



Une sirène glandoise à l'assaut du Léman

NATATION Le 23 août prochain, Flavie Capozzi, 21 ans, s'élancera du Bouveret à destination de Genève. En cas de succès, elle deviendra la première femme à réussir la traversée du Léman dans sa longueur.

PAR ARNAUD.DAVID@LACOTE.CH

Traverser le lac Léman dans sa longueur d'une seule traite est une performance rare. A ce jour, seuls deux nageurs l'ont réussie: le Nyonnais Alain Charmey, en 1986, et l'Espagnol Jaime Caballero il y a près de trois ans. Le 23 août, Flavie Capozzi tentera de relier Le Bouveret à Genève dans l'espoir d'inscrire, à son tour, son nom au palmarès et devenir la première femme à réaliser cet exploit.

Consciente de la difficulté de la tâche qui l'attend – 75 km d'une traite dans des courants changeants, ce n'est pas rien! – la Glandoise de 21 ans n'en est pas moins sereine. «Je sais que je vais aller au bout. Je n'ai jamais été aussi sûre de quelque chose.»



Ce projet de traversée du lac c'est quelque chose que je voulais concrétiser depuis longtemps.

FLAVIE CAPOZZI
NAGEUSE

Depuis le lancement du projet il y a dix mois, Flavie vit pratiquement dans l'eau. Professeure de natation, elle suit parallèlement un programme d'entraînement mis en place par son entraîneur et collègue Guillaume Noël. «On fonctionne par blocs de trois semaines: deux semaines intensives, une semaine de récupération. On travaille tout: vitesse, technique, technique respiratoire, etc.. Et à côté de ça j'ai deux séances de musculation hebdomadaires», détaille la jeune sportive, qui a notamment pratiqué le triathlon de 10 à 17 ans avant de se consacrer uniquement à la natation.

Après de longues semaines d'entraînements indoor, Flavie Capozzi a retrouvé, il y a un peu plus d'un mois, les joies du plein air, même si les premières sorties dans une eau à 8 degrés furent loin d'être des parties de plaisir.

Une découverte

«Je suis ressortie en tremblant... Mais c'est bien de s'entraîner dans des conditions difficiles, rigole-t-elle. C'était de toute façon que du bonheur. Je n'en pouvais plus d'aligner les longueurs en intérieur. Je nageais maximum

7 km, je n'arrivais pas à me motiver à faire plus.»

Entrée dans la dernière ligne droite de sa préparation, la nageuse de La Côte va désormais intégrer des sessions de nuit et allonger les distances. «Je vais faire des trucs comme 15 km par jour durant cinq jours. Mais comme en marathon, on ne couvre jamais la distance totale à l'entraînement. A l'heure du départ, je n'aurai donc jamais couvert 75 km en une fois. Ce sera une découverte.» Si s'astreindre, durant pratiquement un an, à un entraînement rigoureux n'a rien d'une sinécure, ce n'est pourtant pas l'aspect du projet qui a le plus posé problème à Flavie Capozzi. La vraie difficulté, c'est hors de l'eau qu'elle l'a rencontrée.

Manger pour faire le poids

«Ce projet de traversée du lac, c'est quelque chose que je voulais concrétiser depuis très longtemps. J'en avais alors parlé à mon papa, qui m'avait dit: «si tu veux le faire, il faut que tu aies assez d'énergie et donc que tu prennes du poids.» Et c'est ce point-là qui m'a longtemps bloquée, raconte la jeune femme. Et il y a de ça un an et demi, j'ai eu un passage difficile dans ma vie, j'ai eu

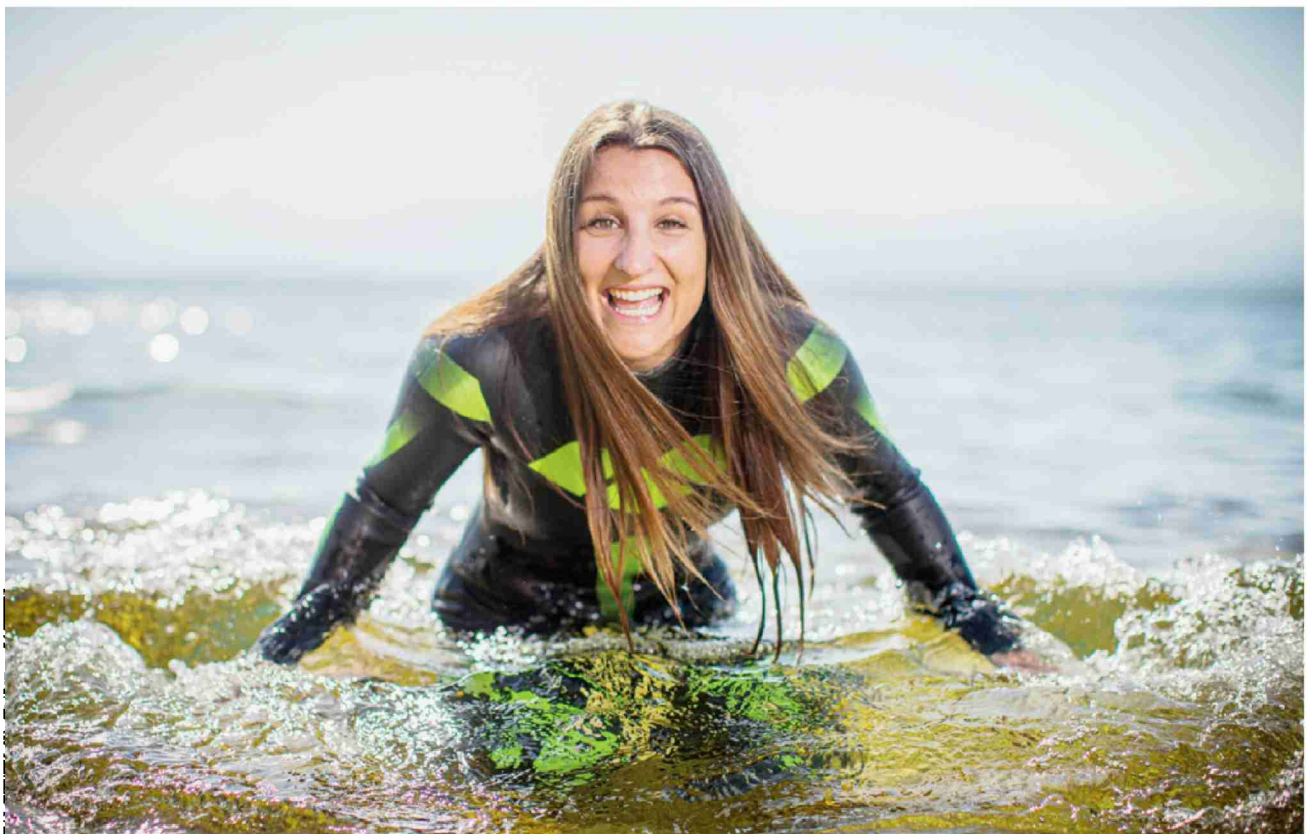


besoin de me lancer dans un projet auquel je tenais. Comme je voulais absolument faire cette traversée, j'ai finalement accepté cette idée de grossir. Mais ça a quand même été dur de m'habituer à manger beaucoup.»

Les efforts alimentaires ont tout de même fini par porter leurs fruits: de 46 kg, Flavie est aujourd'hui passée à 59 kg, son poids idéal d'entraînement. Au moment de s'élancer du Bouveret le 23 août, elle devrait en peser encore trois de plus. «Je vais partir pour environ 30 heures de natation. Même si je m'alimenterai régulièrement, il va me falloir des réserves», sourit-elle.

Pour mettre toutes les chances de

son côté, Flavie s'est bien entourée. Aidée sur toute la partie logistique par son papa, elle bénéficie également pour ce qui est de la partie physique des conseils d'une petite équipe composée, outre Guillaume Noël, de Laurent Koglin (médecin du sport), de Frédéric Paulian (physiothérapeute du sport), Carine Haas (nutritionniste), d'Alex Quer (coach musculation), Laurent Stathis (masseur). «J'ai aussi discuté avec Alain Charmey, qui m'a parlé de son expérience. Ça m'a rassurée sur des questions que je me posais, glisse Flavie. Maintenant, je n'ai hâte que d'une chose: prendre enfin le départ!»



Impatiente de se lancer dans l'aventure, Flavie Capozzi compte les jours qui la séparent du grand départ. SIGFREDO HARO



Un exploit pour 2 bonnes causes

«Quand je me suis lancée dans cette aventure, je me suis dit: si je dois nager 75 km, je ne peux pas le faire que pour moi. Je me suis donc fixé comme but de récolter des dons pour les enfants atteints d'un cancer ou d'un handicap.» Deux associations désignées par Flavie Capozzi vont ainsi pouvoir bénéficier de ses efforts: Handi-Capable, qui a pour mission d'aider les enfants et les adultes en situation de handicap à vivre au-delà des limites, et l'Association romande en faveur des familles d'enfants atteints d'un cancer (ARFEC). «J'ai connu la première au contact d'une jeune fille atteinte du syndrome de Rett. Pour la seconde, j'ai eu plusieurs de mes proches qui ont été atteints par cette maladie, dont une tante, à laquelle je tenais beaucoup et qui est décédée très récemment, explique Flavie. Elle a toujours été là pour m'encourager quand je faisais de la compétition et je vais aussi nager pour lui rendre hommage. Elle sera ma source de motivation.»

**Les dons sont à adresser à: Caisse d'épargne de Nyon,
Flavie Capozzi ARFEC et Handi-Capable CH 69 0832 6000
0040 2240 8.**