

EuroSkills 2023

## « Techniquement bien préparé pour limiter autant que possible le stress »

Les EuroSkills 2023 se dérouleront du 5 au 9 septembre à Gdańsk, en Pologne. Le gagnant des SwissSkills 2022, Antoine Cottens, représentera nos métiers dans la discipline « Heavy Vehicle Technology ». Antoine Cottens se trouve en ce moment dans la phase préparatoire pour le concours.



### Comment ta vie a-t-elle changé depuis que tu a remporté SwissSkills en septembre 2022 ?

Antoine Cottens: J'ai des attentes et des objectifs plus élevés qu'auparavant, notamment dû au fait que ce résultat me donne la possibilité de poursuivre dans une formation continue à l'avenir.

### Comment ton titre de champion de Suisse affecte-t-il ton travail quotidien ?

Il n'a pas changé mon travail au quotidien, il est resté le même.

### Tu es déjà en train de te préparer aux EuroSkills. Comment ça se passe en détail ?

Oui, j'ai déjà eu l'occasion de participer à un cours hydraulique à Aarberg avec une classe qui effectue le brevet et c'était très intéressant et instructif. Je vais encore effectuer des cours similaires mais dans d'autres branches,

comme sur les moteurs en fin avril par exemple. De plus j'effectue également des cours en interne à l'usine dans mon entreprise Liebherr.

### As-tu quelques astuces pour te préparer mentalement à la compétition ?

Je pense qu'être techniquement bien préparé est évidemment la meilleure solution afin de limiter le stress autant que possible. De plus, les SwissSkills nous obligent à avoir recours à un coach mental, ce qui va sans doute être bénéfique.

### Comment tu peux concilier travail, formation et vie privée ?

Ces temps j'ai effectivement un emploi du temps très chargé, mais on s'adapte et on s'organise au mieux. ■

## « Acquérir rapidement le plus d'expérience professionnelle possible »

Nous avons demandé à *Martin Schär*, expert en Heavy Vehicle Technology, comment il prépare son protégé pour la compétition.

### Où mettez-vous l'accent de la préparation d'Antoine Cottens ?

Nous essayons d'acquérir rapidement le plus d'expérience professionnelle possible en mettant l'accent sur l'hydraulique mobile et l'électricité automobile afin de pouvoir appliquer les différentes techniques de manière rapide et efficace lors des recherches de pannes sur les véhicules.

### À quoi s'attendre aux EuroSkills 2023 en Pologne ?

Nous ne pouvons qu'émettre des hypothèses, c'est ce qui est passionnant. À Gdansk, il y aura des machines agricoles et de chantier sur place. Pendant les deux jours précédant la compétition, des pannes seront intégrées et les fiches des postes rédigées en conséquence.

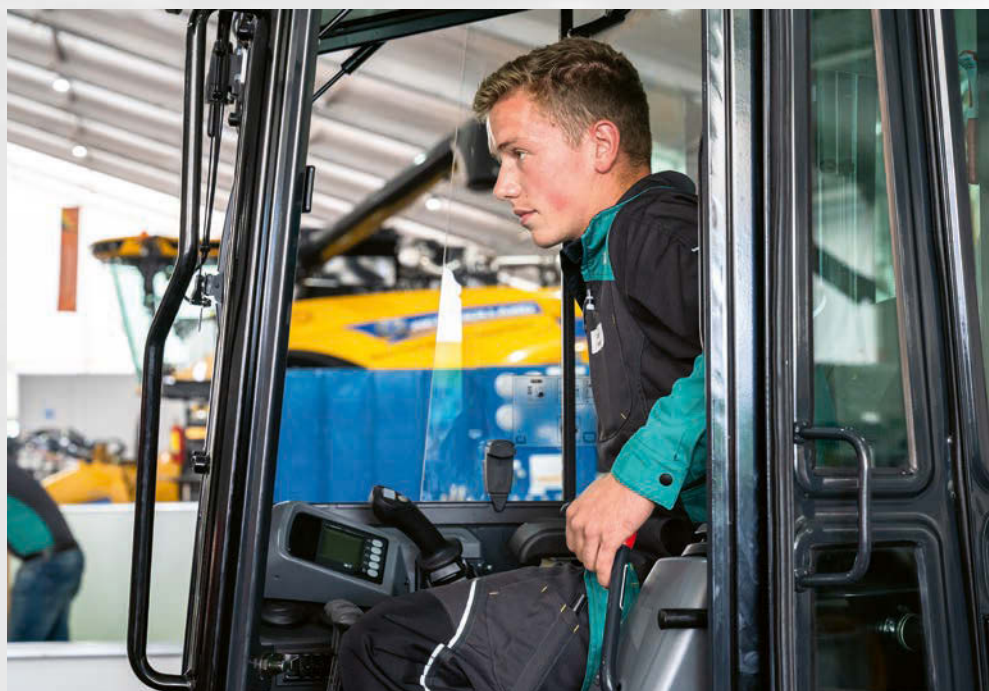
### Comment nous comparons-nous aux autres pays européens ?

J'espère que tout se passera bien... En Suisse, nous disposons d'une bonne et solide formation de base. Les SwissSkills nous permettent d'effectuer une sélection au niveau national et, ainsi, de participer aux EuroSkills avec le meilleur candidat. Naturellement, les autres pays tentent de faire de même, voire ont franchi une étape supplémentaire. Certains candidats ont déjà terminé une formation continue. ■

EuroSkills 2023

# «Technische Vorbereitung ist das beste Mittel»

Die EuroSkills 2023 finden vom 5. – 9. September in Danzig, Polen statt. Antoine Cottens, SwissSkills-Gewinner im Jahre 2022, wird unsere Berufe für den Wettkampf «Heavy Vehicle Technology» vertreten. Antoine befindet sich aktuell in der Vorbereitungsphase für den Wettkampf.



## Wie hat sich dein Leben seit dem Gewinn der SwissSkills im September 2022 verändert?

*Antoine Cottens:* Ich habe unterdessen höhere Erwartungen und Ziele, auch weil mir der Schweizermeistertitel die Weiterbildung in der nahen Zukunft ermöglicht.

## Wie wirkt sich dein Schweizermeistertitel auf deine tägliche Arbeit aus?

Eigentlich nicht. Meine Arbeit ist nach wie vor dieselbe.

## Du steckst bereits in den Vorbereitungen für die EuroSkills. Wie sieht das konkret aus?

Ich konnte bereits in Aarberg an einem Hydraulikkurs mit den angehenden Diagnostikern teilnehmen. Das war sehr spannend und lehrreich. Verschiedene weitere Kurse folgen, zum Beispiel ein Motorenkurs im April. Dazu kommen betriebsinterne Kurse bei meinem Arbeitgeber Liebherr-Baumaschinen AG.

## Hast du ein paar Tricks, wie du dich psychisch und mental auf den Wettkampf einstimmst?

Ich bin überzeugt, dass eine möglichst gute technische Vorbereitung das beste Mittel ist, um den Stress am Wettkampf zu minimieren. Dazu kommt, dass mir die SwissSkills Organisation einen Mental-Coach zur Seite stellen, der mich sehr gut unterstützt.

## Wie bringst du Arbeit, Training und Privatleben unter einen Hut?

Zurzeit habe ich mit Arbeit und Training tatsächlich sehr ausgefüllte Tage – aber in solchen Zeiten passe ich mich an und organisiere mich so gut wie möglich. ■

## «In kurzer Zeit möglichst viel Berufserfahrung sammeln»

Wir haben *Martin Schär*, Expert Heavy Vehicle Technology, gefragt, wie er seinen Schützling auf den Wettkampf vorbereitet.

## Wo liegen die Schwerpunkte bei Antoine Cottens' Training?

Wir versuchen, mit den Schwerpunkten Mobilhydraulik und Fahrzeugelektrik in der kurzen Zeit möglichst viel Berufserfahrung zu sammeln, um bei einer Fehlersuche an den Fahrzeugen die einzelnen Techniken schnell und effizient umsetzen zu können.

## Welche Aufgaben sind an den EuroSkills 2023 in Polen zu erwarten?

Das ist das Spannende, wir können nur raten. Es werden Land- und Baumaschinen in Danzig vor Ort sein. An den zwei Tagen vor dem Wettkampf werden Fehler eingebaut und die Postenblätter dazu geschrieben.

## Wie stehen wir im Vergleich zu anderen europäischen Ländern da?

Ich hoffe gut... Wir haben in der Schweiz eine gute und solide Grundbildung. An den SwissSkills können wir eine Selektion über die ganze Schweiz durchführen und so mit dem besten Kandidaten an den EuroSkills antreten. Die anderen Länder versuchen natürlich, das gleiche anzustreben oder sind schon eine Stufe weiter. Zum Teil haben die Kandidaten eine Weiterbildung schon abgeschlossen. ■