Plongeon : Stage Pôle à Berlin (1er au 7 décembre 2013)

DE SUPERBES AVANCEES TECHNIQUES

Les trois plongeurs du Pôle France Jeune ont effectué un stage d'une semaine à Berlin dans la future piscine des Championnats d'Europe de Natation qui se dérouleront en août prochain.

Avec le restant du budget du Pôle France Jeune pour l'année civile 2013 et avant le passage effectif en Pôle espoir, c'était l'occasion de mettre en place un dernier stage pour cette fin d'année. Il s'agissait de concrétiser tout le travail fourni depuis la rentrée de septembre avec des objectifs particulièrement élevés en vue des échéances du début février 2014.

L'intérêt de ce stage était triple :
- profiter des installations sublimes qu'offrent la piscine de Berlin
- réaliser dans les bulles (donc dans des conditions de sécurité optimale) des nouvelles figures qui sont travaillées depuis des mois
- côtoyer les plongeurs d'un des meilleurs clubs d'Europe avec certains plongeurs qui font même partie des meilleurs au monde comme Patrick HAUSDING (4ème aux J.O de Londres à 3M, Champion du Monde en haut vol synchronisé à Barcelone...)

DES INSTALLATIONS MAJESTUEUSES

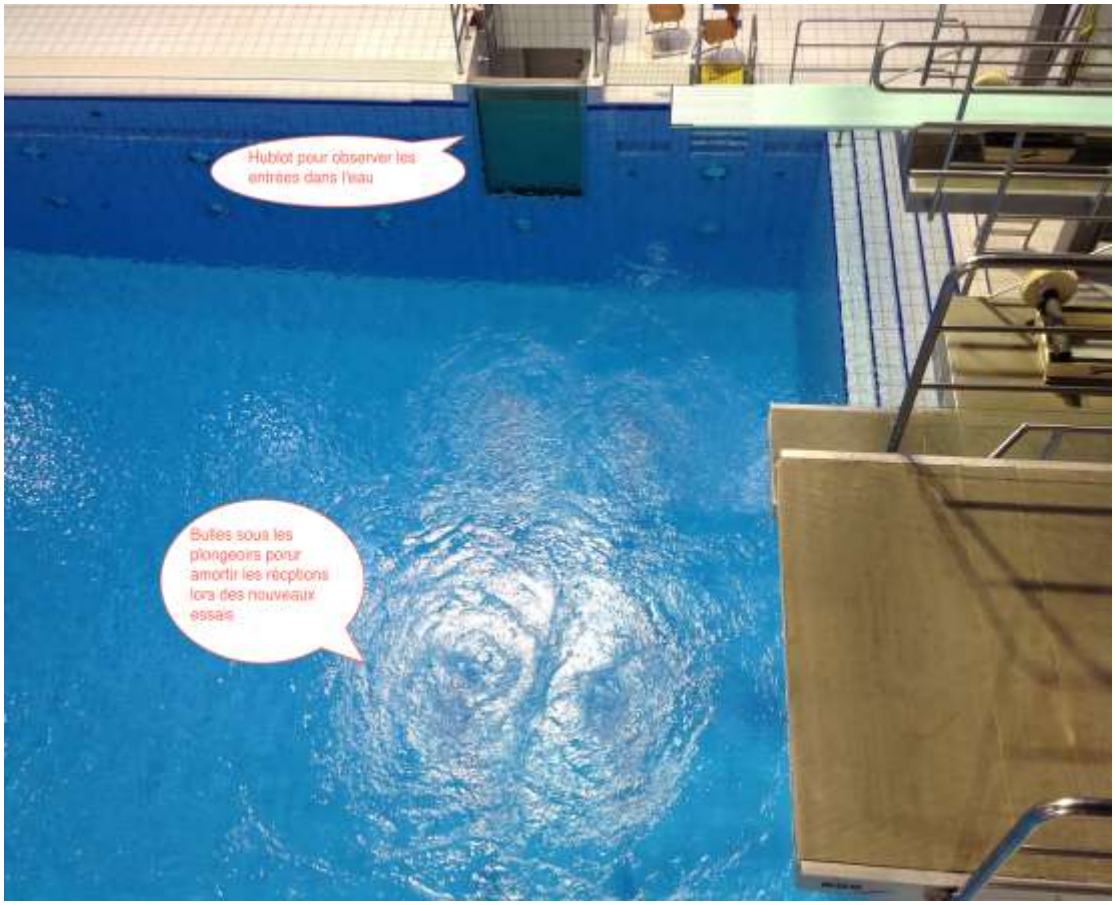
Quelques photos valent mieux que tous les commentaires. On trouve donc :

- 5 tremplins de 1M dont un avec un portique avec longe (au-dessus de l'eau) et 1 tremplin de 0,50 mètre

- 4 tremplins de 3M dont un hydraulique allant de 1M à 5M pour augmenter ou diminuer la hauteur selon les besoins et dont un également avec un portique avec longe au-dessus de l'eau

- 1 Plate-forme de 1M, 3M, 7,5M et 2 plates-formes de 5M et 10M !!!

- 1 Machine à bulles sous les tremplins et plates-formes
- 1 énorme hublot qui permet d'apprécier les entrées dans l'eau



- 1 écran géant avec les plongeons qui sont systématiquement filmés avec un effet retard pour que les plongeurs puissent se regarder immédiatement en sortant de l'eau.

Mais le plongeon ce n'est pas que des plongeoirs au-dessus de l'eau. C'est aussi un gymnase sous les gradins avec :
- 3 tremplins à sec dont 2 avec une réception qui se fait dans une fosse à mousse, et 1 avec une longe
- 1 plate-forme télescopique qui va de 1M à 5M
- 3 trampolines encastrés dont 2 avec longes
- 1 piste d'acrobatie
- 1 trampoline type gymnique en longueur
- des systèmes de caméras avec un retour immédiat pour les plongeurs sur l'exercice qu'ils viennent de réaliser

UNE ECOLE DE PLONGEON QUI FAIT REVER !

A quoi peut servir une telle débauche de matériels ? A accueillir beaucoup de jeunes et à les mettre dans les meilleurs conditions de sécurité pour leur progression.
Ils sont entre 110 et 120 jeunes plongeurs au club, sans compter les groupes compétitions et les adultes.
Lors des entraînements l'après-midi, il y a 8 entraîneurs au bord du bassin en même temps pour s'occuper des groupes de jeunes qui se suivent à partir de 14H30... On ne va pas épiloguer sur les rythmes scolaires, cela risque de nous fâcher quelque peu !

Voir fonctionner tous ces groupes et comment les entraîneurs s'y prennent est un réel plaisir. Leur mode de fonctionnement ne diffère pas tant que cela du nôtre. C'est une question de moyen et de système. Les techniques d'apprentissage sont à peu près similaires mais à chaque entraînement, la sérénité règne car il y a le temps.
Avec une fosse dédiée au plongeon et disponible de 8 heures à 18 heures, il n'y a pas de contrainte horaire.
Les exercices ont le temps d'être répétés avant le passage à un exercice plus complexe. Cela entraîne des plongeons qui ont eu le temps de mûrir et qui sont donc parfaitement maîtrisés. Un régal !

DES GRANDES AVANCEES POUR NOS PLONGEURS

Revenons à l'essentiel avec nos troupes présentes à Berlin. Les objectifs étaient différents selon les plongeurs et il y a de grandes avancées porteuses d'espoirs :

Tout d'abord, Alaïs KALONJI. Après avoir démarré le haut vol en septembre, le but était de finir sa série à 10M. Avec 5 plongeons sur 8 à 10M en arrivant à Berlin, Alaïs repart avec 8 plongeons à 10M. Elle a profité à plein des installations à sec (plate-forme hydraulique, fosse à mousse) et des bulles pour finir sa série à 10M.
Aujourd'hui elle est en mesure de participer début février à Strasbourg à l'épreuve de sélection pour la qualification pour les Jeux Olympiques de la Jeunesse (réservés aux 16, 17 et 18 ans) qui auront lieu en août à Nanjing (Chine). Elle aura également en ligne de mire une sélection pour les Championnats d'Europe juniors (début juillet à Bergame, Italie) et les Championnats

du Monde juniors (mi septembre à Kazan, Russie). Alaïs se positionne pour être la meilleure plongeuse française en haut vol chez les juniors avec un réel potentiel pour viser à terme le haut niveau senior.

Timothé DENEUVILLE était dans une autre optique. Plongeur de tremplin exclusivement, il a continué à peaufiner ses plongeons. Mais pas que ! Depuis plusieurs mois, il préparait deux nouvelles figures difficiles (2 sauts périlleux et demi avant carpé avec une vrille et triple saut périlleux et demi avant) qui nécessitaient absolument de prendre toutes les précautions d'usage pour leur réalisation lors d'un premier essai. Et ce fût une réussite. En confiance, Timothé a passé ses plongeons mais heureusement qu'il y avait les bulles pour le triple saut périlleux et demi avant groupé. Sans elles, il se serait retrouvé avec quelques rougeurs sur les épaules pour ne pas avoir très bien vu l'eau à trois tours. C'est grâce à la présence des bulles que l'on a pu insister et recommencer immédiatement ce plongeon sans risque majeur.
Timothé sera peut-être en mesure de réaliser ces nouveaux plongeons plus tard dans la saison en compétition. Il visera comme Alaïs les Championnats d'Europe juniors et les Championnats du Monde juniors. En revanche il ne sera pas concerné par la sélection pour les Jeux Olympiques de la Jeunesse du fait de son âge (14 ans en janvier).

Enfin Fanny BOUVET était à Berlin afin de travailler sa technique. Il n'y avait pas de nouveau plongeon à l'horizon mais une semaine d'entraînement intensif. Tout ce qu'elle a fait à l'entraînement tout au long de cette semaine, c'est ce qu'elle devrait faire tout au long de l'année afin d'être dans les meilleures conditions pour préparer les échéances majeures en senior.
Mais le système universitaire est tout autre en France en général et à Rennes en particulier. La compatibilité entre haut niveau et études est quasi inexistante. Cette semaine a permis de conforter malheureusement ce point de vue.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Le niveau international augmente et nos conditions d'entraînement sont largement en dessous de la moyenne de ce qui se fait à l'étranger et pas qu'à Berlin.
En conséquence, ce type de stage n'est absolument pas un luxe et reste l'unique moyen pour nos jeunes de progresser et de continuer à avoir des objectifs élevés.
Ce type d'échange doit se poursuivre et nous devons dès à présent prendre date pour renouveler cette expérience dont les bénéfices sont inestimables pour les plongeurs.

Remerciements à tout le staff technique allemand qui nous a reçu merveilleusement et qui a toujours été à l'écoute pour répondre à nos demandes. Ils sont prêts à nous accueillir à nouveau et il serait dommage de ne pas poursuivre dans cette direction.

Frédéric PIERRE
CTS Plongeon