

Hello, voici le récit de Stéphane. On met sa ceinture et... c'est parti!!!

_Stéphane : « Préparation au top et bien calé depuis plusieurs jours.

Je sens vraiment que la méditation me fait du bien avec la pratique. J'arrive plus facilement à gérer l'émotionnel lié à notre projection naturelle. Le moment présent est encore plus accessible maintenant avec un relâchement total!



Merci à Marion pour son coaching c'était le bonus pour être encore plus focalisé!

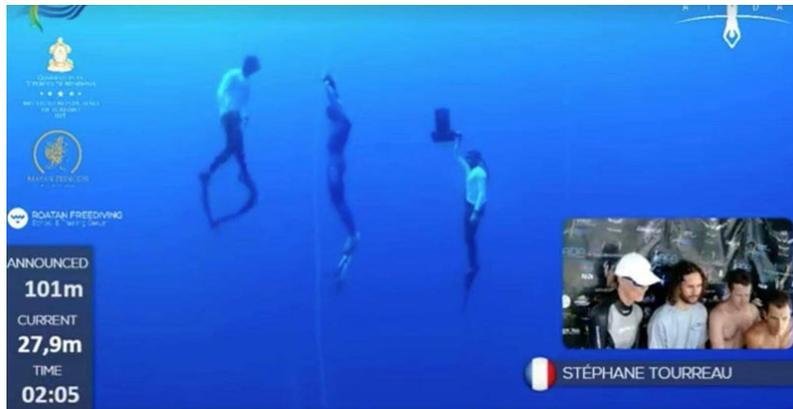
J'essaie de me refroidir le maximum possible en jouant avec l'eau dans la combi pour lancer ce diving reflex très léger dans cette eau à 30° jusqu'à -70m!

Je réussis même à augmenter ma concentration pendant la plongée sur les points sensitifs et techniques ce qui n'est généralement pas le cas en mondial en raison de l'émotion et les automatismes.



Tout se déroule parfaitement en glisse et en vitesse jusqu'à -30m.

Là, je perd le tag avec la vitesse et son positionnement dans ma main! Impossible de le récupérer au vol.



Je continue de remonter et réalise un bon protocole, aidé par Marion.



Un tag en moins donc 100 points réalisés pour une plongée à 101m!

Je réaliserai par la suite que ce petit bout de Velcro aurait pu m'emmener sur la 3ème marche du podium (NDLR : et dans ce cas ex æquo avec un autre Français, Morgan Bourc'his).

Une expérience forte pour un environnement chaud pas forcément propice à la grande performance quand on est habitué à plonger en eau plus fraîche ;-)

Et je vais réfléchir à une technique pour ce Velcro!!"