

Estelle Escoffier

“Mes objectifs sont clairement définis”



Credit photo : agence Vandytaati / Nicolas Crouhier.

Lors des derniers championnats du Monde de Barcelone, Estelle Escoffier, handicapée par une blessure au dos, n'a pu prendre son envol et répondre aux espoirs placés en elle. Aujourd'hui, alors que l'équipe de France de plongeon commence sa préparation pour les jeux Olympiques d'Athènes, la Lyonnaise trace les grandes lignes d'une saison 2004 d'ores et déjà marquée du sceau des J.O. Confessions d'une jeune plongeuse forgée par la compétition de haut niveau.

Natation Magazine : Par quelle voie en êtes-vous venue au plongeon, une discipline qui réclame de grosses qualités physiques et un sens artistique certain ?

Estelle Escoffier : J'ai fait dix ans de gymnastique. J'appartenais au pôle France de Saint-Étienne, mais l'accumulation de petites blessures m'a conduite à arrêter vers treize ans et demi. Cependant, sportive dans l'âme, je voulais poursuivre une activité de haut niveau, et c'est donc assez naturellement que je me suis tournée vers le plongeon.

NM : On en sait finalement assez peu sur l'entraînement des plongeurs.

EE : La plupart des gens croient que les entraînements de plongeon se déroulent essentiellement dans l'eau. En réalité, sur trois heures d'entraînement, une heure et demie est consacrée à la gymnastique. On répète à sec les mouvements,

les rotations ainsi que les enchaînements à l'aide de trampolines et tremplins. Ensuite seulement, on travaille dans l'eau.

NM : Dans quel état d'esprit êtes-vous en ce début de saison ?

EE : Je me sens bien et mes objectifs sont clairement définis. Je voudrais tout d'abord assurer ma qualification pour les J.O. lors de la prochaine coupe du Monde. Pour cela, il me faudra terminer obligatoirement parmi les dix-huit premières. C'est quelque chose qui me semble réalisable, à condition de ne pas être handicapée par une blessure de dernière minute. D'autre part, j'espère faire bonne figure à la coupe d'Europe. Entrer dans la finale du 3m me paraît abordable.

NM : Les J.O. d'Athènes se profilent à l'horizon, cette compétition a-t-elle un goût particulier ?

EE : C'est un rêve... Les J.O. représentent le but

ultime pour tous les athlètes de haut niveau. Après avoir raté Sydney de peu, je veux absolument aller à Athènes. Pas question de passer à côté une fois de plus, d'autant que Claire Febvay m'a raconté ce qu'elle avait vécu à Sydney... Ça fait terriblement envie.

NM : Prenons un peu de hauteur pour analyser votre saison 2003.

EE : Mon objectif principal était de participer aux championnats du Monde de Barcelone. Il fallait également que j'atteigne les minima FINA en individuel en vue des jeux Olympiques. J'ai rempli mon contrat en juillet 2003 lors du Grand Prix FINA Romaquatica à Rome.

NM : Il s'agit donc d'une saison plutôt réussie ?

EE : Oui et non... Je suis vraiment soulagée d'avoir atteint les minima établis par la FINA pour les jeux Olympiques, mais je pense que j'aurais pu faire

mieux aux championnats du Monde. Ma place m'a déçue... En fait, j'étais blessée au dos et cela a considérablement gêné ma préparation. J'ai consulté le docteur de l'équipe de France à Marseille, et j'ai même pensé à déclarer forfait. Finalement, je termine 24^e de la compétition alors que seules les 18 premières sont qualifiées pour les demi-finales... Je suis également déçue par mon titre de vice-championne de France en mars dernier à Schiltigheim.

NM : *Sélectionnée pour les championnats du Monde, on imagine bien votre déception à l'idée de participer aux épreuves sans être à 100 %. S'agissait-il de votre première blessure sérieuse ?*

EE : C'est effectivement la première fois que cela m'arrive... Ce qui est d'autant plus rageant, c'est que cela me tombe dessus juste avant une échéance majeure. Je n'ai donc pas pu réellement défendre mes chances à Barcelone...

NM : *Une telle expérience doit laisser des traces, tant sur le plan physique que psychologique. Quels enseignements tirez-vous de cette expérience ?*

EE : Je sais qu'aucun sportif de haut niveau n'est à l'abri d'une blessure. Mais quand ça vous arrive, c'est autre chose. Quand on débute une compétition, le stress est au rendez-vous et il est nécessaire d'apprendre à le gérer. Face à une blessure, c'est à peu près pareil : il faut gérer. Aujourd'hui, cette expérience va me servir, je dois m'appuyer dessus... Dorénavant, je saurai m'adapter si cela se reproduit.

"Aucun sportif de haut niveau n'est à l'abri d'une blessure... Quand ça vous arrive, c'est autre chose"

NM : *Claire Febvay et Clémence Monnery, vos partenaires de club, sont également vos coéquipières en équipe de France, l'ambiance doit être au rendez-vous.*

EE : Claire, Clémence et moi sommes licenciées au club de Lyon. Claire est ma meilleure amie, elle est actuellement aux États-Unis pour s'entraîner en haut vol, alors nous ne nous voyons pas beaucoup, mais quand elle rentre nous nous retrouvons avec énormément de plaisir. Clémence est plus jeune, elle est ma partenaire en plongeon synchronisé. Nous nous entendons vraiment très bien toutes les trois, et lors des compétitions, il est important pour moi d'être entourée.



Crédit photo : agence Vandystadt / Nicolas Gouhier

NM : *Justement, de quelle manière abordez-vous une compétition de plongeon ?*

EE : J'essaie au maximum de ne pas calculer. Je vis chaque instant de la compétition sans projeter. Il est tout de même important de connaître ses adversaires directs ainsi que le bassin où se déroule l'épreuve. Je me suis ainsi entraînée deux mois à Rome avant le Grand Prix FINA Romaquatica, et cela m'a sans doute permis d'atteindre les demi-finales.

NM : *Le calendrier des entraînements, des stages et des compétitions est chargé, cela n'a-t-il pas d'effet sur votre vie privée ?*

EE : C'est vrai que ce n'est pas toujours facile de trouver du temps... Je vais régulièrement au cinéma, j'aime surtout passer du temps avec mon copain. En fait, quand je ne pratique pas le sport, j'essaie de le voir le plus souvent possible. Mais le sport c'est ma passion... D'ailleurs, je suis actuellement en train de préparer mon brevet d'État de gymnastique pour entraîner. C'est vraiment ce qui me plaît. Quand j'étais jeune, j'ai eu la chance d'avoir un super entraîneur : Franck Chalunel. C'est lui qui m'a donné le goût de la gymnastique. J'entraîne avec lui depuis quelques temps, et c'est un vrai bonheur de voir les plus jeunes se passionner pour ce sport.

Propos recueillis par Adrien Cadot

REPÈRES

- Estelle Escoffier est née le 17 novembre 1983 à Lyon. Après plusieurs années de gymnastique, elle se tourne vers le plongeon à 13 ans et demi. Estelle est aujourd'hui licenciée au Lyon PC.
- Vingt-deuxième à 1m et vingt-huitième à 3m lors des championnats du Monde 2001 de Fukuoka. Aux championnats du Monde de Barcelone, handicapée par une blessure au dos, Estelle se classe vingt-quatrième au 3m et onzième au 3m synchro. Vice-championne de France 2003 à 3m, la Lyonnaise monte sur la première marche du podium 3m au classement junior à Strasbourg-Schiltigheim.