

« Les nageuses les plus prometteuses bénéficient maintenant d'un environnement plus favorable avec le soutien de diététiciens, de psychologues et de préparateurs mentaux »

Par Philippe Fiévet

On pourrait croire, à son nom, que Caroline Cavadini est d'origine italienne, ce qu'elle rectifie aussitôt en expliquant que son père est suisse et provient de la région du Tessin, le canton italo-phonique. Le goût de la natation, lui, a toujours été entretenu dans la famille. « Mes parents estimaient que nous devions savoir nager dès notre plus jeune âge, ne serait-ce que pour profiter des vacances, mais aussi pour éviter de nous noyer ! » C'est ainsi qu'en compagnie de son frère aîné, Caroline a appris à garder la tête hors de l'eau à partir de l'âge de 3 ans. « Nous avons fait nos armes comme bébés nageurs dans une petite piscine de Braine-l'Alleud, jusqu'à l'âge de 5 ans. Il nous a ensuite paru normal de poursuivre lorsque nous avons déménagé à Woluwe-Saint-Pierre. Je me suis inscrite dans le club du Royal Bruxelles Poséidon, dans la commune voisine. »

Nager est alors devenu une seconde nature. Trois fois par semaine, Caroline sillonne la piscine durant deux heures, avant de commencer à fréquenter le Cercle royal de natation Bruxelles Atalante, à l'époque où celui-ci est à la fois le club de Molenbeek et de Woluwe-Saint-Pierre. Avec son entraîneuse, Véronique Mouton, elle se prépare petit à petit à entrer dans la cour des grands. Elle franchit toutes les étapes, faisant partie de la catégorie des « canetons » jusqu'à ses 10 ans, puis des « benjamines », des « minimes », des « cadettes » de 15 à 16 ans, des « juniors » de 17 à 18 ans, enfin des « seniors » à partir de 19 ans. Dans ce long parcours où la ténacité est une vertu cardinale, elle remporte une première médaille d'or au championnat de Belgique... sans plus savoir à quel âge précisément. Il est vrai qu'elle ne compte plus

les performances réalisées et que, depuis ce jour, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts. Par contre, elle se souvient d'une médaille d'or dans le 200 mètres nage libre. Elle avait alors 14 ans et s'entraînait cinq à six fois par semaine, une discipline à laquelle s'ajoutaient un nombre impressionnant de renforcements musculaires. « À partir de mes 13 ans, beaucoup d'entraîneurs ont compté pour moi, comme Douglas Wells, qui m'a coaché durant huit ans et est devenu un ami, mais aussi Karim Naili, depuis onze ans et encore maintenant. Mais, pour mes parents, il n'était pas question qu'un entraînement aussi intensif nuise à mes résultats scolaires. »

Caroline sort du lycée Émile Jacqmain d'Etterbeek où, après s'être frottée au grec, elle termine ses humanités en latin-sciences. Elle réussit ensuite un master en sciences de la mobilité, orientation éducation physique à finalité didactique. En d'autres termes, elle se destine à la carrière d'enseignante. On la retrouve comme professeure d'éducation physique et sciences du sport à l'Athénée Marguerite Yourcenar, où elle est aujourd'hui en procédure de nomi-

nation, tout en étant assistante à l'ULB où elle donne cours de natation aux bacheliers de première année en éducation physique et en deuxième année en kiné. Elle a la tête et les jambes, comme on dit ! Et les bras aussi, pour filer à toute allure dans les bassins. Des enfants ? « Pas encore », répond-elle avec un doux sourire. « Pour être honnête, je n'ai pas encore eu le temps d'y penser, car mon travail d'enseignante et la natation ne m'ont pas permis d'envisager une vie de famille. En fait, je fonctionne par étapes et par échéances, en fonction de mes motivations et de mes performances sportives. »

Des étapes qui ne sont pas toujours celles qu'on croit. « En juin 2022, j'ai rencontré un petit souci au cœur. J'ai fait une crise de tachycardie qui revenait très régulièrement dans certaines positions, notamment lorsque j'étais couchée. Il m'était donc impossible de me reposer. Je suis allée voir un cardiologue et j'ai subi une petite intervention : l'ablation d'une zone nerveuse du cœur qui ne fonctionnait pas correctement. Après une semaine de repos, j'ai pu reprendre le sport mais en douceur, ce qui m'a empêchée de m'entraîner à 100 % en juillet ». Mais les épreuves, quelles qu'elles soient, n'empêchent pas d'écrire une belle histoire.

Aujourd'hui, la nageuse s'entraîne toujours aussi activement, dans la piscine de Molenbeek mais aussi en France, avec le club Denain Natation Laporte du Hainaut, dans le Nord-Pas-de-Calais. Depuis dix ans, elle participe aux interclubs, ce qui lui permet de diversifier les compétitions mais aussi, selon les règles françaises en vigueur, d'aider le club à récolter davantage de budget, car celui-ci est fonction des victoires engrangées.

Mais revenons à son palmarès qui s'est véritablement inscrit dans les étoiles à partir de 2016, année où elle décroche l'argent



Avec sa sœur, qui marche sur ses traces dans la catégorie 25-29 ans : le tandem fait la fierté de leurs parents.



Détentrice de 80 médailles en championnat de Belgique, Caroline Cavadini transmet ses conseils aux jeunes : « Ce qu'il faut avant tout, c'est persévérer. La natation n'est pas un sport gratifiant. Il faut s'entraîner énormément pour obtenir des résultats parfois décevants, mordre sur sa chique pour aller de l'avant. »

Notre championne en « privé »... même si l'eau n'est jamais loin !



en 100 m et 200 m nage libre en catégorie 25-29 ans lors du championnat d'Europe masters de Londres. L'année suivante, elle réitère les mêmes performances à Budapest, se classant deuxième au niveau mondial. En 2019, à Gwangju, en Corée du Sud, elle se classe parmi les trois meilleures nageuses en 100 m et 200 m nage libre. Il faudra attendre la fin des retombées du Covid pour que le Japon lui permette de remporter quatre médailles au championnat du monde masters de natation à Fukuoka : l'or en 200 m nage libre, l'argent au 100 m nage libre et au 50 m papillon, et le bronze au 50 m nage libre. Elle s'était déjà brillamment distinguée à Rome l'année précédente avec trois titres de Championne d'Europe. Excusez du peu ! « Je suis d'autant plus satisfaite que j'ai été chercher quatre médailles dans les quatre courses auxquelles j'ai participé, et que les chronos que j'ai réalisés ont été les meilleurs temps de toute ma carrière avec deux records de Belgique 30-34 ans cet été au Japon. »

Les épreuves, quelles qu'elles soient, n'empêchent pas d'écrire une belle histoire

Caroline sait par ailleurs qu'à 30 ans, une nageuse a atteint ses capacités optimales et que chez les filles, l'âge d'or d'une championne se situe autour de 17 ans, en fonction de l'intensité des entraînements. « Certaines sont parfois même rapidement "brûlées" si les entraîneurs exagèrent. Cela ne m'empêche pas, à 33 ans, de me sentir bien dans ma peau. J'ai acquis plus de maturité, ce qui m'a permis de gagner en mental. Du point

de vue physique, jusqu'à l'âge de 22 ans, j'ai toujours été une nageuse de longue distance. Maintenant, comme je n'ai plus le temps de m'entraîner de manière aussi intensive, je préfère les courses plus courtes, de 50 m à 200 m. Mais j'ai gagné en force. »

Caroline entend bien, en tout cas, rester sur le podium des championnats de Belgique à Courtrai, en novembre prochain, en grand bain, puis à Gand, en petit bain, avant de faire des étincelles à Doha, au Qatar, au championnat du monde de natation qui s'y déroulera en février 2024. Et ensuite, se lancer dans une carrière de coach

parallèlement à l'enseignement ? « Pourquoi pas ? Mais dans la vie, il faut faire des choix. Passer toutes ses soirées au bord de la piscine, c'est difficilement compatible avec une vie de famille. » Quant à la question de savoir si la Belgique a l'étoffe pour « fabriquer » des sportifs de très haut niveau, la championne se montre assez optimiste. Elle reconnaît qu'il y a eu un creux, mais que les fédérations francophones et flamandes de natation en ont pris conscience et font aujourd'hui tout ce qui est possible pour préparer la nouvelle génération aux Jeux olympiques de 2028 à Los Angeles. « C'est un projet qui a commencé il y a quelques années à Anvers et à Liège, avec des entraînements intensifs pour les nageuses les plus prometteuses. Elles bénéficient d'un environnement plus favorable, avec le soutien de diététiciens, de psychologues et de pré-

parateurs mentaux. Tout est fait qu'elles puissent s'entraîner dans les meilleures conditions. On les conduit même à l'école. J'utilise le féminin à bon escient, car on constate aujourd'hui une véritable émulation chez les femmes en natation. Je regrette un peu de n'avoir pu bénéficier de ce soutien. Mais je ne sais pas non plus si j'aurais pu vivre éloignée de ma famille. »

Entre ses nombreuses activités professionnelles, la nageuse, qui participe à une quinzaine de compétitions par an, fréquente toujours assidûment son club de Molenbeek, avec un groupe principalement composé de filles. La mixité sociale qui y règne et la souplesse de fonctionnement lui permettent de combiner harmonieusement travail et entraînement. Un conseil de championne ? « Ce qu'il faut avant tout, c'est persévérer. La natation n'est pas un sport gratifiant. Il faut s'entraîner énormément pour obtenir des résultats parfois décevants, mordre sur sa chique pour aller de l'avant. Il y a des années où je n'ai pas fait mon meilleur temps et d'autres où j'ai explosé. Parfois, on rate un virage ou on manque simplement de repos. Il faut s'accrocher. »

Ses enfants feront-ils de la natation, eux aussi ? La sirène bruxelloise répond sans hésiter : « Je les mettrai d'office à l'eau comme bébés nageurs. Pour moi, il est important d'apprendre aux petits à nager. C'est essentiel dans la vie. Bien sûr, après, ce sont eux qui décideront s'ils veulent continuer dans la voie qui a été la mienne. » Une voie royale, vraiment. ■