

Montpellier du 29 mars au 03 avril : France Élite qualificatif pour les jeux et les différentes échéances internationale de cette été ( Chpnets d'Europe , Chpnets d Europe juniors, F.O.J.E, C.O.M.E.N )

Près de 800 nageurs(es) étaient rassemblé(es) cette semaine 341 nageuses et 458 nageurs.

Un format un peu particulier nous attendait, avec les trois meilleurs séries tôt le matin un entracte de 45' minutes afin de permettre aux séries lentes de s'échauffer avant de pouvoir se dérouler (2/3 de l'effectif à l'échauffement...). Autres particularités, non des moindres, les 50 mètres en spécialités, épreuves non olympiques seront réservées aux 3 meilleures séries avec un classement au temps pour permettre les sélections internationales européennes.

Conséquence à impact directe pour Tamara, qui devra donc se passer du 50 Pap. Son temps d'engagement ne lui permettant pas encore de figurer parmi les 24 meilleures Françaises.

Bref, deux compétitions dans une, sélection aux J.O. Oblige ! Ou plutôt business oblige (BEIN)! No coment.

Un programme donc pour Tamara pas très favorable puisque les objectifs étaient de réaliser deux temps de la grille Espoirs afin d'être dans les meilleures prédispositions possibles pour réaliser son objectif qui est d'intégrer un Pole Espoirs la saison prochaine. Les épreuves des 50 et 100 Pap constituant les deux épreuves ou Tam avait le plus de chance de parvenir à ses fins, ces Championnats avant même de commencer, avaient un petit relent d'amertume.

Programme de la semaine

<b>Mardi 29/03</b>	<b>Mercredi 30/03</b>	<b>Jeudi 31/03</b>	<b>Vendredi 01/04</b>	<b>Samedi 02/04</b>	<b>Dimanche 03/04</b>
100 Pap	100 Br.	200 Pap	Repos	200 4/n	100 NL

Premier jour:

Excellent chrono et objectif atteint pour Tam qui avec 1'05"71, réalise son meilleur chrono en grand bassin toute proche de ses 1'05"45 réalisé en 25 mètres à Monaco en début de trimestre et un temps nettement en deçà de la grille Espoirs (1'06"4).

Un premier 50 rapide (30"69) et bien négocié malgré un départ plongé peu efficient, un retour en 35"02 assez difficile surtout dans les 15 derniers mètres.....De la marge donc et un gros potentiel de progression en vu pour cet été.

Deuxième jour:

Épreuve d'agrément que ce 100 brasse, un retour au source, spécialité des années benjamins, et un chrono qui ne décolle pas! Toujours à 1'19"7!!!! De l'application, un peu trop d'ailleurs puisqu'à l'arrivée cela s'avère peu efficace.

Troisième jour:

200 Pap

Il s'agissait de se rapprocher du temps demandé ou du moins de réaliser son meilleur temps grand bassin afin de garder cette option au programme des championnats cet été. Également, de s'approprier cette épreuve en parvenant à la gérer convenablement.

Peine perdue!

Une première longueur bien gérée, et puis un peu d'affolement sur la deuxième avec une accélération beaucoup trop conséquente et un troisième 50 où l'on passe totalement au travers bref un chrono à 2'35" très décevant, qui plus est inquiétant. Cela renforce l'appréhension déjà bien ancrée et pose la légitimité de cette course pour la suite.....

Quatrième jour: Rien

Ou plutôt tout, sauf natation afin de se changer les idées et de mettre au rang des souvenirs à oublier l'épreuve de la veille et d'aborder le week-end avec de toutes autres prédispositions.

Cinquième jour: 200 4/n

Une épreuve peu nagée cette saison, afin de faire le point en grand bassin et éventuellement l'intégrer au programme de cet été.

La réalisation allait s'avérer peu concluante, même très décevante au vu des repères de débuts de saison pris en petit bain. Une espèce d'incompréhension s'instaure, ce genre de comportement avec ce manque de présence évident de la part de Tam est tout à fait inopiné, la gestion de la durée de la compétition était-elle en cause? D'autant que la priorité donnée au 100 papillon placé le premier jour, avait nécessité un allègement de l'entraînement bien en amont de ces championnats.

Quoiqu'il en soit, il fallait une réaction ou tout au moins en créer une! Afin d'en avoir le cœur net, et tout mettre en œuvre pour quitter ces championnats comme ils avaient commencé.

Sixième et dernier jour:

100 NL

Juste pour s'amuser et prendre un repère en grand bassin. Difficile de nager 1'04" en Pap si l'on est tout juste capable de les réaliser en crawl!

Et puis pour les raisons évoquées précédemment, il était important d'abaisser ses propres marques.

1'02"91 réalisé, un excellent chrono tous bassins confondus et objectif de fin de championnats atteint. Cela était primordiale afin de profiter pleinement de la semaine de repos à venir et de pouvoir repartir avec un capital confiance intact en vu des objectifs de cet été.

Conclusion et bilan de ces championnats:

Outre le fait du déroulement de ces championnats qui pose la question de l'utilité d'intégrer les jeunes à l'Elite puisque in fine l'on crée deux compétitions en une! (et ce n'est bien évidemment pas en faveur des premiers..)

Le bilan pour Tam reste très positif avec l'objectif principale de ces championnats réalisé, le 100 Pap, qui lui permet donc d'avoir un pied d'ore et déjà en Pôle Espoirs . Les contre

PERF des deux 200 restent cependant préoccupantes surtout pour établir le futur programme de cet été et avoir un plan B au cas où le 50 Pap ne passerait pas. Et parce qu'enfin et surtout, lorsque l'on se dirige vers un cursus de haut niveau il est prématuré voir dommageable pour la suite de se cantonner aux 50 et 100 mètres !

Il faut également souligner l'excellente réaction de Tam sur sa dernière épreuve, qui dénote si nous ne le savions pas déjà, ses qualités indéniables de compétitrice.

Bien à vous.