

Les jambes, mais pas (encore) la tête

L'Est-27-10-2017



À l'entraînement, elle suit le rythme des championnes qui l'entourent. Mais en compétition, Léa Marchal a encore du mal. Photo d'archives Ludovic LAUDE

La Bisontine Léa Marchal, qui entame sa seconde année sous les ordres de Philippe Lucas, n'a pas encore trouvé le déclic mental lui permettant de confirmer son potentiel en compétition.

Elle a plongé avec une envie folle dans cette nouvelle saison. Un déménagement à Montpellier pour suivre les pérégrinations de son coach, Philippe Lucas, des études de commerce poursuivies par correspondance, et surtout, une énergie intacte : Léa Marchal a repris le cours de sa jeune carrière avec un appétit féroce il y a quelques semaines.

« Franchement, je suis même encore plus motivée en allant à l'entraînement », nous confiait-elle ce mercredi. « Le matin, je suis désormais avec le groupe de sprint, du coup, je ne nage que 7 km au lieu de 8 ou 9 l'an dernier. Ça me va très bien, je travaille plus la technique, et le soir, j'enchaîne les grosses séances en ayant plus de forme ». Tout semble donc aller pour le mieux dans le meilleur des mon-

des. Seulement, il y a un hic. Un gros même : en compétition, la jeune femme, formée à l'AN Besançon qu'elle a quittée en 2016, n'y arrive plus. Le week-end passé, lors du meeting de Saint-Dizier, ses chronos de 4'25" sur 400 m et 8'52" sur 800 m l'ont plongée, à nouveau, dans des abîmes de perplexité, elle qui avait établi ses records personnels en petit bassin à 4'14" et 8'38" en 2015.

Un stress difficile à gérer

« J'en ai parlé avec Philippe, et je le sais, c'est un blocage psychologique », soupire alors Léa. « Entre ce que je fais à l'entraînement, à l'échauffement, et en course, on dirait que ce sont deux personnes différentes. Dans l'eau, je n'arrive pas à glisser ». Une anomalie, vu son potentiel, qui pouvait s'expliquer la saison passée par le temps d'adaptation à la « méthode Lucas ». Cette fois, les symptômes, identiques, renvoient clairement vers une cause majeure : ce stress, apparu véri-

tablement lors des premiers « semi-échees » consécutifs à sa mise en lumière lors des « France » à Angers en 2015 (meilleure performance française « 16 et 17 ans » réussie sur 1500 m). Ces freins « cérébraux », la jeune femme va tenter de les effacer en se faisant aider.

« Histoire de revenir plus forte ensuite », lance-t-elle, convaincue. « Là, je vais me concentrer sur les championnats de France en petit bassin (NDLR : du 30 novembre au 3 décembre à Montpellier), et si ça se passe mal, on envisagera peut-être une coupure avec Philippe. En attendant, je vais tout donner, continuer à apprendre, en me disant que de très bonnes nageuses ont aussi connu des années sans progresser. En tout cas, je garde le moral et la motivation ». Une condition indispensable pour traduire en compétition les promesses, réelles mais pour l'instant non tenues, que fait naître Léa dans son nouveau quotidien héraultais.

Sébastien DAUCOURT

« Ce qui est certain, c'est que je vais encore apprendre beaucoup de choses sur moi-même cette saison... »
Léa Marchal



La discussion est perpétuelle entre Léa et Philippe Lucas. Photo S.D.