RENCONTRE APNEE D'EVRY DU 23.02.2008

Nos amis du club SCA2000 d'Evry nous ont invités à une rencontre amicale d'apnée , histoire de s'amuser un peu et de permettre à chacun de se tester sans prétention.
En fait nous voilà embarqués dans un vrai interclubs avec une organisation bien structurée et des participants de haut niveau.
Notre approche plutôt désordonnée de la performance va en prendre un drôle de coup !

18H00 sur le parking de la piscine de Conflans. Nous sommes dix à nous être donnés rendez vous et il en manque encore un. Celui -là je l'ai déjà repéré, la ponctualité c'est son truc. Cette fois-ci son excuse c'est qu'il nous attend au local… Ca commence bien , il va nous mettre en retard. Le stress s'installe déjà … Merci Mathieu !
Heureusement dans l'équipe nous avons notre préparatrice physique en la personne de Fanny. Elle a tout prévu pour la diététique de l'effort.
Nous prenons la route vers les antipodes de la région parisienne et arrivons sur place vers 19H30.

Thierry TRENEL, le président du SCA 2000, et son équipe nous accueillent chaleureusement et contrôlent nos papiers : licence, certificat médical: nous sommes en règle, on peut accéder aux bassins.
Nous sommes une cinquantaine : 25 apnéistes environ venus d'Evry, Massy , Chatillon , Conflans et presque autant côté organisation.

Jean -Christophe fait partie du jury. Vous remarquez tout de suite qu'il fait tâche. Malgré son air sérieux, il n' a même pas le t-shirt du club. C'est indigne d'un membre du bureau !

Voici le briefing des organisateurs : ils nous expliquent le déroulement de la soirée. C'est drôlement pointu ! Application du règlement des compétitions avec respect des protocoles de sortie. A savoir 15 secondes pour ôter son masque, faire le signe O.K et dire la phrase « O.K tout va bien » (si on le dit en croate il parait que ça compte pas)

Ce sont les filles qui commencent par l'épreuve d'apnée statique. Avant ça les derniers réglages de Fanny qui fait tourner les fraises Tagada …

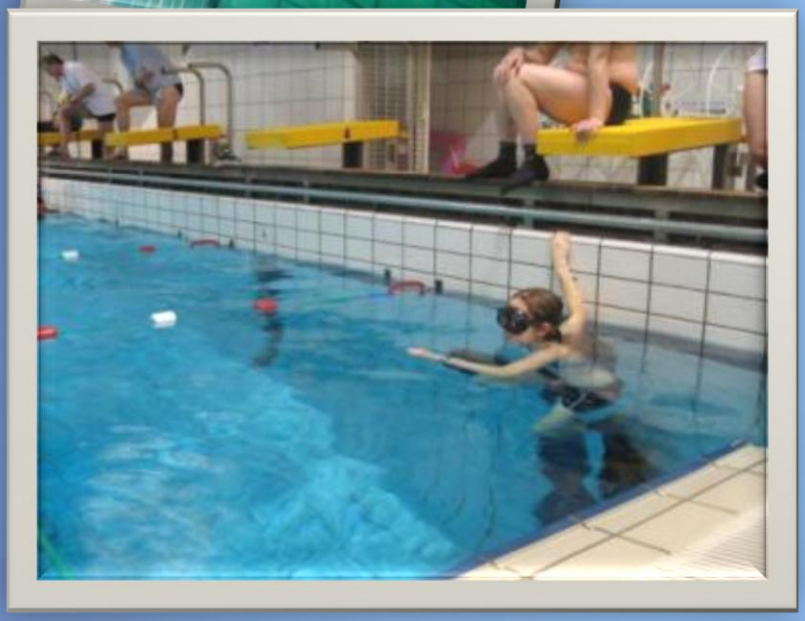
Marie est la première à passer, suivie par Aïcha…Elles s'en sortent bien avec des temps de 2'45 et 2'15

C’est ensuite au tour des gars : Mathieu, Stéphane, Marco, Xavier puis moi.

Nous sommes victimes de notre manque d’expérience des compétitions. Difficile de gérer le stress et de reproduire les perf de l’entraînement ! Il n’y a que Mathieu qui assure avec un 3’ 37 qui le surprend lui - même.
Je tombe sur le Dupuy comme contrôleur. Il m’explique bien les procédures et pour une fois il ne m’embrouille pas. Mais il n’y a rien à faire je n’arrive pas à me relaxer…Thierry fait le décompte au micro : 1 mn… 30 secondes… 5.4.3 …C’est parti ! oh lala ça va pas du tout, Soyons positif, ce sont les vacances…Bof, rien n’y fait je ne suis pas dedans . Je sors à 4 mn 22. c’est quand même pas mal…

C’est maintenant l’épreuve d’apnée dynamique. Il s’agit de faire la plus longue distance possible dans le bassin de 25 m.

Si l'eau du petit bain est d'un beau jaune étangs de Cergy, celle du grand bassin est vraiment très claire. La profondeur va de 2 à 4 m et la température est idéale pour nager.
Aïcha se lance la première et réalise un 50 m comme à la parade.



Puis c'est au tour de Marie qui fait 75 m (officiellement c'est 74.20 m car elle s'est arrêtée un peu avant d'embrasser le carrelage!)

Les gars entrent ensuite en piste :

D'abord Mathieu qui réalise 57 m et Marco confirme que ce n'est pas son jour avec 48 m. Il faut dire qu'une minute avant le top il terminait son échauffement par un 800 m PMT …

Stéphane réalise 61 m et Xavier un beau 75 m. Avec une sinusite et 2 entrainements dans la saison, c'est pas mal !

Je passe dans l'avant dernière série. Vite une fraise.. C'est Eric qui me surveille. Il me répète le protocole et me signale que mes palmes ne doivent pas sortir de l'eau lors des virages…Ça c'est un truc auquel je n'avais pas pensé. Bon on verra bien…Finalement je sors à 104 m, c'est cool !

La soirée se termine par la photo de groupe puis direction le club house pour la remise des récompenses…

Marie fait deux podiums: deux fois 2eme. La classe !!

Je grimpe également sur la chaise avec la coupe !

La soirée se termine par le buffet des spécialités : le cake fédéral de Jean-Christophe subit une rude concurrence !
Vraiment une belle réussite que cette soirée! Bon esprit, rigueur et bonne humeur ! Une excellente approche pour fédérer l'esprit d'équipe et permettre à ceux qui n'ont pas la fibre compétition très développée de participer et de s'amuser !

Texte: André – Photos : Laure et André