

1^{er} Stage national de préparation à la compétition – 17 et 18 novembre 2007 à Mulhouse

Cette première au niveau national, organisée sous l'égide de la Commission Régionale Apnée Est par Olivia Fricker et Arnaud Ponche, MEF1 et Juges au Touring Plongée Mulhouse, a accueilli 14 athlètes venus de clubs de tout l'Est (Strasbourg, Mulhouse, Saverne, Freyming, Nancy et Reims) mais aussi de Dijon et Paris. Le but de ce stage était de préparer des apnéistes motivés, à la pratique de la compétition en vue de la participation à des Championnats régionaux et Manches de Coupe de France d'apnée dès 2008. Des minimas ont ainsi été mis en place pour accéder au stage : 75 m en dynamique, 3'00 en statique et deux ans de pratique de l'apnée pour les hommes. 60 m en dynamique et 2'30 en statique pour les femmes.

Situation incroyable : après 15 jours seulement de diffusion de l'information, l'organisation a malheureusement dû refuser de nombreuses inscriptions enregistrées des 4 coins de l'hexagone. Nous le savons, l'apnée se développe rapidement, l'intérêt pour la compétition est croissant et la demande de formation à la compétition est forte et le sera certainement de plus en plus dans les années à venir. Il semble donc primordial de faire connaître cette initiative et de généraliser ce type de stage à travers la France.

Côté organisation

De nombreux moniteurs de la Commission Régionale Est étaient présents pour encadrer ce stage, Marie-Paule Gelle et Frédéric Brigandat à la vidéo, Dan Bénétaud pour la partie statique, Didier Zaenger pour la sophrologie et préparation mentale, Henry Unger pour la nage avec palme, Arnaud Ponche pour les entraînements en piscine, cours sur l'amélioration de l'apnée et correctifs-vidéo, Olivia Fricker pour la réglementation compétition. Des cadres de l'apnée et de la technique étaient également présents en tant qu'observateurs.



Préparation à l'apnée statique par le Champion de France Dan Bénétaud - en présence de France 3

Un programme riche « couvrant la quasi-intégralité des aspects de l'entraînement et de la compétition » Impressions d'un athlète stagiaire

Il est important de saluer la qualité du programme avec, côté entraînement, un programme très complet et des données scientifiques récemment publiées. Les séances de sophrologie ont pu être organisées dans des conditions optimales puisqu'une salle spécifique était dédiée à cette atelier. Côté amélioration de l'apnée, la présence d'une équipe vidéo a apporté un « plus » indéniable au stage. Chaque athlète a ainsi pu être filmé à plusieurs reprises afin de pouvoir corriger sa technique (nage en palmes ou monopalme, virage, procédure d'entrée ...) grâce aux explications de Henry Unger et Arnaud Ponche. La séance statique fut des plus instructives grâce aux conseils avisés et mises en situation de compétition de Dan Bénétaud, Champion de France en titre d'apnée statique.

Un seul regret, ne pas avoir pu accueillir le Dr Daniel Durero - médecin de l'équipe de France et conseiller diététique de ce stage - pour un cours approfondi sur l'alimentation chez l'athlète. Les repas préparés par des bénévoles du Touring en fonction d'un programme établi par le Dr Durero ont également permis une mise en condition des meilleures et par la même, un travail en piscine optimal lors de ces deux journées de préparation à la compétition.



Travail du virage – film vidéo pour correction

Nous n'oublions pas ce stage qui fût avant tout, une très belle aventure humaine et un moment de partage inoubliable. Tous les stagiaires ont salué l'accueil chaleureux, la convivialité et l'esprit d'équipe, la qualité de l'organisation et du programme de ce premier stage de préparation à la compétition organisée au niveau national (sauf stage équipe de France). Nous espérons que ce stage ne sera qu'une première et que d'autres commissions régionales pourront s'en inspirer. Et nous n'en doutons pas – il participera à la promotion et au développement de l'apnée.

Il faut noter que la qualité des infrastructures sportives Mulhousiennes a permis un accueil des meilleurs et participé à la réussite de ce week-end : bassin olympique pour la dynamique, cadre somptueux du monument classé des Bains municipaux pour la statique, centre régional sportif pour l'hébergement et locaux du Touring Plongée Mulhouse pour les cours et repas, le tout dans un rayon de quelques dizaines de mètres seulement !

Pour couronner le tout, les médias ont salué notre commission apnée puisque le stage a pu bénéficier d'une large couverture médiatique avec la présence de France 3, des quotidiens régionaux mais aussi sportifs.



L'équipe des stagiaires et encadrants au complet

Alors Merci à tous ! Aux encadrants et bénévoles présents, au Dr Daniel Durero, au Président du Touring Plongée Mulhouse Daniel Rapp ainsi qu'à Catherine, Julie, Raimond et Roger pour la préparation des repas, au Président du CODEP 68 Jean-Louis Huguet et au Président du Comité Est Gaby Vasseur qui nous ont accordé leur confiance, à la CAMSA et la Ville de Mulhouse. Un clin d'œil au Président de la CRA Antoine Maestracci qui nous a soutenu et sans qui cette aventure n'aurait jamais vu le jour !

Olivia FRICKER