

RoadBook

www.roadbookmagazine.ch

ÉDITION SUISSE

MAGAZINE

Rétro au Klausen

110 pages • Hiver 2013
No. 13 • Winter 2013



CHF 15.-

Le premier magazine interactif (voir page 110)
Interview exclusive d'Alain Prost dans les applications vidéo





Paul Höckfelt Jr

L'étoffe d'un futur champion

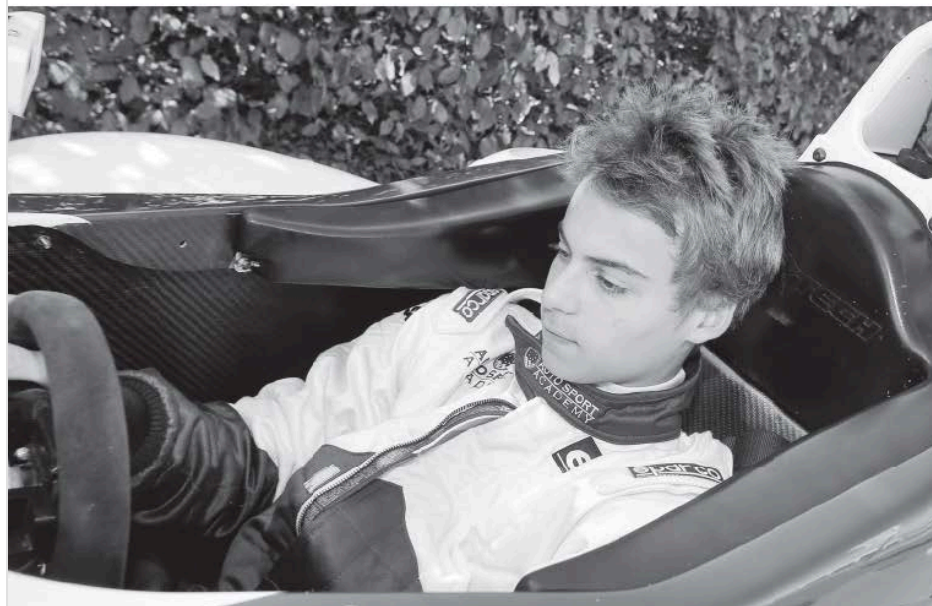
The makings of a future champion

TEXTE / TEXT SONJA FUNK-SCHULER
PHOTOS DAVID NALDINI / PAUL HÖKFELT

TRÈS REMARQUÉ EN OCTOBRE DERNIER DANS LE CADRE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE F4 AU LEDENON, LE GENEVOIS PAUL HÖKFELT JR FINIT EN 6^È POSITION DEVANT KIRILL KARPOV ET MATEVOS ISAAKYAN.

ENCADRÉ PAR LE DR AKI HINTSA, PERSONNALITÉ INDISSOCIABLE DE LA F1 ET EN PARTICULIER DES CHAMPIONS DU MONDE KIMI RÄIKKÖNEN ET MIKA HÄKKINEN, LE JEUNE HOMME EST PRÊT À TOUT POUR ALLER AU BOUT DE SON RÊVE: ACCÉDER À LA FORMULE 1.

ATTRACTING A GREAT DEAL OF ATTENTION LAST OCTOBER IN THE FRENCH F4 CHAMPIONSHIP IN LEDENON, GENEVAN PAUL HÖKFELT JR FINISHED IN 6TH POSITION AHEAD OF KIRILL KARPOV AND MATEVOS ISAAKYAN. GUIDED BY DR AKI HINTSA, A LEADING FIGURE CLOSELY CONNECTED WITH F1, AND IN PARTICULAR WORLD CHAMPIONS KIMI RÄIKKÖNEN AND MIKA HÄKKINEN, THE YOUNG MAN IS PREPARED TO GO TO ANY LENGTHS TO PURSUE HIS DREAM: GETTING INTO FORMULA 1.



Roadbook s'est entretenu avec Paul Hökfelt Jr sur son parcours et ses objectifs, sous l'œil bienveillant du Dr Aki Hintsa, conseiller personnel et médecin-chef de la Vodafone McLaren Mercedes Formula 1 Team, qui nous conte les ingrédients indispensables à l'étoffe des grands champions.

LA FIÈVRE DE LA COURSE

Tout remonte à un incident qui devait changer la vie de Paul Jr. Alors que son père et son frère aîné pratiquent régulièrement du karting, ce dernier se casse le bras. «Je rêvais de les accompagner mais j'étais trop jeune. Suite à l'accident de mon frère, j'ai finalement eu le droit de tester son kart. C'était le coup de cœur, la passion immédiate», confie-t-il. En 2006, Paul Jr – alors âgé de 8 ans – se hisse dans le Top 3 des championnats régionaux de France. L'année suivante, il remporte le championnat RS de Muris et 5 des 6 courses du championnat Rhône-Alpes. Dès 2010, la catégorie Rotax lui porte bonheur. Une 3^e place à son actif lors des championnats suisses, il remporte l'année suivante deux courses de cette même compétition. La rage de vaincre l'habile et l'amour du sport automobile le pousse alors à prendre une décision cruciale en 2012: faire de sa passion une carrière. Il enchaîne les championnats d'Europe et du Monde de KF3, se plaçant d'emblée en 9^e position des WSK Euro series de La Conca et en 3^e position aux championnats d'Europe du Nord. Cette année, Paul a suivi un programme de F4 au sein de l'écurie Estre Formula Motorsport pour briller par sa 6^e place au Ledenon en octobre dernier.

L'ÉTOFFE DES CHAMPIONS

«Chaque course nourrit mon addiction et je suis prêt à accepter tous les sacrifices pour réaliser mon rêve», poursuit le nouveau prodige. Si Paul Jr est un jeune homme équilibré et bien dans sa peau, il n'en est pas moins suivi par l'un des plus grands spécialistes et conseillers dans le domaine de la F1, le Dr Aki Hintsa. Au contact de nombreux athlètes olympiques, des meilleurs pilotes de course et de dirigeants actifs dans les plus hautes sphères médicales et scientifiques au monde, ce chirurgien orthopédiste et traumatologue ébauche les fondements de son approche holistique de haute performance humaine, destinée aux personnes évoluant dans des environnements et des circonstances très difficiles. Reposant sur des données humaines recueillies au cours de plus de 300 courses de F1, le «HINTSA Programme»



Paul Hökfelt Jr en compagnie du Dr Aki Hintsa

a pour objectif de permettre aux athlètes de performer de façon constante à un niveau optimal, et donc d'atteindre le succès dans tous les domaines de la vie. Les six sphères clé Santé générale, Nutrition, Biodynamique, Activité physique, Récupération et Énergie mentale font à ce titre l'objet d'une attention constante pour agir sur la détermination et le niveau d'engagement du sportif, qui doit être intrinsèquement convaincu de son aptitude à réussir. Réputé pour son travail avec les champions du monde Lewis Hamilton, Sebastian Vettel, Kimi Räikkönen et Mika Häkkinen, il est aujourd'hui le médecin-chef de la Vodafone McLaren Mercedes Formula 1 Team. En interaction avec un réseau mondial d'experts de haut vol, le Dr Hintsa poursuit le développement et la mise en œuvre de sa philosophie à son bureau sis à la Clinique La Colline à Genève, ainsi que dans son pays d'origine, la Finlande. Interrogé sur son poulain, il répond sans hésiter: «Paul Jr possède la détermination d'aller très loin dans le sport automobile, pour autant qu'il bénéficie d'un accompagnement adéquat. Je suis certain qu'il a tous les atouts d'un futur champion, et je lui apporterai tout mon soutien afin qu'il atteigne son objectif».

UNE PRÉPARATION QUOTIDIENNE

Outre les conseils de son mentor, Paul Jr est suivi par un coach personnel de F1 en matière de prise de décision active, de discipline mentale et physique, d'hygiène et d'équilibre de vie, en veillant à l'entretien des relations familiales et sociales, ainsi qu'à son éducation scolaire. Chaque jour, le jeune homme pratique diverses techniques, dont la faculté de posséder une vision à 360

degrés. Durant un laps de temps fixe, il compte par exemple le nombre de voitures ou mémorise les couleurs des véhicules qui défilent devant ses yeux. Au terme de chaque course, à des fins d'entraînement mental, il couche sur le papier le déroulement de l'épreuve, ainsi que ses impressions. Il consigne ensuite les points importants et les adresse au Dr Hintsa pour analyse. L'encadrement dispersé depuis 2012 lui a permis de mieux gérer ses impulsions. «J'ai un style de conduite assez agressif, j'adore dépasser, ce qui m'a valu quelques accrochages. Grâce au programme, je suis devenu plus mature et j'ai appris à canaliser mon énergie de manière positive», confie-t-il.

PERSPECTIVES 2014

La saison 2014 au sein de l'Auto Sport Academy, une des filières les plus efficaces pour accéder à la Formule 1, s'annonce d'ores et déjà palpitante. Aux côtés de 23 autres jeunes pilotes internationaux, Paul Jr participera au championnat de France de F4 au volant d'une vraie monoplace Renault. L'épreuve se déroule dans le cadre de la GT-Tour, une série de 7 meetings constitués chacun d'une séance d'essais libres, d'une séance de chronos et de 3 courses. Les objectifs de Paul Jr sont clairs: remporter l'édition 2014 à l'âge de 16 ans pour idéalement rejoindre l'Eurocup Formula Renault 2.0 en 2015. Tous nos vœux de succès l'accompagnent sur le chemin de la victoire! Pour suivre les exploits du pilote et le soutenir activement (et placements sont encore disponibles sur son bolide de course), rendez-vous sur www.paulhofkelt.com. ■

Roadbook interviewed Paul Hokfelt Jr on his career and his objectives under the benevolent eye of Dr Aki Hintsa, the personal advisor and chief medical officer of the Vodafone McLaren Mercedes Formula 1 Team, who tells us about the essential ingredients in the making of great champions.

RACING FEVER

Everything goes back to an incident that changed the life of Paul Jr. While his father and older brother were regularly involved in karting, his brother broke his arm. "I dreamed of accompanying them, but I was too young. After my brother's accident, I was finally able to try out his kart. It was love at first sight, immediate passion", he confides. In 2006, Paul Jr - then 8 years old - rose into the Top 3 in the French regional championships. The following year, he won the RS championship of Murois and 5 of the 6 races of the Rhône-Alpes championship. Starting in 2010, the Rotax category brought him good luck. With a 3rd place to his credit in the Swiss championships, he won two races in this same competition the following year. He was determined to win, and the love of motor sports then led him to make a crucial decision in 2012: to make a career of his passion. He then successively won the European and World KF3 championships, establishing himself in 9th position in the WSK Euro series in La Conca and in 3rd position in the North European championships straight away. This year, Paul followed a F4 programme in the Este Formula Motorsport team, to stand out with his 6th place in Ledenon last October.

THE MAKING OF CHAMPIONS

"Every race feeds my addiction, and I'm ready to accept any sacrifice to achieve my dream", continues the new

prodigy. While Paul Jr is a well-balanced young man, comfortable in his own skin, he is nonetheless followed by one of the greatest specialists and advisors in the F1 field, Dr Aki Hintsa. Working with numerous Olympic athletes, the best racing drivers and executives active in the world's highest medical and scientific spheres, this orthopaedic surgeon and traumatologist sets out the foundations of his holistic approach to high human performance, intended for those performing in very difficult environments and circumstances. Based on human data collected in the course of over 300 F1 races, the "Hintsa Programme" aims to allow athletes to perform consistently at an optimal level, and so to achieve success in all areas of life. In this connection, the six key areas of General Health, Nutrition, Biodynamics, Physical Activity, Recuperation and Mental Energy are a focus of constant attention for their effect on the determination and level of commitment of the athlete, who must be intrinsically convinced of his ability to succeed. Renowned for his work with world champions Lewis Hamilton, Sebastian Vettel, Kimi Räikkönen and Mika Häkkinen, he is now chief medical officer of the Vodafone McLaren Mercedes Formula 1 Team. Collaborating with a worldwide network of high-level experts, Dr Hintsa continues to develop and implement his philosophy in his office in the Clinic La Colline in Geneva as well as in his native country Finland. Asked about his protégé, he responds without hesitation, "Paul Jr has the determination to go very far in motor sports, provided he gets the right support. I'm certain that he has all the makings of a future champion, and so I apply myself wholeheartedly to supporting him in this".

DAILY PREPARATION

In addition to the advice of his mentor, Paul Jr is fol-

lowed by a personal F1 coach with regard to active decision-making, mental and physical discipline, and a healthy and balanced life, while ensuring that family and social relationships and his academic education are maintained. Every day, the young man practices various techniques, including the development of 360-degree vision. For a set period of time, for example, he counts the number of cars or memorises the colours of the vehicles that pass by him. For purposes of mental training, at the end of each race he sets down on paper how the event unfolded, along with his impressions. He then writes down the important points and sends them to Dr Hintsa for analysis. The support provided since 2012 has allowed him to better manage his impulses. "I have a fairly aggressive driving style; I love to overtake, which has cost me several collisions. Thanks to the programme, I've become more mature and I've learned to channel my energy in a positive way", he confides.

2014 PROSPECTS

The 2014 season of the Auto Sport Academy, one of the most efficient systems for getting into Formula 1, already promises to be exciting. Along with 23 other young international drivers, Paul Jr will participate in the French F4 championship at the wheel of a real Renault single-seater. The event takes place in the framework of the GT Tour, a series of seven meetings, each consisting of a free practice session, a timed session and three races. Paul Jr's aims are clear: to win the 2014 edition at the age of 16 and ideally take part in the Eurocup Formula Renault 2.0 in 2015. All our wishes for success go with him on the path to victory! To follow the exploits of the driver and actively support him (four locations on his race car are still available), go to www.paulhokfelt.com. ■

