

Draft 1: August 16, 2006

Slalom E-Book

By William T. Endicott

Section VI - Case Study : Fabien LEFEVRE

“I studied the C1s a lot and saw they turned faster than we did. So I asked myself why and I tried to copy them.”

-- Fabien Lefèvre

Fabien Lefèvre is the most important K1 of the early 2000s, particularly noted for his mercurial personality (“I want to have a fantastic life!”), his flamboyant, head ducking style and his one-stroke upstream gates. Whether it be pushing off the walls of artificial courses, riding in and out of an upstream gate all on one stroke, the way a C1 would, or simply doing one big sweep to get in and out of the gate, Fabien Lefevre has been the man to copy.

His current coach, Yves Narduzzi describes it this way:

“Fabien's really very fixed on slalom gates. That's a little different from Benoit Peschier and Tony Estanguet, for example. Fabien needs to paddle a kayak, he's in love with boating. But it really has to be done in gates. And it seems to me he prefers artificial courses to natural courses, which really shows the interest he has in kayaking has to be in an environment made specifically for slalom.

I've often seen Fabien surfing a wave with a gate pole suspended over the middle of the wave and he is slaloming his body around the pole while surfing the wave. And I think that if you took the pole away, the wave would really lose interest for him. He's interested in surfing, yes, but especially with a gate in the middle of it, so he can practice turning his chest around it, ducking his head under it, generally working on his agility.

When you look at him boating, that's what you notice, his ability to come really close to the poles while moving his arms and rolling his head. This special relationship with the slalom gates is very, very apparent with him. “

I met Fabien at a workout in Pau, France, on 9 February, 2 days before he was to get married. He was very pressed for time, but gave me time anyway.

It was at the training course in Pau, just downstream of the stunning Henri IV castle that you can see from the course. The class 1-II whitewater course has about 40 gates on it and is separated into two parts by a drop. You can easily paddle back up each half. There's a big highway bridge spanning the river there. The river's called the “Gave de Pau.”

It was a pretty amazing workout that I saw, but just an everyday one for Fabien. Consider the cast of characters: Besides Fabien, 2-time World Champion and Olympic bronze medalist, Tony Estanguet, 2 times C1 Olympic Champion was there. So was Benoit Peschier, K1 Olympic Champion. And Julien Billaut, K1 World Team Champion (and soon to be K1 individual Silver Medalist at the Prague World Championships), and Nico Peschier, Benoit's brother who was

Draft 1: August 16, 2006

also on the Athens Olympic team in C1. Here are my notes from the session, which consisted of 4 parts and was run by their coach, Yves Narduzzi:

10:30 to 11:59 am:

1. 6 X [30" on, 30" off, gate loops on top half only]. No times. Lots of head ducking practice in the upstream gates. Each athlete starts at a different point on the course and they do a big loop, chasing each other around the course.

[change course]

2. 6 X [30" on, 30-40" off, gate loops on top half only]. Time the downstream part only:

Didn't write down the times.

[change course]

3. 3 X 50" gate loop course on bottom half only, divided into 2 courses. Yves timed downstream part of 1st course, I timed downstream part of 2nd course.

My times:

Julien 30.3 30.7 30.5

Fabien 30.2 29.3 30.2

Nico 30.6 31.9 30.9

Tony 30.4 31.5 31.4 31.4

[change course]

4. Repeat 3, above.

My times:

Julien 26.9 27.7 26.3

Fabien 27.4 27.9 27.6

Nico 29.7 30.1 31.2

Tony 29.3 30.5 30.1

After it was over, Fabien had to leave quickly. But I spoke with him the next day in the clubhouse -- while teammate Benoit Peschier was getting acupuncture treatment a few feet away from us.

Fabien's Story

Fabien Lefevre was born June 18, 1982 in Orleans and lived there until he was 16. He is 1.78 meters (5' 10) and weighs 71 kilos (156 pounds). His paddle length is 201 centimeters and starting in 2000, he moved to a "bent shaft" because "it's better for your wrist, for the draw strokes," he says. "I could never do the C1-style upstreams as well without the bent shaft paddle."

Family Sports Background

Fabien's mother was never involved in any sports, but his father played soccer in university as well as rugby. Furthermore, his father played table tennis for 20 years and got to the French Championships, although he never won a title or "got on the podium," as Fabien puts it.

Draft 1: August 16, 2006

Fabien has a sister who is 2 years younger than he is and she did a little kayaking before taking up basketball at age 8. She then played basketball for 13 years, and in fact, still plays it, although only regionally, never wanting to do it at a higher level than that.

Gets into Kayaking at 6

Fabien got into kayaking because of a neighbor:

"A neighbor did some leisure and touring kayaking. He suggested to my parents that I join a local club. I was 6. I started in a swimming pool and 6 months later I went to do a little bit on rivers. At about 7, I started doing some races. "

In the beginning, Fabien did both slalom and wildwater - and even flatwater:

"I did all three up to 'Level 2,' so to about age 14. But already at 7 or 8 my specialty was slalom. I wasn't cut out for flatwater or wildwater. "

The name of first club was Sète in the village of Orleans, where they had races "about every 2 weeks during the season, when it was hot out."

Fabien explains the kind of training he did at that time:

"Every Wednesday, we went to the river where there was an old bridge that had collapsed. There were about 15 different current lines there. We had fun playing, going from one place on the river to another. Then, we had races every 2 weeks, or sometimes even every week -- it depended. So, I did a lot of racing at a very young age. We did gates only on the weekends, during the races and just had fun on the whitewater without gates during the week. It went like that for 7 years but it wasn't really training, either in downriver or flatwater or even in the gates."

Fabien did all this with a group of 10-12 other kids, most of them in kayaks -- "There weren't many canoes in our region." And they even had a coach for the entire 7 years, Jean-Michel Arnoult.

Changes Clubs

"Then I changed clubs, to a club that did more races in my region. It was the Salbris club, a little south of Orleans. I stayed in that club for 3 years and then I moved to Pau with my parents when I was 16."

Fabien describes what he learned about slalom at that time:

"I think the main thing was getting a feel for the water by playing in it and learning about races. I liked all that. But what was unusual with me compared to the other kids was that I went through the gates with really well designed trajectories. For example, when there was an s-turn gate, most of the kids did it in a certain way. But I had already figured out how to do it with only one paddle stroke. So, it was natural for me.

And on upstream gates I'd come in very high, always very close to the poles. But I was inconsistent. I didn't really think a lot about it, though."

Draft 1: August 16, 2006

1989 -- First Win

"I think the first race I won was in 1989. It was a regional race. I won by a lot. It was the 8-9 year old class, the "Poussin" class. I was 5 or 6 but I won by a lot. That was the eye-opener. Then, there were 2, then 3, then 4, then 5 races, and I won them all. Every race was important to me. That was my leitmotif."

Fabien got involved in boat design at a surprisingly early age:

"In 1990, I started to change the shape of the boat. From time to time, when we had been really strong during the season, the club offered us a new boat. That was a motivation to do bigger and bigger races. It was the club coach who came up with the idea of making a new boat. The club had sufficient means to have good equipment and we benefited from that. "

And then in 1991 and 1992, he was inspired by seeing the best French athletes competing:

"I went to watch the French team training for the French Championships in 1991 and that really motivated me for the future. Then, there were the Olympics in 1992 and Sylvain Curinier got 2nd and later he became my coach in 2000.

And finally, I started a pattern of setting one goal, reaching it and just setting another, higher one. I'd win one race and I'd want a higher goal. I'd win that and I'd aim for an even higher goal. So, it started with wanting to win a regional race, then a national race, then the European Championships, the World Championships and finally the Olympics. It was like that year after year but never a really high objective right from the very beginning."

In talking about the development of his technique at that time, Fabien plays down attempts at conscious analysis and instead speaks about just doing what came naturally.

“It’s true that as I got older I started to think more consciously about what I was doing. But basically it was a really linear progression. And it followed how I was growing. At that time I was 1.10 meters tall. Then 1.50. And now I’m 1.78. My technique improved as my body got bigger. And I never had to think about it much. It was more just instinct.”

And he never kept a training log, either:

“My coaches tried to get me to do it but I never succeeded in doing it for very long. I’d do it for 2 months and then I’d forget.”

Fabien’s parents were a big help with his early development:

“When I started winning races, I wanted to win more and be in training camps with kids who were older than I was, so I could learn more. I was very demanding. I had the desire and I asked a lot of my parents. They tried within their means, because it cost a lot to buy kayak equipment, to take kids to races, to grant my requests. They were always sensitive to my feelings but they never forced anything on me.”

Was that because Fabien’s father had been an athlete and understood that athletes needed support like this? “Yes, I think so,” Fabien says. “Often. But I had the final say. I was free.”

Draft 1: August 16, 2006

1998 -- Makes French Junior Worlds Team

The first year Fabien made a French team was in 1998 for the Junior World Championships in Lofer, Austria. He thereby started an association with two other top K1s, Benoit Peschier and Julian Billaut who are his training partners to this day:

“At the team trials I was selected as one of the 3 boats that were going to represent France in the Junior Worlds, Benoit, Julien and I. I didn’t get into the final. Benoit had the best result in the individuals (20th). Then, it was Julien (41st) and lastly, me (61st).”

But at this time, Fabien didn’t train with these two most of the time, doing so only at training camps and before races.

1999 -- Wins Junior European Championships

The next year Fabien made up for his loss at the Junior Worlds by winning the Junior European Championships in Solkan, Slovenia. His teammate Julien Billaut placed 12th.

2000 -- Sylvain Curinier Becomes his Coach

In 2000, Fabien competed again in the Junior World Championships, again doing badly, placing 65th in the individuals.

But also in 2000, Sylvain Curinier, one of France's best K1s, having won the silver medal in K1 at the Barcelona Olympics (out of 44 competitors, tied with Atlanta as the most ever) became Fabien's coach and was to have a big influence on Fabien:

"He helped me understand my strengths and weaknesses. He steered me toward the path to a very high level. I was already at a high level, but he's the one who gave me a hand to move up a notch.

It wasn't just a coach - athlete relationship. In other words, he was someone I had a certain bond with. With him you had ties besides the one a coach uses to get things done.

He was a good listener. He listened to what I wanted to do, what I thought I knew how to do, what I wanted to fix, test or innovate. He used his experience as an athlete to consider these ideas and then to try and find something that was within my reach."

Fabien believes Curinier kept records of Fabien's training sessions:

"I think the Federation has them or maybe they were given to other coaches. There are records, yes. I did a lot of tests between 1997 and 2002, tests in the boat, weight training, in the lab. We tried to find ways I could get better."

(Note: See Appendix 1 of this study for more information about the French system and national training plans in France.)

Draft 1: August 16, 2006

Talks About the Support he Got

Fabien told me several interesting things about the kind of support he had during the years leading up to his wins and specifically how he thought it had helped:

"I think it's important to have human support, that is, coaches, equipment, computers, videos and the financial means to be able to travel and train on courses in Europe and Australia.

And all this really started for me in 1999. In France, the closer you get to the top level, the more you have the means to become an expert, a specialist, and to put all your energy into getting on the podium or even winning a title in an international competition."

But good support, for Fabien, means a lot more than just having money:

"If I had two times as much money as I do now, like David Ford or Helmut Oblinger do, then I'd train only on artificial courses. But ironically, I think that would have made things harder during this period because I think I would have gotten to a very high level, but it would have been 2 or 3 years later.

Whereas what I did (i.e. didn't get to train on artificial courses all the time) actually helped me to get there very early, only 2 years after being a Junior. Maybe if I'd been 100% all alone, I wouldn't have gotten there until 2004.

I don't think it's enough to just have a lot of money to help you train; it's always important to have someone on the bank. Because you may feel something on the water and think it's fast, but it's the person on the bank who can really tell you whether it's fast or not. You may think it's fast, but, in fact, it might not be. The video, too, having someone to take video, I think that's important.

The coach is going to add to your sensations and your experience on the water. It's with him that you're going to compare ideas in an to raise your level. There are times in your career when you have to do that and other times when maybe you want to do things completely on your own. It depends on your personality and your past experience.”

What about having a group of other athletes to train with? How important is that, compared to just having the coach, the physio and the videos, but not the other athletes?

“I think having people to train with is necessary because of the competition. When you do a workout all alone, you only do 3 courses. But when everybody else is there, you do 4. It's a question of personal investment. If you're always all alone, it's harder to push the limits, particularly when you are doing physical work.

With technique, on the other hand, I like to have time to look into things by myself. But then there are other times I like to look at other athletes' technique and see what they're doing. Are they doing things that are more efficient than what I'm doing? Can I do them, too? “

Fabien says that nowadays about 50% of his training time is spent alone and 50% with other athletes. “But it changes. In 2003, it was 60% alone and 40% with others. In 2002 it was 70% alone and 30% with others.

Draft 1: August 16, 2006

Blending Equipment Improvements with Technique Improvements

In working with Curinier over the next few years, Fabien had a number of ideas on how he could improve:

“I had a several choices. The first was what I could do with me, personally, what I could to improve my technical and physical abilities. That's why I took the physical tests to see what level I was at physically, if I could get better physically and what I had to do. And secondly, what could I do to get better at the technical level. In thinking about technique, I reached the conclusion that to get better technically I had to improve my equipment so it would be better adapted to what I wanted to do.”

And the biggest piece of equipment to improve was the boat:

“It's true, it's the person first at the physical and technical level, then the equipment. But in terms of the equipment I felt it was important that I shouldn't be adapting to the equipment as I was trying to do, but instead the equipment should be adapted to me. So, in 2001 and 2002 I worked on a new boat. It was called the “Optima,” and it sold everywhere. “

How was this boat different from the others?

“It turned better than the others. It was rather new because in K1, there was a tendency to have boats that were very fast but which didn't turn very well. I was willing to have a boat that wasn't as fast but that turned better. This allowed me to do really tight courses

and to make up a bit of time like that.

When I was little, coaches kept telling me I was like a puppet because I was so flexible. They'd try to tell me to keep a certain position in the boat instead of moving around so much. So I worked on certain balance exercises to help with this but at the same time I kept my doing my torso mobility exercises because I thought they were important. So, I worked naturally. When I saw something I liked, I just went with it, just did what I felt like doing. “

The seat in the boat was important, too, especially cutting down the back of the it:

“As I said, with the seat as with all equipment, I adapted it to me, rather than me to it. So, I made the back part of the seat lower than other seats so I could lean way back suddenly and sneak gates. It's a lot more comfortable.”

And to further facilitate this ability to lean back really quickly and sharply, he did weight training -- “A lot of weight training with cables:”

“This was to increase the strength and power of my abdominal muscles as well as their endurance and that whole part of the body so I could transmit force better.”

Fabien worked on these things half in the boat and half out of it. In terms of the weight training out of the boat, he worked with heavier weights, “sometimes isometric lifts and sometimes explosive lifts. Sometimes both. Never the same thing, though, always different.”

Draft 1: August 16, 2006

And in the boat?

“In the boat, I did torso rotations to move the stern, while holding my legs still. So, this was more for building agility than strength.”

Fabien says a lot of this was an attempt to adapt C1 technique to his kayaking (See “Three in a Row Case Study” about the Estanguet brothers elsewhere in this E-Book):

“Yes, that's true, because when I developed the new boat, I studied the C1s a lot and saw they turned faster than we did. So I asked myself why and I tried to copy them. Sometimes, the shape of the kayak isn't as good at turning as the shape of a C1 is. So, I tried to evolve my boat to approach the C1 shape but I knew I could never have it exactly like theirs. It's a mix between C1 technique and what you can do in a kayak. “

One of the prominent features of his new C-1 based technique was the ability Fabien developed for being able to an upstream gate the way a C1 did -- all in one stroke. In order to do this, Fabien also changed the way he used the paddle:

“It's not there (lower hand) but here (upper hand) that's important. Because canoes use their hands a lot here (upper hand). I tried to work with that and then redistribute the work load between the lower hand and the upper hand. So, mobility here (upper hand). C1s use that a lot and I tried to do it in K1, too, but it wasn't always easy.”

As for specific exercises he did to work on this, Fabien just speaks about “warm-ups:”

“You can work on it with a lot of the little K1 warm-up drills. That, and doing a lot of little courses with it. After that, it becomes automatic.”

Fabien says that he learned a lot of this in discussions with Patrice Estanguet (See “Three in a Row” case study) before he stopped racing, and he learned a lot from watching Tony Estanguet and Michal Martikan “who also had an unusual technique:

“But I spoke mostly with Patrice Estanguet. At that time, Tony was very occupied with requests because he had just won the Olympics. So, I saw Patrice more often. We trained together, we talked about it, we shared the same spirit.”

Fabien was also developing the ability to do an upstream gate with just one big sweep stroke -- the entry, negotiation of the gate and the exit were all done with just this one big stroke. Here he talks about how that evolved:

“It was a sort of reflex action. In training I tried a lot to do things like that, really just for fun. And one day I realized it could also be fast. Then, just by doing it more and more, it became a technique that we developed. But it's not something I want to do all the time. If the situation presents itself, then I'll do it. So, it's just according to the sensations of the moment. In general, it's when I have a position that isn't so good, say, if I come in a bit too high, then I'll use it.”

But when you ask Fabien to explain further the considerations that go into executing this technique well, he can't really do it:

Draft 1: August 16, 2006

“It's hard to explain because it's a question of feel, a feeling that starts here at the end of your feet and comes up all the way to your hands. It's by dint of training that it becomes natural and I don't really think consciously about how I do it. “

Because of all this emphasis on C1, I asked Fabien if he had ever tried paddling a C1 and he said “Yes, I've done it now and then, when it's hot out.” I then asked whether he thought he could be a good C1 racer:

“Yes, I think so. I've had occasion to do a race or two, just for fun. I had good times but what's tough in C1 is the legs. They have a very particular bracing and I feel it's never like it should be. But I think I could have good technique. But then, physically, my shoulder gets tired very fast because I'm not used to holding my upper arm up for so long!

2001 -- Becomes a Senior

In 2001, Fabien, precocious Junior, now became a Senior and his goal was to “be on the podium” at the Ocoee World Championships. He made the French team, along with Peschier, Billaut and Laurent Burtz. But that Worlds was canceled because of 9/11.

So, instead of the Worlds, Fabien only had World Cup results to show for the year: “Two 5ths, Tacen and Prague, and a 2nd at Wausau,” which got him a creditable 6th in the overall World Cup standings.

In reviewing the season, Fabien says “I had good boat positioning, and few penalties, but I wasn’t quite up to Senior level yet.”

Adding Insult to Injury

As if the 9/11 attacks canceling the Worlds in the US weren’t enough, when Fabien returned home there was a disaster in Toulouse, too:

“We went back to France. One week after that, a factory exploded next to our house in Toulouse. That was a lot all at the same time. “

2002 -- Worlds At Bourg

In 2002, the World Championships were held at Bourg St. Maurice, Fabien’s home country, the perfect place to win his first World Championships, which he did, beating 100 competitors.

Interestingly, however, he didn’t go away for winter training to some southern climate and just stayed in France instead.

“I was in Pau in 1999, in Toulouse from 2001 to 2003, then in Pau again in 2004. The reason I left Pau for a while was because it was a training post for younger athletes while Toulouse was the post for French Senior team athletes. But then Pau became the post for the top athletes, so I came back.”

That year “was also when the Optima really came into its own:

Draft 1: August 16, 2006

“I succeeded in creating a boat that allowed me to do even tighter moves. I could pick up time because the boat turned even faster. So, 2002 was a bit of a turning point.”

The Race Itself

Here are Fabien’s recollections of racing at Bourg:

“First of all, it was pretty intense because the Worlds were in France. There were a lot of people who had come to see us and I was really excited. I was really happy to be there and wanted to have a good run and put into practice everything I'd worked on during the year, to cross over the finish line and be happy with what I'd done.

Feelings were the most important because everything seemed so easy and it was a real joy to run the river and to do the gates right. It was really all about sensations and emotions.

There were a lot of people who thought that the upstream at the bottom was a really big deal, but at the end of the day, it was just something we all figured out how to do in training. I ended up in good position there and was able to take advantage of it. I did it well and I picked up some time there. There was nothing that was harder than this move on the course.”

Fabien also got a bronze medal in the team race that year, along with Renaud Pallud and Benoit Peschier, but he dismisses it:

“We didn't place a lot of importance on team then. We never did it. We never trained for team runs, except for 2005 (when Fabien, Peschier and Billaut won).”

Here's how Fabien recaps that whole season:

“That year I won 2 World Cup races (and thus the overall World Cup title) plus the World Championships. It was kind of the payoff for all the years of training before that. In 2 years, I had succeeded in reaching the goal I had wanted. But now I had to try to stay there and even get better for the Olympics. And in fact, I got better -- but I finished a little lower at the Olympics!”

Training Volume at That Time

“I trained a lot in 2001, 2002, 2003. But it was because of Benoit because he trains so much and he was very strong and we all wanted to be as strong as he was! All 3 of us (Peschier, Billaut and Fabien) were together in Toulouse and we trained together almost every day. And after that period we stopped doing that -- and I was not as good any more. “

Fabien says they were doing “between 10 and 14 workouts a week then” and at a minimum “about 4-5 of them in the boat”. Again at a minimum, only “about 25% of these workouts were timed,” he says. “But It depended. The closer we got to the big races, the more we did in the boat and the more we did under the watch.”

They also did a lot more video work in 2001-3 than Fabien had done in the past. Why hadn't he done more before?

Draft 1: August 16, 2006

“Because I was young and we had a lot more time to spend on the water than we did to watch videos. After that I started to get a little money. So I bought a computer that I could watch videos on and I used it to watch videos of myself.”

Working With Curinier

Sylvain Curinier was also an important part of the training then:

“He was a good person. We agreed a lot with him because we had more or less the same approach to sport, to kayaking, to slalom that he did. When he considered our ideas, we always arrived at common ground as to what to do to push K1 to a higher level. He was a very open person, open to new ideas. “

Curinier always watched from the bank, never from a boat on the water. And there would often be 6 boats in these workouts: 3 K1s, 2 K1Ws and 1 C1. There was also another coach on the bank with Curinier.

Did Fabien continue to learn from the C1s?

“Yes, all the time. I think the C1s looked at what we were doing that might help them go faster and vice versa. In other words, sometimes the C1s were faster than we were on moves and we tried to understand what we had to do to beat them. And sometimes it was the other way round. We also watched videos of them.”

2003 - First time in Australia

During the winter of 2002-3, Fabien went to train on the Olympic course in Penrith, Australia, for the first time and he spent 5 weeks there. And he got better:

“But the others did, too. It's a great slalom stadium for training. You can easily learn things and work on technique and physical fitness. At Penrith, you only think about training. There isn't anything else to do there and that's really positive. “

Keeping his Position

With the 2003 Worlds in Augsburg, which was also an Olympic qualifying race for the Olympics, the main thing on Fabien's mind was thinking about the difference between being a champion compared to being a challenger:

“I'd reached a new status as World Champion in '02 and now I had to keep the title. And in order to do that I had to keep getting better. That was hard. Because when you're not number one, you try to do everything to get there, but once you get there, what do you do? It's a different situation.”

Working on technique on the slalom course wasn't the only thing he did in Australia. “I also did a lot of physical fitness because that wasn't my best quality. So I worked a lot on that.” He did this both in the boat and out of it, as weight training.

I had heard from various sources, though, that Fabien did most of his training in the boat, so I asked him how this squared with doing a lot of out-of-the boat training in Australia. “It just

Draft 1: August 16, 2006

depends on the year,” he replied, “and where we are within a year, or on whether it's cold or hot out, whether I want to be on the water or not!”

I also asked him whether he did other sports for cross-training, cross-country skiing, for instance, the way some French athletes (like Tony Estanguet and Benoit Peschier) do. “From time to time, I do,” he said, but not a lot. There were periods where I did a lot of running but now I bike. It changes all the time.”

Long Season

In describing the 2003 season, Fabien says “It was very long. I liked doing the races but the whole season, it was too long.”

Before the World Championships, there were the World Cup races and Fabien got 5th place in the overall rankings, while teammate Julien Billaut got 2nd (to Canada’s David Ford).

The Augsburg Worlds

“It was a hard course. In addition, there was a lot of emotion because there were a lot people right next to you, all along the whole course. It was inspirational.

The gates were hard and from the start to the finish, you really had to go for it. Bourg Saint Maurice and Augsburg are at 2 extreme ends of the spectrum, 2 opposites. So, it was different but it was important for me to show that I could be strong on both artificial courses and natural ones. “

I asked Fabien in what ways does he felt artificial courses are different from natural rivers and his answer came as a bit of a surprise:

“The temperature of the water, it's important: natural rivers are colder. Secondly, the current lines go all over the place at Bourg Saint Maurice but in artificial courses the water goes slower and the current lines are more defined and we can use them better.

On an artificial course, because the water goes slower, we tend to be able to anticipate what's going to happen while on a natural course, you have to adapt more instantly to the moment. It's a different management of time.

In natural courses, when you have one wave after another after another then sometimes you have trouble seeing -- “where am I going?” But it’s not a problem on artificial courses.”

Does he mean, then, that artificial courses are less complicated?

“No. Not less complicated. But more pleasant because on natural courses, when the water takes you, you're gone. But on an artificial course, you can use the current lines better. It's a different timing. Yes, an artificial course can be more risky because there are water formations that fluctuate in height more but you can use them better. On a natural course, there are fewer variations but there can be a lot more power to deal with.”

So which does he prefer, artificial or natural?

Draft 1: August 16, 2006

“Artificial, I think, but here in France we only have natural courses! (Note: the French are going to build an artificial course in Pau.)”

Qualifying for the Olympics at Augsburg

The Augsburg Worlds in 2003 drew competitors from 75 nations, by far the most ever (Penrith in 2005 was next biggest, with 50 nations). Not only did Fabien win his second individual World

Championships there (out of a record 144 kayaks), he also won selection to the Olympics the next year because the French preselected reigning World Champions for the Olympic team. Julien Billaut narrowly missed a medal himself, coming in 5th.

Preparing for the Athens Olympics

After the 2003 season, Fabien went back to Australia for 3 weeks winter training with the French team. Then he came home alone, while the rest of the team stayed longer. He speaks of both the physical and technical work he did during this time:

“Because I had a new boat I was working on technique. And in the middle of winter I worked just as hard on physical training. “

This new boat was called the “Synapse:”

“It was made for salt water, a lot smaller in the stern to turn even better. In salt water, the boat sits more on top of the water. So it's harder to get the stern down under the water so you need a thinner stern.”

Prior to the Olympics, Fabien entered 2 World Cup races and won them both. But he didn't do the final one because he wanted to focus on the Olympics, and thus he came in only 5th in the overall World Cup rankings that year.

Before the Olympics, Fabien had 3 training camps on the Athens course, staying between 2 and 3 weeks each time.

So, coming into the Olympics everyone rated Fabien Lefevre the favorite once again, the man to beat. And he says “I felt good and I was happy to be there.”

But he didn't win. His teammate Benoit Peschier did (See Peschier case study) -- after not having even been on the French Senior team the year before. Fabien got the bronze. What happened?

“I was 2 times 1st and then 3rd during the Games (first on the qualifying heats and then in the semifinal; third after the final). I think it was more a question of desire and motivation rather than technique or physical abilities. Because I think I was really well trained.

It was a question of investment in the Olympic Games. It was something emotional, I think, because I had a lot of sensations and feelings during those Games.

It's true that I'd lived through some tough times in 2002 and 2003 with the World Championships and I knew because of the TV coverage the Games were going to be even more intense than that.

Draft 1: August 16, 2006

But still I wasn't ready for what happened. On the final run, the venue was such that there weren't a lot of spectators on the top part of the course but I had expected more of them.

Then at an emotional level, it was hard to come back in the main Olympic course where all the people were. Maybe it was just a question of not anticipating the spectators' reaction. In essence, I was not sure enough of myself. So, I went slower than usual. I was more in a normal rhythm and not in a rhythm that would really take me to the top. I was not in a winning mode, but more in a standard mode. “

Did he understand what was happening to him at the time and attempt to do something about it during the run?

“Yes. I understood quickly the cause of the emotional state that was preventing me from doing my best. So, I worked quickly to recover but it was too hard. I think I trained well during the year but then with respect to my motivation during the Games, I had a hard time maximizing that. Because in training I really had searched my physical, psychic and psychological abilities and that had tired me out. “

When I heard this I asked Fabien whether he worked with a sports psychologist, the way a number of top athletes did, and he said no. So I asked why not:

“Because I think you know deep inside all the answers to the questions you’d ask yourself and you have in yourself the keys to success or failure. It’s up to you to orient your energies so you can be yourself at the right time and to be at your best then.”

He went further in relating this to his studies in university:

“I studied biology. I passed the baccalaureate in France when I was 18. After the bac, I did 3 years in a sports university. So, there you do sports psychology as well as biology. Then, after the Olympics, I read a lot of books about personal inquiry to understand myself better and to put that knowledge into practice. That's why I say that to go for the title, you have to struggle against the competition but you also struggle against yourself.”

Meets His Future Wife

Fabien Lefevre may not have won the Olympics at Athens, but he did win a wife!

“When Benoit won and I was third, all the journalists wanted to talk to him, so I was freer to talk with other people. One of them was a woman named Audry who I met there at the Olympics. So, you could say that if I'd won the Olympics I might not have ever met her and married her. “

Audry has been a model with the professional name of “Aspa.” She and Fabien got married on February 11, 2006, in Pau, just before Fabien left for a training camp in Seu d’Urgell with the French team. (By the way, to see what the French team did in the training camp, look at Appendix 2 to this study)

Draft 1: August 16, 2006

Preparing for 2005 Worlds

During the winter of 2004-2005, Fabien went to New Zealand, and Australia for the 3rd time.

He then won the silver medal in the individual competition at the World Championships in Penrith. Since his teammates also got 5th (Peschier) and 8th (Billaut) it wasn't exactly a surprise when they all got a gold medal (for the first time) in the team race.

"The whole year, I evolved and tried to apply what I had learned to my sport. And it worked because I succeeded in doing what I wanted to at the moment. I was 2nd in the 2005 World Championships. I was happy with that because I think in the year after the Olympics, there are a lot of athletes who didn't do the Olympics who really have a lot of desire. (Note: The winner was Germany's Fabian Doerfler, who also won the World Cup that year but hadn't made the German team for the 2004 Olympics.)

Going Commercial

In the spring of 2006, Fabian did what I don't believe any other top paddler has ever done, he launched a personal line of 8 face and hand creams called, "Paddler."

But in many respects, this is not terribly surprising for a man who's married to model and who says on his official bio that he loves:

"watching movies and the cinema in general. Everything to do with fashion (clothes, photographs...) classic or fad, going to stores. Seeing people succeed whether it be in sports or elsewhere, that motivates me a lot and helps me to overcome difficult times. To relax the atmosphere, to lead to a good mood and enthusiasm..."

From his website about the skin care products at www.paddler.fr, he says:

"Performances at a very high level for your skin

Paddler is a line of care products developed in collaboration with a cosmetic laboratory."

And on another page:

"Fabien Lefevre

Being a World Champion or an Olympic medalist requires a high level of effort. You get these results through hours daily training on the water.

Despite being exposed to extreme weather conditions (wind, sun, water, cold...) you want to look like a young man of your time, concerned about your image and your well-being. That's why, because of the daily needs of my skin, I've developed with a cosmetics doctor: the K-ONE LINE."

2006 Worlds

In the 2006 World Championships, Fabien didn't win a medal in the individual competition -- his teammate Julien Billaut did (silver) -- but he did win a gold in the team race, so he was World Champion once again.

Draft 1: August 16, 2006

But he told me something else even more interesting: he and Audry were expecting a baby and they already knew it would be a boy and they've already named him Noe. He also told me that he is a landlord; he owns an apartment building and rents apartments in it.

"It's all part of the "fantastic life!"

Draft 1: August 16, 2006

Appendix 1 -- The French System

As you read the case studies on Patrice and Tony Estanguet, on Benoit Peschier, and this one on Fabien Lefevre, you see how over and over again the French have an impressive support system, with lots of athletes, lots of coaches, and lots of organization.

Here are a few notes about that.

* The Federation Française de Canoe-Kayak FFCK (www.ffcanoe.asso.fr) has 30,000 members, about 3,000 in slalom.

* It also has more than 700 clubs. But it's impossible to say that a certain number of these clubs are just for slalom, because technically each club has athletes in all the different disciplines. But it is also true that from time to time many of them wind up specializing in one discipline or the other. Most of the clubs have a coach, too, paid for by the local government.

* The FFCK has a 6.2 million Euro budget, a 40% increase from 1996. 39% of this budget (2.4 million Euros) goes to high performance sport in 5 disciplines—Flatwater Racing, Slalom Racing, Wildwater Racing, Kayak Polo and Marathon Racing. And The FFCK estimates that it spends roughly 30,000 Euros of this on each of its elite athletes annually.

* Electricité de France (EDF) has been a partner with the FFCK since 1993. Besides being in the electricity-generating business, they also design slalom courses, such as the ones used for the Sydney and Athens Olympics and the one now being designed for the Beijing Olympics. Fabien Lefevre and Frank Adisson (former French C2 champion) have been FFCK liaisons to EDF.

* While the FFCK gets money from the Ministry of Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative, it also has links with another ministry, Ecologie et du Developpement Durable.

French Training Plan

The FFCK has a training manual that it gives to all its elite coaches. It gets updated from time to time. Although the manual does not lay out specific workouts for the year, it does offer some fairly specific guidelines for periodizing the year that the coaches can use in constructing workouts.

The assumption is that these coaches have been sufficiently trained in exercise physiology and sports training in general to know how to translate these principles into specific workouts. In this way, the whole coaching establishment is working off the same page around the country,

but there is a certain amount of room for creativity in constructing specific workouts. Some of the highlights from the 2006 manual follow:

I - Periods of the year Objective

Nov 1-13 Starting the new year

Nov 14-Dec 11 Aerobic 1

Dec 12-Jan 15 Power

Jan 16-Feb 5 Aerobic 2

Feb 6-26 Technique 1

Feb 27-Mar 5 Recovery 1

Draft 1: August 16, 2006

Mar 6-26 Preparation For Competition 1

Mar 27- Apr 9 Individual Strategy

Apr 10-May 7 Final Preparation 1

May 8-14 Recovery 2

Amy 15-Jun 4 Preparation of Specific Course 1

Jun 5- 18 Aerobic 3

Jun 19-Jul 2 Preparation of Specific Course 2

Jul 3-9 Technique

Jul 10-13 Recovery

Jul 14-23 Preparation For Competition 2

Jul 24-26 Recovery 4

Jul 27-Aug 7 Final Preparation 2

Ratio of Boat Training

The following table shows the number of workouts the manual recommends for certain periods of the year, along with both the number of workouts in the boat and out of the boat (mostly weight lifting):

Period No of Workouts In Boat Out of Boat Ratio

Nov 12-Jan 8 60 36 24 60-40

Jan 23- Feb 3 34 20 14 59-41

Feb 6 -24 38 29 9 76-24

Mar 6-Apr 9 32 23 9 72-28

Apr 10 - May 14 40 32 8 80-20

May 15-Jun 4 36 29 7 81-19

Jun 5 - 17 20 12 8 60-40

Jun 19-Jul 2 19 16 3 84-16

Jul 3 - 23 24 24 0 100

Jul 24 - Aug 6 13 13 0 100

TOTALS 316 234 82 74-26

Draft 1: August 16, 2006

Appendix 2 -French Training Camp at Seu D'Urgell, Feb 13-24

Mon AM Arrive 15:30-17:00 Free session

Tue 10:30-12 15:30 - 17:00

Short courses Technique

Wed 9:00 10:00-12:00 15:00-17:00

Jogging Free session Weightlifting

individual

choice

Thr 10:00-11:00 Off

Loops In-3

Fri 9:00 - 12:00 14:00-17:00

X-country Thalasso

or Alpine

Skiing

Sat 9:00 11:00-13:00 16:00

Jogging Full length Loops In-1 on
courses Flatwater

Sun 10:00-12:00 15:00-16:30

Weightlifting Short courses
1/4 of course

Mon 10:00-11:30 15:30

Technique Loops In-1

Tue Free day for athletes; coaches meeting

Wed 10:00-12:00 16:00-17:30

Free session In-2
Individual choice

Thr 9:00 10:00-11:30 15:00-17:30

Jogging Technique Weightlifting

Fri 10:00-11:30

Short courses

Summary:

Short courses.....3/22 (14%)

Weightlifting.....	3/22 (14%)
Free session on course.....	3/22 (14%)
Technique.....	3/22 (14%)
Loops.....	4/22 (18%)
Draft 1: August 16, 2006	
Jogging.....	3/22 (14%)
Full lengths.....	1/22 (4%)
Skiing.....	1/22(4%)
Thalasso.....	1 (4%)
Total.....	22 (100%)

Draft 1: August 16, 2006

Slalom E-Book

By William T. Endicott

Section VI - Case Study : Fabien LEFEVRE

"Estudei muito as C1s e vi que elas giravam mais rápido do que nós. Então perguntei o porquê e tentei copiá-las."

-- Fabien Lefèvre

Fabien Lefèvre foi o K1 mais importante do início dos anos 2000, particularmente conhecido por sua personalidade de estrela ("Eu quero ter uma vida fantástica!"), seu estilo extravagante, suas esquivas e passagens nas remontas. Seja empurrando as paredes de canais artificiais, andando dentro e fora de uma remonta tudo de uma só vez, da forma como um C1 seria, ou simplesmente fazendo uma varredura grande para entrar e sair do portão, Fabien Lefevre foi o homem a se copiar.

Seu treinador, Yves Narduzzi descreve desta forma:

"Fabien é realmente muito concentrado nas portas de slalom. É um pouco diferente de Benoit Peschier e Tony Estanguet, por exemplo. Fabien precisa remar um caiaque, ele é apaixonado por passeios de barcos, porém tem que ser feito em portas. E parece-me que ele prefere pistas artificiais do que pistas naturais, o que realmente mostra o interesse que tem em caiaque, pois a preferência se dá para ambiente feito especificamente para slalom. Eu sempre vi Fabien surfando uma onda com uma baliza suspensa sobre o meio da onda e ele desviando seu corpo ao redor enquanto surfava a onda. Acho que se você tirasse a baliza, ele perderia o interesse pela onda. Estava interessado em surfar, sim, mas especialmente com uma porta de slalom no meio dela, para que pudesse praticar esquivar o peito, desviar a cabeça, geralmente trabalhando sua agilidade em torno das balizas. Quando você olha para ele de barco, isso é o que você percebe, sua capacidade de chegar muito perto dos pólos movendo os braços e girando a cabeça. Esta relação especial com as portas de slalom é muito, muito aparente com ele. "

Eu conheci Fabien em um treino em Pau, França, em 9 de fevereiro, 2 dias antes de ele se casar. Ele estava muito pressionado pelo tempo, mas concedeu a entrevista mesmo assim.

Foi na pista de treinamento em Pau, abaixo do deslumbrante castelo Henri IV que aconteceu. A pista de águas brancas classe 1-II tem cerca de 40 portas e é separada em duas partes. Você pode facilmente remar de volta a cada metade. Há uma grande ponte rodoviária que atravessa o rio. O rio chama-se "Gave de Pau".

Foi um treino incrível que eu vi, mas apenas um todos os dias para Fabien. Considere o elenco de personagens: Além de Fabien, 2 vezes campeão mundial e medalhista olímpico de bronze, Tony Estanguet, 2 vezes campeão olímpico C1 também estava lá. Assim como Benoit Peschier, K1 Campeão Olímpico e Julien Billaut, K1 World Team Champion (e que em breve seria K1 medalhista de prata individual no Campeonato Mundial de Praga), além de Nico Peschier, irmão de Benoit, que também estava na equipe olímpica de Atenas em C1. Aqui estão as

minhas notas da sessão, que consistia em 4 partes e foi executado por seu treinador, Yves Narduzzi:

10:30 to 11:59 am:

1.6 X [30" on, 30" off, loops nas portas apenas na metade da pista]. Sem pegar tempo. Muita prática de desvio de cabeça nas remontas. Cada atleta começa em um ponto diferente na pista e eles fazem um grande loop, perseguindo uns aos outros ao redor do curso.

[mudança de pista]

2.6 X [30" on, 30-40" off, loops nas portas na metade superior apenas]. Tempo na parte inferior apenas:

Não anotou os tempos.

[mudança de pista]

3. 3 X 50" gate loop course on bottom half only, divided into 2 courses. Yves timed downstream part of 1st course, I timed downstream part of 2nd course.

3. 3 X 50" loop nas portas na metade inferior apenas, dividido em 2 partes. Yves cronometrado 1ª parte e eu cronometrado a 2ª parte.

Meus tempos:

Julien 30.3 30.7 30.5

Fabien 30.2 29.3 30.2

Nico 30.6 31.9 30.9

Tony 30.4 31.5 31.4 31.4

[mudança de pista]

4. Repetição 3, acima.

Meus tempos:

Julien 26.9 27.7 26.3

Fabien 27.4 27.9 27.6

Nico 29.7 30.1 31.2

Tony 29.3 30.5 30.1

Depois que acabou, Fabien teve que sair rapidamente. Mas eu falei com ele no dia seguinte no clube - enquanto companheiro de equipe Benoit Peschier estava recebendo tratamento de acupuntura a poucos metros de distância de nós.

História de Fabien

Fabien Lefevre nasceu em 18 de junho de 1982 em Orleans e viveu lá até os 16 anos. Ele tem 1,78 metros (5'10) e pesa 71 quilos. Seu comprimento da pá é de 201 centímetros e a partir de 2000, ele se mudou para um "eixo dobrado", porque "é melhor para o meu pulso nas remadas", diz ele. "Eu nunca poderia fazer o estilo C1 nas remontas sem o eixo dobrado do remo."

Família no esporte

A mãe de Fabien nunca esteve envolvida em nenhum esporte, mas seu pai jogou futebol na universidade, bem como rugby. Além disso, seu pai jogou tênis de mesa por 20 anos e chegou ao Campeonato Francês, embora nunca tenha vencido um torneio ou "subido no pódio", como Fabien coloca.

Fabien tem uma irmã que é 2 anos mais jovem do que ele é e ela fez um pouco de caiaque antes de assumir basquete aos 8 anos. Ela então jogou basquete por 13 anos e, na verdade, ainda joga, embora apenas regionalmente, nunca em nível mais elevado do que isso.

Entra no caiaque aos 6 anos

Fabien entrou em caiaque por causa de um vizinho:

"Um vizinho fazia passeios de caiaque. Ele sugeriu aos meus pais que eu me juntasse a um clube local. Eu tinha 6 anos. Comecei em uma piscina e 6 meses depois fui fazer um pouco nos rios. Por volta das 7, comecei a fazer algumas corridas."

No início, Fabien fez Canoagem Slalom e Canoagem Descida - e até mesmo Canoagem Velocidade:

"Até os 14 anos pratiquei os três até o 'Nível 2'. Mas já aos 7 ou 8 sabia que minha especialidade era a Canoagem Slalom. Eu não fui talhado para águas planas ou selvagens. "

O nome do primeiro clube foi Sète, na aldeia de Orleans, onde eles tinham corridas "a cada 2 semanas durante a temporada, quando estava quente."

Fabien explica o tipo de treinamento que ele fez na época:

"Toda quarta-feira, íamos para o rio onde havia uma velha ponte que tinha desmoronado. Havia cerca de 15 linhas de diferentes correntes. Nós nos divertimos remando, indo de um lugar no rio para outro. Tivemos competições a cada duas semanas ou às vezes até mesmo a cada semana. Fiz um monte de corridas em uma idade muito jovem. Fazia Slalom apenas nos finais de semana e só nos divertimos nas águas brancas sem portas durante a semana. Foi assim por 7 anos, mas não era exatamente um treinamento".

Fabien fez tudo isso com um grupo de 10-12 outras crianças, a maioria deles em caiaques - "Não havia muitas canoas em nossa região." E eles ainda tiveram um treinador durante os 7 anos inteiros, Jean-Michel Arnoult.

Mudanças de Clubes

"Então eu mudei de clube, para um que fazia mais corridas na minha região. Era o Salbris, um pouco ao sul de Orleans. Fiquei naquele clube por 3 anos e depois me mudei para Pau com meus pais quando tinha 16 anos."

Fabien descreve o que aprendeu sobre slalom naquela época:

"Acho que o principal era sentir a água brincando nela e aprendendo sobre competições. Eu gostei de tudo isso. Mas o que era incomum comigo em comparação com as outras crianças foi que eu passei pelo Slalom com trajetórias muito bem projetadas. Por exemplo, quando havia uma remonta, a maioria das crianças fazia isso de uma certa maneira, mas eu já havia descoberto como fazê-la com apenas uma remada. Era natural para mim. E nas portas verdes eu vinha muito alto, sempre muito perto das balizas. Mas era inconsistente. Realmente não penso muito sobre isso, no entanto."

1989 - Primeira vitória

"Acho que a primeira competição que ganhei foi em 1989. Foi uma corrida regional. Ganhei muitas. Era a turma de 8 a 9 anos, a classe "Poussin". Eu tinha 5 ou 6 anos, mas ganhei por muito tempo. Esse foi o abridor de olhos. Então, havia 2, então 3, então 4, então 5 competições, e eu ganhava todas. As corridas eram importantes para mim. Esse foi o meu motivador".

Fabien se envolveu no projeto do barco em uma idade surpreendentemente precoce:

"Em 1990 comecei a mudar a forma de barcos. De vez em quando o clube nos oferecia um novo barco. Essa foi uma motivação para fazer corridas cada vez maiores. Foi o treinador do clube que teve a ideia de construir um novo barco. O clube tinha meios suficientes para ter bons equipamentos e nós nos beneficiamos disso. "

E então, em 1991 e 1992, ele foi inspirado por ver os melhores atletas franceses competindo:

"Fui ver a equipe francesa treinar para o Campeonato Francês em 1991 e isso realmente me motivou para o futuro. Então, houve os Jogos Olímpicos em 1992 e Sylvain Curinier ficou em 2º e mais tarde ele se tornou meu treinador em 2000. Finalmente comecei a definir uma meta para alcançá-la e apenas definir outra, mais alta, depois de conquistar a primeira. Eu ganhava uma corrida e gostaria de uma vitória maior. Eu ganhava isso e apontava para um objetivo ainda maior. Então, começou com querer ganhar uma corrida regional, em seguida, uma corrida nacional, em seguida, o Campeonato Europeu, o Campeonato Mundial e, finalmente, os Jogos Olímpicos. Foi como se fosse ano após ano, mas nunca um objetivo muito alto desde o início."

Ao falar sobre o desenvolvimento de sua técnica na época, Fabien minimiza as tentativas de análise consciente e, em vez disso, fala sobre apenas fazer o que veio naturalmente.

"É verdade que à medida que cresci comecei a pensar mais conscientemente sobre o que estava fazendo. Mas basicamente foi uma progressão realmente linear. E seguiu como eu estava crescendo. Naquela época eu tinha 1,10 metros de altura. Depois 1,50. E agora tenho 1,78. Minha técnica melhorou à medida que meu corpo ficou maior. E eu nunca tive que pensar muito sobre isso. Era mais apenas instinto."

E ele nunca manteve um registro de treinamento, também:

"Meus treinadores tentaram fazer com que eu fizesse isso, mas nunca consegui fazer por muito tempo. Eu fazia isso por 2 meses e então esquecia."

Os pais de Fabien foram uma grande ajuda com seu desenvolvimento inicial:

"Quando comecei a ganhar competições, queria ganhar sempre e estar em campos de treinos com crianças mais velhas, para que pudesse aprender mais. Eu era muito exigente. Tinha o desejo e pedia muito aos meus pais. Eles tentaram dentro de suas possibilidades, porque custou muito para comprar equipamentos de caiaque, para me levar participar das corridas, para conceder os meus pedidos. Eles sempre foram sensíveis aos meus sentimentos, mas nunca me forçaram nada."

Foi porque o pai de Fabien tinha sido atleta e entendia das necessidades e apoio como este? "Sim, eu acho que sim", diz Fabien. "Muitas vezes. Mas eu tinha a palavra final. Eu estava livre."

1998 – Participou da equipe Júnior no Mundial

O primeiro ano que Fabien participou de uma equipe francesa foi em 1998 no Campeonato Mundial Júnior em Lofer, Áustria. Aqui começou uma parceria com dois outros K1s top, Benoit Peschier e Julian Billaut, que são seus parceiros de treinamento até hoje:

"Nos testes da equipe eu fui selecionado como um dos 3 barcos que estavam indo representar France no Mundial Júnior. Benoit, Julien e eu. Não entrei na final. Benoit teve o melhor resultado no individual (20º). Então, foi Julien (41) e, por último, eu (61)."

Mas, neste momento, Fabien não treinava com estes dois na maioria das vezes. Fazia isso apenas em campos de treinamento e antes das corridas.

1999 – Vence Campeonato Europeu Júnior

No ano seguinte Fabien compensou sua derrota no Mundial Júnior ao vencer o Campeonato Europeu Júnior em Solkan, Eslovénia. Seu companheiro de equipe Julien Billaut ficou em 12º.

2000 -- Sylvain Curinier torna-se seu treinador

Em 2000, Fabien competiu novamente no Campeonato Mundial Júnior, novamente indo mal, ficando em 65º lugar.

Mas também em 2000, Sylvain Curinier, um dos melhores K1s da história da França, tendo conquistado medalha de prata no K1 nos Jogos Olímpicos de Barcelona (de 44 concorrentes, empatado com o evento de Atlanta como o maior evento olímpico de todos) tornou-se treinador de Fabien o qual teve grande influência:

"Ele me ajudou a entender meus pontos fortes e fracos. Ele me guiou em direção ao caminho para um nível muito alto. Eu já estava em um nível elevado, mas ele é o único que me deu uma mão para subir um degrau. Não era apenas uma relação de treinador, atleta. Em outras palavras, ele era alguém com quem eu tinha certa ligação. Havia uma empatia maior do que

um treinador usa para fazer as coisas. Ele era um bom ouvinte. Ele ouviu o que eu queria fazer, o que eu pensei que eu sabia como fazer, o que eu queria corrigir, testar ou inovar. Ele usou sua experiência como atleta para considerar essas ideias e, em seguida, para tentar encontrar algo que estava ao meu alcance."

Fabien acredita que Curinier manteve registros das suas sessões de treinamento:

"Eu acho que a Federação tem ou talvez eles foram dadas a outros treinadores. Há registros, sim. Fiz muitos testes entre 1997 e 2002, testes no barco, musculação, no laboratório. Tentamos encontrar maneiras de melhorar."

(Nota: Veja o Apêndice 1 deste estudo para obter mais informações sobre o sistema francês e os planos nacionais de formação em França.)

Fala sobre os apoios que tem

Fabien me contou várias coisas interessantes sobre o tipo de apoio que ele teve durante os anos que antecederam suas vitórias e, especificamente, como entendeu essas ajudas:

"Eu acho que é importante ter apoio humano, ou seja, treinadores, equipamentos, computadores, vídeos e os meios financeiros para ser capaz de viajar e treinar em cursos na Europa e Austrália. E tudo isso realmente começou para mim em 1999. Na França, quanto mais perto você chegar ao nível superior, mais você tem os meios para se tornar um especialista e colocar toda a sua energia para chegar ao pódio ou até mesmo ganhar um título em uma competição internacional."

Mas, para Fabien, um bom apoio significa muito mais do que apenas ter dinheiro:

"Se eu tivesse duas vezes mais dinheiro do que agora, treinaria apenas em cursos artificiais como David Ford ou Helmut Oblinger fazem. Mas, ironicamente, acho que teria tornado as coisas mais difíceis durante este período, porque teria chegado a um nível muito elevado, mas teria sido 2 ou 3 anos depois. Considerando que o que eu fiz (não conseguindo treinar em cursos artificiais o tempo todo) realmente me ajudou a chegar lá muito cedo, apenas 2 anos depois de ser um Júnior. Talvez se eu estivesse 100% sozinho, eu não teria chegado lá até 2004. Não acho que é o suficiente ter um monte de dinheiro para ajudá-lo a treinar; É sempre importante ter alguém no banco. Porque você pode sentir algo na água e pensar que é rápido, mas é a pessoa no banco que pode realmente dizer-lhe se é rápido ou não. Você pode pensar que é rápido, mas, na verdade, pode não ser. O vídeo, também, ter alguém para fazer vídeo, eu acho que é importante. O treinador vai aumentar suas sensações e sua experiência na água. É com ele que você vai comparar ideias para elevar o seu nível. Há momentos em sua carreira em que você tem que fazer isso e outras vezes em que talvez você queira fazer as coisas completamente por conta própria. Depende da sua personalidade e da sua experiência passada."

Que tal ter um grupo de outros atletas para treinar? Qual a importância em comparação com apenas ter o treinador, o fisioterapeuta e os vídeos, mas não os outros atletas?

"Eu acho que ter pessoas para treinar junto é necessário por causa da concorrência. Quando se faz um treino sozinho, normalmente só faz 3 cursos. Mas quando todo mundo está lá, você faz 4. É uma questão de investimento pessoal. Se você está sempre sozinho, é mais difícil

empurrar os limites, especialmente quando você está fazendo o trabalho físico. Treinos técnico, por outro lado, eu gosto de ter tempo para olhar as coisas minhas. Mas depois há outras vezes que eu gosto de olhar para a técnica de outros atletas e ver o que eles estão fazendo. Eles estão fazendo coisas que são mais eficientes do que o que eu estou fazendo? Posso fazê-las também? "

Fabien diz que hoje em dia cerca de 50% do seu tempo de treinamento é gasto sozinho e 50% com outros atletas. "Mas isso muda. Em 2003, foi de 60% sozinho e 40% com os outros. Em 2002 foi de 70% sozinho e 30% com os outros.

Combinando melhorias de equipamentos com melhorias técnicas

Ao trabalhar com Curinier ao longo dos próximos anos, Fabien tinha uma série de ideias sobre como ele poderia melhorar:

"Eu tinha várias opções. A primeira foi o que eu poderia fazer comigo, pessoalmente, o que eu poderia melhorar minhas habilidades técnicas e físicas. É por isso que eu fiz os testes físicos para ver em que nível eu estava fisicamente, se eu pudesse ficar melhor fisicamente e o que eu tinha que fazer. E em segundo lugar, o que eu poderia fazer para melhorar o nível técnico. Ao pensar sobre a técnica, cheguei à conclusão de que para melhorar tecnicamente eu tinha que melhorar o meu equipamento para que ele fosse melhor adaptado ao que eu queria fazer."

E a maior peça de equipamento para melhorar foi o barco:

"É verdade. Em primeiro lugar é o atleta no nível físico e técnico, em seguida, o equipamento. Mas em termos de equipamento sinto que era importante não me adaptar ao equipamento como eu sempre fazia, mas ao invés disso a construção do equipamento deveria ser adaptado para mim. Então, em 2001 e 2002 trabalhei na construção de um novo barco. Chamava-se "Optima" e era vendido em todos os lugares. "

Como esse barco era diferente dos outros?

"Girava melhor do que os outros. Era uma inovação porque no K1 havia uma tendência a ter barcos que eram muito rápidos, mas que não girava muito bem. Eu estava disposto a ter um barco que não tão rápido, mas com um giro melhor. Isso me permitiu fazer trajetórias muito apertadas e diminuir o tempo. Quando eu era pequeno, os treinadores ficavam me dizendo que eu era como um fantoche porque era muito flexível. Eles tentavam me dizer para manter uma certa posição no barco em vez de se mover tanto. Então trabalhei em certos exercícios de equilíbrio para ajudar com isso, mas ao mesmo tempo mantive os exercícios de mobilidade do tronco, porque entendia que eles eram importantes. Quando via algo de que gostava, fazia. Fiz o que sentia vontade de fazer. "

O assento no barco era importante, também, especialmente reduzindo a parte de trás:

"Como todo o equipamento, adaptei-o a mim ao invés de eu ter que me adaptar a ele. Fiz a parte de trás do assento mais baixo do que outros assentos para que pudesse inclinar e esquivar-me das portas. É muito mais confortável".

Para facilitar ainda mais essa capacidade de inclinar-se para trás rápida e bruscamente, ele fez treinamentos com peso - "Um monte de musculação com cabos:"

"Isso foi para aumentar a força e o poder dos meus músculos abdominais, bem como sua resistência para que eu pudesse transmitir a força melhor."

Fabien trabalhou nestes temas metade no barco e metade fora dele. Em termos de treinamento de peso fora do barco, utilizou pesos mais pesados, "às vezes agachamentos isométricos ou explosivos. Às vezes, os dois. Nunca repetindo a mesma coisa."

E no barco?

"No barco fiz rotações do torso para mover a popa, segurando as pernas. Então, isso foi mais para construir agilidade do que força."

Fabien diz que muito disso foi uma tentativa de adaptar a técnica C1 ao seu caiaque (Veja "Three in a Row Case Study" sobre os irmãos Estanguet em outros lugares neste E-Book):

"Sim, isso é verdade, porque quando eu desenvolvi o novo barco, eu estudei o C1s muito e percebi que virava mais rápido do que nós. Então me perguntei o porquê disso e tentei copiá-lo. Às vezes a forma do caiaque não é tão boa em girar como é a forma de um C1. Por esse motivo tentei evoluir o meu barco para se aproximar da forma de um C1, mas ciente que nunca poderia tê-lo exatamente igual. É uma mistura entre a técnica C1 e o que você pode fazer em um caiaque. "

Uma das características proeminentes de sua nova técnica baseada em C-1 foi a habilidade que Fabien desenvolveu para ser capaz de fazer remontas do jeito que as C1s fazem. Para fazer isso, Fabien também mudou a maneira como utilizava o remo:

"Não está lá (mão inferior), mas aqui (mão superior) que é importante. Porque as canoas usam muito as mãos aqui (mão superior). Tentei trabalhar com isso e depois redistribuir a carga de trabalho entre a mão inferior e a mão superior. Desenvolvi mobilidade aqui (mão superior). C1s usam muito isso e eu tentei fazê-lo em K1, mas nem sempre foi fácil."

Quanto aos exercícios específicos que ele fez para trabalhar sobre isso, Fabien só fala sobre "repetições máximas"

"Você pode trabalhar nisso com um monte de pequenos exercícios de aquecimento K1. Fazer pequenas pistas. Depois disso, torna-se automático."

Fabien diz que aprendeu muito disso em discussões com Patrice Estanguet (Veja "Três em uma fila" estudo de caso) antes que parassw de correr, e assistindo Tony Estanguet e Michal Martikan ", que também tinham técnicas incomuns:

"Mas eu falei principalmente com Patrice Estanguet. Naquela época, Tony estava muito ocupado com pedidos, porque ele tinha acabado de ganhar as Olimpíadas. Então, eu via Patrice com mais frequência. Treinamos juntos, conversamos sobre isso, compartilhamos o mesmo espírito."

Fabien também estava desenvolvendo a capacidade de fazer remontas com apenas um grande golpe de varredura - a entrada, a passagem e a saída da porta com apenas um grande golpe. Aqui ele fala sobre como isso evoluiu:

"Foi uma espécie de ação reflexa. No treinamento eu tentei muito fazer coisas assim apenas por diversão. Um dia percebi que também poderia ser rápido. Dessa forma e praticando cada vez mais, transformou-se em técnica que nós desenvolvemos. Mas não é algo que eu queira fazer o tempo todo. Se a situação for favorável, então eu vou fazê-lo. Dependerá sempre das sensações do momento. Em geral é quando eu tenho uma posição que não é tão boa, digamos, se eu entrar um pouco alto demais, então eu vou usar essa técnica".

Mas quando você pergunta para Fabien explicar mais as considerações necessárias para executar esta técnica bem, ele realmente não pode fazê-lo:

"É difícil explicar porque é uma questão de sentir, um sentimento que começa aqui no final de seus pés e segue todo o caminho até suas mãos. É por parte do treinamento que se torna natural e eu realmente não penso conscientemente sobre como eu faço isso. "

Por causa de toda essa ênfase no C1, perguntei a Fabien se ele já havia tentado remar um C1 e ele disse: "Sim, eu fiz isso de vez em quando, quando está quente." Então perguntei se ele achava que poderia ser um bom atleta de C1:

"Sim, eu acho que sim. Eu tive a oportunidade de fazer uma corrida ou duas, apenas para me divertir. Tive bons momentos, mas o que é difícil em C1 são as pernas. Elas têm um estimulante muito particular e eu sinto que nunca é como deveria ser. Mas acho que posso ter uma boa técnica. Fisicamente meu ombro cansa muito rápido porque não estou acostumado a segurar meu braço por tanto tempo!

2001 – Torna-se um Sênior

Em 2001, Fabien, junior precoce, agora se tornou um sênior e seu objetivo era "estar no pódio" no Campeonato Mundial de Ocoee. Ele fez parte da equipe francesa, juntamente com Peschier, Billaut e Laurent Burtz. Mas o Mundial foi cancelado por causa do 11 de Setembro.

Ao invés do Mundial, Fabien só teve resultados nas Copas do Mundo para mostrar: "Dois 5ºs, Tacen e Praga, e um 2º em Wausau", o que lhe deu um 6º lugar na classificação geral da Copa do Mundo.

Ao rever a temporada, Fabien diz: "Eu tinha um bom posicionamento de barco, e poucas penalidades, mas ainda não estava completamente no nível sênior."

Adicionando insulto à injúria

Como se os ataques de 11 de setembro que cancelaram o Mundial nos EUA não fossem suficientes, quando Fabien voltou para casa houve um desastre em Toulouse, também:

"Voltamos para a França. Uma semana depois, uma fábrica explodiu ao lado da nossa casa em Toulouse. Isso foi muito ao mesmo tempo. "

2002 – Mundial em Bourg

Em 2002, o Campeonato Mundial foi realizado em Bourg St. Maurice, País de origem de Fabien, o lugar perfeito para ganhar seu primeiro Campeonato Mundial, o que ele fez, batendo 100 concorrentes.

Curiosamente, no entanto, ele não quis participar dos treinamentos de inverno em algum clima do hemisfério sul. Preferiu ficar na França.

"I was in Pau in 1999, in Toulouse from 2001 to 2003, then in Pau again in 2004. The reason I left Pau for a while was because it was a training post for younger athletes while Toulouse was the post for French Senior team athletes. But then Pau became the post for the top athletes, so I came back."

"Estive em Pau em 1999, em Toulouse de 2001 a 2003, depois em Pau novamente em 2004. A razão pela qual eu deixei Pau por um tempo foi porque era um posto de treinamento para atletas mais jovens, enquanto Toulouse ficavam os atletas da equipe sênior francesa. Quando Pau se tornou sede dos melhores atletas, voltei."

Naquele ano " foi também quando o Optima realmente surgiu:

"Eu consegui criar um barco que me permitiu fazer movimentos ainda mais apertados. Eu poderia pegar o tempo porque o barco girava mais rápido. Então, 2002 foi um ponto de mudança."

A competição

Aqui estão as lembranças de Fabien do Mundial de Bourg:

"Em primeiro lugar foi muito intenso porque o mundial era na França. Havia um monte de gente que tinha vindo para nos ver e eu estava realmente animado. Fiquei muito contente por estar lá e queria ter uma boa corrida e por em prática tudo o que havia trabalhado durante o ano, cruzando a linha de chegada contente com o que tinha feito. Os sentimentos eram os mais importantes porque tudo parecia tão fácil e era uma verdadeira alegria remar no rio e fazer as portas direito. Era realmente tudo sobre sensações e emoções. Havia um monte de gente que pensava que a remonta na parte inferior era realmente muito importante, mas no final do dia, era apenas algo que todos nós já tínhamos descoberto como fazê-la nos treinamentos. Acabei em boa posição e fui capaz de tirar proveito dela. Fiz essa porta muito bem e ganhei algum tempo. Não havia nada que fosse mais difícil do que este movimento na pista."

Fabien também ganhou uma medalha de bronze na corrida por equipes daquele ano, junto com Renaud Pallud e Benoit Peschier, mas ele a descarta:

"Nós não colocamos muita importância na equipe então nunca fizemos isso. Nós nunca treinamos para corridas de equipe, exceto para 2005 (quando Fabien, Peschier e Billaut ganharam)."

Veja como Fabien recapitula toda a temporada:

"Naquele ano eu ganhei duas corridas da Copa do Mundo (e, portanto, o título geral da Copa do Mundo) mais o Campeonato Mundial. Foi uma espécie de recompensa por todos os anos de treinamento. Em dois anos tinha conseguido alcançar a meta que pretendia. Agora tinha que tentar ficar lá e melhorar para as Olimpíadas. Na verdade melhorei - mas terminei um pouco mais baixo nas Olimpíadas!"

Volume de treinamento naquele momento

"Eu treinei muito em 2001, 2002, 2003. Mas foi por causa de Benoit porque ele treinava muito além de ser muito forte e todos nós queríamos ser como ele! Todos os três (Peschier, Billaut e Fabien) estávamos juntos em Toulouse e treinamos juntos quase todos os dias. E depois daquele período nós separamos - e eu deixei de ser tão bom. "

Fabien diz que faziam "entre 10 e 14 sessões por semana em sequência," e, no mínimo, "cerca de 4-5 deles no barco". No mínimo "cerca de 25% desses exercícios eram cronometrados", diz ele. "Mas dependia. Quanto mais nos aproximávamos das grandes corridas, mais o fazíamos no barco e mais cronometrávamos os treinamentos."

Eles também fizeram muito mais trabalho de vídeo em 2001-3 do que Fabien tinha feito no passado. Por que ele não tinha feito mais antes?

"Porque éramos jovens e tínhamos muito mais tempo para gastar na água do que para assistir vídeos. Depois disso, comecei a ganhar um pouco de dinheiro. Então comprei um computador que poderia assistir a vídeos e usei para assistir aos meus próprios vídeos."

Trabalhando com Curinier

Sylvain Curinier também foi uma parte importante do treinamento, então:

"Ele era uma boa pessoa. Nós concordamos muito com ele porque nós tivemos mais ou menos a mesma aproximação ao esporte, pois foi canoísta de Slalom. Quando considerava nossas idéias, sempre chegávamos em um terreno comum sobre o que fazer para empurrar K1 para um nível superior. Ele era uma pessoa muito aberta, aberta a novas ideias. "

Curinier sempre observava do banco, nunca de um barco na água. E muitas vezes participavam 6 barcos nestes treinos: 3 K1s, 2 K1Ws e 1 C1. Outro treinador acompanhava no banco com Curinier.

Fabien continuou a aprender com os C1s?

"Sim, o tempo todo. Eu acho que os atletas C1s olharam para o que estávamos fazendo com o objetivo de ajudá-los a ir mais rápido e vice-versa. Em outras palavras, às vezes os C1s eram mais rápidos do que estávamos em movimentos e tentamos entender o que tínhamos que fazer para vencê-los. E às vezes era o contrário. Também assistimos a vídeos deles."

2003 – Primeira vez na Austrália

Durante o inverno de 2003, Fabien foi treinar no curso olímpico em Penrith, Austrália, pela primeira vez e passou 5 semanas lá. E ele melhorou:

"Mas os outros fizeram também. É um grande estádio de slalom para treinamento. Você pode facilmente aprender coisas e trabalhar na técnica e na aptidão física. Em Penrith, você só pensa em treinamento. Não há mais nada para fazer lá e isso é realmente positivo. "

Mantendo sua posição

Com o Mundial de 2003 em Augsburg, que também foi seletivas para os Jogos Olímpicos, a principal coisa na mente de Fabien foi pensar sobre a diferença entre ser um campeão em comparação com ser um desafiante:

"Eu tinha alcançado um novo status como Campeão do Mundo em 2002 e agora tinha que manter o título. E para fazer isso tinha que continuar melhorando. Isso foi difícil. Porque quando você não é o número um, você tenta fazer de tudo para chegar lá, mas uma vez que você chegar lá, o que você faz? É uma situação diferente."

Trabalhar na técnica no curso slalom não foi a única coisa que ele fez na Austrália. "Também fiz muita forma física porque não era a minha melhor qualidade. Então eu trabalhei muito nisso." Ele fez isso tanto no barco e fora dele, como musculação.

Eu tinha ouvido de várias fontes que Fabien fazia a maior parte de seu treinamento no barco, então perguntei-lhe como isso se enquadrava com um monte de treinamento fora do barco na Austrália. "Isso só depende do ano", respondeu ele, "e onde estamos dentro de um ano, ou se é frio ou quente para fora, se eu quero estar na água ou não!"

Perguntei-lhe também se ele fez outros esportes comoa cross-training, esqui cross-country, por exemplo, da forma como alguns atletas franceses (como Tony Estanguet e Benoit Peschier) fazem. "De vez em quando, eu faço", disse ele, mas não muito. Houve períodos em que eu fiz um monte de corrida, mas agora eu ando de bicicleta. Muda o tempo todo."

Longa Temporada

Ao descrever a temporada de 2003, Fabien diz: "Foi muito longa. Eu gostava de fazer as corridas, mas toda a temporada, era muito longa."

Antes do Campeonato Mundial, aconteceram as Copas do Mundo e Fabien ficou em 5º lugar no ranking geral, enquanto o companheiro de equipe Julien Billaut ficou em 2º lugar (perdendo para David Ford do Canadá).

O Mundial de Augsburg

"Foi uma competição difícil. Havia muita emoção, muita gente ao seu lado ao longo de toda pista. Foi inspirador.

As portas eram difíceis e desde o início até o fim, você realmente tinha que ir para ela. Bourg Saint Maurice e Augsburg estão em duas extremidades extremas, dois opostos. Então foi diferente, mas era importante para mim mostrar que eu poderia ser forte em ambos os cursos artificiais e naturais. "

Perguntei a Fabien de que maneira ele sentia as diferenças entre cursos artificiais dos rios naturais e sua resposta veio como um pouco de surpresa:

"The temperature of the water, it's important: natural rivers are colder. Secondly, the current lines go all over the place at Bourg Saint Maurice but in artificial courses the water goes slower and the current lines are more defined and we can use them better.

"A temperatura da água, é importante: os rios naturais são mais frios. Em segundo lugar, as linhas atuais vão por todo o lugar em Bourg Saint Maurice, mas em cursos artificiais a água vai mais lento e as linhas atuais são mais definidas e podemos usá-los melhor. Em um curso artificial, porque a água vai mais lenta, nós tendemos a poder antecipar o que está indo acontecer quando em um curso natural, você tiver que adaptar-se mais imediatamente ao momento. É uma gestão diferente do tempo. Em cursos naturais você tem uma onda após a outra, então às vezes você tem dificuldade em ver - "para onde estou indo?" Mas não é um problema em cursos artificiais."

Será que ele quer dizer, então, que os cursos artificiais são menos complicados?

"Não. Não é menos complicado. Mas mais agradável porque em cursos naturais, quando a água o toma, você vai. Em canais artificiais, podemos usar as linhas melhor. São momentos diferentes. Uma pista artificial pode ser mais arriscada porque há formações de água que oscilam a altura mas podemos utilizá-las melhor. Em um curso natural, há menos variações, mas pode exigir muito mais força para lidar."

Então o que ele prefere, artificial ou natural?

"Artificial, eu acho, mas aqui na França só temos cursos naturais! (Nota: os franceses vão construir um curso artificial em Pau.)"

Seletivas para os Jogos Olímpicos

O Mundial em Augsburg em 2003 atraiu competidores de 75 nações, de longe o maior de todos os tempos (Penrith em 2005 foi o próximo maior, com 50 nações). Fabien não só ganhou seu segundo Campeonato Mundial individual (de um recorde de 144 caiaques), como também ganhou a seleção para os Jogos Olímpicos no ano seguinte, porque os campeões mundiais já estariam pré-selecionados para a equipe olímpica francesa. Julien Billaut por pouco perdeu a medalha para si próprio, chegando em 5.

Preparação para os Jogos de Atenas

Após a temporada de 2003, Fabien voltou para a Austrália para 3 semanas de treinamento de inverno com a equipe francesa. Retornou sozinho, enquanto o resto da equipe ficou mais tempo. Ele fala do trabalho físico e técnico que fez durante este tempo:

"Porque eu tinha um barco novo eu estava trabalhando na técnica. E no meio do inverno eu trabalhei tão duro no treinamento físico. "

Este novo barco foi chamado de "Sinapse":

"Foi feito para a água salgada, muito menor na popa para virar ainda melhor. Na água salgada, o barco fica mais em cima da água. Por isso, é mais difícil afundar a popa, então precisava de uma popa mais fina."

Antes dos Jogos Olímpicos, Fabien entrou em 2 corridas da Copa do Mundo e venceu as duas. Mas não fez a última etapa porque queria se concentrar nas Olimpíadas, e, portanto, ficou em apenas 5º no ranking geral da Copa do Mundo naquele ano.

Antes dos Jogos Olímpicos, Fabien fez três períodos de treinamentos em Atenas, permanecendo entre 2 e 3 semanas de cada vez.

Assim, entrando nos Jogos todos avaliaram Fabien Lefevre o favorito mais uma vez, o homem a ser bateido. E ele diz: "Eu me sentia bem e eu estava feliz por estar lá."

Mas ele não ganhou. Seu companheiro de equipe Benoit Peschier fez (Ver Peschier estudo de caso) - depois de não ter sequer sido convocado para a equipe sênior francesa no ano anterior. Fabien ficou com o bronze. O que aconteceu?

"Eu fiquei 2 vezes em 1º e depois em 3º durante os Jogos (primeiro nas eliminatórias e depois na semifinal; terceiro na final). Eu acho que foi mais uma questão de desejo e motivação, em vez de técnica ou habilidades físicas. Estava muito bem treinado. Foi uma questão de investimento nos Jogos Olímpicos. Foi algo emocional, eu acho, porque tive um monte de sensações e sentimentos durante os Jogos. É verdade que eu tinha vivido alguns momentos difíceis em 2002 e 2003 com o Campeonato Mundial e eu sabia que por causa da cobertura televisiva os Jogos iam ser ainda mais intensa do que isso. Mas ainda assim eu não estava pronto para o que aconteceu. Na última corrida havia um monte de espectadores na parte superior do curso, mas eu esperava mais deles. Emocionalmente foi difícil voltar a concentrar no cenário olímpico onde todas as pessoas estavam. Talvez fosse apenas uma questão de não antecipar a reação dos espectadores. Em essência, eu não tinha certeza o suficiente de mim mesmo. Então, fui mais lento do que o habitual. Estava mais em um ritmo normal e não em um ritmo que realmente pudesse me levar ao topo. Não estava em modo vencedor, mas em modo padrão. "

Ele entendeu o que estava acontecendo e tentou fazer algo sobre isso durante a corrida?

"Sim, é verdade. Eu entendi rapidamente a causa do estado emocional que estava me impedindo de fazer o meu melhor. Trabalhei rapidamente para me recuperar, mas foi muito difícil. Acho que treinei bem durante o ano, mas depois com relação à minha motivação

durante os Jogos, tive dificuldade em maximizar isso. Porque no treinamento eu realmente tinha desenvolvido minhas habilidades físicas, psíquicas e psicológicas. "

Quando ouvi isso, perguntei a Fabien se ele trabalhava com psicólogo esportivo, da maneira que vários atletas de topo, e ele disse que não. Então perguntei por que não:

"Acredito conhecer profundamente as respostas para as perguntas que seriam realizadas e acredito que tenha em mim mesmo as chaves para o sucesso ou fracasso. Cabe a mim orientar minhas energias para que possa ser eu mesmo no momento certo e estar no meu melhor então."

Ele foi mais longe ao relacionar isso com seus estudos na universidade:

"Estudei biologia. Passei o bacharelado na França quando tinha 18 anos. Depois do bacharelado, fiz 3 anos em uma universidade de esportes. Lá você faz psicologia esportiva, bem como biologia. Após os Jogos li muitos livros sobre o inquérito pessoal para compreender-me melhor e para pôr esse conhecimento na prática. É por isso que eu digo que para ir para o título, você tem que lutar contra a concorrência, mas você também luta contra si mesmo."

Encontra sua futura esposa

Fabien Lefevre pode não ter vencido os Jogos Olímpicos de Atenas, mas ele ganhou uma esposa!

"Quando Benoit ganhou e eu fiquei em terceiro, todos os jornalistas queriam falar com ele, de forma que estava mais livre para falar com outras pessoas. Uma delas foi uma mulher chamada Audry que conheci lá nas Olimpíadas. Posso dizer que se eu tivesse vencido as Olimpíadas poderia nunca tê-la conhecido e casado com ela. "

Audry tem sido modelo com nome profissional de "Aspa". Ela e Fabien se casaram em 11 de fevereiro de 2006, em Pau, pouco antes de Fabien partir para um campo de treinamento em Seu d'Urgell com a equipe francesa. (By the way, para ver o que a equipe francesa fez no campo de treinamento, olhar para o Apêndice 2 para este estudo)

Preparando para o Mundial de 2005

Durante o inverno de 2004-2005, Fabien foi para a Nova Zelândia e Austrália pela 3ª vez.

Ganhou medalha de prata na competição individual no Campeonato Mundial em Penrith. Seus companheiros também foram para a final 5 (Peschier) e 8 (Billaut), por esse motivo não foi exatamente uma surpresa quando venceram (pela primeira vez) na corrida por equipes.

"O ano inteiro eu evoluí e tentei aplicar o que tinha aprendido para o meu esporte. E funcionou porque consegui fazer o que queria naquele momento. Fiquei em 2º lugar no Campeonato Mundial de 2005. Estava feliz com isso porque acredito que no ano após os Jogos Olímpicos, sempre existirá um monte de atletas com vários desejos. (Nota: O

vencedor foi o alemão Fabian Doerfler, que também venceu a Copa do Mundo naquele ano, mas não tinha feito a equipe alemã para os Jogos Olímpicos de 2004.)

Homem de negócios

Na primavera de 2006, Fabian fez o que eu não acredito que qualquer outro remador top já tenha feito. Lançou uma linha pessoal de 8 cremes para o rosto e as mãos chamado "Paddler".

Mas em muitos aspectos isso não é terrivelmente surpreendente para um homem que é casado com uma modelo e que diz em sua biografia oficial que ele ama:

"assistir filmes ir ao cinema em geral. Tudo a ver com moda (roupas, fotografias...) clássico ou moda passageira, indo às lojas. Ver as pessoas de sucesso seja no esporte ou em outro lugar, isso me motiva muito e me ajuda a superar tempos difíceis. Para relaxar a atmosfera, para levar a um bom humor e entusiasmo ..."

A partir de seu site sobre os produtos de cuidados da pele em www.paddler.fr, diz ele:

"Performances em um nível muito alto para a sua pele. Paddler é uma linha de produtos de cuidados desenvolvidos em colaboração com um laboratório de cosméticos."

E, em outra página:

"Fabien Lefevre

Ser campeão mundial ou medalhista olímpico requer um alto nível de esforço. Você obtém esses resultados através de horas de treinamento diário na água. Apesar de estar exposto a condições meteorológicas extremas (vento, sol, água, frio ...) você quer olhar como um jovem do seu tempo, preocupado com sua imagem e seu bem-estar. É por isso que, por causa das necessidades diárias da minha pele, eu desenvolvi com um médico de cosméticos: o K-ONE LINE."

2006 Mundial

No Campeonato Mundial de 2006, Fabien não ganhou medalha na competição individual - seu companheiro de equipe Julien Billaut sim (prata) - mas ele ganhou um ouro na corrida por equipes, então foi Campeão do Mundo mais uma vez.

But he told me something else even more interesting: he and Audry were expecting a baby and they already knew it would be a boy and they've already named him Noe. He also told me that he is a landlord; he owns an apartment building and rents apartments in it.

Mas ele me disse outra coisa ainda mais interessante: ele e Audry estavam esperando um bebê que seria um menino batizado de Noe. Também me disse que é proprietário de um prédio de apartamentos para locação.

"É tudo parte da vida fantástica!"

Apêndice 1 -- O sistema francês

Enquanto você lê os estudos de caso sobre Patrice e Tony Estanguet, em Benoit Peschier, e este em Fabien Lefevre, você vê como uma e outra vez os franceses têm um sistema de apoio impressionante, com muitos atletas, muitos treinadores, e muita organização.

Aqui estão algumas notas sobre isso.

*A Federação Française de Canoas-Caiques FFCK (www.ffcanoe.asso.fr) tem 30.000 membros, cerca de 3.000 em slalom.

* Ela tem mais de 700 clubes filiados. Mas é impossível dizer que um certo número desses clubes são apenas para slalom, porque tecnicamente cada clube tem atletas em todas as diferentes disciplinas. Mas também é verdade que, de tempos em tempos, muitos deles acabam se especializando em uma disciplina ou outra. A maioria dos clubes tem um treinador, também, pago pelo governo local.

* O FFCK tem um orçamento de 6,2 milhões de euros, um aumento de 40% em relação a 1996. 39% deste orçamento (2,4 milhões de euros) vai para o esporte de alto desempenho em 5 disciplinas – Canoagem Velocidade, Canoagem Slalom, Canoagem Descida, Caique Polo e Canoagem Maratona. E o FFCK estima que gasta cerca de 30.000 euros deste montante em cada um dos seus atletas de elite anualmente.

* Electricité de France (EDF) é parceiro da FFCK desde 1993. Além de estar no negócio de geração de eletricidade, eles também projetam cursos de slalom, como os usados para os Jogos Olímpicos de Sydney e Atenas e o que agora está sendo projetado para os Jogos Olímpicos de Pequim. Fabien Lefevre e Frank Adisson (ex-campeão francês do C2) foram ligações da FFCK com a EDF.

*Enquanto o FFCK recebe dinheiro do Ministério de Jeunesse, de Esporte e das associações, também tem ligações com outros ministérios como da Ecologia e Desenvolvimento Sustentável.

Plano de Treino Francês

O FFCK tem um manual de treinamento que dá a todos os seus treinadores de elite. Ele é atualizado de vez em quando. Embora o manual não estabeleça exercícios específicos para o ano, ele oferece algumas diretrizes bastante específicas para periodizar o ano que os treinadores podem usar na construção de exercícios.

A suposição é que estes treinadores estejam devidamente capacitados na fisiologia do exercício e no treinamento dos esportes geralmente para saber traduzir estes princípios em exercícios específicos. Desta forma, todo o trabalho dos treinadores segue uma mesma metodologia em todo o País, mas há uma certa quantidade de espaço para a criatividade na construção de exercícios específicos. Alguns dos destaques do manual de 2006:

I – Objetivos nos Períodos do ano

Nov 1-13 Início da temporada

Nov 14-Dec 11 Aeróbico 1

Dec 12-Jan 15 Força

Jan 16-Feb 5 Aeróbico 2

Feb 6-26 Técnica 1

Feb 27-Mar 5 Recuperação 1

Mar 6-26 Preparação para competição 1

Mar 27- Apr 9 Estratégias Individuais

Apr 10-May 7 Preparação Final 1

May 8-14 Recuperação 2

May 15-Jun 4 Preparação Específica Pista 1

Jun 5- 18 Aeróbico 3

Jun 19-Jul 2 Preparação Específica de Pista 2

Jul 3-9 Técnica

Jul 10-13 Recuperação

Jul 14-23 Preparation para Competição 2

Jul 24-26 Recuperação 4

Jul 27-Aug 7 Preparação Final 2

Proporção de treinamento de barco

A tabela a seguir mostra o número de exercícios que o manual recomenda para determinados períodos do ano, junto ao número de exercícios no barco e fora do barco (na maior parte levantamento de peso):

Period No of Workouts In Boat Out of Boat Ratio

Periodo	Nºex	IN	OUT	Ratio
Nov 12-Jan 8	60	36	24	60%-40%
Jan 23- Feb 3	34	20	14	59%-41%

Feb 6 -24	38	29	9	76%-24%
Mar 6-Apr 9	32	23	9	72%-28%
Abr10-May14	40	32	8	80%-20%
May 15-Jun 4	36	29	7	81%-19%
Jun 5 - 17	20	12	8	60%-40%
Jun 19-Jul 2	19	16	3	84%-16%
Jul 3 - 23	24	24	0	100%
Jul 24 - Aug 6	13	13	0	100%
TOTAL	316	234	82	74% -26%

Apêndice 2 -Campo de Treinamento francês em Seu D'Urgell, 13 a 24 de fevereiro

Seg AM Chegada - 15:30-17:00 Sessão gratuita

Ter 10:30-12 15:30-17:00

Técnica de pistas curtas

Qua 9:00 10:00 -12:00 15:00-17:00

Remada livre- Sessão de Treino - Musculação

individual

escolha

Qui 10:00-11:00 Off

Loops In-3

Sex 9:00 - 12:00 14:00-17:00

Musculação X-country Thalasso

ou Alpino

Esqui

Sáb 9:00 11:00-13:00 16:00

Corrida - Pista Inteira -Loops In-1 na

Pista de água parada

Dom 10:00-12:00 15:00-16:30

Sessões curtas de levantamento de peso

1/4 de pista

Seg 10:00-11:30 15:30

Técnica Loops In-1

Dia livre para atletas; reunião de treinadores

Ter 10:00-12:00 16:00-17:30

Sessão livre In-2

Escolha individual

Qua 9:00 10:00-11:30 15:00-17:30

Corrida – Técnica - Musculação

Qui 10:00-11:30

Pistas curtas

Sumário:

Pista curtas.....	3/22 (14%)
Halterofilismo.....	3/22 (14%)
Sessão livre na pista.....	3/22 (14%)
Técnica.....	3/22 (14%)
Loops.....	4/22 (18%)
Corrida.....	3/22 (14%)
Musculação Full lengths.....	1/22 (4%)
Musuculação Skiing.....	1/22(4%)
Musculação Thalasso.....	1 (4%)
Total.....	22 (100%)