

## NAGE AVEC PALME

Charlotte Six prendra part aux championnats du monde de nage avec palme qui débutent ce vendredi en Hongrie

## "La finale en 1.500m"

Depuis plusieurs mois, Charlotte Six n'a cessé d'enchaîner les performances, tant sur la scène belge qu'internationale. Aujourd'hui, elle débute les championnats du monde, disputé en Hongrie.

Âgée de 22 ans, Charlotte Six est une véritable star dans sa discipline. Ancienne nageuse traditionnelle, elle s'est lancée dans un sport moins connu: la nage avec palme. En quelques années à peine, elle est devenue une valeur sûre sur la scène européenne.

"J'ai pratiqué la natation classique de huit à seize ans. J'ai arrêté car ça ne me plaisait plus. J'ai commencé la nage sur palme assez tard puisque j'avais déjà dix-sept ans. Mais j'ai rapidement eu de bons résultats."

Deux sports bien différents.

"On a une vraie sensation de vitesse avec la nage avec palme. Par exemple, le 50m crawl se fait en 23 secondes en nage classique pour 14 en nage avec palme."

Ce qui est certain, c'est que Charlotte se sent comme un poisson dans l'eau.

"J'ai toujours adoré le contact avec l'eau. J'adore la natation, la

voile, le surf..."

Une passion qui a emmené la nageuse de l'Aquani Nivelles vers les sommets. Aujourd'hui, elle participe aux championnats du monde disputés en Hongrie. Ses troisièmes déjà, après Turin en 2007 et Saint-Petersbourg en 2009.

"C'était mes premiers champion-



■ CAUMIANT

"J'AI L'HABITUDE DU NIVEAU INTERNATIONAL"

CHARLOTTE SIX

NAGEUSE AVEC PALME

nats puisque j'avais commencé la nage avec palme un an auparavant. J'étais dans les relais 4x100m et 4x200m. En 2009, j'ai battu le record de Belgique du 800m."

Et en 2011?

"J'ai participé à plusieurs manches de la Coupe du Monde où j'ai

amélioré les records de Belgique. J'ai décroché une médaille de bronze sur 800m en Hongrie, une d'argent sur 800m et une de bronze sur 400m en Pologne et une en or sur 1500m à Eindhoven. Là-bas, j'ai même réalisé la quatrième performance mondiale de l'année, alors que c'était mon tout premier 1500m."

De quoi l'inciter à prendre part au 1500m lors des championnats du monde.

"Je ferai le 400m, le 800m et le 1.500m. Mon objectif sera de battre les records de Belgique et de peut-être viser une finale sur 1.500m."

En Hongrie, la nageuse brabançonne sait que la concurrence sera rude et elle y est habituée.

"J'ai l'habitude du niveau international, ce qui me permet de bien gérer le stress et surtout, d'apprendre à connaître mes adversaires. Je connais leur niveau."

Et à 22 ans, Charlotte sait qu'elle a encore de belles années devant elle, même si...

"Une des Allemandes à 32 ans. De mon côté, je pense nager encore deux ou trois ans."

Avec d'autres titres à la clé? «

SÉBASTIEN STERPIGNY



Aux championnats du monde, Charlotte Six participera aux 400m, 800m et 1.500m.

■ CAUMIANT

## Élodie Grégoire a participé aux championnats d'Europe en Hongrie la semaine dernière "Dans l'eau, on se bat pour soi-même"

Si Charlotte Six va représenter l'Aquani Nivelles au niveau mondial, une autre nageuse avec palme a représenté le club aclot, cette fois, lors des championnats d'Europe juniors. C'était la semaine dernière en Hongrie, avec Élodie Grégoire, 17 ans.

Alignée sur 50m, 100m, 200m et 400m, la jeune nageuse a été paralysée par le stress, l'empêchant de réaliser de bons résultats.

"C'est un bilan mitigé. J'étais très stressée, je n'ai pas beaucoup mangé et je n'ai pas bien dormi. Il s'agissait de ma première compétition à haut stress et je dois encore apprendre à gérer ça. Je me sens bien lors des entraînements mais je dois travailler mon mental car ça m'a empêché

de montrer de quoi je suis capable."

Pour sa première compétition de grande envergure, Élodie a pu mesurer l'écart qui la séparait des autres nageuses.

"Le niveau était très élevé avec les Russes, les Allemandes... On prend une claque face à ces filles qui s'entraînent deux à trois fois par jour. Les sports n'a pas la même place là-bas. C'est bien plus poussé qu'en Belgique."

"JE NE VEUX PLUS ARRÊTER"

Malgré sa passion pour la nage, Élodie a failli tout arrêter.

"Il y a quelque temps, j'avais émis l'idée de bientôt arrêter. Je me suis donnée le temps de réfléchir et j'ai changé d'avis. Je ne veux plus arrêter. C'est quand

même valorisant de s'entraîner pour un objectif comme ça. Ce qui me plaît dans ce sport? C'est très physique et j'aime le sport pour le sport. On est tout seul dans l'eau, on n'entend personne et on se bat pour soi-même."

Du haut de ses 17 ans, Élodie affiche déjà une belle maturité, de quoi gagner la confiance de son coach.

"On s'entraîne quatre fois par semaine. Dominique est là pour nous encadrer mais il nous laisse nous gérer seules. Il nous fait plus ou moins confiance."

Avec de futurs objectifs à atteindre dans les mois à venir?

"Je veux continuer à battre mes records. Ça me motive à aller de l'avant." «

S.ST.



Élodie Grégoire, 17 ans. ■ CAUMIANT

## Profil

Charlotte Six

NAGEUSE SENIOR

>22 ans  
>1m75 >68kg

>Date de naissance: 24/12/1988.

>Lieu de résidence: Ronquières.

>Distances de prédilection: 400m et 800m.

>Palmarès:

2007: participation aux championnats du monde de Turin avec les relais 4x100m et 4x200m. 2009: record de Belgique sur 800m aux championnats du monde.

2011: plusieurs records de Belgique sur 400m et 800m lors des manches de coupe du monde, 3e du 800m en Hongrie, médaille d'argent (800m) et de bronze (400m) en Pologne, médaille d'or et 4e performance mondiale de l'année sur 1500m à Eindhoven.

>Études: Master en biologie médicale à l'UCL.

## Profil

Élodie Grégoire

NAGEUSE JUNIOR

>17 ans  
>1m66 >60kg

>Date de naissance: 22/01/1994.

>Lieu de résidence: Marbais.

>Club: Aquani Nivelles.

>Distances de prédilection: 200m et 400m.

>Ses distances au championnat d'Europe: Élodie a pris part à quatre courses: 50m, 100m, 200m et 400m.

>Palmarès: Record de Belgique du 100m juniors, championne de Belgique du 400m juniors et championne de Belgique du relais 4x100m avec l'équipe seniors.

>Études: études secondaires à l'Athénée Royal de Nivelles. Par la suite, elle veut entamer des études pour devenir architecte.

## ENTRETIEN:

Dominique André

ENTRAÎNEUR DE CHARLOTTE ET ÉLODIE

À PROPOS DE SES NAGEUSES

## "Elle m'impressionne tous les jours"

Sébastien Sterpigny  
JOURNALISTE

Dominique André est, entre autres, l'entraîneur de Charlotte Six et Élodie Grégoire depuis plusieurs années. Il a vu les deux nageuses grandir et accéder au niveau international.

Dominique, comment ça se passe lorsqu'un jeune arrive au club?

Au départ, ils viennent s'entraîner deux fois par semaine, sans rien faire de spectaculaire. Chacun avance à son rythme et on ne les pousse pas vers la compétition. Si le nageur veut aller plus loin et faire de la compétition, je passe un pacte verbal avec lui en lui disant: si je m'investis, tu t'investis. Il faut alors plus de

sacrifices pour atteindre ses objectifs.

C'est ce qu'il s'est passé avec Élodie?

Élodie est un produit de la maison. Elle est arrivée chez nous à huit ans, en partant de rien. Aujourd'hui, elle est sur la scène européenne. C'est la première grande étape de sa carrière mais elle n'est qu'au début. Elle a encore beaucoup à apprendre, notamment sur le plan mental.

Et Charlotte?

Elle a commencé la nage avec palme assez tard (17 ans) mais elle avait un sacré passé de nageuse derrière elle. Elle connaissait donc la manière de s'entraîner et les difficultés du sport.

Elle a rapidement gravi les



Dominique André, coach de Charlotte et Élodie.

■ D.R.

échelons?

On a toujours cru en elle et elle a rapidement atteint un très bon niveau. Aujourd'hui, elle a même un statut d'élite sportive. Elle m'impressionne tous les jours. Elle est devenue une valeur sûre sur la scène européenne.

Comment voyez-vous ses championnats du monde?

Il faut savoir qu'on est reparti à zéro il y a un an. Elle est revenue au haut niveau et a même signé la quatrième meilleure performance mondiale sur 1500m il y a peu. J'espère qu'elle pourra aller en finale de ce 1500m. Mais il faudra être bon dès le matin car la concurrence sera rude. Elle a désormais tout en mains. Dans l'eau, elle sera seule face à elle-même. «

## L'AVENIR

## Discipline olympique?

Moins réputée que la natation classique, bien connue du grand public, la nage avec palme fait son trou sur la scène internationale. Toutefois, si ce sport dispose de championnats d'Europe et du Monde et qu'il est reconnu par le Comité Olympique International, il n'est toutefois pas encore une discipline olympique.

"On espère un jour voir la nage avec palme aux Jeux Olympiques. On se bat pour ça", explique Dominique André.

Mais plusieurs raisons empêchent cette discipline d'atteindre les JO.

"L'un des plus gros problèmes vient des États-Unis. Il n'y a pas de grand champion de nage avec palme là-bas."

Comme ils ont un quota de médailles à atteindre et qu'ils ont peur de perdre leur course aux médailles, ils mettent leur veto. Deuxièmement, les instances internationales veulent que leurs tribunes soient remplies. Pour y arriver, la Fédération internationale de natation classique est capable d'acheter les places invendues pour les redistribuer gratuitement et ainsi assurer des tribunes pleines. La nage avec palme n'a pas les moyens de le faire. Et enfin, il y a un problème d'occupation des piscines durant les compétitions olympiques. Il y a déjà tellement de disciplines qu'il faudrait ajouter trois ou quatre jours de plus pour la nage avec palme." «

S.ST.