

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

On prend nos marques dans cette jolie mer des Caraïbes



Pat vous en parlait : une pré compétition est organisée avant les championnats pour que les athlètes se préparent et surtout pour que le staff s'organise et répète ses manipulations.

Max, venant juste d'arriver, a réalisé sur cette précompét, 3 belles plongées pour se caler sur ses sensations : 64 m le premier jour, 64m le deuxième jour et 67m le 3ème... progression sage et solide ! Bravo Maxou



Quant à Steph, il nous raconte :



*"Je suis arrivé juste avant la pre-compétition mais après un décalage horaire important et une température*

*d'eau à 30° je réalise qu'il me fallait une semaine de plus avant pour avoir le temps d'effectuer une progression correcte.*

*Pour moi cette compétition est le moyen de s'entraîner à des heures matinales en préparatifs des championnats du monde.*

*Premier jour en repos après mon arrivée. Deuxième jour j'ai réalisé un 95 m de préparation et je n'ai pas plongé le 3ème jour pour favoriser un entrainement en répétition sur une 40aine de mètres en expiration et canaliser l'énergie.*

*Je vais maintenant mettre en place une progression dès aujourd'hui pour voir ou m'amènent les performances dans ce nouvel*

*environnement. Je maintiens un travail hypoxique en piscine en statique à côté pour me permettre de me perfectionner sur ce point que je dois encore travailler pour aller plus loin ;-)"*



Et pendant ce temps là, moi je m'entraîne l'après midi après la pré-compétition.

Sans oublier la récupération : nage-explo devant la maison pour aller voir les petits poissons.



On refait le plein de magnésium en mangeant du chocolat, très bon ce cacao de Roatàn !



Bref, les Championnats du Monde sont lancés, on attaque les entraînements officiels dès demain

On a fait la cérémonie d'ouverture avec un beau coucher de soleil





On vous présente la team AIDA France maintenant au complet



Et sur cette belle photo ci-après, voici notre équipe d'anges gardiens (NDLR : les « safety divers ») qui ont eu le droit à une belle ovation pour la cérémonie d'ouverture.



Sans eux, on ne ferait rien

Des bises !

Marion