

SUD  
OUESTl'info  
graphie

Ceci est mon corps, ceci est mon sport

## Lucile Tessariol, nageuse

**Série :** Quand un sportif raconte son sport à travers son corps, 11e épisode. La Girondine Lucile Tessariol, 19 ans, sprinteuse sur 100 et 200m nage libre, finaliste en relais aux Jeux de Tokyo, parle souffle, précision, douleur, mécanique de la puissance...

Textes : Patrick Favier. Photos : Fabien Cottreau (sauf mention contraire)

## Où est le moteur ?

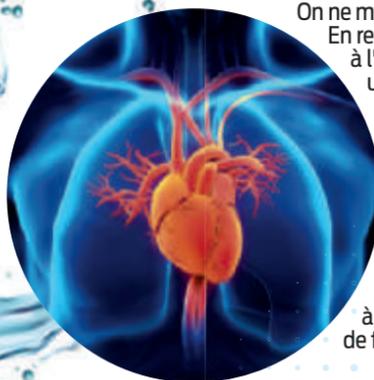
« Notre moteur, je dirais que ce sont les bras, même s'il faut un bon équilibre avec les jambes. La vitesse de pointe ne fait pas la différence. Les nageurs bien entraînés ont à peu

près la même. Ce qui est décisif, c'est un ensemble de détails : le départ, le temps de réaction, les virages et les coulées, la gestion de la course. »



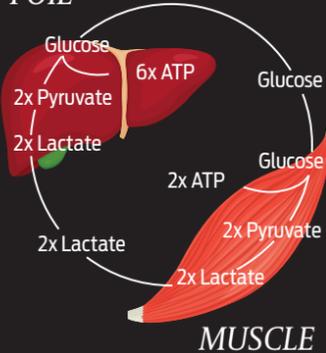
## Dompter le cœur

On ne mesure pas nos pulsations. En revanche, lors de mes deux années à l'Insep (2020 à 2022), on avait un exercice appelé le Niveau 2. On faisait un certain nombre de 100 et 200m avec l'obligation de maintenir notre fréquence cardiaque à 150 par minute. C'est une vitesse horrible, ni lente ni rapide, et plus le temps passe plus c'est dur à maintenir. L'exercice permet de mesurer sa progression, je suis passée de l'12" à l'08" sur 100m en restant à 150 de fréquence cardiaque.



## Les lactates

FOIE



« Nous mesurons notre taux d'acide lactique après chaque course, à l'arrivée et par tranches de 5 minutes lors de la récupération active. Après un 200 mètres, je monte à 25 (millimoles) le maximum de la machine, et je redescends à 1 après 15 ou 20 minutes, quand d'autres restent à 4 ou 5. Le taux mesure la capacité à amener son corps à la limite. Si un athlète monte très haut, c'est qu'il peut se donner à fond. Plus vite il descend, plus il peut répéter les efforts, les courses. »

L'arbitrage  
des poumons

« Des étudiants sont venus nous mesurer la  $VO_2$  à l'Insep... nous n'avons jamais eu les résultats. Nos progrès, on les sent. On travaille avec de l'apnée, sur l'eau ou en dessous mais toujours en mouvement. C'est important pour la coulée. La limite autorisée est de 15 mètres. Tout le monde l'atteint au départ, c'est différent après un virage. Certains atteignent les 15, moi je suis entre 7 et 10. On a plus de vitesse sous l'eau qu'au-dessus, donc la coulée est intéressante, mais être en apnée coûte de l'énergie, il faut choisir le plus rentable. »

Le bras, une clé  
et un verrou

« Je mesure 1,76m et pèse 70 kilos, j'ai une amplitude d'1,81m. À l'Insep, c'est moi qui avait les plus petits bras de toutes les filles. Ce n'est pas décisif, l'important est de bien utiliser ses bras, d'allier fréquence et amplitude. Il n'y a pas de style parfait, en plus c'est difficile de changer, donc l'entraînement vise à optimiser son style. On a des exercices pour aller chercher de l'amplitude, par exemple couvrir 200 m avec le moins de mouvements possible. Et ensuite on recherche la vitesse, le but étant toujours de prendre le plus d'eau possible.

La main doit passer le plus près du corps, en enchaînant appui, traction, poussée. Sous l'eau, l'épaule, le coude et le poignet sont verrouillés, au-dessus ils doivent être les plus relâchés possible. Mon bras gauche est trop tendu, depuis toujours ! »

## Le départ, c'est le pied

« Le temps de réaction se travaille jusqu'à 10-12 ans, mais après ça ne change pas. Un temps de 0"60 0"68 comme Florent Manaudou, très régulier, c'est très bon. Je suis à 0"70.

Ce que l'on travaille, c'est l'explosivité, et plutôt hors de l'eau. Des squats, au poids du corps ou non, du hip thrust (littéralement coup de hanche) : tu es assise, le dos

appuyé sur un support, tu tiens une barre et des haltères sur les genoux, et tu lèves le bassin.

La position sur le plot. À l'Insep, on travaillait le départ tous les mercredis en vidéo, et sur un plot spécial qui mesure la poussée de chaque pied. On s'est rendu compte que je ne pouvais pas avec le pied arrière. Du coup, je n'avais pas le bon angle d'entrée dans l'eau,

et j'ai commencé à le corriger. L'angle idéal, c'est entre 35 et 42 degrés, j'ai passé le grand oral du bac là-dessus ! L'idée n'est pas d'aller le plus loin possible mais de privilégier l'angle.

La position des orteils du pied avancé, agrippés au plot, c'est naturel, on ne le travaille pas. Mais l'angle des jambes pliées, la hauteur des hanches, oui.

Sur l'équilibre général du corps, il y a deux écoles : soit un déséquilibre vers l'avant, soit vers l'arrière, comme pour se donner un peu d'élan. »



## La coulée au centimètre, et les virages à l'œil

« La coulée est importante, on va sous l'eau à 4m/s contre 2m/s en surface. J'ai beaucoup progressé en virage. C'est une question de sensation et de perception. Sensation de vitesse, il faut accélérer juste avant le virage pour produire de la vitesse dans la roulade et l'appui des pieds. Perception

de l'œil. T dessinée au fond de la piscine à 5 mètres du mur pour nous repérer, ainsi que sur le mur d'appui. Cela reste difficile. On peut mal apprécier la vitesse avec laquelle on arrive, surtout au dernier virage d'un 200m, mal voir le mur d'en face. »

« À Montpellier, quand on passe du bassin de 50 à celui de 25, le mur d'appui est blanc et certains le voient mal. Lucile, elle, le perçoit bien" précise son ancien entraîneur du SA Mérignac, Guillaume Tartanac. « Aux Jeux méditerranéens à Oran cette année, j'ai complètement raté mon virage sur le 100m, mes pieds

n'ont qu'effleuré le mur. En fait, je pensais être juste au même niveau que la Slovène à côté de moi, et j'ai enclenché mon virage en même temps qu'elle. Mais j'étais derrière, et du coup j'étais trop loin du mur. Après ça, j'ai fait une sorte de blocage mental, j'avais du mal à avoir la bonne distance. J'arrivais

le corps trop replié ou trop déplié pour avoir une bonne impulsion. Pour la coulée, il est important d'aller un peu vers le bas, pour utiliser la poussée d'Archimède dans la remontée et parce qu'en dessous de 70 cm de profondeur, il y a moins de remous, donc moins de résistance. »



### Respirer, c'est technique

« Le but est de se sentir bien, ne pas être en dette d'oxygène, sans perdre trop de temps, car respirer en coûte. Sur un 200, je respire tous les trois temps (trois mouvements de bras) sur le premier 100m, sur le 2<sup>e</sup> je fais 3/2 (trois mouvements, respiration puis deux mouvements, etc ) et sur le

dernier 50, le but est de respirer le moins possible, surtout dans les 15 derniers mètres, je passe en 3/5. On voit beaucoup de 4/2, je préfère le 3/2, c'est plus équilibré entre les deux côtés de respiration. Quand on respire, on appuie beaucoup plus sur l'épaule qui est sous l'eau. »



### Mental

Les petits carreaux au fond de la piscine ça n'existe plus ! Pendant les entraînements, il m'est arrivé de ne penser à rien de précis, à mes cours, mon repas du soir, mon programme du lendemain. Ce n'est pas bien ! Depuis que je nage à haut niveau, je me concentre sur l'exercice, ce que l'on me demande sur le plan technique.

Le mental est nécessaire, on accumule les heures d'entraînement dans notre sport, 20 à 24 par semaine, ce n'est pas facile.

L'année dernière, entre des contre-performances, mon Covid, des blessures, j'ai bien failli arrêter.

Je vois une psy, car je suis anxieuse, ce n'est pas vraiment de la prépa mentale mais elle a été sportive de haut niveau donc elle me comprend. La prépa mentale est conseillée mais pas obligatoire. J'ai lu une interview où Léon Marchand (Ndlr : double champion du monde cet été) expliquait avoir commencé, ce en quoi cela l'aidait, par exemple à voir pourquoi il fait du sport et nage toutes ces heures. Moi, je n'en ressens pas le besoin. »

### Le poids et la masse

« À l'Insep, on mesurait chaque semaine la masse musculaire et la masse grasseuse, avec une machine, en gros on tient des poignées et un courant passe à travers notre corps. La machine peut mesurer le poids des os je crois, il ne faut sûrement pas avoir des os trop lourds mais on ne s'intéresse pas à ça. »



### Le muscle et son volume

« Quand je fais de la musculation, le problème est que je prends vite du volume, et le volume est un frein. Philippe Lucas, mon futur coach à Martigues cette année, m'a dit que je ne dois surtout pas prendre de bras, mais qu'on va travailler l'explosivité des jambes. »

### L'âge

« Je ne sais pas quand ce sera le moment d'arrêter, mais je veux finir mes études, donc ce sera le paramètre principal. Ce que je veux, c'est finir sur une bonne relation avec mon sport, ne pas en être dégoûtée comme certains l'ont été. Les blessures pour nous, c'est à l'épaule : tendinite, bursite, fissures, La plupart des nageurs en ont eues. »



## CV

Née le 6 janvier 2004  
à Bordeaux  
1,76m, 70 kilos  
Spécialité 100m  
et 200m nage libre et relais

**Club :**  
SAM Mérignac (33)  
Entre à l'école d'ingénieurs  
INSA de Toulouse,  
en enseignement à distance.

**Meilleurs temps**  
2'00"03 sur 200  
55"49 sur 100.

**Palmarès :**  
Championnat d'Europe 2022 :  
2<sup>e</sup> au relais 4x200m NL mixte ;  
1<sup>er</sup> Ch d'Europe 4x100 NL F  
(séries seulement)  
Jeux Olympiques 2021 :  
8<sup>e</sup> du 4x200 NL F

