CONFÉRENCE-DÉBAT

FAUT-IL PENSER LA PRÉPARATION PHYSIQUE AU FÉMININ ?

Les participant-e-s ont obtenu des réponses à leurs questions.

© Xavier Matyjkowski

Le 25 avril, une conférence a été organisée par le collège féminin du CODEP Nord au CREPS de Wattignies. À la question posée « *Faut-il penser la préparation physique au féminin ?* » en plongée, l'intervenante Pascale Estripeau, instructrice nationale FFESSM, BEES2, et titulaire d'un master recherche en physiologie de l'exercice physique, a tranché : non ! Tout l'intérêt du débat était alors de savoir pourquoi une telle question se posait régulièrement. Après une présentation collective et ludique, la 1re partie de la conférence a été consacrée à une reprise de l'étude que Pascale avait menée en 2007. Elle faisait un état des lieux de la pratique féminine de la plongée et établissait un comparatif des visions des hommes et des femmes sur les mêmes questions.

Un débat a dynamisé l'après-midi et fait discuter les participant-e-s autour des questions provocatrices suivantes : « *Le barème N4 et MF2, spécifique pour les femmes, est injuste* » et « *Le matériel est un obstacle à la pratique de la plongée, surtout pour les femmes* ». L'occasion d'échanges riches et mouvementés ! Le dernier temps de la conférence s'est focalisé sur la question de la préparation physique. Que retiendra-t-on de l'événement ?

D'abord, que la préparation technique supplante largement la préparation physique pour les examens et les passages de niveau. Que la préparation physique est néanmoins essentielle, notamment pour la prévention des accidents. Que parmi les filières énergétiques présentées (anaérobie, anaérobie glycolytique, aérobie), le plus efficace est de travailler sur le seuil ventilatoire 2, c'est-à-dire à la limite de l'essoufflement : autrement dit le plus vite possible, le plus longtemps possible. Que l'adaptation s'effectue pendant les phases de récupération, souvent courtes selon les modèles d'entraînement proposés. Que la courbature est liée à un phénomène inflammatoire, qui est normal et que rien ne peut atténuer sauf le passage du temps. Que l'entraînement physique doit être très personnalisé. Et enfin et surtout, sujet qui anime souvent de vifs débats récurrents dans les clubs, que la part de l'impact physique dans le barème N4 et MF2 est absolument minime dans l'ensemble des évaluations menées et des coefficients appliqués ! Cette dimension relève plutôt de ressorts symboliques et politiques que d'une véritable distinction physique faisant sens. Bref, vous l'aurez compris, pour progresser physiquement, travaillez le fractionné, travaillez varié ! À noter que l'intervenante a longuement insisté sur la nécessité d'intégrer une partie physique dans le passage du niveau 3 pour des raisons de sécurité en plongée. Hommes et femmes confondu-e-s. ■

Adeline Franzetti
pour le collège féminin.

TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

OPEN DES MARQUES... UNE COMPÉTITION D'UN NOUVEAU GENRE

La Mulatière, 21 juin, à l'initiative de Laurent Chevalier (champion de France) et Jean-Luc Jouve (membre de l'équipe de France) l'UJSM a décidé d'organiser un challenge original : contacter tous les fabricants d'arbalètes et leur proposer de mettre à disposition leur matériel le plus adapté à l'usage et au règlement fédéral de tir sur cible. Le principe est simple : 11 arbalètes, 11 pas de tir, 19 tireurs. Après 5 minutes d'échauffement sur le visuel central, le compétiteur dispose de 5 minutes pour effectuer 5 tirs sur l'un des 4 visuels attribué, et recommence la même opération, jusqu'à ce qu'il ait testé toutes les arbalètes. Il en résultera le classement des 3 meilleures arbalètes, des 3 meilleurs compétiteurs et enfin des trois meilleurs compétiteurs par marque.

11 marques ont répondu : Cressi, Beuchat, Omer, Picasso, Marc Valentin, Epsealon, Pathos, Speaton, Imersion, Seatec, Mares. Les résultats sont surprenants. Chaque tireur a rencontré des difficultés avec certaines arbalètes et a bien tiré avec d'autres ; toutes ont trouvé un dompteur pour les emmener à un niveau digne du championnat de France et aucune arbalète n'a réussi à satisfaire la totalité des participants. 3 arbalètes se retrouvent sur le podium : Epsealon 1re, Cressi 2e et Picasso 3e.

Du côté des compétiteurs Gérard Legal de l'AC Baud est sacré meilleur compétiteur de la journée suivi de Laurent Chevalier (UJSM) et Hapet Tasher (UJSM). Petit bonus, le compétiteur qui réalisait le meilleur score avec une arbalète repartait avec. Merci à la mairie de la Mulatière, à Sub Odyssée, à Blue Élite, aux marques qui nous ont fait confiance, au *Progrès*, à *chasse-apnée.com*. et à Henri Fanton et Alain Richoud pour leurs magnifiques photos. ■

Ghislaine Secret, chargée de communication
pour la commission RABA,
section tir sur cible subaquatique

Onze fabricants ont présenté leurs arbalètes…

© Photos DR

… et les compétiteurs les ont toutes testées.