

Lisa Pou, le grand plongeon dans la Seine

08/08/2024 : C'est le grand jour demain jeudi pour la dernière athlète monégasque en lice. Elle prendra part à l'épreuve de natation marathon (10 km), dans une course qui ne s'annonce pas facile.

On avait craint le pire, mais le verdict - positif - est tombé : l'épreuve de natation marathon des Jeux olympiques aura bien lieu dans la Seine après qu'un entraînement destiné à permettre aux athlètes de se familiariser avec le parcours a été annulé, hier mardi, en raison de l'eau jugée trop polluée. Une réunion portant sur la qualité du fleuve s'est tenue tôt, aujourd'hui, en présence de représentants de World Aquatics, et de nouveaux tests réalisés ont permis de confirmer la tenue de la séance d'entraînement annulé la veille. La Monégasque Lisa Pou a ainsi pu plonger dans la Seine ce matin. « Cette session m'a permis de voir ce qu'il se passe au niveau des courants d'eau, de prendre des repères et engranger un maximum d'informations. »

Une semaine au calme à Amiens

Demain matin, la représentante de la Principauté prendra le départ du 10km. Elle s'élancera, à 7h30, depuis le pont Alexandre III, avec six boucles à effectuer jusqu'au pont de l'Alma. Neuvième des derniers championnats du monde de Doha, en février dernier, avec à la clef son billet qualificatif pour les Jeux, Lisa Pou sait qu'elle devra batailler ferme. Porte-drapeaux lors de la cérémonie d'ouverture, elle n'est restée que quatre jours au Village olympique, avant de prendre la direction d'Amiens. « Nous avons construit la préparation dans une logique où Lisa et Théo (Druenne) ont travaillé ensemble et restent ensemble. Après la course de Théo sur le 800m nage libre (lundi 29 juillet), la semaine d'attente au Village aurait été vraiment trop longue, stressante et compliquée. » confie Michel Pou, son entraîneur et père.



Lisa Pou (ici aux côtés de Michel Pou, son entraîneur, et Théo Druenne) sera en lice demain sur le 10km (natation marathon), épreuve qui se déroulera dans la Seine. (Photo Comité Olympique Monégasque)

« Il était important de retrouver une forme de calme afin de pouvoir s'entraîner sans trop perdre de temps et d'énergie. Durant cette semaine à Amiens, l'objectif, au-delà des entraînements, était de favoriser un maximum la récupération en optimisant le temps. » Un retour au calme, indispensable et précieux, apprécié par Lisa Pou. *« On a pu s'entraîner de façon assez sereine, avec une ligne d'eau pour chacun. On a croisé les nageurs d'eau libre japonais également présents. Les conditions étaient vraiment parfaites, avec le logement à deux-trois minutes de la piscine : c'était top ! Ça nous a permis de recharger les batteries avant de réintégrer le Village olympique ce lundi 5 août. »* glisse-t-elle.

Endurance, puissance, mental et tactique pendant deux heures de course

Olympien (il a participé aux Jeux de Los Angeles 1984 et Séoul 1988, en natation) avant de devenir entraîneur, Michel Pou se confie sur l'état de forme de sa fille Lisa. *« Il y a eu des phases plutôt positives, d'autres un peu moins. Théo et moi-même d'ailleurs, avons été touchés au niveau viral lors de notre stage avant les Jeux, en Suisse. Il est probable que ça a été la même chose pour Lisa, même si elle n'a pas déclaré de maladie. Ce sont des éléments qu'on ne maîtrise pas et qui rendent les choses un peu plus complexes dans la préparation. »* Concentrée, Lisa Pou déclarait se sentir *« plutôt bien. »* Pendant presque deux heures de course, la nageuse « rouge et blanche » devra conjuguer endurance, puissance, mental, tactique et aussi une grande capacité d'adaptation cruciale, en raison des courants dont il faudra tenir compte dans la trajectoire à choisir.

Stéphan Maggi, Attaché de presse du Comité Olympique Monégasque