



MADELINE COQUOZ
PLONGEON.

PRÉSENTATION



MADELINE COQUOZ

PLONGEON

Discipline: tremplin 1 mètre, 3m et 3m synchro

13 janvier 1999, Pont-la-Ville – FR

Entraînement et logement à Lausanne

Membre du cadre national Swiss Aquatics

Membre du Projet Swiss Olympique Paris 2024

Diplômée Baccalauréat International, UK

En cours Bachelor à HEC Lausanne



MES OBJECTIFS

2023

Championnat du monde
Top 18 individuel
Top 10 synchro

Jeux Européen
Top 10 individuel
Top 5 synchro

2024

Coupe du Monde
Top 18 individuel
Qualification JO

Jeux Olympiques de Paris

2025-2028

Cycle Olympique







QUI SUIS-JE?

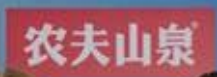
J'ai grandi en Gruyère, mais très vite mon ambition de découvrir le monde m'a amenée à dépasser les frontières. Pour pouvoir combiner le sport et les études et poursuivre mon rêve d'être dans l'élite mondiale, à 16 ans, je suis partie vivre à Plymouth, UK.

Depuis 2019, j'étudie un bachelor à HEC Lausanne et je m'entraîne 18 heures par semaine au Lausanne Aquatics , la meilleure infrastructure Suisse. En 2020, j'étais à trois rangs de me qualifier pour les Jeux Olympiques. Malgré la frustration, ma motivation et ma résilience me poussent quotidiennement vers de nouveaux défis.

En septembre 2022, je suis partie 4 mois à Madrid pour m'entraîner aux côtés de l'équipe nationale espagnole, apprendre de nouvelles techniques et étudier un semestre universitaire à l'étranger. Toutes ces expériences me boostent et me challengent à m'adapter et découvrir de nouveaux horizons. Pour avancer, j'ai toujours bénéficié d'un goût de la découverte et d'un peu de perfectionnisme, mais également d'un soutien de mon entourage.

21st FINA/NONGFU SPRING Diving World Cup 2018

农夫山泉 2018年第21届FINA跳水世界杯



主办单位 Hosted By

国际游泳联合会
Fédération Internationale de Natation



PRINCIPAUX RÉSULTATS

2009–2017 17 Titres Championne Suisse Junior

2009–2022 10 Titres Championne Suisse Elite

2016 Titre de **Championne d'Europe Junior**
10^{ème} Championnat du Monde Junior

2016-2022 2 participations Coupe du Monde
2 participations Championnat du Monde
5 finales Championnat d'Europe

2021 1^{ème} Grand Prix FINA synchro
11^{ème} Coupe du Monde synchro
15^{ème} Championnat d'Europe indiv.

2022 1^{ère} Championnat Autrichien et Hongrois
12^{ème} Championnat d'Europe indiv. (final)
5^{ème} Championnat d'Europe synchro
19^{ème} Championnat du Monde indiv.
10^{ème} Championnat du Monde synchro

MES PREMIERS PAS

Ma passion pour le sport a débuté dès l'âge de 5 ans avec la gym artistique. A 10 ans, j'ai découvert le plongeon qui s'alignait tout de suite avec mon rêve Olympique. J'ai directement intégré l'équipe nationale et débuté les compétitions internationales.

AUJOURD'HUI

Entourée des meilleures infrastructures et entraîneurs Suisse, je consacre 70% de mon temps à mon parcours sportifs et les 30% restant aux études. Le sport est ma passion, cependant les études équilibrent mon quotidien et surtout mon futur.



BILAN 2022

J'ai réalisé les meilleurs résultats de ma carrière à l'échelle mondiale et européenne me qualifiant pour les Coupes du Monde 2023. Ceci me prouve que je travaille dans la bonne direction pour entamer cette période de qualification olympique.

Mon 19^{ème} rang au Championnat du Monde individuel a été émotionnellement incroyable.

Mon état d'esprit durant les voyages et les compétitions m'a ouvert de nouvelles perspectives dans mes choix en tant qu'athlète d'élite.

Mon bachelor presque terminé, je constate plus que jamais que la balance entre le sport, les études, le plaisir, la santé mentale et physique est vitale pour ma réussite en tant qu'athlète mais aussi en tant que jeune femme.



CALENDRIER 2023

Dates	Compétitions	Lieux
27 – 29.01.2023	Swiss Nationals Winter	Lausanne
01 – 05.02.2023	Austrian Nationals	Wien
12-16.04.2023	FINA Coupe du Monde	Xian-Chine
02-07.05.2023	FINA Coupe du Monde FINAL	Montréal-Canada
17 – 21.05.2023	Hungarian National	Budapest
TBC	Swiss Nationals Summer	Köniz
19-28.06.2023	European Games	Rzeszow-Pologne
01 – 12.07.2023	Training Camp	Tenero
14 – 30.07.2023	World Championships	Fukuoka- Japon
25 – 30.07.2023	University Games	ChengDu- Chine
02-18.02.2024	World Championships	Doha-Qatar



Mes besoins

Je m'entraîne 18h/semaine, cet investissement impacte 50% ma performance mais le reste se joue sur :

- Travail en salle de gym ou de fitness
- Equipements spécifiques
- Récupération active comme massage, physio, ostheo
- Suivi médical, psychologique et nutritionnel
- Camps d'entraînement
- Compétitions nationales et internationales

Soutien actuel

Pour l'année 2023, avec l'aide sportive Suisse, j'ai obtenu la carte élite, ce qui correspond à aucun soutien financier.

La Commission Cantonale Fribourgeoise m'a octroyée une bourse jusqu'au JO de CHF 500/mensuel. Loro-Sport Fribourg me soutient à hauteur de CHF 6'000.

Je bénéficie aussi de sponsoring d'entreprises privées à hauteur totale de CHF 2'000 et de ma famille à hauteur de CHF 6'000.



BUDGET

	DÉPENSES	RECETTES
Cotisations et Licences	CHF 4'000	
Stage d'entraînement	CHF 4'000	
Compétitions: voyages, hébergements, inscriptions	CHF 15'000	
Suivi santé: massages, physio, ostéo, psychologue	CHF 3'000	
Hébergement et transport: lieu d'entraînement et étude	CHF 15'000	
Equipement, Nutrition spécifique	CHF 2'000	
Frais universitaire	CHF 1'160	
<i>Recette Sponsoring</i>		<i>CHF 20'000</i>
TOTAL	CHF 44'160	

Ma fédération finance uniquement 25% des factures de 3 compétitions internationales par an et 75% des championnats d'Europe et du Monde.

En m'entraînant 18h par semaine, plus la récupération active et les études, je n'ai pas le temps d'avoir d'autres revenus que le sponsoring pour boucler mon budget.



VOUS ME SOUTENEZ

- Frais compétitions nationales : CHF 2'000
- Frais de compétitions internationales: CHF 13'000
- Stage d'entraînement: CHF 4'000
- Cotisation club et fédération : CHF 3'800
- Séances de thérapie physique: CHF 2'000
- Séances de thérapie mentale: CHF 1'000
- Frais licence Suisse et internationale: CHF 200
- Equipements et nutriments: CHF 2'000
- Frais universitaires: CHF 1'160
- Logements : CHF 12'000
- Transport, abonnement CFF : CHF3'000

JE M'INVESTIS POUR VOUS

- Visibilité sur mon site internet
- Votre logo sur mes équipements
- Une vidéo de ma saison
- Actualités
- Participation à certains événements
- Remise de prix
- Rencontre en face à face





**BUDAPEST
2022**

Fina
WORLD
CHAMPIONSHIPS



Mon entourage

Pasha Rozenberg

Head Coach Lausanne Aquatics

5^{ème} et 6^{ème} aux Jeux Olympiques en 2008

Patrik Giesel

Directeur Swiss Aquatics Diving

Stéphan Borloz

Médecin du sport d'élite

Céline Kosirinik

Psychologue de la performance physique

Simon Blonde

Physiothérapeute- Enmouvement

Guillaume Dutoit

Masseur

Pierre Meurice

Ostéopathe CDS – COOM



magicpbk



Recommendation for Madeline Coquoz

Dear all to whom it may concern,

on behalf of Lausanne Plongeon and also from me personally, in order to make it possible to receive the FINA Scholarship for the athlete, I would like to communicate you some facts about Madeline Coquoz, one of the best Lausanne Natation and Swiss divers.

Madeline is currently training 6 days a week and it makes a total of over 20 hours. She is very dedicated to diving and her attitude during the training process is very professional. She practices also in the weekend and is capable to combine her sports passion with the university. All that requires enormous discipline, focus on the final goal, management of duties, obligations and private live.

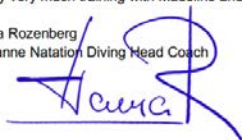
Two years ago Madeline has moved to Lausanne in order to have better possibilities to practice and to study at the same time. As a Swiss Team Member, Madeline, has qualified for the two most important competitions of the past season – European Championships in Kiev 2019 and the World Championships in Gwangju 2019, where she has competed in synchro and individual events. Together with her synchro partner, Jessica Favre, reached Madeline the Final round by the World and also European Championships. She has a stable program for the upcoming Olympic Year and no new dives must be learned for the big goal – Olympic Games in Tokyo 2021. During our discussions about the future plans, we have both agreed, that Madeline will be able to perform on the high level much longer than only one or two more years, which makes it possible to set up another long-term goal – Olympic Games in Paris 2024. Between those two big events, there will be also remarkable competitions like University Games, World Championships and Europeans, which we will plan and prepare.

Under all these circumstances it is well understood, she has no time to have a mini job as most of the students, as otherwise, she would have to leave sport – her big passion and the dream about the Olympic Games.

I know, that all kind of support will be very welcomed from Madeline and her family, as all the competition and training camp trips should be partially financed by her family. To receive the FINA Scholarship it's a big privilege and responsibility, which I'm sure, Madeline, deserves, will appreciate and that will motivate her a lot.

I enjoy very much training with Madeline and will do my best on the way to her dreams.

Pasha Rozenberg
Lausanne Natation Diving Head Coach



MEDIA ET COMMUNICATION

Adresse: Avenue de la Dôle 1
1005 Lausanne
+41 78 713 01 56
madeline.coquoz@gmail.com

IBAN: CH35 0026 0260 1038 0440 A

Site internet : www.madelinecoquoz.ch

Instagram : [madeline_coquoz](https://www.instagram.com/madeline_coquoz)

Sur mon site internet : Liens des émissions
Radio, TV, articles de presses,
actualité, résultats, vidéos et photos.





HB

HB 120

Planification technique

2023			
Q	Zielbeschreibung / Richtlinien	W	L
Q1	Wettkampfperiode <ul style="list-style-type: none"> Nationale + internationale Meisterschaften (definieren Akzente von 3m Synchron und Turm Einzel) Schnellkraft überwiegend, Maximal-Kraft Erhalt Akzent auf die Wettkampfsprünge Planmäßige 3m Synchron Trainings je nach Ort Nutzung der diversen Reha Maßnahmen Überwiegender Focus auf Wasserspringen Evaluation des IST-Zustands für die Planung 2023Q2 	6-8	6-8
Q2	Wettkampfperiode: Schwerpunkt EM/WM TBC <ul style="list-style-type: none"> Schnellkraft überwiegend, Maximal-Kraft Erhalt Akzent auf die Wettkampfsprünge inklusive Synchron 3m und Turm (Akzente 2023Q1 festlegen) Nutzung der diversen Reha Maßnahmen Totaler Focus auf Wasserspringen Evaluation des IST-Zustands für die Planung 2023Q3 	7-9	4-6
Q3	Wettkampfperiode: Schwerpunkt EM/WM TBC <ul style="list-style-type: none"> Schnellkraft überwiegend, Maximal-Kraft Erhalt Akzent auf die Wettkampfsprünge inklusive Synchron 3m Nutzung der diversen Reha Maßnahmen Totaler Focus auf Wasserspringen Evaluation des IST-Zustands für die Zusammenfassung der Saison 2022-2023 Welche Maßnahmen sollen im 2023-2024 anders gestaltet werden, bzw. Akzente anders gesetzt werden Stand und Perspektiven des Synchron Springen 3m und Turm Einzel für OS Paris 2024 Pause 2-3 Wochen Beginn der neuen Olympischen Saison 2023-2024 Kraft/Leistungsdiagnostik 	5-9	4-8
Q4	Vorbereitungsperiode <ul style="list-style-type: none"> Maximal-Kraft überwiegend Erarbeitung der Wettkampf Sprünge von 3m und 3m Synchron Methodische Sprünge und Kürvorübungen für Turm Teilnahme an den SAD Lehrgängen in Absprache mit dem Chef Leistungssport Nutzung der diversen Reha Maßnahmen Evaluation des IST-Zustands für die Planung 2024Q1 Pause 5-7 Tagen 	5-7	6-8

Intensität Wasser / Land (0-10)

2024			
Q	Zielbeschreibung / Richtlinien	W	L
Q1	Wettkampfperiode <ul style="list-style-type: none"> Anpassung der nationalen Events für die OS Qualifikation beim Welt Cup Nutzung der internationalen Events als Test Wettkämpfe (3m Synchron/Turmspringen) Schnellkraft überwiegend, Maximal-Kraft Erhalt Akzent auf die Wettkampfsprünge Kern Disziplinen und Akzente stehen fest (3m, 3m Synchron und/ob Turmspringen) Nutzung der VA für Synchron 3m bzw. Turmspringen Trainings Nutzung der diversen Reha Maßnahmen Totaler Focus auf Wasserspringen und Akzente auf die Qualifikation für OS Paris 2024 (Privatleben, Umfeld, Gleichgewicht der Komponenten) Evaluation des IST-Zustands für die Planung 2023Q2 	6-8	5-7
Q2	Wettkampfperiode: Welt Cup - Qualifikation für die OS Paris 2024 <ul style="list-style-type: none"> Schnellkraft überwiegend, Maximal-Kraft Erhalt Akzent auf die Wettkampfsprünge inklusive Synchron 3m und/oder Turm (Akzente 2024Q1 festlegen) Nutzung der diversen Reha Maßnahmen Totaler Focus auf Wasserspringen Aktive Erholung nach der Welt Cup Evaluation des IST-Zustands für die Planung 2024Q3 	7-9	4-6
Q3	Wettkampfperiode: Vorbereitung der OS Paris 2024 <ul style="list-style-type: none"> Schnellkraft überwiegend, Maximal-Kraft Erhalt Nach methodischen Sprüngen von 1-2 Wochen - Akzent auf die Wettkampfsprünge inklusive Synchron 3m und/oder Turm Nutzung der diversen Reha Maßnahmen Totaler Focus auf Wasserspringen Beobachtung des Athletenzustands - nicht ins Übertraining führen Beachten von Trainings/Wettkampfzeiten der OS - regelmäßige Reha und Teambuilding Maßnahmen OS Paris 2024 Evaluation des IST-Zustands für die Zusammenfassung der Saison 2023-2024 und aller Meilensteinen Beenden des Olympischen Saison und Wettkampfs Zyklus Pause 2-3 Wochen 	6-9	4-6
Q4	<ul style="list-style-type: none"> Wird zum gegebenen Zeitpunkt diskutiert und erläutert 		

Intensität Wasser / Land (0-10)

Pasha Rozenberg
Haupttrainer Lausanne Plongeon
National Trainer



NATIONALKADER / CADRE NATIONAL

01.01.2023 – 31.12.2023

	Vorname Prénom	Name Nom	Jahrgang Année de naissance	Verein Club	Kategorie Catégorie
	Elite				
1	Noah	Baumgartner	2003	Schwimmklub Bern	Elite
2	Thibaut	Bucher	2003	Lausanne Aquatique	Elite
3	Julio	Centurion	2003	Genève Natation	Elite
4	Madeline	Coquoz	1999	Fribourg Natation	Elite
5	Guillaume	Dutoit	1996	Lausanne Aquatique	Elite
6	Michelle	Heimberg	2000	Schwimmklub Thun	Elite
7	Morgane	Herculano	2000	Genève Natation	Elite
8	Damian	O'Dell	2004	Verein Zürcher Wasserspringer	Elite
9	Fabian	Stepinski	1997	Verein Zürcher Wasserspringer	Elite
10	Jonathan	Suckow	1999	Genève Natation	Elite



Bonhôte soutient la relève sportive avec

Madeline Coquoz et Cyril Lanfranchi

J'aime la Page

1 septembre · Modifié ·

Madeline Coquoz participait hier soir à la 3e édition de notre événement "Tendances et enjeux de la prévoyance" au Musée olympique. Autant à l'aise sur une scène que dans une piscine, elle a aisément conquis son auditoire. Merci Madeline pour ta présence parmi nous !



Madeline Coquoz a du pain sur la planche



PLONGEON. Atteindre le plus haut niveau dans son sport implique qu'on en fasse une priorité, qu'on recherche chaque jour l'excellence. Septième de la compétition synchro des championnats d'Europe, Madeline Coquoz (au premier plan) explique le chemin qui la mènera peut-être aux Jeux Olympiques. Reportage en Écosse. **PAGES 12 ET 13**

Météo

BULLE. Dimanche, Espace Gruyère a accueilli quelque 2400 enfants pour la cérémonie d'ouverture des KidsGames. Ces olympiades occitaniques mêleront lectures bibliques et activités sportives. Ces jouets ont lieu sur 17 sites répartis en Suisse romande et vont durer jusqu'à vendredi. **PAGE 3**

MARDE des 13^e à 21^e : Votre encadré est parti accompagné de ses articles. Des le mardi, amélioration par l'eau et retour progressif du soleil.

MERCREDI des 13^e à 25^e : Temps instable, faible brise et Plombon.

SPORTS 11-12-13-15 / AVIS MORTUAIRES 14 et 16 / CINÉMAS 17 / TÉLÉ 19 / MAGAZINE 20

Imprimez en Suisse
**choisissez
Glassonprint**
1630 Bulle



ACTION FROID Prix imbattables sur les frigos et congélateurs

centre RIESEN Fribourg | Bulle | Payerne

SIEMENS

«J'ai accompli l'accomplissement jusqu'à Tokyo 2020»

Madeline Coquoz participe actuellement à ses premiers championnats d'Europe en plongeant et s'élancera demain dans la compétition de 3 mètres synchro.

Une étape importante pour l'athlète de Pont-à-Ville, championne d'Europe en juniors, qui vise une participation aux prochains JO.

Son entraîneur évoque son potentiel. Le point, également, sur le niveau du plongeon suisse.

MADLINE COQUOZ



Défiler de nuit, le concept a séduit

RFL. Chaque année, les Rencontres de folklore international tentent de se renouveler. Rencontre avec leur président, Jean-Pierre Gauch. **PAGE 9**

Sommaire

Fête des vigneronnes
Le Valdais Nicolas Flotron est l'un des onze témoins choisis pour la prochaine fête des vigneronnes. **PAGE 2**

L'été à... Gruyères
Simone Bouchery-Rime est originaire de la cité comtalé où elle vit depuis septante-cinq ans. **PAGES 12 ET 13**

Rue
Notre série sur le nom des rues poursuit avec celle du Casinò... **PAGE 7**

Football - 1^{re} ligue
Sédure par un jeu offensif n'a pas suffi au FC Bulle, qui peut nourrir des regrets après sa défaite samedi face à Lancy. **PAGE 11**

Course à pied
Auteur d'un chrono inférieur à trois heures, le Gruérien Jérémie Schouwey a réussi son pari dimanche à Siere-Zinal. **PAGE 11**

Les vacances de...
Monique Bruegger, programmatrice culturelle au Biucub. De la marche, beaucoup de marche, et des rencontres. **PAGE 10**

Madeline Coquoz participe actuellement à ses premiers championnats d'Europe en plongeant et s'élancera demain dans la compétition de 3 mètres synchro.

Une étape importante pour l'athlète de Pont-à-Ville, championne d'Europe en juniors, qui vise une participation aux prochains JO.

Son entraîneur évoque son potentiel. Le point, également, sur le niveau du plongeon suisse.

MADLINE COQUOZ



Défiler de nuit, le concept a séduit

RFL. Chaque année, les Rencontres de folklore international tentent de se renouveler. Rencontre avec leur président, Jean-Pierre Gauch. **PAGE 9**

Sommaire

Fête des vigneronnes
Le Valdais Nicolas Flotron est l'un des onze témoins choisis pour la prochaine fête des vigneronnes. **PAGE 2**

L'été à... Gruyères
Simone Bouchery-Rime est originaire de la cité comtalé où elle vit depuis septante-cinq ans. **PAGES 12 ET 13**

Rue
Notre série sur le nom des rues poursuit avec celle du Casinò... **PAGE 7**

Football - 1^{re} ligue
Sédure par un jeu offensif n'a pas suffi au FC Bulle, qui peut nourrir des regrets après sa défaite samedi face à Lancy. **PAGE 11**

Course à pied
Auteur d'un chrono inférieur à trois heures, le Gruérien Jérémie Schouwey a réussi son pari dimanche à Siere-Zinal. **PAGE 11**

Les vacances de...
Monique Bruegger, programmatrice culturelle au Biucub. De la marche, beaucoup de marche, et des rencontres. **PAGE 10**

de, elle a des carences techniques, sur lesquelles nous nous concentrons actuellement. C'est un travail que nous nous plaçons à faire avec les deux prochains années. Son objectif est d'aller jusqu'aux Jeux Olympiques. J'ai accompli l'accomplissement que ce travail jusqu'à Tokyo 2020.

Pour réussir en sport, il faut des aptitudes physiques, techniques et mentales. Quelles sont-elles chez Madeline?

Elle est forte physiquement. Techniquement, comme je l'ai dit, elle commet des erreurs, qui ne sont toutefois pas dramatiques. Il faut juste prendre le temps de travailler dessus. Les premières étapes servent de se concentrer sur son élan sur la planche et son décollage.

Mentalement, Madeline peut être forte, mais quand elle se sent bien. Dès que quelque chose la perturbe, elle perd en confiance. C'est un autre aspect sur lequel on doit travailler sur le chemin de Tokyo. Mais là aussi, rien qui puisse être réglé avec un peu de temps. Je me réjouis de voir comment elle peut évoluer et intégrer ce que je vois là. Proposer des deux prochaines années.

Le mental, un aspect qu'il faut travailler.

Cette démarche est primordiale dans le sport de haut niveau.

Bien sûr! Il faut être mentalement très fort face à un concurrent. C'est un aspect que je réajuste en fonction de la situation. C'est un aspect que je réajuste en fonction de la situation. C'est un aspect que je réajuste en fonction de la situation.



A Edimbourg, Madeline Coquoz, ici à l'entraînement, concourra demain en 3 mètres synchro, vendredi 17 août.

ment et techniquement prêts à la faire. Si on ne respecte pas cette durée, si je leur demande de faire tout ce qu'ils peuvent, ils ne sont prêts, ils vont perdre confiance. Confiance en eux, mais aussi en moi.

Le chemin est l'immensement ou moyennement long jusqu'à Tokyo.

Il y a beaucoup de travail. Mais vous savez, personne en Suisse ne peut attendre que ce soit une évidence pour lui ou pour elle d'aller aux Jeux. Dans l'équipe nationale, tout le monde doit travailler. Alors, pour réaliser, il faut être plus intelligent, plus à l'écoute, plus en Suisse, l'éducation vient premièrement, le sport après. Personnellement, je n'ai pas de problème.

Qu'est-ce que le plongeon suisse a de si particulier?

Le plongeon suisse est une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine.

Qu'est-ce que le plongeon suisse a de si particulier?

Le plongeon suisse est une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine.

Qu'est-ce que le plongeon suisse a de si particulier?

Le plongeon suisse est une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine.

Qu'est-ce que le plongeon suisse a de si particulier?

Le plongeon suisse est une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine.

Qu'est-ce que le plongeon suisse a de si particulier?

Le plongeon suisse est une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine.

Qu'est-ce que le plongeon suisse a de si particulier?

Le plongeon suisse est une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine.

Qu'est-ce que le plongeon suisse a de si particulier?

Le plongeon suisse est une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine.

Qu'est-ce que le plongeon suisse a de si particulier?

Le plongeon suisse est une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine.

Qu'est-ce que le plongeon suisse a de si particulier?

Le plongeon suisse est une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine.

Qu'est-ce que le plongeon suisse a de si particulier?

Le plongeon suisse est une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine.

«Maintenant, on attend des finales»

Ancienne plongeuse de haut niveau — elle a participé au JO de Barcelone en 1992 et de Sydney en 2000 — la Lausannoise Catherine Mallev est cheffe de performance et cheffe de compétition pour Swiss Diving A Edimbourg, elle officie également comme juge de délégation. Eclairages.

Sur quoi se basent les juges?

Leur rôle est de noter, ce qui doit être verticalement et sans provoquer de rebroussement est très important. On évalue aussi la hauteur, la maîtrise, le respect des positions, la vitesse d'exécution... Et, comme pour tout, il y a des tentatives. Pour ces championnats d'Europe, il a été décidé d'approuver avec plus de fermeté certains points de jugement qui avaient été réglés, comme la marche d'appel. Elle fait partie du plongeon. Tous les juges ont pas pas rendu les athlètes attentifs à ça. Ce qui explique que certains en sont

20 ans, ce qui est très jeune, sachant que l'âge de maturité du plongeon oscille entre 22 et 25 ans. Cela laisse voir le potentiel existant. Il faut savoir qu'en Suisse on a toujours su fabriquer de très bons plongeurs. Ce qui est inhabituel, c'est qu'en France, il y a eu des très bons plongeurs. Ce qui est inhabituel, c'est qu'en France, il y a eu des très bons plongeurs. Ce qui est inhabituel, c'est qu'en France, il y a eu des très bons plongeurs.

Cette organisation multiports entre Glassonprint, Bulle et Edimbourg est-elle positive?

Elle profite très clairement aux petits ports comme nous dans nos lieux, nous nous plaçons à la présence de la télévision allemande, par exemple. J'espère que cette réussite va inspirer d'autres lieux, pas organisateurs, même si on peut bien imaginer le travail et le budget que ces deux championnats représentent. En termes de soutiens financiers de la presse médiatique et de presse, qu'ils y soient, trouvent-ils ça positif?

Qu'est-ce que le plongeon suisse a de si particulier?

Le plongeon suisse est une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine. Notamment des installations spécifiques pour l'entraînement, qui représentent une structure comme possible à la Russie, la Roumanie ou l'Ukraine.



swiss aquatics 

REMERCIEMENTS

Un projet de haut niveau est long à tisser et met en jeu de nombreux acteurs.

Mes médailles et mes résultats sont le fruit d'un groupe, comprenant **mes sponsors**, mes partenaires d'entraînement, ma fédération et club, mes entraîneurs et ma famille.

Le soutien dont je bénéficie est la clef de mes performances.




ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



J'AI LA CHANCE
DE ME BATTRE POUR LA
PERFECTION



*Madeline
Janvier 2023*



**Merci à vous d'avoir
investi du temps
dans mon projet**

**J'espère que nous
pourrons plonger
dans un futur
ensemble**