



PALMARES

■ Grande Odysée Savoie Mt-Blanc

6^e place pour François Pagnoux



Par manque de neige, les concurrents n'ont parcouru que « 420 km et fait 6 000 m de dénivelé positif.

CERDAGNE CAPCIR.

La 11^e édition de la Grande Odysée Savoie Mont-Blanc vient de se terminer.

Le musher cerdan d'Alaskan

Les rameuses de l'équipe de France débarquent en montagne

L'élite féminine de l'aviron était en stage au CREPS-CNEA de Font-Romeu. Le groupe de rameuses est resté sur site plus de deux semaines pour un entraînement en altitude.

Nous sommes une discipline d'aérobie et si nous restons une semaine en altitude, cela ne sert pas à grand-chose, explique Christine Gossé, entraîneur national, seule médaillée olympique française. Les

cinq meilleures rameuses sont restées dix-sept jours ».

Les filles âgées de 20 à 30 ans ont pu se libérer car la plupart sont étudiantes : « Nous avons un bon partenariat avec les universités car nous faisons passer les

partiels délocalisés aux filles pendant le stage », rajoute Christine Gossé.

■ En reconstruction

L'équipe est en pleine reconstruction. Il n'y avait aucune rameuse française aux JO de Londres de 2012. « Je suis arrivée sur ce poste à responsabilités en janvier 2013 et avec les entraîneurs que j'ai choisis, on remonte le niveau physique et les performances. L'année dernière, un bateau arrive 4^e aux championnats du Monde ». L'objectif de l'année 2015 est tout simplement majeur puisqu'il s'agit de se qualifier pour les JO de Rio en 2016. Les qualifications interviendront en septembre aux championnats du Monde qui se dérouleront en Savoie sur le lac d'Aiguebelette.

Le stage était axé sur la pré-

paration physique avec plus de 20 heures d'entraînement par semaine. Le matin, les rameuses ont fait du ski de fond. Et pour celles qui ne sont pas à l'aise sur les planches, elles ont pu s'entraîner sur des ergomètres (rameur indoor). Et pour toutes en après-midi, à nouveau ergomètre et musculation avec haltères et autres. Les sportives achevaient leur entraînement quotidien par des longueurs en piscine, du volley ou badminton. « J'aime bien venir ici pour mettre les filles en difficulté avec l'altitude. Les efforts sont moins intenses qu'en plaine mais on a fait plus de volume ». En février, les six meilleures partent avec Christine Gossé en Afrique du Sud, un changement radical de température !

Frédérique Bertic



► Les rameuses se sont beaucoup entraînées sur les ergomètres qui avaient été amenés sur site.



► Quatre entraîneurs encadrent ce stage en altitude.