

Léa commence à digérer

La Presse Bisontine – 194- Janvier 2018

Pépîte de la natation française, formée à l'Alliance Natation Besançon, Léa Marchal (19 ans le 17 janvier) a quitté il y a deux ans son club, son village du Gratteris, sa famille, ses amis, pour suivre un certain Philippe Lucas à Montpellier. Sous les ordres de celui qui a formé Laure Manaudou, Léa n'a pas (encore) obtenu les résultats à la hauteur de son potentiel. *"Je suis repartie de 0 et suis passée de 45 km de natation par semaine à 80 km avec plus d'intensité"* calcule la jeune femme dont le corps a changé grâce à un suivi diététique. Spécialiste du 800 m et 1 500 m nage libre, Léa a pris 5 kg de muscle, pas un gramme de graisse.

Chronos décevants, sensations médiocres dans l'eau, ont plombé son moral. Mais elle a pu compter sur la présence de sa mère venue l'aider, la conseiller. *"Je la remercie. Aujourd'hui, tout va bien"* dit après coup Léa qui revient à Besançon pour 10 jours de vacances durant les fêtes. Depuis quelques mois grâce à

la méthode Philippe Lucas



La Bisontine Léa Marchal ici aux côtés de son entraîneur Philippe Lucas.

un travail avec un coach mental, la nageuse a recouvré la confiance. Sa relation avec Philippe Lucas *"se passe très bien, confie-t-elle. Il n'est pas toujours facile à comprendre mais il est aussi très proche de ses nageuses. Je m'entends très bien avec lui."*

Le premier week-end de décembre, ses résultats au championnat de France en petit bassin ont été convaincants. *"C'est un bilan positif"* juge-t-elle. Levée tôt pour nager à 7 h 20 dans le bassin, rentrée tard après un énième entraînement, la Franc-Comtoise poursuit par

correspondance des cours à l'E.S.S.E.C., la prestigieuse école de commerce.

Du 23 décembre au 2 janvier, la jeune femme aura le droit à quelques jours de repos. Elle en profitera pour aller glisser sur les pistes de fond et recharger les batteries. ■