

6h40

Départ à vélo... ou en voiture (elle vient d'obtenir son permis) pour les 3 km séparant son appartement de la piscine de Narbonne.

7h30

Début du premier entraînement de la journée. Il s'achève sur les coups de 10 h... si tout va bien.

13h30

Après une sieste puis le repas, travail des cours de l'EDHEC, une école de commerce de Nice, en « e-learning. »

15h

Retour au bassin pour l'échauffement, puis un nouvel entraînement bouclé aux environs de 18 h.

18h

Passage entre les mains du kinésithérapeute, un rendez-vous indispensable pour encaisser la charge de travail hebdomadaire.

21h

Après un repas « fait maison », c'est déjà l'heure du coucher. Le réveil, lui, sonnera le lendemain matin à 6 h 14 précises !



NATATION >

Léa Marchal, une année en apnée

Alors qu'elle a quitté Besançon en septembre dernier pour rejoindre à Narbonne le groupe de Philippe Lucas, Léa Marchal passe une saison intense, entre un rythme d'entraînement hallucinant et une complicité, déjà bien réelle, avec l'entraîneur mythique de Laure Manaudou.

Il se marre un coup, lui claque une petite bise, et nous glisse aussi sec : « Léa, c'est vraiment une bonne gamine. Tu l'écriras dans ton article, hein ? » Voilà qui est fait. Philippe Lucas obtient décemment tout ce qu'il veut. Ses nageuses et nageurs ne nous contrediront pas sur ce point, eux qui triment comme des damnés, toute la sainte journée, sous le soleil de Narbonne et les consignes du coach à la crinière folle, aux boucles d'oreilles scintillantes et autres chaînes apparentes.

Un entraîneur qui, ne l'oublions pas, possède d'autres mérites que celui d'être devenu au fil des ans le chouchou des télévisions, le héros récurrent des « Guignols de l'info », le pape de la « grande gueule », créateur du désormais légendaire « et pis c'est tout ». Philippe Lucas, donc, reste aussi, « accessoirement », l'homme qui a fait éclore Laure Manaudou au sommet de la natation mondiale, a dirigé les immenses championnes que sont Camélia Potec ou Federica Pellegrini, avant de compter aujourd'hui, parmi ses « poulains », ce qui se fait de mieux, ou presque, dans l'univers de l'eau libre mondiale (Aurélie Muller, Sharon van Rouwendaal, ou le médaillé olympique Marc-Antoine Olivier).

C'est ce monument qu'a pu rejoindre Léa Marchal au mois de septembre 2016. Façonnée par Bryann Grandjean au sein de l'AN Besançon, la jeune femme s'est décidée à franchir le pas, afin de poursuivre son rêve menant aux prochains JO

de Tokyo. Ce qu'elle ne soupçonnait peut-être pas, c'est ce qui l'attendait dans l'Aude. « Philippe m'avait dit que j'aurais du mal pendant les six ou huit premiers mois, mais je ne le croyais pas trop au début », en souriait-elle cette semaine, entre deux courses des championnats de France Élités de Schiltigheim. « Mais quand ça te tombe dessus... ça fait bizarre ! J'avais l'impression d'être au fond de l'eau, d'avoir des poids sur le corps. J'arrivais à peine à me traîner. »

Et pour cause : la méthode Lucas, c'est avant tout une charge de travail monumentale, des séries à n'en plus finir, et des ateliers physiques, hors de l'eau, incessants. Au menu de la Bisontine : de la muscu en entrée, une moyenne de 85 km avalés par semaine en plat principal,

puis au dessert, des études de commerce suivies à distance. N'en jetez plus ! Reste à savoir, désormais, si la Franc-Comtoise pourra traduire en résultats lors des grandes compétitions, d'ici 2018, les efforts qu'elle s'inflige. « Dans ma tête, j'ai deux ans pour y arriver », lâche Léa, qui espère tirer, d'abord, un bilan positif des championnats de France qu'elle bouclera ce dimanche soir. « De toute façon, pour moi, tout ce travail est un passage obligé si je veux continuer à progresser. Alors, c'est dur, oui, mais Philippe est aussi là pour m'aider. Il passe des gros coups de gueule parfois, mais il est aussi très humain. Après chaque course, il vient discuter avec nous. Quand on a des doutes, qu'il voit qu'on est mal, il nous parle, nous écoute, nous pousse. » Alternier ca-

« Ce n'est pas ma passion, mais bon, ça me fera changer d'air ! »
Léa Marchal au sujet de sa participation prochaine aux « France » d'eau libre

rotte et bâton, récompense et punition, avec une seule idée en tête : entretenir sa légende en dénichant, une fois de plus, « la » pépite de demain. Léa Marchal est candidate.

De notre envoyé spécial Sébastien DAUCOURT



Léa Marchal et Philippe Lucas, un tandem déjà bien rodé. Photo S.D.