

Écrit par Olivia F.

Mercredi, 18 Octobre 2017 13:36 - Mis à jour Mercredi, 18 Octobre 2017 15:34

---

*Bonjour Thomas, peux tu te présenter ?*



J'ai 34 ans, je vis à Nice depuis bientôt trois ans pour pouvoir m'entraîner dans les meilleures conditions !

*Depuis combien de temps pratiques-tu l'apnée et as-tu une discipline favorite ?*

J'ai commencé la "vraie" apnée en 2012 en mer Rouge. Il y a des aspects de l'apnée statique que j'aime énormément, mais le fait que ce soit en piscine n'est pas compatible avec ma "favorite" 😊

; -)

En mer, j'adore la combinaison du sans-palmes et de l'immersion libre - un équilibre entre une certaine dureté et une douceur absolue.

Écrit par Olivia F.

Mercredi, 18 Octobre 2017 13:36 - Mis à jour Mercredi, 18 Octobre 2017 15:34

---

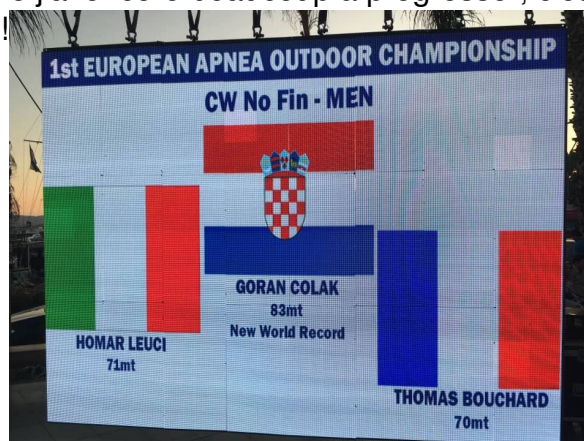
*Après ton titre de Champion de France début juillet, comment as tu abordé ta préparation ?*

La planification de la saison est une question délicate! La vraie difficulté pour moi est de tenir sur la durée, et de ne pas arriver fin septembre épuisé... J'essaye donc d'attacher beaucoup d'importance au repos.

Les dernières compétitions piscine ont lieu mi-mai, ce qui laisse peu de temps pour me préparer pour les premières compétitions en mer, dans des conditions encore assez fraîches. Je dois donc m'entraîner intensément en juin, et veiller à récupérer suffisamment après les Championnats de France, avant de mettre en place la préparation pour le reste de l'été. Je maintiens beaucoup d'étirements, combinés à du travail "à sec" (muscultation et compensation essentiellement), et je passe plusieurs semaines à peaufiner les fondations, que j'ai du bacler un peu faute de temps en juin : la préparation en surface, le canard et les 30 premiers mètres. Ensuite je repasse sur des profondeurs un peu plus conséquentes mais toujours de l'ordre du facile, qui me permettent plusieurs répétitions sur une session. Je segmente les plongées et travaille à chaque fois sur un aspect particulier, jusqu'à ce qu'il soit maîtrisé. Et quand tout est suffisamment fluide je fais des excursions plus proches de mon max. Tout au long de l'été j'ai maintenu une à deux séances de piscine par semaine, pour travailler plus intensément hypercapnie, hypoxie et technique...

*Peux tu nous décrire ta performance, descente et remontée, tes sensations ?*

S'il y a une chose sur laquelle j'ai encore beaucoup à progresser, c'est l'affranchissement vis à vis du stress de compétition!



Il est très difficile pour moi de maintenir la sérénité nécessaire au déroulement fluide d'une performance, surtout dans les trois minutes avant le départ...

Sur les 30 premiers mètres je me suis beaucoup concentré sur ma technique de brasse, mais malgré cela je suis arrivé dans la phase de chute libre plus lentement que d'habitude.

Écrit par Olivia F.

Mercredi, 18 Octobre 2017 13:36 - Mis à jour Mercredi, 18 Octobre 2017 15:34

---

Conséquence directe, je suis tombé en "feuille morte" - et dès que l'alignement est rompu, le corps part dans toutes les directions... Ce qui est déconcertant c'est que, malgré tout mon entraînement, je ne l'ai pas diagnostiqué pendant cette plongée, alors qu'un simple ciseau de jambes supplémentaire aurait sûrement réglé l'affaire! J'ai commencé à spiraler, j'ai rectifié la trajectoire, tapé le cable, re-spiralé... C'était loin de l'immobilité totale recherchée. Au premier pépin je me suis dit "aïe, ca va être difficile", mais immédiatement j'ai eu cette pensée: "ok, tu es parti, et maintenant quoi qu'il arrive, tu relâches tout, tu ne te laisses pas affecter, et tu vas au fond". La compensation a été chaotique et j'ai dû tirer sur mon tympan gauche, mais j'y suis arrivé!

Et là, j'ai été autant surpris que super joyeux. Je savais que la remontée ne poserait aucun problème, donc je me suis appliqué à en profiter : sentir les appuis, profiter de la glisse, et m'imprégner des dégradés de bleu... Au moment où la fatigue a commencé à arriver, il était déjà temps de ralentir et de me laisser flotter vers la surface.

*Quels souvenir garderas-tu de cette 2ème participation au sein de l'équipe de France "eau libre" ?*

Mon séjour à Kas a une nouvelle fois été une expérience très riche ! Comme je prends normalement mon entraînement en charge tout seul, c'est un grand soulagement de sentir le soutien des entraîneurs et de toute l'équipe restée en France - que je remercie affectueusement au passage. Et bien qu'on pratique un sport individuel, il se passe des choses très fortes au sein de l'équipe - parfois dans son ensemble, parfois simplement avec une autre personne...

C'est précieux et nourrissant, et cela combiné avec le cadre paradisiaque pour plonger me fait espérer être à nouveau de la partie l'an prochain !