



Lisa Pou, vice championne d'Europe en eau libre

LA JEUNE LICENCIÉE DE L'AS MONACO NATATION SIGNE ENCORE UNE BELLE PERFORMANCE. ELLE EST MONTÉE SUR LA DEUXIÈME MARCHE DU PODIUM DU 5KM EN EAU LIBRE LORS DES CHAMPIONNATS D'EUROPE JUNIORS QUI SE SONT DÉROULÉS DIMANCHE DERNIER À TENERO EN SUISSE.

Après une cinquième place aux championnats du monde juniors en Hongrie en septembre dernier, suivie d'une médaille d'or à la Comen et d'un titre de championne de France cadette en indoor, Lisa Pou a une fois de plus prouvé que le 5km était sa distance.

La jeune nageuse de l'AS Monaco, emmenée par la sélection nationale française, a brillé samedi dernier en grim pant sur la deuxième marche du podium du 5km lors des championnats d'Europe juniors en eau libre, qui se déroulaient à Tenero sur les rives du Lac Majeur.

Une stratégie osée

En lice avec des nageuses de haut niveau, dont notamment deux médaillées d'or des Jeux Européens de Bakou, l'Italienne Sveva Schiazzano (1500 m) et la Britannique Holly Hibbott (800 m), Lisa a en effet choisi une stratégie inattendue.

"La première bouée était seulement à 300 m. Elle voulait éviter l'encombrement, incontournable quand on y arrive toutes ensemble, et le risque de prendre des coups. Pendant toute la course, Lisa s'est employée à se mettre à l'abri et à distancer des nageuses de grande qualité", explique Michel Pou.

La jeune nageuse a donc fait le choix de partir fort pour tenter de distancer ses concurrentes. Une stratégie payante puisque dès 200 mètres, Lisa avait pris la tête de la course et ne l'a jamais lâchée. Au fur et à mesure des longueurs, elle a distancé ses adversaires, laissant derrière elle un "peloton" morcelé.

"La course était en forme de rectangle, balisé de quatre bouées, qu'il fallait parcourir à 4 reprises. Avec 16 bouées au total, c'est un parcours où l'on tourne beaucoup et l'on finit par se mettre en ligne, ce qui crée des cassures, en plusieurs morceaux", souligne Michel Pou, l'entraîneur de l'ASM natation.

Double français

Ce n'est qu'à environ 100 - 150 mètres de la ligne d'arrivée que Lisa est dépassée au sprint par sa compatriote Océane Cassagnol, qui l'avait suivie dans son échappée. Et termine sa course quatre secondes et cinq centièmes.

"C'était une course d'exception où elle a fait impression", commente son papa-entraîneur, Michel Pou. *"Lisa n'était pas la favorite. Elle a essayé de surprendre, et cela a marché. C'était osé, car ses concurrentes auraient pu revenir."*

Prochain rendez-vous pour la jeune championne : les championnats de France cadets, qui se dérouleront du 29 juillet au 2 août prochain à Montauban. Un ultime rendez-vous avant des vacances bien méritées !