

NATATION

LIÈGE

Nager est dans LEUR ADN !

▶ Ils sont jeunes, ils sont doués, ils ont intégré le *Team du Futur* de la FFBN. Rencontre avec nos espoirs liégeois de la natation

▶ Pour certains, c'est déjà un objectif atteint. Pour d'autres, ce n'est qu'une étape sur la route qui mène aux... Jeux Olympiques! Ils sont une bonne vingtaine actuellement à avoir réalisé les minima pour faire partie du *Team du Futur*, un collectif mis en place par la Fédération francophone belge de natation (FFBN), afin de rassembler les meilleurs espoirs de la natation francophone, appelés à se retrouver plusieurs fois par an lors de stages intensifs.

Un palier avant, peut-être, de voir plus loin et de rejoindre leurs aînés au sein du Collectif de Haut

Niveau. Avant cela, sept d'entre eux, tous issus de la province de Liège, ont déjà accepté de se soumettre à notre questionnaire à découvrir par ailleurs. Rencontre avec ceux qui feront la natation francophone de demain !

Une page de Jean-Paul Nélis

Notre questionnaire

- Quelles sont tes spécialités ?
- Qui est ou qui sont tes nageurs préférés ?
- Quel est ton rythme d'entraînement ?
- Quels sont tes objectifs dans la natation ?
- Intégrer le *Team du Futur*, cela représente quoi pour toi ?
- L'avis de leur entraîneur.

Alexandre Marcourt (1999 – Liège Natation)

- 1. "Le papillon, sur toutes ses distances."
- 2. "Camille Lacourt et Michaël Phelps."
- 3. "5 entraînements/semaine et 2 séances de pré-

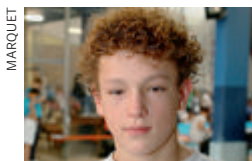
paration physique."
 ■ 4. "Participer aux Jeux Olympiques."
 ■ 5. "C'était un objectif, car les temps ne sont pas évidents. Je suis fier de faire partie des meilleurs francophones de mon âge."
 ■ 6. Tahnee Grandjean (LgN) : "C'est un talent monstrueux, et il faudra trouver les moyens de l'exploiter au mieux. Il a bien progressé techniquement en papillon et peut également réussir en crawl."



Martin Aerts-Bancken (1998 – Mosan Liège)

- 1. "Le dos, surtout le 200m et le 4 nages."
- 2. "Michaël Phelps et Ryan Lochte."
- 3. "7 séances de 2 heures par semaine, au sein du groupe international mis en place par le Mosan."
- 4. "Aller aux Jeux."
- 5. "C'est une fierté, car le niveau est relevé. Et aussi un encouragement pour le futur."
- 6. Christophe Thomas (Mosan) : "Il est en constante progression et travaille son endurance pour

le moment. Toujours présent dans les grands rendez-vous, il bénéficie aussi d'un encadrement familial propice (Ndlr : ses trois frères nagent également à un excellent niveau, Guillaume faisant partie du Collectif Haut Niveau)."



Jesens Vervondel (1999 – Liège Natation)

- 1. "Le dos (50 à 200 m) et le 50 m papillon."
- 2. "Michaël Phelps."
- 3. "Je m'entraîne 5 fois par semaine, avec également 2 séances de préparation physique."
- 4. "Aller aux Jeux Olympiques et, pourquoi pas? les remporter." (sic)
- 5. "C'est une récompense. L'ambiance est excellente dans le groupe et j'ai apprécié le stage de Tournai à Mouscron."
- 6. Tahnee Grandjean (LgN) : "Sa volonté et son mental sont au top. Il doit

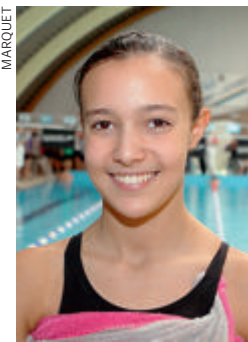
apprendre à mieux gérer ses courses. Mais quand on nage 1.10 en dos à son âge, ça veut dire quelque chose !"



Ines Khiyara (1998 – Liège Natation)

- 1. "Le 100 brasse et le 200 4 nages."
- 2. "Ryan Lochte."
- 3. "6 séances par semaine, dont 1 le matin le mercredi, et 2 séances de préparation physique."
- 4. "Me qualifier pour la Comen Cup et participer à des compétitions internationales."
- 5. "C'est une étape. Il faut toujours se fixer des objectifs pour progresser."
- 6. Tahnee Grandjean (LgN) : "Elle vient de franchir un cap mental en

course. Je pense qu'elle a un réel avenir en brasse et en crawl."



Marine Harzé (1997 – Mosan Liège)

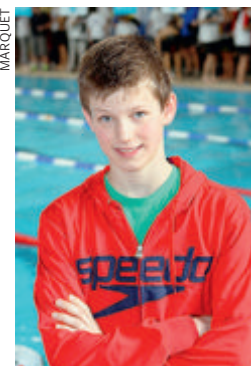
- 1. "Le papillon, la brasse et le crawl."
- 2. "Cesar Cielo, Michaël Phelps, Elena Sheridan, Thérèse Alshammar et Yuliya Efimova."
- 3. "Je m'entraîne 7 fois par semaine, avec 1 séance en matinée."
- 4. "Aller le plus loin possible et, pourquoi pas? aux Jeux de 2016."
- 5. "C'est un objectif de début de saison et je suis fière d'en faire partie, mais j'espère réaliser les minima pour le haut niveau."
- 6. Michaël Rosu (Mosan) : "Elle a un excellent mental, mais sa progression est un peu freinée par sa croissance tardive. Les CEJ sont un objectif, en tout cas."



David Feuillen (1999 – ESN Seraing)

- 1. "Le dos, en 100 et 200."
- 2. "Michaël Phelps."
- 3. "5 entraînements par semaine, durant près de 2 heures, et 1 séance de préparation physique."
- 4. "Aller le plus haut possible, en visant les JO."
- 5. "Je suis content d'être là, c'est une belle expérience à vivre."
- 6. Jonathan Emonts-Alt (ESN) : "C'est un nageur qui est très à l'écoute et qui progresse au niveau de son style. Il est déjà très grand,

mais encore loin d'avoir terminé sa croissance."



Bibiane Ndemba (1999 – ESN Seraing)

- 1. "Le crawl, en 100 et 400."
- 2. "Michaël Phelps."
- 3. "Je m'entraîne 4 fois par semaine, avec des séances de 1h15-1h30."
- 4. "Être championne de Belgique au moins une fois."
- 5. "C'est un encouragement et une motivation pour poursuivre le travail."
- 6. Jonathan Emonts-Alt (ESN) : "Elle est chez nous depuis peu de temps et a beaucoup travaillé son

style. Elle s'implique énormément dans ses courses et c'est une vraie battante, qui pratique également le basket à un très bon niveau."

