

Coucou à tous, c'est Marion, votre envoyée spéciale qui reprend la plume.

Cette fois ci- Max et moi nous allons partager nos plongées avec vous.

Je passe la parole à Max.



_Max : « Bon déjà je ne sais pas comment m'y prendre alors je vais faire ce que je peux.

La journée a commencé en regardant les copains au réveil en live sur Diveye.

Certaines plongées étaient belles et d'autres beaucoup moins.

En même temps, je faisais quelques étirements ; pas très concentré sur nous quand on voit les collègues qui ne sont pas dans les meilleurs jours. Ça fait quand même un peu flipper avant notre propre perf.

Enfin bref, le moment est venu de me faire aider dans mes étirements avant la plongée

par Jérémie le kiné de la team. On a travaillé sur le diaphragme et la cage comme chaque matin depuis que les deux kinés sont là. On ne change pas une équipe qui gagne !

Après ce moment de relâchement il était déjà h moins 1h30, donc le moment de partir sur le bateau navette qui passe toutes les 20mns.

Sur ce bateau je croise Stéphane qui me prodigue ses derniers conseils et encouragements. A ce moment là, je suis serein et en paix avec mon annonce.

Nous arrivons sur le bateau d'accueil. Selon mes calculs, j'ai 10 minutes pour m'habiller et aller à l'eau pour mes deux plongées d'échauffement habituel. C'est à dire une descente à 30 mètres avec agachon (NDLR = un statique au fond) avec un temps de plongée de 2'30 à 2'45, puis une descente avec poumons remplis à 50% en aller retour sur 30 mètres.

A la fin de ma première plongée je vois Stéphane et Marion qui sont venus me faire

coucou sur ma bouée d'échauffement juste a ma sortie. C'était rigolo !

Une apnée de 2'43 et là avec ma tête de "défoncé" (au plaisir), je dit a Marion « arfff cette plongée était trop de la balle. Je ne fais pas d autre échauffement, je reste la dessus ! ». Trop bon quoi, et j ajoute r »egarde en plus ma montre le dive time c est 2'43 et bin c'est pile poil ce que je vais faire pendant ma perf officielle. Lol

Je décide de remonter sur le bateau d'accueil pour attendre les 25 minutes qui me reste en mode tranquille a papoter avec les copains.

Au même moment je vois Stéphane en train de stimuler Olivier Azzopardi en train de faire sa sortie et son B.O. (NDLC Blackout – Syncope). Voilà qui ne rassure pas. Mais bon, on fait abstraction et je continue donc de rester en mode « good vibes ».

Au fil de la discussion on conclut que Marion me coachera pour ma perf. Etant donné que je n'entends rien, je lui demande donc si elle

pourra me dire le décompte dans l'oreille fort car je remplis complètement mes conduits auditifs, et si besoin de me stimuler par la parole a ma sortie.

Le moment tant attendu arrive donc.

Je me place sur la ligne de perf à 5 minutes avant le top officiel, donc pile poil dans les temps.

A 4 minutes, je m allonge et met en place ma frite de combat (que j'ai galéré à trouver sur toute l'île en taxi !! Une frite a 16 dollars : aiiiiieeee ! Lol)

Et la, à ce moment précis le temps s'arrête.

Je me répète à haute voix (doucement quand même) que tout est parfait, que je vais bien, que l'eau est chaude, que je suis parfaitement détendu. Du coup, allez, plongée d'échauffement.

C'était un moment tellement agréable que j'aurais aimé prolonger de 5 minutes

tellement c'était bon ; pas de vague, des conditions parfaites pour envoyer de la perf propre.

Le moment venu de la dernière inspiration, je me sens parfaitement prêt : le fait ce que je sais faire, comme d'habitude, rien de changé. Cela ca fait déjà 2 jours que je me répète à moi-même que c'est facile. Et y faut croire que ca marche, j'ai du conditionner mon cerveau car c'était facile.

Je commence ma dive sous les meilleurs sensations, une technique plutôt au point dont je ne rougi pas, la compense est calée et avec de la marge. Tout va pour le mieux.

Le moment du demi tour arrive, il se fait rapidement et avec précision et là, c'est le moment ou je me dit allez on s'arrache !

J'entame ma remontée.

La première contraction arrive à 40 mètres de la surface ce qui est cool pour moi car parfois elle arrive peu de temps après le virage.

Je continue donc ma remontée, plutôt serein jusqu'au moment de voir nos anges gardiens dont un qui me fait le signe 3 probablement pour me dire « 30 mètres ». Mais en fait je crois que je m'en foutais lol.



Arrivé en surface, je fait mon protocole comme répété auparavant : 3 respi, le masque, 1 respi, le signe, une respi et « I am OK ! » bien décomposé pour ne plus qu'il n'y ai pas d'ambiguïté !!

White card et le sourire!!!

Après avoir été respirer un peu d'oxy et profiter de 5 min à 5 mètres pour regarder les copains sous l'eau. Je remonte donc sur le bateau et profite du moment présent et des membres de la team qui me félicitent pour cette carte blanche. Ca fait chaud au coeur.

Merci à eux pour leur soutien. Et tous particulièrement à Marion pour son coaching, et Steph pour ses encouragements et ses félicitations après ma plongée qui avaient l'air vraiment sincères. Ca m'a touché.

Tous est bien qui fini bien (pour ma part) je prend la 10 ème place du classements sur 42 athlètes au championnats du monde ! C'est dingue ! Mais comme je l'ai dit sur ma publication Facebook, j aurais préféré être

plus bas dans le classement (par exemple à ma place quoi !) et que tous le monde réussisse de belles plongées et kiffe comme moi ce moment de satisfaction (même si on se dit toujours arff j aurai pu aller plus profond!).



	FIM men		AP	RP	Card	Points	
1	Trubridge William	NZL	116	114	Y	111	SHORT & NO TAG
2	Chaouche Dean	UK	98	98	W	98	
3	Stern Adam	AUS	92	92	W	92	NR
3	Hendrickson Brandon	USA	92	92	W	92	
5	Bourc'his Morgan	FRA	102	97	Y	91	SHORT & NO TAG
6	Lawrynowicz Piotr	POL	87	87	W	87	
7	Alejandro Andres	ARG	86	86	W	86	
8	Piero Giobbi	SWE	82	82	W	82	
9	Stoetzner Jens	GER	81	81	W	81	
10	Rosado, Alfredo	ECU	75	75	W	75	
10	Gardien Maxime	FRA	75	75	W	75	
12	Andrade Edgardo	HND	71	71	W	71	NR

En tous cas une super expérience avec des conditions de rêve (mise a part tous les BO qu' il y a eu précédemment).

Je remercie encore le club pour son aide, vous tous qui nous soutenez de loin, mais vous êtes tous dans nos coeurs, et ca fait plaisir !
Merci et plein de bisous depuis Roatàn

Max»



Bon c'est à nouveau moi, Marion.

Voici ma plongée.

« Passage officiel prévu à 9h06.

Le réveil à 5h45, même pas besoin d'alarme : je suis réveillée depuis 5h30. Je suis encore calée sur l'heure française ! Le décalage horaire me rend bien service sur ce coup.

Nuit un peu difficile. Forcément, l'inconscient travaille donc j'ai fais des rêves un peu bizarres.

6h00, petit déj, oui oui, il faut prendre des forces ! Avoine lait d'amande, baies de goji et baies d'açai. Un gloubiboulga qui tient bien au ventre accompagné d'un petit thé.

6h45, quelques étirements rapides pour réveiller le corps

7h20, on part de la maison avec Thibaut, mon colloc, qui sera mon coach sur cette plongée. Le rôle du coach commence dès cet instant.

On est à 10 min à pied du site, donc petite marche matinale en chansons, chansons forcément à la « con », le meilleur moyen pour garder le sourire !

Je suis sûr que Patoch pourrait faire un super coach à ce moment là avec son répertoire musical (NDLR : pis j'en ai des encore plus con ☺)

7h30 : nous voilà sur la plage, habillage dans l'eau cristalline.

7h50 : on prend le bateau pour rejoindre la plate-forme. Officiellement, j'ai le droit de commencer mon échauffement 45 min avant ma plongée alors j'en profite.

8h20 : je suis dans l'eau avec Thibaut. Longée à une bouée, je fais seulement 2 apnées d'échauffement avant ma plongée :

La première, est une descente avec les poumons à moitié plein, ce qui me permet de

couler sans effort et de sentir la pression assez rapidement. C'est ma plongée pour caler la compensation de mes petits tympans et répéter ma position de chute libre. Une pierre, deux coups !

Deuxième échauffement : je pars avec les poumons bien pleins, comme si j'étais en plongée officielle.

C'est ma plongée de visualisation, je vais au delà de 20 m avec la même vitesse que si j'étais dans ma vraie plongée. Je fais un stop, je me retourne, je ferme les yeux et je visualise comme si j'étais en train de continuer ma plongée jusqu'à 60m : je vois mon demi tour et ma remontée, les contractions commencent à venir et je remonte doucement.

Cette apnée dure entre 2' 2'30

C'est à ce moment là que je me sens prête. Je sais à cette instant que ma plongée se passera très bien.

8h45 : fin de mon échauffement

Je m'approche de la plate-forme officielle. J'ai un masque et un tuba pour garder la tête dans l'eau, regarder le bleu, regarder les jambes et les pieds des gens : c'est marrant et assez distrayant !

On m'accroche la montre officielle au poignet, elle donnera aux juges la profondeur atteinte.

8h56 : j'ai le droit d'aller sur le câble de performance Petit coucou rapide aux juges, avec leurs regards bienveillants et d'encouragement. Les sécus vérifient que ma longe est bien accrochée.

Je ventile au tuba, la tête dans l'eau pour ne pas regarder ce qui se passe autour, je me met dans ma bulle si confortable.

Thibaut est toujours là, il m'envoie des petits messages positifs.

Le top dans officiel -4' : je retire mon masque et tuba et j'accroche mon pince nez en douceur. Je fais quelques bulles pour mettre de l'eau dans ma cagoule.

Et là tout commence, je souris. Je ne m'arrête jamais de sourire. J'adore ventiler en souriant, je vous invite à tester, déjà on est plus beau et ça apporte beaucoup de relâchement



Je ventile, je m'installe sur le dos, les yeux fermés et j'attends, je ne cherche pas à imaginer ce qui va se passer mais je suis bien là, dans l'eau, au calme, avec tous ces apnéistes qui veillent sur moi.

3', 2', 1'. Le décompte continue, le sourire ne me lâche pas.

30''.

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, top officiel !

Je commence mon ascension en me tractant sur les bras, mètre après mètre. Pour moi l'immersion libre ressemble à une ascension.

Mes oreilles sont nickels, mon relâchement est optimal, je ne réfléchis même pas, le corps fait tout seul.

Je me tracte jusqu'à 30m où je commence ma coulée. Et là c'est le pur bonheur, tout se passe bien et je prends de la vitesse, j'entends dans mes oreilles le bruit du frottement de l'eau qui s'accélère.



J'arrive au fond sans même avoir eu le temps de me poser la question. Je prends ce petit tag, je l'accroche à la ceinture.

Pas une gêne ni une envie de respirer, je sais que la remontée va être confortable. Je crois que j'ai toujours le sourire à ce moment là. Je remonte doucement mais efficacement, je laisse des petits moments de glisse pour me relâcher.

J'entends un petit bruit qui m'annonce que mon premier sécu est là, à environ 30m. Puis un deuxième, et un troisième. Je souris en imaginant qu'ils le voient.

Je ralentis sur la fin de ma remontée, l'eau me porte à présent. Je sais que je suis bien donc je relève une main pour m'accrocher à la corde.

Je suis dehors !

Je force ma ventilation. 3, 4 fois. Je retire mon pince nez. Je respire, je souris. Un beau signe ok, une respiration, et je prononce le fameux « I'm OK ».

Je souris en regardant le juge, je donne le tag et il me fait cadeau d'un beau carton blanc : plongée validée !

La juge me dit alors : « *je suis jalouse, tu souris du début à la fin* ». Fantastique !

Petit câlin au safety, un grand merci à tous, un câlin à mon coach et je repars... avec le sourire. Fière de m'être challengée sur cette profondeur mais surtout enchantée d'avoir vraiment pris du plaisir. Plongée de rêve , inoubliable !

J'espère pouvoir vous apporter le même plaisir sur nos prochaine sorties bisous à tous

Marionnette