

NATATION La talentueuse nageuse du Red-Fish Neuchâtel participe, aujourd'hui, aux Européens juniors en Hongrie.

Le challenge réussi de Zélie Stauffer

LAURENT MERLET

Le temps s'est subitement figé, suspendu. Aujourd'hui, Zélie Stauffer (16 ans) prendra part pour la première fois de sa carrière aux championnats d'Europe juniors, à Hódmezvásárhely. Dans le grand bain hongrois, elle sera accompagnée par 17 autres nageurs du pays.

La sociétaire du Red-Fish Neuchâtel (RFN) s'élancera au départ du 50 m brasse quelque huit ans après la participation de Duncan Jacot-Descombes, le dernier «poisson rouge» à s'être frotté aux meilleurs espoirs du Vieux Continent.



Zélie Stauffer a réalisé les minimas pour les Européens sur le 50 m brasse lors des championnats de Suisse en grand bassin en mars, à Zurich. Son chrono? 33''55. Le temps limite qualificatif pour se rendre en Hongrie? 33''55. **lucas vuitel**

«Le plus dur était de se qualifier, la pression est désormais derrière», souffle l'un des grands talents actuels de la natation neuchâteloise. «Là-bas, je souhaiterais réaliser mon meilleur temps. Mais même si je n'y parvenais pas, cela resterait une magnifique expérience, bénéfique dans ma progression.»

Cette qualification, la Carcoie est allée la chercher autant à la force de ses bras que de sa tête, lors des championnats de Suisse en grand bassin, en mars à Zurich. *«Je suis passée à côté du 200 m brasse, ma course de prédilection (ré: elle a nagé en 2'48''58, alors que son record personnel de 2015 est de 2'37''46), le premier jour de la compétition. Le lendemain, mes sensations étaient un peu meilleures, insuffisantes toutefois pour réaliser les minimas sur le 100 m», se souvient la cadre nationale 2014-2015, bien décidée à le réintégrer dès la saison prochaine.*

Joie incomprise

Il ne lui restait donc qu'une petite chance de décrocher le précieux sésame, le dimanche, sur le 50 m, une «course» qu'elle n'avait pas encore apprivoisée. *«Or je parviens à me hisser en finale A aux 'Suisses' pour la première fois de ma carrière. Et lors de cette dernière, je termine 6e, mais j'exulte comme si j'avais gagné la course. A côté d'autres nageurs incroyables face à tant de joie»,* poursuit cette nouvelle maîtresse du temps. En nageant en 33''55, Zélie Stauffer venait de réussir le chrono pour les Européens au... centième près. Elle a tout de même dû patienter jusqu'au 12 juin pour que cette qualification devienne officielle, aucune nageuse helvétique parvenant à l'égal.

Stakhanoviste du bassin

Cette qualification vient également couronner une année passée à lutter contre ces chronos qui ne daignent plus venir malgré le lourd investissement consenti. Une année spéciale où la spécialiste de la brasse a vu son corps changer. Cette phase critique où l'adolescente devient petit à petit une femme.

«J'ai grandi et pris de la masse. En tout, j'ai dû prendre 4 kilos. Cela ne semble rien, mais cela modifie toutes les sensations que l'on a dans l'eau et remet en cause toute notre stratégie de nage», explique-t-elle, lucidement. «Avant, puisque j'étais toute légère, je glissais plus facilement. Désormais, je dois mettre davantage de fréquence dans mes mouvements, ce qui implique une meilleure condition physique et une plus grande puissance.» Loin de se démoraliser, «Zel» a continué à s'entraîner 21 heures par semaine, très souvent 6 jours sur 7. Tout en sachant que les efforts allaient fatalement finir par payer. «Mentalement, c'était dur de constater que, malgré l'investissement, je n'arrivais pas à refaire mes temps de 2015. Malgré cela, je n'ai jamais manqué un entraînement. Car en natation, chaque kilomètre que l'on n'effectue pas ne sera jamais rattrapé», remarque cette stakhanoviste du bassin.

Avec sa rigueur, sa détermination et son talent, Zélie Stauffer peut porter son regard très loin, aussi loin que l'emmènent les rêves les plus fous. «Comme pour tout athlète de haut niveau, le rêve est les Jeux olympiques. Penser qu'un jour on pourrait être à la place des Michael Phelps et les autres, est une motivation de tous les jours», dit-elle, songeuse. «Or je sais que je suis encore très loin des Jeux et je préfère procéder étape après étape. En 2017, je serai encore juniors et viserai une deuxième qualification aux Européens. Après, j'aimerais pouvoir participer à des compétitions internationales. Or je suis consciente que le saut entre la catégorie juniors et élite est énorme.»

Un qualificatif qui s'applique aussi à merveille à sa grande abnégation.



XAVIER FLEURY
ENTRAINEUR ET DIRECTEUR
TECHNIQUE DU RED-FISH
NEUCHÂTEL

TROIS QUESTIONS A...

«Zélie a le potentiel pour aller aux Jeux»

Quel regard portez-vous sur la qualification de Zélie aux Européens juniors?

Lorsqu'elle a décroché sa qualification en finale des championnats de Suisse, au terme d'une course parfaite et après deux contre-performances les deux jours précédents, je me suis dit que Zélie avait franchi un cap physiquement, mais surtout au niveau du mental. C'est cette force mentale qui te permet d'aspirer au haut niveau. La natation est un sport dur, mais juste. Si tu bosses, tu progresses. Et si tu progresses, tu finis à la fin par gagner. Peut-être qu'au bout, elle ne participera pas à des Jeux olympiques, mais elle a le potentiel pour y aller.

Zélie a vécu une saison pour le moins compliquée...

Compliquée sur le plan des résultats, mais exceptionnelle dans son parcours intérieur d'apprentissage du haut niveau. Passer du statut de jeune fille à jeune femme est une phase critique où le corps se transforme et demande à la personne des adaptations en termes physique avec, par exemple, une musculature plus prononcée. Il faut accepter que le corps change, ce qui n'est pas toujours évident quand on est ado. Et il faut accepter d'être dans une situation d'échec sportif tout en gardant intacte la motivation.

Sa qualification est donc doublement méritée.

Oui, clairement. Cette année, elle a vécu et surmonté des épreuves face auxquelles de nombreux adultes auraient tout de suite abandonné. J'en suis convaincu.