

«On se demandait, dans mon entourage, jusqu'où je pouvais réellement aller.»

Manon Lammens

25 Le nombre de kilomètres sur lequel Manon envisage de se battre. Plus d'un double marathon...

3^e ex-æquo : la nageuse hurlue Manon Lammens



« Voir le monde à l'air libre »

Il y a trois ans, Manon Lammens ne savait pas ce qu'était l'eau libre.

Deux ans après sa découverte, elle était au Mondial à Rome, 12^e.

● Marc FION

C'est par son frère que Manon Lammens a découvert la natation. Nageur, il souhaitait faire du polo et s'est rapproché de nos régions. Manon, qui l'a accompagné, a été repérée et a mis les palmes. Progressant sérieusement et poussée à passer à deux entraînements quotidiens, elle a dû oublier la navette avec son domicile yprois. «J'avais le choix entre le sport-études d'Anvers et le club de Mouscron. J'avais entendu qu'Horatiu était un des meilleurs sinon le meilleur entraîneur de Belgique; j'ai choisi les Dauphins.»

Et elle est restée, partageant aujourd'hui son temps entre la piscine de la «cité des Hurlus» et l'Université de Courtrai.

Métronome

Rapidement, Manon s'est concentrée sur les longues distances. «Au début, tout le monde nage tout. Et je crois que ma première performance a été une troisième place aux championnats de Belgique sur le... 100 m papillon. Je me suis ensuite concentrée sur le 800 et le 1500 m.»

La principale caractéristique de Manon était son infinie régularité sur l'ensemble de ses courses. Un métronome sur patte! «Tant sur 800 que sur 1500, j'étais



PhotoNews

L'eau libre est redoutable. Il faut pouvoir gérer en fonction des éléments mais aussi des adversaires.

toujours sur le même rythme. Jamais je n'accélérais ni ne décélérais. On s'est alors demandé dans mon entourage jusqu'où je pouvais aller. Et Horatiu m'a proposé de participer à Damme-Bruges, un 5 km dans les eaux du canal, en 2007. C'était "pour voir". Je ne sa-

vais même pas que ça existait. au départ, il y avait les meilleurs Belges, des Hollandais... et j'ai gagné.»

C'était une découverte. Quelques compétitions plus tard, Manon était qualifiée pour les championnats d'Europe juniors

à Sète (2008) où elle finit 17^e sans préparation sur 5 km.

Et l'an dernier, elle a plongé dans la mer Rouge et, à Eilat, s'est complètement révélée. «À partir de ce moment-là, je me suis un peu plus concentrée sur l'eau libre, tout en allant quand même en-



● Manon LAMMENS
Nageuse en eau libre des Dauphins mouscronnois

Originaire d'Ypres, Manon Lammens est devenue une parfaite francophone au club de Mouscron. Championne francophone et de Belgique open et juniors sur le 1500 m nage libre, elle a surtout brillé l'an dernier en eau libre. Elle s'est en effet classée à la 9^e place de la 4^e manche de la coupe d'Europe de 10 km à Hoorn (Pays-Bas), huitième de la 3^e manche à Porec (Croatie) et cinquième de la première à Eilat (Israël). Classée huitième des championnats d'Europe juniors sur 5 km, elle s'est surtout qualifiée pour le championnat du monde de Rome où elle a enlevé la douzième place sur le 10 km.

core chercher les titres sur 1500»

Manon quittait l'univers clos des piscines pour la mer, comme un cycliste abandonnerait le vélodrome pour aller disputer ses petits Tours de France. On souffrait déjà, avant cela, à la voir réaliser des marathons lors des entraînements. Aujourd'hui, elle a totalement abandonné la variété des sprints et des accélérations pour de longues parties de crawl solitaires.

Combien de kilomètres par semaine dans la piscine de Mouscron? «Cent vingt, peut-être. À vrai dire, je ne sais pas exactement. J'ai choisi de m'entraîner dans un couloir et de voir le monde à l'air libre en compétition.» ■



VIVRE APRÈS ROME

« La deuxième performance des Belges... »

En mai, Manon ne pensait pas du tout à Rome. Son championnat d'Europe lui a valu d'obtenir une chance inespérée. «Quand on me l'a dit, le Mondial avait lieu quelques semaines plus tard.» Manon a voulu faire honneur à cette sélection. «À la dernière bouée, j'étais encore quarantième. J'ai sprinté; les autres étaient mortes et je suis arrivée tout près de la dixième place. J'étais contente d'avoir pu montrer que je ne faisais pas n'importe quoi... Finalement, j'ai réalisé la deuxième performance de la natation belge à Rome après Brian Ryckeman.»

Une chose devenait sûre à la sortie des eaux d'Ostie, la voie de Manon était définitivement tracée: «Les courses en eau libre sont tout à fait différentes. En piscine, tu te bats toujours contre le chrono. Ici, ce n'est pas nécessairement le meilleur temps qui est récompensé: il y a toute une



PhotoNews

gestion des forces, de la tactique. Et puis, là où habituellement on a une eau limpide, j'ai ici à rencontrer des vagues, des courants, des changements de température... On ne sait

pas dire avant le départ d'une course qui va l'emporter...»

Cette saison, Manon va tenter de grimper encore un peu plus dans la hiérarchie. Ses objectifs sont multiples. Elle évoque en août le championnat du monde des 10 km au Canada ainsi que quelques coupes du monde dont une au Mexique après Pâques.

Et puis, comme sa coéquipière Fanny Lecluyse, elle songe aux championnats d'Europe à Budapest. «J'aimerais y disputer le 10 km mais aussi m'essayer sur le 25 km!» Soit, pour la dernière distance six heures dans l'eau. Avec ou sans humour, on ne le sait trop, Manon précise qu'«il ne sert à rien de faire plus de courses. Ça te crève tellement que si tu tentes une nouvelle épreuve après un mois, tu n'y fais rien.» On veut bien la croire que le temps de récupération est plus long! ■ **M.Fi.**

QUESTIONS À ● Damien DROULEZ

« Une excellente reconversion »

Damien, vous avez été champion francophone en eau libre, que pouvez-vous dire de cette pratique?

Depuis un certain temps, de très gros nageurs se sont mis à l'eau libre. C'est devenu une discipline à part entière avec une énorme concurrence. Je peux témoigner que s'accrocher comme Manon l'a fait, c'est fameux. Par rapport à la piscine, l'eau libre est plus physique, elle réclame une gestion plus compliquée; on n'y a pas de repères. Le nageur est seul, c'est une bagarre constante.

Quel regard posez-vous sur la performance de Manon?

Chapeau pour ces résultats. Je crois qu'elle était juste un peu limitée pour la piscine.

Président du CN Tournai.



ÉdA - M.Fi. - 399 035

Elle a vraiment réussi ici une excellente reconversion. De grands champions ont tenté de suivre la même voie qu'elle et ils se sont plantés. Il faut savoir qu'un 10 km, c'est pour moi l'équivalent d'un marathon avec des paramètres compliqués à gérer: le vent, la houle mais aussi l'eau froide. Ce n'est pas comme en triathlon où on nage avec une combinaison! J'ai également appris qu'elle envisageait de réaliser un 25 000 m. C'est du costaud pour une fille excessivement volontaire! ■ **M.Fi.**