ambos Canoagem Slalom e Canoagem Descida (na classe Junior). Eu tinha 16 anos. Também consegui bons resultados na escola naquele ano. Foi a primeira vez que fui selecionado para a seleção júnior nacional francesa".

1997

Em 1997, Benoit foi selecionado para a equipe francesa no Campeonato Europeu Júnior em Nowy Sacz, Polônia, onde ficou em 14º lugar e 5º na corrida por equipes. Ele também estava na equipe que foi para o Junior Pré-Campeonato Mundial em Lofer, Áustria, e ficou surpreso com alguns remadores que viu por lá:

"Foi realmente um abridor de olhos ver estrangeiros que foram rápidos com uma técnica muito mais evoluída do que a nossa. Por exemplo, me lembro de uma porta que era difícil de passar e onde não havia nenhum redemoinho real. Peter Cibak (Eslováquia), mais jovem do que eu - um cadete, eu acho - fez isso em apenas duas remadas, e eu fazia com 5. Ele foi muito mais rápido."

Assistindo Cibak, Benoit e seus companheiros de equipe tiveram a ideia de fazer uma passagem completamente diferente que se tornou famosa mais tarde.

"É verdade que Cibak já estava fazendo isso. De forma um pouco menos intensa. Ele não estava entrando na porta na altura do colete salva-vidas, mas apenas na altura da borda do cockpit. Mas a primeira vez que vi algo assim foi nas Olimpíadas com Oliver Fix, que fez isso em 1996."

Na escola, mal

Enquanto coisas importantes estavam acontecendo com Benoit desportivamente em 1997, as coisas não estavam indo tão bem na escola:

"Eu tive resultados muito ruins na escola naquele ano, porque percebi que não era o que me interessava. Estava no caminho errado. Então parei de trabalhar um pouco, a fim de mudar as escolas e ir em direção que me convinha melhor. Na minha nova escola eu entrei em cursos de tecnologia, para ser um engenheiro e eu gostei muito mais."

1998

Em 1998, Benoit fez parte da equipe para o Campeonato Mundial Júnior em Lofer. Ficou em 20º lugar no individual e ganhou a medalha de bronze na equipe, junto a Fabien Lefevre e Julien Billaut, que se tornariam parceiros de treinamento no futuro: (Peter Cibak , que tinha sido tão impressionante no ano anterior ficou em 3 º em que juniorworlds.)

"Treinei o ano inteiro com o objetivo de ganhar o Campeonato Mundial Júnior em Lofer. Eu estava pronto fisicamente quando cheguei lá, mas não estava completamente em casa mentalmente, porque não sabia como gerenciar meu estresse. Foi a minha primeira vez tendo o desejo de vencer uma grande corrida, mas de repente não ser capaz de controlar o meu barco. Isso foi difícil".

Treinamento durante este período

Benoit diz que em 1998 estava treinando duas vezes por dia, todos os dias. Ele ainda treinou principalmente sozinho, mas "Eu tinha os treinadores da equipe francesa quando estava em campos de treinamento."

"Eu estava sempre no barco. Acho que fiz 3 exercícios de peso durante todo o ano apenas para experimentá-lo, porque eu realmente não precisa dele. Talvez um pouco de corrida e um monte de esqui cross-country durante o inverno. Além disso, estava tudo no barco e geralmente em águas brancas. "

Por esta altura, diz Benoit, seu pai não tinha muita influência sobre o seu desenvolvimento desportivo: "Talvez em 1996 ele me deu um pequeno conselho. Mas depois disso ele recuou e deixou-me ser."

E Benoit e seu irmão, Nico, também nunca treinaram juntos naquela época: "Eu estava sozinho porque Nico ainda estava na escola primária e eu estava no ensino médio. Então, estávamos em lugares diferentes."

1999

"Esse ano foi um ano um pouco mais difícil porque foi meu primeiro ano como sênior. E eu queria ser selecionado para o Campeonato Mundial em Seu. As seletivas foram em Seu. Mas era objetivo alto demais para mim e não me qualifiquei para a equipe. Ao mesmo tempo, estava me preparando para o exame de bacharelado que levou 2 semanas do ano, mas eu consegui passar por ele."

Então, em vez de ir para o Campeonato Mundial, Benoit fez uma corrida da Copa do Mundo com a equipe francesa, em Augsburg, "onde fiquei em 42º lugar."

2000

O ano de 2000 foi muito importante para Benoit, porque ele foi para o centro nacional de treinamento em Toulouse, onde pela primeira vez ele tinha outros atletas top e treinador para treinar todos os dias. Naquele ano, também adquiriu um psicólogo esportivo e foi para Sydney para assistir aos Jogos Olímpicos de slalom. Aqui está a descrição de Benoit do que aconteceu naquele ano:

"2000 foi um ano olímpico. Mas sabia que estava muito longe de estar na seleção nacional, não era capaz de estar nos testes da equipe ou os Jogos de 2000. Isso foi um pouco difícil, mas por outro lado, eu preferi a concentrar-se em objetivos mais fáceis que estavam mais no meu nível e para alcançá-los - como ser selecionado para a equipe da juventude francesa. Houve um julgamento especial da equipe naquele ano, juntamente com os ensaios da equipe olímpica francesa, por ser capaz de fazer corridas da Copa do Mundo que foram muito divertido de fazer. Então foi isso que eu fiz. Eu estava em 54 º em Saint Pe, 8 na final de Augsburg, e talvez 4 ou 6 no Ocoee, o que me colocou em 8 º lugar na classificação geral da Copa do Mundo. Foi um grande ano de transição para mim, porque eu também fui para o centro nacional de treinamento em Toulouse com Philippe Vuiton, que foi meu treinador durante todo o ano. Às vezes tínhamos Sylvain Curinier como treinador, mas ele estava com os atletas que estavam se preparando para as Olimpíadas. Mas lá estava eu com Julien Billaut, Mathilde Pichery, atletas que estavam agora no centro de treinamento de elite. Treinamos juntos o tempo todo. "

Esta foi a primeira vez que Benoit foi capaz de treinar muito com outros atletas de topo fora dos campos de treinamento: "Foi uma grande transição e muito interessante para mim treinar com um treinador e bons atletas."

Ele vai explicar o que era importante sobre o treinamento com outros bons atletas:

"Acho que muito disso foi apenas ser capaz de assistir porque Julien Billaut estava lá, um atleta muito bom a nível técnico. Foi interessante vê-lo e encontrar pequenas coisas técnicas para trabalhar. E depois houve a competição, o fato de que ele era mais rápido em águas calmas. Treinamos muito em águas calmas em Toulouse, ele era muito rápido em cursos de curta distância. Isso fez com que eu me transformasse mais rápido também e isso foi realmente muito bom. O trabalho com Julian e com o treinador Philippe Vuitton foi muito útil. Por exemplo, aprendi alguns pontos sobre a remada para a frente, como tentar obter mais extensão e maior rotação do tronco através de uma melhor posição das costas. Aprendi que ao invés de deixar as costas pouco curvada, inclinando-a para a frente, era melhor para mantê-la em linha reta, mas ao mesmo tempo mais relaxado em geral."

E aqui está o que Benoit tem a dizer sobre Vuitton:

"Ele nos mostrou muito sobre o treinamento em um nível elevado. Eu tinha uma tendência a treinar muito em quantidade, mas não com grande qualidade. Mas graças a ele, consegui tornar a qualidade muito melhor. Nós ainda treinamos muito em 1999, no entanto. Eu só pensava nisso: era cerca de 3 vezes por dia em muitos dias. Eu estava tentando fazer o máximo que podia. (Nota: Benoit me disse que agora treina cerca de 20 horas por semana, quando ele está em sua melhor forma.) Vuitton também nos mostrou um plano de treinamento para todo o ano, que foi definido com antecedência e realmente seguido à letra. Tudo isso me permitiu pela primeira vez entrar em forma para os ensaios de equipe e mais tarde para as corridas da Copa do Mundo. "

Isabelle Inschauspe

2000 foi também o primeiro ano em que Benoit começou a trabalhar com uma psicóloga esportiva, Isabelle Inschauspe, a mesma que trabalhou com Tony Estanguet (e o irmão de Benoit, Nico). Benoit explica a importância disso:

"Desde o início ela me ajudou a remar melhor durante as competições sendo capaz de relaxar realmente em cursos ao invés de estar sempre estressado. Era uma questão de mudar os objetivos no início da corrida. Costumava pensar em querer ganhar e ficava estressado por não ser capaz de controlar todos os elementos necessários para ganhar. Ela me deixou consciente da ideia de que no início de uma corrida tudo o que posso fazer é remar. Remar tão bem quanto eu poderia não me preocupando com o resultado que virá mais tarde. Isso pode parecer realmente básico, mas é muito difícil de fazer."

Isabelle ensinou Benoit maneiras de praticar o pensamento?

"Não muito no início. Coube a mim descobrir como colocá-lo no lugar, mas nos vimos regularmente para melhorar os pequenos detalhes. Às vezes eu ia vê-la uma vez por semana. Às vezes eu não a via por 3 meses. Era cerca de 10 vezes por ano, às vezes menos do que isso."

Lesão no ombro

"Eu machuquei meu ombro em 2000 enquanto rolava. Eu quebrei meu remo e fiz várias tentativas para rolar e na terceira meu ombro fez "crack!" Não saiu completamente, mas mudou um pouco. O problema é que estávamos a uma semana antes dos testes da equipe. Mas graças ao fisioterapeuta, Mario Scianimanico, ainda fui capaz de competir e vencer as seletivas (para a equipe juvenil francesa). "

Assisti as Olimpíadas

Mesmo que Benoit não estava na equipe olímpica francesa, ele estava lá assistindo. "um dos meus treinadores me disse: 'Você tem que ir vê-la.' "

E esta é a impressão que causou sobre ele:

"Depois disso, eu realmente queria ter a minha vez. Para mim foi um grande festival e eu queria participar e foi um pouco frustrante estar lá porque eu teria adorado remar nesse percurso e fazer a corrida com os outros. Mas eu era apenas um espectador. Ainda assim, foi uma experiência muito boa. Eu vi Laurent Burtz, o melhor K1 francês, ficar em 8º lugar. Ver Tony ganhar e estar próximo antes das medalhas foi realmente excepcional. Eu tinha assistido os Jogos em 1992, mas era muito novo. 2000 foi diferente."

2001

"Eu vim para os testes da equipe naquele ano realmente querendo ganhá-los. Eu era 2º e não fiz um bom trabalho. Eu realmente queria ganhar naquele ano. Jean Yves Cheutin (agora um dos treinadores franceses) venceu. Foi um bom teste para mim, mas fiquei em 2º duas vezes. Mas 3 semanas depois, ganhei minha primeira competição da Copa do Mundo em Goumois e venci na semana seguinte em Merano, também. (acabou ficando em 5º lugar na classificação geral da Copa do Mundo.)"

Evolução das portas vermelhas

Durante a temporada de 2001, Benoit continuou a trabalhar em sua técnica de portas vermelhas:

"Naquela época eu tinha um barco que não era tão bom quanto o que a equipe tinha. O meu me fez remar um pouco diferente, eu acho. Mas isso realmente me forçou a fazer as remontas da forma que as C1s fazem, entrar rapidamente e posicionar o barco no lugar exato para saltar fora da porta. Eu vinha com velocidade e a saída era com um golpe. No ano seguinte, 2002, Fabien começou a fazer as remontas com apenas uma remada circular. Mas em 2001, ainda estávamos navegando de uma forma bastante clássica: trajetórias que não eram muito tensas, mas sempre com o barco deslizando ao redor da curva. Foi realmente no ano seguinte que as coisas mudaram".

Explosões na volta para casa

Em 2001 o Campeonato Mundial no Rio Ocoee, no Tennessee, EUA, foi cancelado devido aos ataques terroristas de 11 de setembro em Washington e Nova York. Por este motivo, Benoit não pode competir em seu primeiro Campeonato Mundial Sênior.

"Isso foi muito triste. Mas assim que voltamos para a França, houve uma explosão em Toulouse que destruiu completamente o nosso centro de treinamento. Uma fábrica de produtos químicos explodiu. O centro de treinamento não foi reconstruído até o ano passado (2005). Então, por 3 anos estivemos em Toulouse com circunstâncias um pouco difíceis. E não só o nosso clube foi destruído, assim como o nosso apartamento foram destruídos outros milhares de apartamentos. Então, eu tive que me mudar."

Felizmente, Benoit não estava em Toulouse quando tudo isso aconteceu - "Estávamos nos preparando para fazer uma subida de montanha a cerca de 100 quilômetros de distância." Mas ele acha que mesmo que ele tivesse estado lá, ele não teria sido ferido: "Houve cerca de 15-20 mortes em Toulouse. E se eu estivesse no centro de treinamento, sim, isso poderia ter sido perigoso, mas fora isso, não."

Influência de Sylvain Curinier

Depois de 2001, Sylvain Curinier tornou-se treinador de Benoit. Curinier ganhou a medalha de prata olímpica nos Jogos Olímpicos de Barcelona e Benoit estava lá para vê-lo.

"Eu acho que ele teve uma enorme influência sobre mim, porque ele me ensinou muito, deixando-me explorar certos campos da técnica. Foram realmente pequenas coisas que ele nos ensinou nos treinos. Por exemplo, colocar sua pélvis em uma posição diferente no barco, tentando mover seu abdômen para a frente com cada curso de remo. Ele apontava coisas que funcionavam que você precisava continuar fazendo ou coisas que não funcionavam e que você precisava se livrar. Ele sempre foi uma grande fonte de ideias e inspiração. Com Sylvain sempre tentamos melhorar nossa técnica para sermos mais extremos, mais rápidos nas passagens das portas. Por exemplo, lembro-me de um treino em que ele nos disse: "Hoje, só vamos fazer remontas como os C1s. Em certos locais é muito difícil e em outros não é tão difícil." E depois fomos trabalhar nisso. Foi assim que ele nos ajudou a melhorar. Ele começou toda a ideia do estilo C1 nas remontas. Não trabalhamos muito duro sobre esse fundamento até que Fabien, por conta própria, treinou muito e surpreendeu a todos."

2002

"Este foi um grande ano para mim porque aconteceu o Campeonato do Mundo em França. Foi o último Campeonato Mundial em um curso natural, em Bourg Saint Maurice. Encontrei um monte de problemas para remar em canais artificiais. Então, eu disse a mim mesmo que se eu quisesse ganhar o Campeonato Mundial, teria que ser em Bourg Saint Maurice. Foi muita pressão que coloquei em mim mesmo".

2002 também foi o terceiro ano de Benoit na Universidade de Toulouse, mas até então ele tinha descoberto como treinar e ir para a escola:

"Todos os anos eu continuei meus estudos. Mas durante os anos universitários em Toulouse, eu estava muito livre, porque eu poderia obter as notas de palestra das pessoas que estavam lá e eu estudava muito, sozinho, em casa."

Para se preparar para esta temporada, Benoit treinou na Austrália por 3 semanas, a primeira vez que ele foi fazer isso.

"E então as seletivas para a equipe foram boas para mim em Bourg. Ganhei uma corrida e fiquei em 2º lugar na outra. O início da temporada com a Copa do Mundo correu bem, também, com um 2º na China, um 3º em Praga. Mas naquela época, Fabien estava começando a melhorar muito rápido, para fazer coisas realmente extremas no barco, como a circular nas remontas, por exemplo. (Fabien venceu a Copa do Mundo naquele ano, enquanto Benoit foi o terceiro.) Treinamos juntos com muita frequência. E Julien também, mas ele não foi selecionado para o Campeonato Mundial, por isso foi um pouco diferente. Com Fabien, éramos verdadeiros competidores e não nos ajudamos muito. Isso me incomodou um pouco. E tive dificuldade em vê-lo ir mais rápido do que eu fiz e isso me fez perder o Campeonato do Mundo pouco a pouco."

Então Fabien venceu de novo... e Benoit ficou em 24º. "Eu estraguei completamente a semifinal", diz ele agora.

Ainda fez treinamento de Canoagem Descida

Benoit manteve o treinamento em barcos de Canoagem Descida durante este período - e até acrescentou algum treinamento em barcos de Canoagem Velocidade:

"Eu sempre treinei de vez em quando no barco de Canoagem Descida e acho que em 2002, ou logo depois, em 2003, comprei um barco de Canoagem Velocidade. Na época eu estava começando a ser bom em Velocidade."

Embora isso não fosse algo que Fabien Lefevre fez, foi algo que um dos outros canoístas, Jean-Yves Cheutin, também fez.

2003

2003 foi um ano muito importante, vésperas dos Jogos Olímpicos de Atenas. Assim, seria de esperar Benoit Peschier ter feito particularmente bem naquele ano o Campeonato Mundial em Augsburg.

Mas em vez disso "Eu estava olhando do banco, porque não fui selecionado para a equipe. As seletivas foram muito ruins para mim em Seu d'Urgell."

"Naquela época não estava mais na universidade. Tentei passar no exame para Professor de Esporte, mas falhei. Falhei também nas seletivas nacionais. Estava apenas na equipe Sub 23 da França. Participei da Copa do Mundo em Tacen, onde fiquei em 4º, mas era realmente um ano ruim, muito difícil. "

E a preparação para o ano tinha começado muito bem, com Benoit novamente acompanhando a equipe francesa para a Austrália por 3 semanas de treinamento de inverno.

Então, o que aconteceu?

"Cometi um erro na forma como treinei e nos meus objetivos. Eu caí um pouco em erros que eu fiz quando eu era mais jovem, treinando demais e perder qualidade. Essa é uma das razões. Além disso, não fui ver o psicólogo esportivo que estava trabalhando em tudo, porque queria ver o que poderia fazer por conta própria. E não funcionou. Também cheguei aos testes de equipe com um barco que não estava certo e que realmente me incomodou durante os ensaios. E, finalmente, eu acho que eu era muito pesado e que me fez perder muito tempo nos ensaios da equipe. A partir desse ponto eu comecei a prestar mais atenção ao meu peso corporal antes das corridas, para ser tão leve quanto possível. Assim, em 2003 eu vi o Campeonato Mundial de Augsburg do banco, porque eu tinha sido contratado como treinador para o Luxemburgo. "

Durante o verão, Benoit fez corridas internacionais na Europa sozinho "e eu estava muito ruim lá, também, porque eu era 19 ou 20 em cada corrida."

2004

Com um ano muito menor do que ideal em 2003, Benoit começou sua preparação para as Olimpíadas. Ele foi para a Austrália mais uma vez, desta vez por 5 semanas. Mas quando ele voltou para casa, mudou de local de treinamento, deixando Toulouse e indo treinar em Paris. Mas não há águas brancas em Paris!

"Não, nenhuma! Voltei ao INSEP, do Instituto Nacional de Esportes, para estudar e passar no exame de Professor de Esporte. E eu acho que realmente me ajudou porque eu tinha pistas próximas de lá e eu treinei. Estava em uma estrutura que me permitiu treinar bem, ter horas regulares e ficar longe de Fabien e Julien que estavam indo muito rápido, colocando muita pressão sobre mim em cada treino. Poderia melhorar no meu próprio ritmo e eu remava muito na pista em Cergy Pontoise. É um pequeno curso artificial feito pela EDF e que se assemelha um pouco a Penrith e Atenas, porém bem menor."

E ele treinou sozinho? Não há outros atletas?

"Sim, é verdade. Quase sozinho. Nos fins de semana você tem que pagar para remar, então tivemos que montar um grupo e eu acabei treinando com outros atletas, mas eles não tinham objetivos muito elevados. Eu estava com eles, mas sempre fazia meu próprio treino."

Ele tinha um treinador lá?

"Não, eu via Sylvain Curinier uma vez por mês em campos de treinamento. Eu tentei ir para Toulouse, muitas vezes para vê-lo e ir para Seu d'Urgell para tentar melhorar nesta pista, porque era o local programado para as seletivas. Esse foi também o ano em que mudei de barco e fui para o barco de Fabien, o Optima, porque não queria que houvesse qualquer dúvida sobre o equipamento. E isso realmente me ajudou. O que era bom naquele barco era que todo mundo estava usando. Então, naquele momento não havia que se perguntar sobre se era bom ou não. Eu achei que me permitiu fazer circulares que eu não poderia fazer tão facilmente antes. Aquele barco tinha um deslize habitual que foi realmente adaptado à técnica slalom. Também girava muito bem."

So, it turned really well but also had good glide. How did they achieve that? More rocker on the boat for turning but how did that help the glide?

Então ele girava muito bem, mas também teve boa velocidade. Como eles conseguiram isso? Casco mais convexo para girar, mas como isso ajudou a deslizar?

"É realmente incomum porque eles começaram com um barco que Zig-Zag, o fabricante, tinha projetado por si mesmo em 1998, quase sem a ajuda de qualquer atleta. Então eles melhoraram e vieram com um barco que foi verdadeiramente excepcional. Um pouco como a C1, os eixos laterais eram razoavelmente distintos em torno da área do cockpit mas tornaram-se muito menos distintos na proa e esta permitiu que não deslizesse demasiadamente, mas girava realmente bem".

Começa a trabalhar com Isabelle novamente

Percebendo que um de seus erros no ano passado foi parar de ver sua treinadora psicológico, Benoit agora começou a vê-la novamente:

"A ideia principal era ter um objetivo específico para cada treino e alcançá-lo. E para trabalhar em algo muito específico a cada treino, algo muito preciso. Estes podem ser implementados lembrando palavras-chave ou usando técnicas de visualização do curso, seja enquanto remando ou assistindo a um remador. Ou com técnica, por exemplo, eu tentei trabalhar no deslize da pá na água, tentando mantê-lo durante todo o treino. Trabalhar assim me deu uma sensação de satisfação que eu estava faltando em meus treinos. Os exercícios onde eu não tive sucesso foram muito, muito difíceis psicologicamente, porque eu tinha investido tanto que realmente doeu falhar."

Isabelle trabalhou com Curinier sobre esse tipo de coisa?

"Sim, é verdade. Sempre tivemos uma boa comunicação entre nós três. Eu disse a Sylvain Curinier no que eu estava trabalhando. Ele me disse o que pensava sobre isso. Eu acho que ele modificou exercícios com base no que eu disse. Nós nunca ficamos juntos os três. Mas acho que Sylvain foi ver Isabelle de vez em quando para obter informações. Aquele era realmente um ano verdadeiramente duro mentalmente com exercícios que eram focalizados muito."

Mudança no levantamento de peso

"Foi também um ano em que eu fiz um monte de levantamento de peso, mas de uma maneira um pouco diferente. Eu tentei olhar para os livros sobre levantamento de peso no início do ano e anular o que eu tinha o hábito de fazer, a fim de começar de novo a partir do zero e construir um programa de treinamento um pouco diferente que me faria mais explosivo na água.

Quando comecei a levantar peso em 1999, concentrei-me em pesos pesados. Mas para a temporada de 2004 eu mudei isso. Tentei levantar pesos mais leves, mas levantá-los muito rapidamente, para ser mais explosivo e transmitir isso no barco tentando máxima velocidade para o remo. Fiz 110 sessões de peso naquele ano. Penso que uma outra diferença era que eu comecei a fazer levantamento de peso durante todo o ano, diferentemente de fazer mais no inverno e, em seguida, parar na primavera, quando se faz muitas sessões de barco. Isso fez uma grande diferença, porque quando para de levantar peso, acho que perde energia muito rapidamente."

(Nota: Veja o Apêndice para este estudo de caso para obter mais informações sobre o método francês de levantamento de peso)

Vídeo torna-se mais importante

Em 2004, Benoit também começou a trabalhar melhor com o vídeo:

"Eu tinha trabalhado muito com vídeo no passado, mas naquele ano a diferença foi que eu levei um monte de vídeos dos melhores atletas, de Fabien, por exemplo, e eu tentei aprender as remontas do jeito que ele fazia. Eu tentei realmente entender como eles trabalharam e melhorar a forma como eu fazia. Tomemos, por exemplo, o ângulo de aproximação onde eu aprendi a virar mais cedo e colocar o meu remo de forma diferente. E para mudar a forma como eu segurei meu peito, também. Fabien tinha o hábito de remar muito em linha reta e isso era algo que eu tentei fazer. Então, eu olhei muito para os vídeos, tanto com Curinier e por mim mesmo."

2004 Seletivas Nacionais

"As seletivas da equipe foram em Seu d'Urgell em março. Eles começaram muito mal para mim porque tivemos 3 corridas e eu estraguei completamente a primeira. Então era necessário que eu tivesse sucesso nas próximas 2 e foi isso que aconteceu. Realmente tinha um ponto favorável. Tinha me formado naquele ano, naquele momento, e acho que isso auxiliou em termos de minha capacidade de ir rápido em uma corrida. Ganhei a 2ª corrida e fiquei em 2º na terceira. "

Uma vez que Fabien já tinha sido pré-selecionado para a equipe olímpica, ficou entre Julien e Benoit para decidir qual deles conquistaria o segundo slot francês para os Jogos Olímpicos.

"Isso ia ser decidido na Copa do Mundo em Atenas. Todos os 3 franceses estavam na final. Acho que fiquei em 3º e Julien foi o 5º na 1ª corrida. Foi muito perto. Acho que terminei em 4º e Julien em 6º, então fui selecionado e ele não. Foi muito difícil."

A partir de então, para Benoit a única coisa que importava eram os Jogos Olímpicos:

"The other World Cup races weren't really my objective that year. So I trained through them and trained just for the Olympics. And that was hard because I didn't have very good results in the World Cup races. I think I was 17th at Seu d'Urgell, 11th at Prague. Little by little I was improving. I was 2nd at the Bourg St. Maurice World Cup with a very good 2nd run.

"As outras corridas da Copa do Mundo não eram realmente o meu objetivo naquele ano. Então treinei apenas para as Olimpíadas. E isso foi difícil porque eu não tive resultados muito bons nas corridas da Copa do Mundo. Acho que estava em 17º no Seu d'Urgell, 11º em Praga. Pouco a pouco eu estava melhorando. Eu estava em 2º na Copa do Mundo Bourg St. Maurice com uma corrida muito boa. (Ele terminou em 8º lugar na Copa do Mundo.) Então, ao ter sucesso nesse curso eu peguei confiança. Foram vários passos naquele ano no nível mental que me permitiu melhorar. "

Estar nas Olimpíadas

"Para mim foi uma celebração só pelo fato de ter sido selecionado. Então fui com o objetivo de beneficiar da experiência e tentar ter um monte de diversão com o canal e as Olimpíadas em geral. Eu via Fabien conversando com jornalistas e dizendo o tempo todo como ele iria ganhar. Ele colocou muita pressão em si mesmo. Então, os jornalistas se esqueceram completamente de mim e isso tornou uma situação muito confortável. Estava calmo, sem pressão e foi muito mais simples para mim ter sucesso nas Olimpíadas assim."

The sua competição

In the race, Britain's Campbell Walsh led after the semifinal by a quarter of a second over Benoit.

Na corrida, Campbell Walsh da Grã-Bretanha levou após a semifinal por um quarto de segundo sobre Benoit.

Na final, Benoit foi o penúltimo competidor a lagar e sua corrida foi de tirar o fôlego. Atravessou as ondas sem parecer perder qualquer impulso e ultrapassou a linha de chegada mais de 2,5 segundos à frente de qualquer outra pessoa.

Então Walsh era o único que tinha a chance de pegá-lo. Mas rapidamente ficou claro que isso não ia acontecer. O partidor ligeiramente construído bateu uma onda grande e, ao invés do deslizamento através dela, o barco parou momentaneamente. Depois disso, ele parecia muito cauteloso no curso.

Walsh não cometeu faltas, mas foi quase 2,5 segundos mais lento do que Benoit. Inicialmente tinha ficado em terceiro lugar, atrás do outro francês na final, Fabien Lefevre. Mas os juízes perceberam que Fabien tinha encostado na terceira porta e mudaram os resultados. No final, Peschier levou a medalha de ouro, Walsh a prata e Fabien o bronze, da seguinte forma:

1. Benoit Peschier, France, 187.96 seconds
2. Campbell Walsh, Britain, 190.17
3. Fabien Lefevre, France, 190.99
4. David Ford, Canada, 192.58
5. Thomas Schmidt, Germany, 192.93
6. Scott Parsons, United States, 194.76
7. Grzegorz Polaczyk, Poland, 196.57
8. Sam Oud, Netherlands, 197.28

Pensamentos sobre a competição

"Para mim foi uma progressão em todas as 4 corridas (2 corridas no qualificador, 1 corrida nas semifinais, 1 corrida nas finais). Eu não tive uma corrida muito boa 1 durante as qualificações. Mas a 2ª corrida foi boa. E então eu tive uma boa semifinal, e uma final muito boa. Eu acho que realmente consegui não ter qualquer estresse sobre os resultados. Eu só estava lá para tentar remar o melhor que podia."

Esta final foi a melhor corrida que já fez? "Não, não completamente. Ainda houve erros:"

"Cheguei muito perto. No nível físico, técnico, mental, tudo se juntou naquele dia. Não fui completo, mas foi o suficiente."

Fabien tinha dito que não estava preparado para enfrentar a reação da multidão no Canal em Atenas e perguntei a Benoit se ele tinha sentido algo parecido:

"Pessoalmente não tive esse sentimento. A sensação era de que havia um monte de gente lá e que realmente era um ambiente excepcional e que me empurrou. Se estava na parte superior do curso ou na parte inferior do curso, eu apenas ouvi muito ruído em toda parte e era realmente divertido remar daquela forma."

Consequências

Logo após a corrida "houve um enorme número de jornalistas, perguntas, entrevistas."

"Foi muito difícil por quase 4 meses após os Jogos porque eu tinha algo para fazer todos os dias. Não há muitos jornalistas, mas muitas atividades de apoio à candidatura de Paris para os Jogos de 2012. Foi muito cansativo. Mas depois disso não mudou muito a minha vida."

2005

"Foi um ano diferente porque fui pré-selecionado para o Campeonato do Mundo. Não precisava fazer os testes de seleção da equipe. Fiquei muito satisfeito com isso porque era capaz de passar meus exames para Professor de Esporte um pouco mais fácil. Assim, de janeiro até o início de maio, eu estava realmente orientado para meus estudos. Fui para a Austrália por 2 semanas logo após a primeira parte do exame. Mas não foi muito produtivo. Em vez disso, foi mais de férias."

2005 Copas do Mundo e Campeonato Mundial

"Foi muito difícil para mim porque durante as primeiras corridas da Copa do Mundo, eu não estava em forma. Além disso, Sylvain Curinier não era mais nosso treinador. Um novo treinador o substituiu, mas não deu certo. E pouco antes do Campeonato do Mundo temos outro treinador apenas para o Mundial e as coisas correram muito melhor. Ele era Arnaud Brogniart. Ele estava entre os 10 melhores da França e é um bom treinador e nós gostamos dele. Ele realmente era a pessoa que precisávamos naquele momento para nos ajudar a fazer bem no Campeonato Mundial. Eu só treinei para o Campeonato Mundial. Então não tive resultados muito bons da Copa do Mundo. (Ele ficou em 11º lugar no ranking geral da Copa do Mundo.) No entanto, cheguei ao Mundial em boa forma, mas sem um pouco de confiança, porque eu não tinha sido bem sucedido em corridas pouco antes disso. É uma boa lembrança mesmo tendo me assustado na semifinal. Pensei que não ia chegar à final. Isso teria sido uma grande decepção ser desclassificado na 2ª descida do Campeonato Mundial. Não fiz uma corrida excepcional. Não cometi muitos erros, mas minha escolha de táticas não foi a melhor e isso me levou a perder um pouco de tempo. Fiquei em 5º na competição individual. Mas ainda tenho boas recordações porque ganhamos a corrida por equipes. Esse foi um dos nossos objetivos naquele ano. Naquele ano, em comparação com a minha preparação, realmente não poderia ter feito muito melhor."

2006

"Em 2006, um velho problema da carreira de Benoit reapareceu: ele não se classificou para a equipe francesa novamente, e, portanto, perdeu o Campeonato Mundial de Praga. Além disso, seu parceiro de treinamento, Fabien Lefevre, conseguiu apenas 5º na corrida. Mas outro parceiro de treinamento, Julien Billaut, conseguiu a medalha de prata, sua primeira na competição individual. E a equipe francesa venceu a corrida por equipes novamente, desta vez sem Benoit. Assim, o "sistema" francês ainda era bem sucedido em K1 - mas Benoit não fazia parte dele desta vez".

Olhando para trás

Ao rever a carreira de Benoit até agora, um dos principais temas que você pode ver é que houve períodos em que as coisas não correram muito bem para ele, mas então se recuperava e voltava aos trilhos. O mais óbvio é 2003 - 2004. Mas aconteceu antes, também. Então eu perguntei Benoit o que ele pensava sobre isso:

"Acho que cada vez que eu tive um ano ruim como este, percebi que estava cometendo erros. Na tentativa de melhorar, fiz coisas que realmente me fez terminar ainda pior. Demorei muito para recuar, seja com o treinador, seja sozinho, seja com Isabelle, para analisar o que havia acontecido. Tentamos detectar todas as coisas que fiz de errado e as coisas que fiz direito para ver o que eu poderia fazer para melhorar. E cada vez havia algo para começar do zero. Eu tinha ido em outras direções um pouco e em outras filosofias de treinamento. Então, precisava recomeçar".

Conselho

Que conselho Benoit Peschier daria a um jovem competidor de slalom? "Essa é uma pergunta difícil, mas eu diria, pensar na escola, fazer outros esportes, fazer um monte de slalom de águas brancas, fazer Canoagem Descida".

Apêndice -- Levantamento de peso francês

Os franceses sentem que uma solução para remar novos barcos curtos de hoje é ser capaz de exercer força a partir de posições desequilibradas. Sentem que os barcos mais curtos giram mais facilmente e exigem mais força para mantê-los na trilha.

Mas ao invés de procurar mais força máxima, os franceses estão olhando para ser capaz de usar uma maior porcentagem de sua força máxima no barco.

Assim, os melhores atletas franceses, incluindo os K1s, Campeão Olímpico, Benoit Peschier, e 2 vezes campeão mundial e medalhista olímpico de bronze Fabien Lefevre, e medalhista de prata mundial Julien Billaut, bem como C1 2 vezes campeão olímpico Tony Estanguet, fazem um monte de levantamento de peso enquanto se equilibram em grandes bolas de medicina.

Eles chamam esse tipo de levantamento de peso de "gainage."

Eles usam dois tamanhos de bolas, sendo o primeiro um grande, azul, cerca de um metro de diâmetro. É feito de plástico e um dos que eu vi deu esta inscrição sobre ele: "Gymnastikball Made in Italy por Ledragomma 0 cm máximo 65 -25,5"

Eles também tinham outra bola que era do mesmo tamanho, mas eu acho que feito por outra empresa, o nome do qual eu não consegui.

Quando os franceses fazem suas sessões de treinamento do peso, são realmente os circuitos que misturam exercícios clássicos -- tais como o supino padrão, agachamentos, halteres e flexões -- com exercícios usando as esferas da medicina. Alguns exemplos dos exercícios com as esferas da medicina seguem:

* Sentado em um banco pressionando as costas contra a bola. Com os joelhos dobrados, você coloca as costas para a bola e empurra halteres no ar, alternando as mãos. O tempo todo, você está tentando equilibrar-se na bola.

* Faça o movimento de remada enquanto está sentado em cima da bola. Prenda um elástico na parede, segure com uma mão sobre a cabeça como se estivesse na posição de ataque e depois puxe, o tempo todo oscilando na bola. Você pode fazer este com ambos os pés no chão (não tão difícil), um pé apenas no chão (mais difícil), ou sem pés no chão (muito difícil). Pode fazê-lo ainda com os dois pés em uma bola muito menor, de couro pesado, com tamanho cerca de um terço das maiores, de plástico.

* Faça curso para a frente da mesma forma que acima.

* Todos os movimentos do golpe são muito rápidos. Mais rápido do que você realmente consegue fazer no barco.

Havia outros exercícios com bolas de medicina, também, sem enfatizar quaisquer movimentos, apenas o equilíbrio geral. Por exemplo, o mais difícil deles envolveu 3 bolas, duas grandes e uma pequena. Basicamente, o atleta começa sentado em uma das bolas grandes, com uma mão na bola pequena e um pé na outra bola grande. Então o atleta só tenta virar as bolas, subindo de uma para outra. Isso foi muito difícil e os atletas caíram rapidamente.

Outro exercício envolveu flexões com uma mão na pequena bola e a outra no chão, como você faria normalmente.

Others consisted of sitting on the big ball with eyes closed and moving the head from one side to the other slowly and then holding it there for a little while before moving it back to the other side and then holding it there.

Outros consistiam em sentar-se na bola grande com os olhos fechados e mover a cabeça de um lado para o outro lentamente sem apoio dos pés. Em seguida, segurando a cabeça em um lado por um tempo antes de movê-la de volta para o outro lado.

Perguntei aos atletas qual a porcentagem da sua força máxima que podiam fazer enquanto empoleirados nas bolas e eles disseram que não sabiam, por isso fizemos um rápido experimento. Fizemos Peschier fazer cerca de 8-10 alternando uma mão halteres supino, enquanto em um banco estável. Então nós o fizemos fazer o mesmo número com as costas inclinadas na bola grande e ele fez 47% do peso que ele fez no banco.

Muito provavelmente as porcentagens variam com a dificuldade dos atos de equilíbrio que fazem em relação ao levantamento, mas isso pelo menos lhe dá uma ideia que é consideravelmente menor do que podem fazer em um ambiente estável.

Outro exercício interessante que eu vi envolveu o atleta sentado em uma placa abdominal inclinado. Ele começava deitado, de volta contra a prancha. Então, como ele tentou levantar o tronco para cima, um treinador iria segurar seus ombros para fornecer alguma resistência. Mas quando o atleta tem seu torso a cerca de 90 graus para o chão, o treinador deixava, e o atleta rapidamente largava seu torso novamente em direção ao tabuleiro antes de de repente reverter as direções e levantá-lo rapidamente novamente em direção aos dedos dos pés.

Os franceses identificaram 7 tipos diferentes de levantamento que estão interessados em:

E = Endurance (Endurance)

P = Puissance (Strength)

F = Force (Power)

I = Isometrique (Isometric)

Ex =Excentrique (Excentric)

PI = Pliometrique (Plyometric)

S = Stadoynamique (Stadodynamique --push up slowly part way and then explode up for the rest)

The following table shows just what percentage of each of these 7 kinds of lifting should be done, by week, during a year-long weight training program:

Date E P F I Ex PI S

Nov 14-Dec 11 82% 15% 3% 0% 0% 0% 0%

Dec 12- Jan 15 33% 42% 17% 0% 8% 0% 0%

Jan 16- Feb 5 11% 52% 11% 19% 0% 7% 0%

Feb 6-26 0% 92% 0% 0% 0% 8% 0%

[Seu training camp]

Mar 6-26 61% 22% 0% 0% 0% 17% 0%

Mar 27-Apr 9 0% 67% 25% 0% 0% 8% 0%

Apr 10-May 7 25% 42% 0% 0% 0% 0% 33%

Draft 1: August 16, 2006

May 8 -14 0% 0% 0% 0% 0% 0% 0%

May 15-Jun 4 7% 80% 0% 0% 0% 0% 13%

Jun 19-Jul 2 0% 82% 0% 0% 0% 0% 18%

Jul 3-26 17% 50% 0% 8% 0% 8% 17%

Jul 27-Aug 6 17% 50% 17% 0% 0% 0% 17%