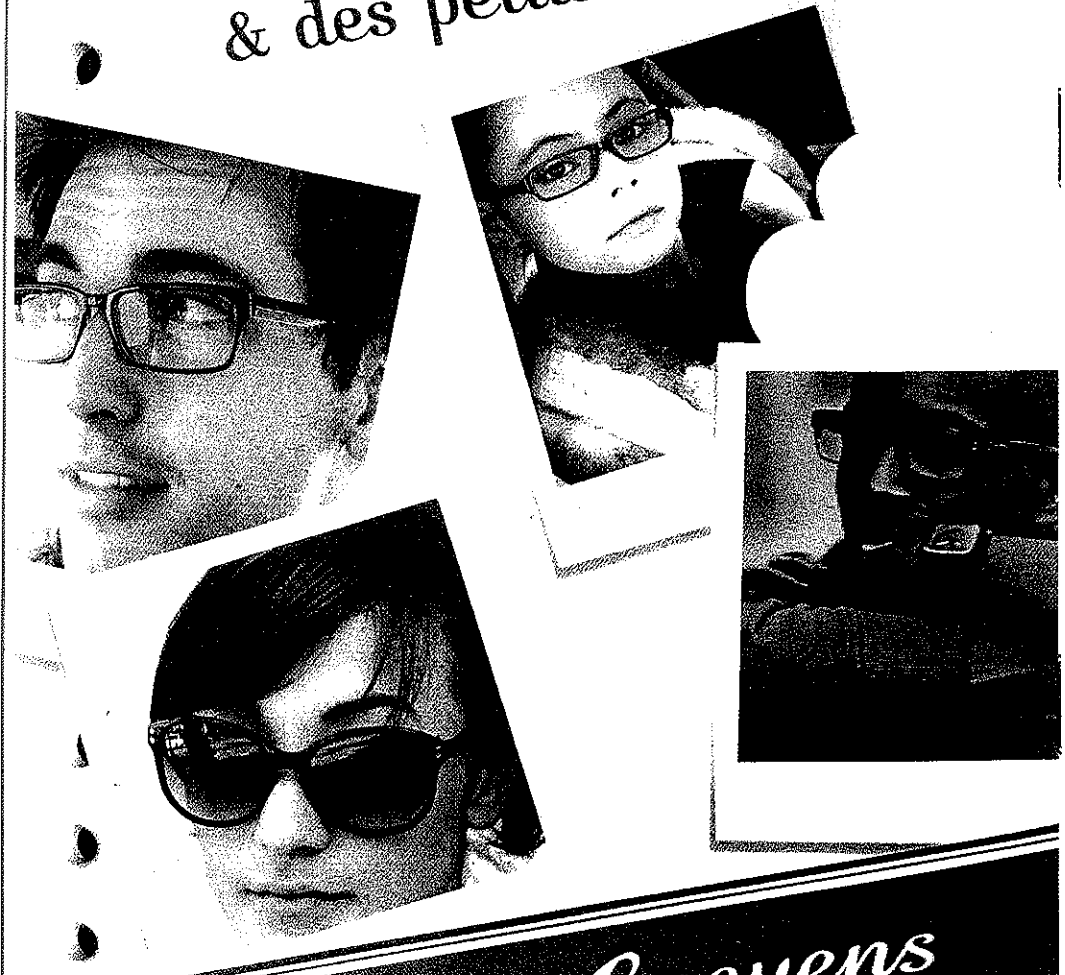


CONVERSE

La rentrée des grands
& des petits !



Les Opticiens Raevens
Rue de Namur, 109 - 1400 NIVELLES - 067/21.28.77
Parking privé - Pour les personnes
moins valides, accès par le parking

capital Nivelles®

Le magazine de tout ce qui bouge à Nivelles et dans sa région

Calais - Mirmes

Mille feux et mélodies sur la Grand-Place

30 ans de l'asbl
Emeraude

Le Bouton d'Or

Rencontre Les
nageuses de l'Aquan



Charlotte Six - Elodie Grégoire Rencontre² de championnes nivelloises

And the winner is : Charlotte Six !

Elle a 22 ans, est jolie et intelligente. Elle est la fierté de l'Aquani Club de Nivelles.

Son domaine de prédilection : un sport de nage très rapide basé sur un mouvement symétrique qui relève d'une technique particulièrement efficace : la nage avec monopalmes ! Petite longueur avec une championne : Charlotte Six, véritable star dans sa discipline !

NC : Charlotte, parlez-moi de votre passion pour la natation, était-ce à la base un choix ou le désir de vos parents ?

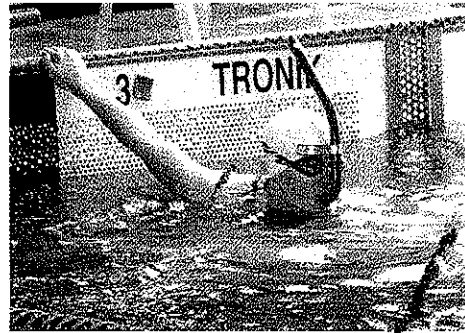
CS : A la base, c'est un choix de mes parents.

Ils m'ont inscrite à plusieurs sports et j'ai dû choisir. J'ai opté pour la natation !

NC : Vous avez pratiqué la nage classique de 8 à 16 ans, pourquoi avoir choisi la nage avec palme en 2005 ?

CS : Par hasard. J'avais une amie qui pratiquait la monopalmes et elle m'a demandé d'aller en faire avec elle. J'aime la natation mais je ne progressais plus... J'ai donc essayé et cela m'a plu.

NC : Début mars 2011, vous avez réalisé un formidable exploit en terminant 3ème du



800 mètres surface lors de la première manche de la Coupe du monde qui se déroulait en Hongrie, comment l'avez-vous vécu ?

CS : C'était ma première médaille de Coupe du monde et j'ai battu mon record de Belgique ! Cela faisait un an et demi que je n'avais plus fait de compétition. Je ne m'y attendais donc pas, même si je m'étais entraînée pour. Cela m'a donné envie de continuer et de m'entraîner encore plus !

NC : Comment s'est passé le championnat du monde qui s'est disputé fin juillet en Hongrie ?

CS : Là, je nageais le 400 mètres, le 800 mètres et le 1500 mètres.

Ma distance de prédilection, c'est le 800 mètres. Je me suis donc entraînée toute l'année là-dessus. Pour le 400 mètres, j'ai battu un record de Belgique d'une seconde, j'ai terminé 14ème. Le lendemain, c'était le 800 mètres. Là, j'ai fait 3 secondes au-dessus de mon temps mais ça reste une belle performance.

Deux jours plus tard, il me restait le 1500 mètres, j'ai fait 10 secondes au-dessus de mon temps. Ce n'était que la 2ème fois que je nageais un 1500 mètres, j'avais beaucoup de pression, j'étais très stressée. J'aurais voulu faire un peu mieux mais je suis contente de mes championnats. Pendant toute l'année, j'ai quand même bien progressé. J'ai battu cinq fois le record de Belgique du 800 mètres !

NC : A 22 ans, vous êtes déjà une star dans votre discipline, vous avez participé à plusieurs manches de la coupe du monde, remporté pas mal de médailles, de bronze, d'argent... Comment gérez-vous votre stress ?

CS : Je le gérais bien mais au championnat,

j'avais la pression de faire encore mieux. Pression que je me suis mise seule par rapport aux autres compétitions où j'avais battu d'autres nationalités. Je me disais que c'était la dernière compétition de l'année et que je devais me surpasser et je n'aurais pas dû. Avant, j'arrivais à me mettre dans une bulle et ça allait. Ici, alors que c'était les mêmes personnes, je ne sais pas pourquoi, j'ai commencé à stresser alors qu'il n'y avait pas lieu. Je n'ai pas réussi à le gérer et je n'ai pas encore trouvé comment le faire...

NC : J'ai l'impression que vous ne réalisez pas vos performances et votre succès...

CS : Oui et non, je suis satisfaite mais je commence à avoir des objectifs plus hauts.

Intervention de Dominique André, son entraîneur :

DA : « Je mets cela sur le fait que tout est arrivé en une fois. On a fait une très belle préparation hivernale et dès les premières compétitions en mars, cela a porté ses fruits. Elle a explosé à une vitesse v.v. prime. Ce qui veut dire qu'elle est montée dans le gratin européen très vite. Elle a battu record sur record, elle a commencé à battre des nageuses qui lui étaient inaccessibles l'année d'avant... Je crois donc, qu'effectivement, elle ne s'en rend pas encore compte. »

NC : Qu'en est-il de vos études de biologie médicale à l'UCL de Woluwe ?

CS : Il me reste deux ans de master, cela se passe très très bien. J'ai trouvé un bon équilibre entre mes études et mon sport.

NC : Y a-t-il un peu de place pour une vie amoureuse ?

CS : Il y a de la place, oui, mais je suis célibataire ! (rires)

Matilda Ancora



A deux pas des plus belles structures sportives du Brabant wallon, construisons votre maison, le rêve de votre vie... à la Campagne du Petit Bailleurs

www.matexi.be

Elodie Grégoire, la nouvelle sirène belge...

17 ans et déjà le niveau pour entrer dans l'équipe de France ! Elodie Grégoire, championne de Belgique en nage monopalm, a fait ses toutes premières longueurs dans un club d'exception : l'Aquani de Nivelles. Un avenir prometteur pour une adolescente motivée qui rêve aussi de devenir architecte. Derrière ses challenges, se cache un entraîneur de taille : Dominique André. Plongeon privé pour les Nivellois...

NC : Elodie, parlez-moi de votre passion pour la natation, c'était à la base un choix, ou le désir de vos parents ?

EG : J'ai commencé à 8 ans. On a vu une annonce pas hasard dans un magazine, c'est un choix commun !

NC : Qu'est-ce qui vous plaît dans la nage monopalm ?

EG : C'est un sport de glisse, de vitesse. C'est très physique et ça me convient.

NC : 17 ans, c'est jeune pour participer au championnat d'Europe juniors qui s'est disputé en Hongrie en juillet et pas évident à gérer. Vous avez d'ailleurs été paralysée par le stress...

EG : C'était ma première sélection. Arrivée là, j'ai été confrontée à d'excellents nageurs et ça m'a stressée, même si je n'avais pas de réelle pression. Cela m'a empêchée de dormir et de manger normalement.

NC : Vous avez eu envie d'arrêter ?

EG : C'est avant que j'ai eu envie d'arrêter, tellement les entraînements étaient durs. Par contre, j'ai adoré le championnat, l'expérience était super !

NC : Vous êtes déjà sur la scène européenne et avez aussi obtenu le record de Belgique du 100m juniors, avez été championne de Belgique du 400m juniors et championne de Belgique du relais 4x100m avec l'équipe seniors, c'est valorisant ou ça fait peur ?

EG : Le record du 100 mètres, ça me fait plaisir. Mais quand je sais que je suis championne de Bel-

gique du 400 mètres, je trouve ça valorisant mais sans plus car en Belgique, il n'y a pas beaucoup de concurrence.

NC : Je sens, comme avec Charlotte Six, une insatisfaction...

EG : C'est-à-dire qu'en Belgique, il y a un bon niveau mais quand on se retrouve au niveau européen, on prend une claque car ils sont beaucoup plus forts que nous ! Donc, même si on s'entraîne, on ne fait pas les mêmes résultats car on ne s'entraîne pas de la même manière, Je suis ceci dit contente de ce que j'ai fait cette année !

Il faut tout remettre dans le contexte belge...

Intervention de son entraîneur, Dominique André
DA : Oui le contexte belge, dans la mesure où en Belgique, on n'est pas payé pour faire de la natation et donc, on ne sait pas en vivre et devenir nageur professionnel. Et il n'y a pas de sortie pour les nageurs de haut niveau. La belle preuve est notre champion en natation, Fred Deburgrave. Il est devenu vendeur de chaussures après son titre olympique ! En ce qui concerne Elodie, elle a quand même participé au championnat de France fin du mois de mai et elle a fait deux podiums, ce qui veut dire qu'elle a le niveau pour entrer dans l'équipe de France. La France est une grande nation de « nage avec palme ».

NC : Pourquoi alors ne pas aller en France pour pouvoir en vivre et devenir nageuse professionnelle ?

EG : Je fais ça avant tout pour le plaisir ! J'ai surtout envie de faire des études d'architecte par la suite et de travailler...

NC : Tu as besoin de combien d'heures de sommeil durant les entraînements intensifs ?

EG : Idéalement 10 heures ! Je me repose et fais des activités pas trop fatigantes pour pouvoir tenir.

Matilda Ancora



Parfois nos pensées s'égarer et nous ne faisons plus attention à la route. C'est humain, mais chez Volvo, nous voulons éviter que cela n'entraîne des conséquences fâcheuses. C'est pourquoi nos ingénieurs ont développé le système City Safety. Un système capable de détecter, en dessous de 30 km/h, le véhicule qui est devant vous. Et si besoin, d'immobiliser votre voiture. En somme, vous disposez d'un troisième œil sur la route. La Volvo XC60 est équipée de série du système City Safety. **La Volvo XC60 est façonnée autour de vous.**

**LA VOLVO XC60. AVEC LE CITY SAFETY DE SÉRIE.
UN ŒIL DE PLUS SUR LA ROUTE**



La VOLVO XC60 à partir de 37.300 €
5,6 - 10,7 L/100 KM • 149 - 249 g CO₂/KM

FIZAIN SPRL

Chaussée de Bruxelles 226
1401 Nivelles
067/21.40.27

VOLVOCARS.BE

Donnez priorité à la sécurité. Informations environnementales
AR 19/03/2004 - www.volvocars.be - Prix TVA inclus. Photo à titre illustratif.