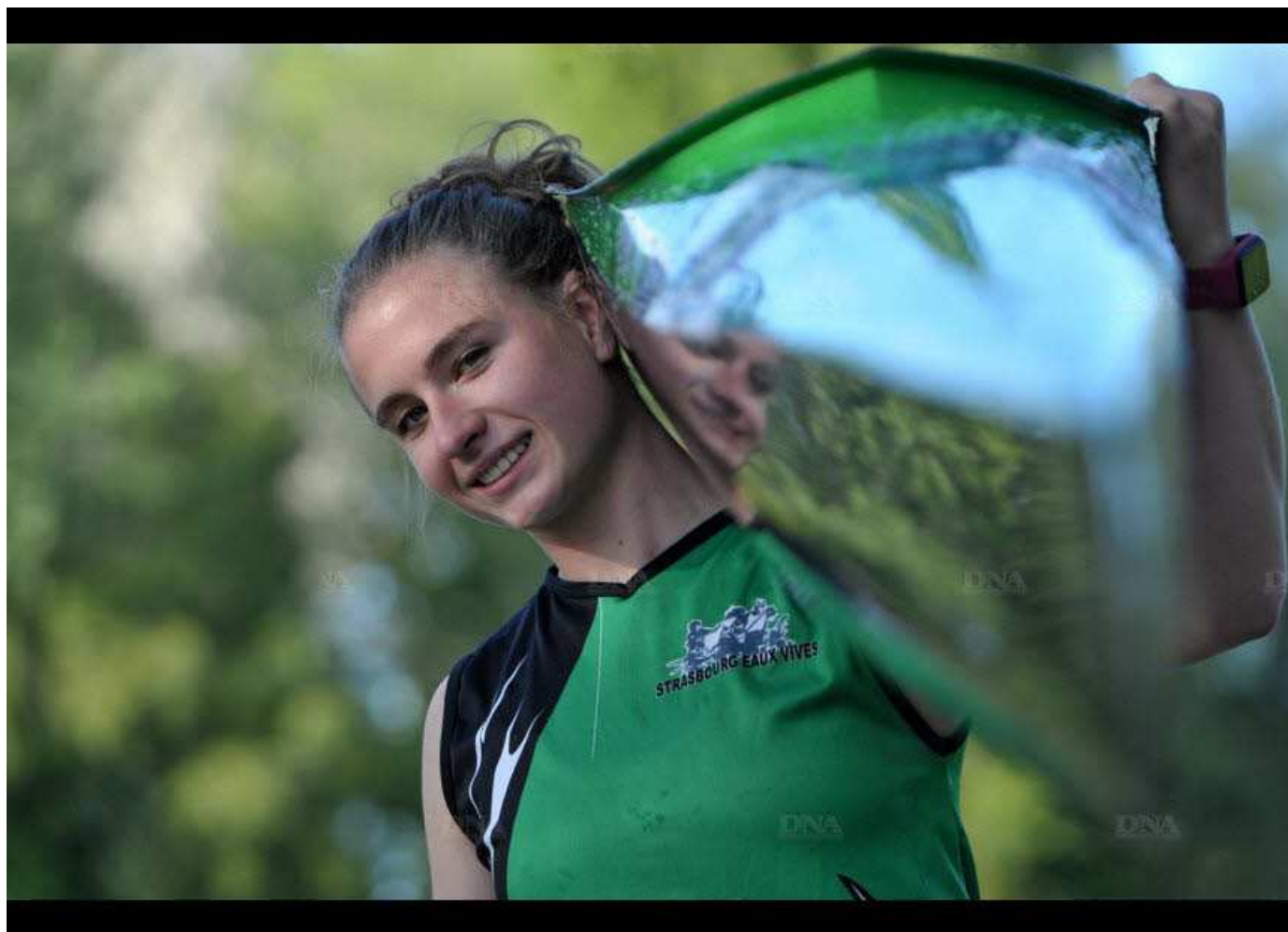


Un printemps endiable

Le début de saison de Camille Tryoen est énergique. La junior 2e année de Strasbourg Eaux-Vives est double championne de France de vitesse, sélectionnée chez les Bleus et rêve également de faire des étincelles en descente, l'autre discipline où elle se distingue.



Camille Tryoen (Strasbourg Eaux-Vives) a commencé sa dernière année chez les juniors sur les chapeaux de roue. PHOTO DNA – Michel FRISON

« Cette saison 2017 est vraiment très bien partie et elle ne peut que bien se passer ! » C'est avec un grand sourire et des yeux brillants que Camille Tryoen, kayakiste à Strasbourg Eaux-Vives, évoque le joli printemps qu'elle est en train de vivre.

À ce jour, en course en ligne, la junior 2e année est double championne de France sur 500 et 200 m (à Vaires-sur-Marne), après avoir gagné les tests nationaux deux semaines avant et signé quatre victoires en K1 et K2 aux régates internationales de Boulogne-sur-Mer.

Toutes ces performances lui ont ouvert les portes de l'équipe de France junior avec trois rendez-vous au programme entre le 26 mai et le 30 juillet : les courses internationales de Piastany (République tchèque), l'Euro de Belgrade (Serbie) et les Mondiaux de Pitesti (Roumanie).

En jetant un coup d'œil à son bilan et aux échéances qui l'attendent, Camille Tryoen savoure chaque seconde après deux saisons frustrantes. « J'étais dans des déceptions, je n'arrivais pas à faire ce que je voulais », dit-elle. Et de citer les Championnats de France en 2015 à Gérardmer où, en finale A du 500 m, elle chavire et a fini les dix derniers mètres à la nage. La saison dernière, elle se retrouve en position de première non-sélectionnée. De quoi douter et de ronger son frein.

Lycéenne à Strasbourg (elle prépare le Bac S), "Kami Kami" possède un atout : un caractère bien trempé et une forte volonté. Alors, pour sa dernière année, chez les juniors, elle a mis les bouchées doubles lors de sa préparation.

« Chercher l'équilibre parfait entre les pensées, l'action et les émotions »

« Je constatais que j'étais beaucoup trop dans le gouffre du stress, raconte-t-elle. Je me suis pas mal remise en question l'hiver dernier et j'ai trouvé une partie de la clé. »

Le déclic se produit au contact de Monique Fare, sa préparatrice mentale au CREPS de Strasbourg. « Elle m'a expliqué que la chose la plus importante était d'avoir un équilibre parfait entre les pensées, l'action et les émotions. »

« Être trop dans les pensées, c'est pouvoir s'y perdre et ne plus être dans l'action, énumère-t-elle. Si on est trop dans l'action, on ne réfléchit plus à ce qu'on fait. Et il ne faut pas non plus être trop dans l'émotion sinon on risque de tomber à cause du stress. »

Ces trois données, Camille Tryoen avait du mal à les maîtriser en permanence. Aujourd'hui, peu à peu, elle a mis le puzzle en place et constate que les résultats suivent.

« Avoir l'équilibre parfait entre ces trois paramètres crée des effets sur le corps, décrit-elle. On a l'impression qu'on ne ressent pas l'effort, qu'on est surhumain et plus fort que tout le monde. »

« Et c'est en général avec cet équilibre qu'on a les meilleurs résultats. Mais l'harmonie parfaite n'existe pas car, dans ce cas-là, tu marches sur l'eau », rigole Camille Tryoen.

Marcher sur l'eau, la Strasbourgeoise n'y est pas encore parvenue, mais entre le 26 et le 29 avril, sur le bassin de Vaires-sur-Marne, lors des Championnats de France de vitesse Élite, elle a poussé le curseur très haut.

Sur 500 m et 200 m, en plus de viser la victoire, les seize concurrentes chez les juniors jouent aussi leur place en équipe de France. De quoi faire monter la tension sur les quatre courses prévues que Camille Tryoen va remporter.

Avec maestria

« Sur le premier 500 m, j'ai choisi une tactique risquée, raconte-t-elle. Je suis partie à fond, sans réfléchir. J'étais devant tout le temps, mais si la course avait fait 510 mètres, ma poursuivante aurait pu me dépasser. »

Dans les trois autres courses, la Strasbourgeoise développe des schémas tactiques plus conventionnels et termine à chaque fois en tête.

« Je ne m'attendais pas vraiment à réussir ce doublé. Avant chaque course, on ne peut rien prévoir, surtout en vitesse. Je ne m'étais pas mis de pression, je n'avais pas fait de calculs. »

Concentrée, audacieuse, en paix avec les ondes négatives, Camille Tryoen a tout simplement franchi une marche de plus et mis de la maestria dans ses coups de pagaie.

Dans ces conditions, il n'y a pas de raisons pour que son printemps endiablé ne débouche pas sur un été conquérant.