

Poitiers 21 mars 2015

2eme trophée des crocos

Mais où sont les crocodiles ? Nous les avons cherchés....

La team compet apnée du CSA s'est déplacée ce 21 mars jusqu'à Poitiers afin de valider quelques résultats, en effet la dernière compétition d'Angoulême ne s'étant pas déroulée tout à fait comme prévu pour marine, nous voilà contraints et forcés de se déplacer.

C'est une team amoindri qui prendra le départ d'Agen le vendredi après-midi.

En effet, jéjé assume sa paternité, Cyril a la tête dans les iles et Alice fait de la glisse.

Ce sont donc les fidèles au poste qui seront de la partie, patrice et marine, gentiment accompagnés par isabelle qui assumera le reportage photo de l'évènement.

Nous partirons donc à 3 pour 3h30 de route qui se déroule sans encombre, arrivée 19h30 sur Poitiers où nous retrouvons notre ibis sous la pluie. Repas pris à l'hôtel, patrice a préféré le rouge à la Badoit et il a bien fait....

Nuit calme, mais pédestre pour patrice qui fait les 100 pas dans la salle de bain en raison d'une petite sciatique persistante et pas des plus sereine pour marine qui peut terminer la saison si les objectifs ne sont pas remplis....

Réveil matinal, un petit dej pour patrice et isabelle, puis départ pour la magnifique piscine de la ganterie....

Petit choc en arrivant..... Un bassin de 25 tout.... Bizarre !!

On ne va pas nager la dedans quand même... on nous aurait menti ? Patrice n'exprime pas trop sa déception mais il se tend peu à peu....

Ouf, nous apprenons 30 min après que le bassin de 50 se trouve à l'extérieur sous une bulle plastique, la pression redescend mais juste un peu....

En effet, briefing des compétiteurs les juges insistent sur le fait que des contrôles anti dopage peuvent avoir lieu... « N'oubliez pas de vérifier les convocations... » Précisent-ils !!

Aïe Aïe Aïe, patrice qui est sous médocs depuis 1 semaine... va-t-il y passer ??? **Oui car les produits inscrit sur la liste des substances dopantes on été bannis !! Ouf**

Affichage des ordres de passage du statique pour marine... Série 6, plot 1, échauffement à 10h, appel au plot 10h27, mais petite surprise...

Patrice qui commence à connaître un peu son élève à la pression qui remonte d'un coup.... Dans la même série au plot d'à côté, donc n°2, c'est Sandrine qui prendra le départ....

Et là, il a peur le coach.... Son index qui se lève à plusieurs reprises.... « Attention marine, ne fais pas n'importe quoi, on reste sur nos objectifs, attention marine... »

Et il a raison, c'est le genre de situation qui peut me pousser un peu plus loin mais bon je tiens à aller à chartres quand même...

Il est 9h, on prend place dans les gradins, petite sieste, mise en condition, la tension qui monte petit à petit pour tout le monde, même isabelle qui ressent notre stress fait des allers retours pour griller sa clope....

9h40 un tour sous la douche (qui n'était pas très chaude, celle d aquasud est mieux...) pour enfiler la beuchat.... Un silence de plomb règne dans la piscine, je passe devant Sandrine qui est allongée, concentrée.... Tttsssss.... Et hop en passant une petite aiguille dans la poupée....la petite marine vaudou a encore frappée !!!

10h, c'est parti pour un échauffement statique, le coach est là et la photographe aussi... Petit bassin à 30°, j'essaye de me mettre dans ma bulle, pas évident... 25 min d'échauffement, trop long, je commence à me refroidir, tant pis de toute façon, il faut y aller !

Plot n°1, 1m20 d'eau, je n'aime pas ça, trop profond pour la sortie où je suis obligée de me mettre debout pour avoir la tête hors de l'eau... pas de margelles pour s'appuyer en sortie, Sandrine à côté, et le coach tendu comme un arc, tout qui va bien pour la détente !! Oui je me méfiais de toi....c'est ta faute, c'est toi qui a commencé (le protocole de sortie pour les nuls par Jérôme) maintenant je suis plus relax.

2 min avant le départ, briefing avec les juges

1min 30 avant le départ, je descends en moi... je décide de partir avant le top départ afin d'occulter l'effet Sandrine.... Très bien ça !!

30 sec avant le départ.... C'est parti, prise d'air et je mets la tête dans l'eau. (Rien que de vous raconter ça, j'ai le stress qui monte....)

Que se passe-t-il dans ma tête... je ne sais pas trop en fait !

Le premier clic du juge se fait attendre.... Peut-être 2 min, 2min 30, premier spasme du diaphragme, ça va être long.... Mais paraît-il, « plus c'est long plus c'est bon.... » Ça y est, il est là, premier clic, 3 min de passé....

Aller tu tiens, relâche toi, laisse faire l'univers.... Patrice est là, il me replace, je sens sa présence, rassurant, isabelle contrôle le chronomètre du juge, le temps s'écoule, 2eme clic, ouf, le temps s'accélère petit à petit, les clics se rapprochent, 4 min, allez j'ai fait le plus long, bizarrement entre 4 et 5 le temps va vite, je passe dans un état second, les contractions augmentent mais je crois que je fais abstraction, je ne ressent plus trop mon physique, sensation très plaisante, serait-ce cet état là de déconnexion complète qu'on recherche.... Sûrement ! En tout cas j'y suis....

5 min, je ne sais plus, est ce que c'était le clic du 4' 45'' ou celui du 5 min ???

5min 10, j'entends patrice, « sors marine, sors marine, SORS MARINE »... ok ok.... Passe partout va être content, j'ai la clef !

Je sors la tête de l'eau, première bouffée d'air (elle est bonne !), le masque, ok tout va bien, la photographe est là pour immortaliser ce moment, ce seront 5 min 12 sec qui m'envoient à chartres, contrat rempli, la pression redescend pour tout le monde !

Retour en mode sieste dans les gradins.

13h nous migrons sous la bulle, au bord du bassin de 50 qui est... vert ! Ils ont dû oublier quelques produits chimiques !!!

Un bassin à fond plat sans mur ni accessoire au fond, parfait !!

Il fait frais... l'envie n'est pas là, se mettre à l'eau... pff dur mais on est là pour ça...

Affichage des ordres de passage, nous prendrons avec patrice le même départ, plot n°6 pour patrice et plot n°2 pour marine.

Patrice rentre dans sa bulle, je l'agace un peu en lui mettant la pression pour qu'il se fasse mal, qu'il pousse ses limites..... (Elle est pénible pfff, enfin bon j'en ai vu d'autre...des pénibles...ZEN)

Mise à l'eau pour un échauffement frais, en mode latex, poumons vides, poumons pleins, virages....

Bon ben va falloir y aller, chacun en introspection (en recherche de notre inconscient ou de notre subconscient... patrice un commentaire ?? Non RAS sinon on remplit 10 feuilles), on enlève tous les 2 notre latex sans mots, ce sera maillot pour moi et combi de nage pour patrice, chacun sur notre plot, isabelle qui jongle entre l'un et l'autre.

2 min avant le départ, briefing juge, mise de l'Oleg, et il faut se remettre à l'eau !!

1 min 30 avant départ, je tremble de froid, je n'ai pas envie.

1 min, 30 sec, c'est parti.

Départ plus que raté, immersion difficile. Ca y est je suis au fond, y'a plus qu'à...

Les 25, ça glisse pas, je focalise sur mon départ allez fais abstraction, concentre toi, virage des 50 euh... oups va falloir travailler les virages, il est loin le 100 là... allez décroche ton mental tu l'as déjà fait, physiologiquement t'as les capacités, (c'est dingue comment on arrive à se parler à soi-même des fois, c'est rigolo...) bon eh bien le 100 est là, il ne fait pas trop mal, encore un virage... pfff Je ferme les yeux, les ré-ouvre, j'attends la ligne des 125, ça ne tire pas trop dans les jambes, je suis en mode déconnexion, dans un état second, la ligne des 125, contente de la voir pour la première fois, je commence à remonter, je sors la tête de l'eau, pince nez, lunettes, ok tout va bien. (Je ne sais même pas si elle l'a vu la ligne, elle pensait avoir fait 125 quand je lui ai demandé. Résultat 132 ...bon 8 mètres d'absence...8 mètres de plus...félicitations !!!)

Je tourne la tête, je cherche patrice, il n'est pas là, sûrement encore au fond, sortie du bassin, je pars à la rencontre du coach et de la photographe à l'autre bout.

Echange de nos impressions, patrice nous signe un 156 m et prend la 3eme place du podium et c'est là que le choix du rouge par rapport à la Badoit entre en jeu car il se place devant un athlète de cognac qui fait 154 m et qui avait pris de la Badoit la veille au resto....

Il ne semble pas très content de sa nage, trop rapide, mais il grappille tout de même quelques mètres de plus qu'à Angoulême. Oui effectivement premier 50, mal nagé, trop vite 22 ondulations au lieu de 19/20, 43'' au lieu de 46'' un peu d'énergie laissé, à l'arrivée ça pèse pas loin de 7/8 m

15h30, c'est fini pour les athlètes du csa, patrice qui devait prendre le départ du 16x50 s'est ravisé en raison de sa patte folle, on range les affaires, on cherche les crocos, ils ne sont pas là.... Tsss on nous aurait menti, pourtant patrice les avait repérés.... Ils se sont fait la malle... certainement dû à leur métabolisme... patrice vous racontera !

Apéros et podiums prévus pour 19h.

On profite donc de ce temps de libre pour aller se promener dans Poitiers, un vent glacial nous contraint à s'enfiler dans une ruelle, nous tombons sur un pub irlandais.

Zut... va falloir prendre un monaco, petite pensée pour les absents, nous trinquerons à 3....

Nous savourons donc la bière de la victoire du combiné, la classe !

En effet, n'ayant pas participé à toutes les épreuves, le combiné n'est normalement pas pour nous.... Mais voilà que..... Il se pourrait bien....

Et oui en buvant une Leffe plutôt que de faire la brasse Marine empoche néanmoins le combiné !!! Assez scandaleux, comme quoi il n'y a pas de morale et ceux qui pensent qu'il faut en baver pour réussir..... J'ai les photos de sa perf au Dynamique Brasse.

18h30, retour à la piscine, on attend les podiums, pas de contrôle anti dopage à réaliser (ouf) car avec la bière....

1<sup>er</sup> podium, statique femme, marine 2eme place 5min 12

2eme podium, dynamique homme, patrice 3eme place, 156m

3eme podium, dynamique femme, marine 1ere place, 132m

4eme et dernier podium, combiné femme, marine 1ere place, tout de même grâce à une pcm de Sandrine en dyn à 205 m (et hop une aiguille de plus) et à une syncope de Céline Hubert en brasse à 155m... (et encore une aiguille, un vrai oursin cette Marine...) A vaincre sans péril on triomphe sans gloire.... « Au pays des aveugles les borgnes sont Roi » et « les absents ont toujours torts »

Isabelle est toujours avec nous, elle remplit bien son rôle de photographe.

Devise du coach : « on rentrera vainqueur ou on ne rentrera pas... » Ouf, on peut prendre le chemin du retour !

Arrivée sur le parking de notre cher et tendre Aquasud à 23h, merci à patrice et isabelle pour cet accompagnement.

C'est parti pour 9 semaines d'entraînement intensif, nous allons nous imbiber un peu plus de chlore, si vous nous cherchez, venez nager, on vous lâchera quelques mots entre 2 chronos...

Rendez-vous dans 2 mois.....

La team compet !!

Ps : Au fait on a trouvé les crocos... ils se cachaient sur une aire d'autoroute, patrice ne leur a laissé aucune chance ! Les pauvres !!!!

Merci Marine pour cette mise en page très agréable.

Isabelle et Patrice (Photographe et Coach)