

JEAN-MARC NIVIERE-HAEDRICH/SIPA

FORME  
OLYMPIQUE

PAR CÉLINE GÉRAUD

**ESPOIR** Nouvelle pépite de la natation artistique, la Francilienne tentera d'accrocher cet été un podium avec l'équipe de France. À seulement 17 ans

## Laelys Alavez L'artiste précoce des bassins

« Poisson volant », « papillon », « barracuda grand écart », le vocabulaire des figures imposées en natation artistique est exotique, le quotidien des nageuses beaucoup moins. Du 5 au 10 août, ces éléments techniques devront être réalisés à la perfection par l'équipe de France pour accrocher une médaille. Laelys Alavez devrait faire partie de cette formation composée de huit nageuses. « Aux Jeux olympiques, nous serons jugées sur trois épreuves, les figures imposées, mais aussi une séquence acrobatique et un ballet libre, explique-t-elle. Et c'est le total des points engrangés sur ces trois épreuves qui déterminera le classement. Nous avons les moyens d'aller bousculer les meilleures. »

Un sacré défi pour la mascotte de cette équipe de France, surnommée « Lala » et couvée comme un poussin par ses coéquipières. Laelys, 17 ans depuis le 1<sup>er</sup> février, 1,70 mètre pour 58 kilos. Silhouette parfaite, talent précoce. Tout sauf un hasard. Sa maman, Céline, est entraîneur de natation artistique à Corbeil-Essonnes. La petite découvre tout naturellement cette discipline à l'âge de 4 ans. Parallèlement, elle suit des cours de danse classique qui lui permettent d'améliorer sa grâce et l'amplitude de ses mouvements. À bonne école, elle progresse vite : vice-championne d'Europe et championne du monde chez les jeunes en solo à 14 ans seulement, avant de se hisser en finale chez les grandes, au Mondial de Tokyo l'été dernier – là encore en solo.

### Quarante-cinq heures dans l'eau chaque semaine

Mais la perspective des JO à Paris l'oblige à s'ouvrir au ballet, le solo ne figurant plus au programme depuis Atlanta en 1996. Désormais, son

apprentissage se poursuit donc à l'INSEP, en classe de première, avec un emploi du temps aménagé pour pouvoir se consacrer entièrement à son objectif olympique. « Dans l'équipe, chacune à un rôle bien précis, décrit Laelys. Moi, je suis porteuse. C'est très exigeant physiquement parce qu'il faut être parfaitement

### Les Bleues ont fait appel à un chorégraphe professionnel

*alignée avec toutes les autres. Tout est millimétré. J'aime ça car c'est un vrai collectif, nos liens sont très forts y compris hors de la piscine. »*

Et pour atteindre l'harmonie parfaite, la jeune nageuse passe près de quarante-cinq heures dans l'eau chaque semaine. Un volume d'entraînement considérable combiné avec des séances de renforcement musculaire spécifiques. Il faut pouvoir enchaîner les portés,

les chorégraphies bras et jambes, mais aussi des séquences d'apnées ininterrompues « sans se désunir ». « Pendant 3 minutes 30, nous alternons des passages de 30 secondes sous l'eau pour préparer nos portés et propulser le plus haut possible notre voltigeuse, puis des figures imposées, tête hors de l'eau, où il faut aussi sourire et faire passer de l'émotion. On se regarde beaucoup pendant le ballet pour être en phase en permanence. »

Un collectif tricolore coaché par Laure Obry, Julie Fabre, Marie Annequin, mais aussi un renfort de luxe. Pour la première fois, les Bleues ont fait appel à un chorégraphe professionnel, Mourad Merzouki. C'est lui qui a proposé au staff la chanson *Mesdames de Grand Corps Malade* pour l'épreuve libre. La mélodie a été retravaillée pour lancer le bon rythme. Un choix ambitieux pour bousculer les codes dans un exercice parfois trop formaté, alors même que la discipline va connaître cet été une évolution historique : quarante ans après son apparition aux Jeux olympiques de Los Angeles, des hommes pourront pour la première fois participer au ballet, épreuve qui devient donc officiellement mixte avec un maximum de deux garçons par équipe. Mais les États-Unis devraient être les seuls à sauter le pas : la natation artistique étant une mécanique de précision où l'harmonie prime encore sur l'inclusion, le féminin devrait encore largement l'emporter cet été, dans le bassin du centre aquatique de Saint-Denis. ●



PHILIPP BREM/ICON SPORT