

Canoë-kayak Constance Burger de retour dans le grand bain Le plaisir retrouvé



Constance Burger : « J'avais besoin de retrouver une dynamique de groupe. Le pôle France était pour moi un choix logique ». dr

Constance Burger étrenne demain son maillot de l'équipe de France à Poznan (Pologne), pour la 3e manche de Coupe du monde, en compagnie de Joanne Mayer, Guillaume Burger et Sophie Gaume, en juniors. Une compétition particulière pour celle qui avait mis un terme à sa carrière de haut niveau en 2009.

Un an et demi, c'est le temps qu'il lui aura fallu pour revenir à ses premiers amours. En 2009, Constance Burger décide de poser la pagaie. Définitivement. La Strasbourgeoise venait alors de terminer une saison avec l'équipe de France juniors, une saison à courir les courses internationales. « J'en avais tout simplement ras le bol du bateau, explique-t-elle. M'entraîner était devenu une contrainte. » La rupture est brutale. « Je n'ai plus rien fait pendant deux, trois mois, mais alors plus rien du tout, ni bateau, ni footing, ni muscu... » Ses études la conduisent du côté de Lyon, où elle suit une licence spécialisée dans le management du sport. Dans ses bagages, elle emmène tout de même son bateau. « J'allais faire des petits tours pour tourner les bras » « J'allais faire des petits tours, histoire de tourner les bras, une fois par semaine. Je m'entretenais pour continuer à faire des courses en équipage, avec mes coéquipières de club. » Le déclic, c'est Adrien Vernet, l'entraîneur lyonnais, qui le lui apporte. « Il m'a créé des séances ludiques, pour que je renoue avec le plaisir de naviguer », raconte-t-elle. Petit à petit, l'envie et la motivation reviennent, Constance Burger retrouve alors ses anciennes habitudes. La charge de travail augmente, les séances se multiplient, se diversifient aussi. « Je menais un challenge en parallèle, glisse-t-elle. J'avais pris du poids et je ne voulais pas constituer une charge supplémentaire dans les équipages. J'avais envie de retrouver ma silhouette, ma forme physique. J'avais besoin de m'affûter à nouveau... » Le haut niveau la titille alors. « À Lyon, je n'avais pas de confrontation directe. Sur les "France" de vitesse à Tours en 2010 (8e), j'ai pu mesurer mon niveau et j'ai réalisé que sans m'entraîner vraiment, je gardais le plaisir de faire ces courses... » Elle prend le pari d'intégrer l'équipe de France -23 ans. Un réel challenge. Avril 2013, Constance Burger s'aligne sur les piges de sélection à Mantes-la-Jolie. « C'est la première fois que je me sentais aussi sereine, aussi détendue, mais avec la ferme intention de gagner chacune de ces courses. J'étais à 200%. » Un retour en fanfare puisqu'elle décroche sa place en Bleu. Les secrets de ce retour gagnant ? « J'avais besoin de retrouver une dynamique de groupe, des partenaires d'entraînement qui puissent me faire progresser. » En septembre, Constance Burger rejoint son frère, Guillaume, lui aussi en équipe de France, à Cesson-Sévigné, au pôle France, où naviguent les meilleures Françaises. Depuis, la Strasbourgeoise n'a de cesse de prouver qu'elle y a sa place. « Nous avons directement mis les choses au clair avec les entraîneurs. Pour moi, elles l'étaient en tout cas. J'avais envie et j'ai toujours envie d'aller plus loin, d'être plus forte. Le pôle France était pour moi un choix logique. » Sûr que Constance Burger n'est pas prête de reposer la pagaie de sitôt. « C'est reparti pour un bon bout de temps », lance-t-elle. Elle sera alignée en quatre places dès demain matin, avec les séries du 500 m. Une première course d'entraînement et de préparation du bateau avant les "Europe" fin juin et les Mondiaux, cet été. Des Mondiaux qui dépendent des résultats précédents. La Strasbourgeoise, remontée à bloc, compte bien prendre le départ. Émilie Jafrate
publiée le 31/05/2013 à 05:00