

Récit de Marine WASSMER 17 ans partie aux Etats Unis pour 11 mois en 2017/2018



Il y a un an tout juste, je me suis envolée en direction des Etats-Unis pour un total de 11 mois. Je me suis retrouvée dans l'État de Washington, où l'herbe à la réputation d'être très verte (il pleut tout le temps !).

Pendant ces 11 mois, j'y ai vécu la vie d'une jeune lycéenne américaine et toutes les péripéties qui vont avec mais aussi la vie d'une jeune athlète au milieu de ces dingos du sport et de la performance.



Récit de Marine WASSMER 17 ans partie aux Etats Unis pour 11 mois en 2017/2018

J'ai découvert une façon très différente de s'entraîner ET d'entraîner, et d'arriver au final au même résultat sur la piste.

Pour commencer, mon papa d'accueil n'est pas moins que le coach de haies du lycée depuis des années. Il m'a donc pris en charge dès que j'ai posé mes pieds sur le sol américain en m'inscrivant au club de cross country du lycée. Je n'ai pas vraiment sauté de joie en apprenant la nouvelle puisque cross pour moi est synonyme d'un long travail d'hibernation en attendant que la saison passe et que je puisse enfin enfile mes pointes sur la piste !



Cette année pas le choix, j'ai été condamnée à 2 mois de saison de cross et c'était la meilleure chose que j'ai pu faire ! L'ambiance était géniale, l'entraîneur principal extraordinaire. Je n'ai jamais vu un tel esprit d'équipe ailleurs que dans cette "team" même plus tard dans ma saison d'athlé au lycée.

On s'entraînait après le lycée de 4 à 6 fois par semaine, avec deux cross par semaine ! Ca parait criminel, mais ce n'est pas si horrible que ça au final. Tu t'y habitues très vite, et prends aussi du plaisir puisque tu le fais avec des amis qui sont dans le même bateau que toi. !

Récit de Marine WASSMER 17 ans partie aux Etats Unis pour 11 mois en 2017/2018



A côté de ça, tous les matins, j'avais un cours de sport d'une heure spécialement conçue pour les athlètes très investis dans leur sport. Cette classe m'a énormément apportée sur le plan physique mais également sur le plan psychologique, parce que c'était particulièrement dur et qu'il fallait s'accrocher.

Je faisais muscu 3 fois par semaine, en suivant chaque fois un circuit différent et des intensités différentes. Le but était de se renforcer suffisamment pour empêcher l'apparition de blessures plus tard dans la saison. Pour les deux autres jours, on alternait entre gainage, aérobic, yoga, étirements, jeux ou encore vitesse, saut... Le professeur principal de cette classe était aussi le coach principal de l'athlé. Il m'a donc aidé et suivie toute l'année dans sa classe en faisant attention que je comprenne les exercices et les exécute correctement.



Récit de Marine WASSMER 17 ans partie aux Etats Unis pour 11 mois en 2017/2018

Quand ma saison de cross country s'est terminée, je n'avais officiellement plus rien à faire après les cours jusqu'à ce que la saison d'athlé débute fin février. Pour moi, c'était impensable de ne pas s'entraîner pendant tout ce temps. Alors à partir de là je suis allée tous les jours seule sur la piste avec mon entraîneur et père d'accueil. Il m'a appris de nouvelles choses, et c'était différent de s'entraîner seule sur la piste mais au final c'était de chouettes séances !



Fin février la saison officielle d'athlé a commencé et j'étais surexcitée comme une puce.

La 1ère semaine, a été réservée à beaucoup de blablas. Entre explications des différentes épreuves et compétitions de la saison, le coach a aussi beaucoup insisté sur l'importance qu'est l'esprit d'équipe, la présence, et surtout à donner un investissement important dans son sport tout en étant rigoureux et performant en classe. C'est carré !

La 2ème semaine, nous avons fait plein de tests pour savoir dans quelles disciplines nous serions les plus aptes à exceller. Pendant cette semaine, le pire a été la journée 50/60 :,), c'est à dire, essayer de faire le tour de piste en moins de 60 ou 50 secondes ! La pression !

Récit de Marine WASSMER 17 ans partie aux Etats Unis pour 11 mois en 2017/2018

Pour le reste de la saison j'avais globalement par semaine : 4 entraînements et 2 compétitions. C'était terriblement intense les 2 premiers mois ! Je courais 8 courses par semaine tout en gardant la musculation toujours à une intensité assez élevée.

Physiquement mais surtout mentalement c'était dur à accepter au début. Outre le fait que je pensais à provoquer une révolution dans le club digne de Napoléon dans toute son ampleur, je ne comprenais pas pourquoi ils nous faisaient faire autant d'efforts en si peu de temps et ne voyais pas comment il était possible dans ces conditions de performer en fin de saison. Seulement, tous les autres athlètes trouvaient ça normal et le faisaient sans se poser de questions.



Puis, au fur et à mesure tout cela m'a semblé moins dur ! Non pas parce que je me suis transformée en un Hulk miniature mais plutôt en me disant que chaque course est un moyen de prendre du plaisir. De toute façon, si à la première course le résultat était moyen, j'en avais une autre pour me rattraper. De plus, l'ambiance des compétitions était bon enfant, on s'encourage et s'entraide beaucoup, j'ai adoré. Quand venait l'heure du 4x400 mètres, tout le monde venait encourager l'équipe autour du stade, un peu comme les interclubs ! Les filles qui le couraient avaient comme moi beaucoup de courses dans les pattes de la journée mais le 4x400 est sacré c'est la dernière des courses et tout le monde regarde alors il y a intérêt à avancer !

Toute cette partie de saison est prise comme un entraînement par les coaches. Il faut comprendre qu'aux USA les lycées ont des compétitions imposées au calendrier et les lycéens sont obligés d'y participer. Les entraîneurs savent que ça fait beaucoup pour nous, et ils n'attendent pas de belles performances à ce moment de la saison.

L'objectif de ces courses est de nous préparer correctement pour la phase importante de l'année, l'étape des championnats !

Récit de Marine WASSMER 17 ans partie aux Etats Unis pour 11 mois en 2017/2018



Pour expliquer rapidement l'ultime but de chaque athlète est de se qualifier à State, le championnat de l'état d'où appartient le lycée (c'est l'équivalent des championnats de France là-bas). Seulement, il faut passer par des compétitions de qualifications, pour y arriver et ça peut être très difficile ! C'était la part de la saison à la fois la plus stressante, chouette et conviviale. Quand je suis arrivée à State l'ambiance et l'organisation étaient les mêmes que pour les championnats de France, c'était énorme. Et en bonus, j'ai eu le droit à un rappel que je venais tout droit de France lors de la présentation de ma finale du 300 haies ! J'étais rouge comme une écrevisse avant même d'avoir pris le départ !

Voilà un petit débrief de mon année (très) sportive ! Après m'avoir fait douter et râler, elle m'a apportée beaucoup de joie et de plaisir. Leur façon d'entraîner est très différente de la notre mais après l'avoir vécue j'ai vu le bienfait qu'elle m'a apporté. J'ai développé mes capacités physiques et je suis devenue plus forte mentalement en poussant mon corps et ma tête très souvent dans leur retranchement. Néanmoins une des choses la plus positive était de voir la reconnaissance du sport au sein du lycée. Quand tu es très bien classée il y a une photo de ta tête accrochée sur les murs du lycée, ou alors une grosse plaque en métal avec ton nom et ta performance dessus. Tout le monde au lycée adore venir encourager ses équipes lors de compétitions, et lors du départ pour state les personnes qui se sont qualifiées défilent devant tout le monde !

