

LA NOUVELLE VIE DE FRANÇOIS HEERSBRANDT

Le meilleur nageur masculin francophone a mis le cap sur l'Italie et le centre d'entraînement ADN Swim Project au début de la saison. Un choix qui est apparu comme inéluctable au vu des conditions d'entraînement en Belgique et qui permet désormais au Brabançon, après d'excellents résultats aux Mondiaux de Doha, de regarder à nouveau vers Rio 2016 avec optimisme.

■ Textes et photos : **Thibaut Hugé**

Les conditions d'entraînement qui lui étaient offertes en Belgique ont eu raison de François Heersbrandt. Le Wavrien, désireux de repartir de l'avant alors que se profilent doucement à l'horizon les Jeux Olympiques de Rio 2016, a fait ses valises début septembre pour Caserte et l'Italie, où il s'entraîne désormais au sein du centre d'entraînement ADN Swim Project emmené par le réputé Andrea Di Nino. Le meilleur nageur masculin francophone toujours en activité y côtoie des éléments de renom, parmi lesquels le papillonneur russe Evgeny Korotyshkin, vice-champion olympique à Londres et multi-médaillé mondial et européen, ou encore ses compatriotes Andrey Govorov, Sergey Fesikov et Mikhail Polishchuk, sans oublier le sprinteur néerlandais Jasper Van Mierlo. Un tout autre décor qu'en Belgique assurément ! Finis donc les nombreux kilomètres sur les routes à la recherche de couloirs disponibles et les soucis administratifs à n'en plus finir. Vivant en collocation avec quatre autres nageurs du groupe, François Heersbrandt, 25 ans, peut désormais entièrement et uniquement se focaliser sur une progression sportive qui avait tendance à stagner ces derniers mois, à l'instar d'un dernier Euro de Berlin n'ayant pas répondu à ses attentes. Depuis, les Mondiaux en petit bain de Doha sont venus confirmer qu'il avait assurément posé le bon choix. De retour au pays à l'occasion des Championnats de Belgique en petit bain à Gand, nous en avons profité pour le rencontrer et évoquer sa nouvelle vie à l'italienne.

François, ce départ était-il devenu, au fil des mois, inéluctable?

"Disons qu'une certaine lassitude, voire même un ras-le-bol, s'était installée en Belgique. Se battre pour trouver une piscine et pour régler des soucis administratifs ne doit pas être le boulot principal d'un nageur. Or, c'était pourtant devenu le cas. Je devais trouver une solution..."

Mais pourquoi l'Italie en particulier?

"J'ai eu l'occasion, l'année passée, de me rendre à deux reprises pour un stage au sein du groupe d'Andrea Di

Nino, dont les compétences sont immenses. Le courant est très rapidement bien passé avec lui et, tant de son côté que du mien, la demande pour travailler ensemble existait. Il était en effet persuadé qu'il pouvait me faire progresser tandis que, pour ma part, j'avais l'opportunité de m'entraîner dans des conditions incomparables par rapport à ce que je connaissais en Belgique. Plus que la vie en groupe, j'ai également apprécié le fait qu'il y ait une



vraie personnalisation dans l'entraînement. C'est ce dont j'ai besoin et ce qui avait fait défaut lors de ma première expérience à l'étranger, à Toulouse. Avec l'accord de la fédération et à moins de deux ans des Jeux, il fallait que je saisisse des deux mains cette opportunité."

Concrètement, outre le dépaysement, qu'est-ce qui a changé ces derniers mois dans votre quotidien de nageur?

"En Belgique, je devais tout le temps m'adapter en fonction des horaires d'ouverture des piscines et des couloirs disponibles. Mon approche est désormais beaucoup plus stable, avec généralement de la musculation et de la préparation physique générale le matin et un travail en bassin l'après-midi. Cette stabilité est essentielle à

la progression. Il est en effet difficilement imaginable d'espérer briller quand on est contraint tout au long de l'année de nager très tôt le matin puis d'attendre tard le soir pour retrouver des disponibilités."

La solitude du nageur francophone de haut niveau a aussi fait place à la vie de groupe. Un réel plus?

"En réalité, ce n'est pas ce besoin-là que je ressentais le plus. Nager seul et faire mes longueurs à l'entraînement n'a jamais été un problème pour moi. Mais l'aspect positif de la chose est que nous sommes cinq nageurs professionnels parmi les six du groupe à vivre ensemble, à partager la même passion et la même vision de l'entraînement. De ce côté-là, c'est un énorme changement." ■

BIEN DANS SA PEAU

LE TEAM DU FUTUR A PROFITÉ DES SUPERBES INSTALLATIONS DE VICHY AU COURS D'UN STAGE DURANT LES VACANCES DE FRANÇOIS HEERSBRANDT EST APPARU COMME UN NAGEUR ÉPANOUI LORS DE SON PASSAGE EN BELGIQUE AU MOIS DE NOVEMBRE

L'attitude à la fois souriante et décontractée de François Heersbrandt lors de son retour pourtant chargé en Belgique à l'occasion des Championnats de Belgique en petit bain ne trompait pas. L'ex-protégé de Rudy Declercq, avec lequel il est resté très proche, a fait le bon choix en rejoignant la Botte. "C'est ce dont j'avais besoin pour me relancer", témoigne-t-il, sous le regard de sa compagne Natacha Delvoie. "J'avoue, je me sens bien, bien mieux que la saison dernière." La perspective des Jeux de Rio n'y est pas étrangère. "C'est un sentiment, je pense, que chaque athlète ressent. À deux ans d'une olympiade, c'est toujours plus facile qu'à trois. Les choses sérieuses commencent. Qui plus est, dans mon cas, il y a une multitude de facteurs qui font que je me sens très bien dans ma peau actuellement."

Voilà qui devrait lui permettre d'envisager les prochaines années avec sérénité, lui qui reste sur deux finales mondiales à Doha et de nouveaux records de Belgique sur 50m papillon et 50m libre. "Dans un premier temps, nous sommes partis pour un an avec ADN Swim Project. Mais si tout se passe bien, ce qui est le cas pour l'instant, il n'y a aucune raison pour que nous ne poursuivions pas l'aventure jusqu'à Rio."

Car la relation qui unit François Heersbrandt et Andrea Di Nino semble déjà forte. "Au niveau du palmarès, il n'y a rien à redire à son sujet. C'est un des meilleurs coaches en Europe, qui multiplie les médailles olympiques, mondiales et européennes. Je pense pouvoir dire qu'on s'est bien trouvé..." Le technicien italien



croit en tout cas dans les capacités de son nouvel élève, voulant le mener au-delà d'une demi-finale olympique lors de ce qui serait déjà les troisièmes Jeux du nageur toujours affilié au CNSW. Ses premiers en Italie, notamment marqué par un chrono de 22.98 sur 50 pap. lui permettant d'égaliser le record de Belgique juste avant de rejoindre Doha et ses Mondiaux, sont en tout cas de bon augure "Il ne sert à rien de tirer des plans sur la comète à cette époque-ci. Il est beaucoup trop tôt pour dire où j'en serai et ce que je serai capable de faire à l'été 2016", tempère François Heersbrandt. "Andrea m'a simplement dit d'arrêter de penser comme un demi-finaliste olympique et d'avoir en permanence l'esprit et l'attitude d'un finaliste... On verra où cela me mènera!"

“ Assurer la relève ”

Quelques jours à peine après le départ de François Heersbrandt pour l'Italie, la FFBN annonçait la mise sur pied progressive de ses centres d'excellence. Une excellente chose selon l'élève de Ronald Claes mais qui n'est cependant pas de nature à lui donner des regrets quant à ses récents choix de carrière. "Cela aurait pu influencer ma décision si tout ceci avait vu le jour voici un an", commente-t-il à ce sujet. "Mais, je le répète, j'ai pris la meilleure décision possible en tenant compte de tous les éléments en ma possession à un moment donné. Je dois regarder de l'avant." Reste que François Heersbrandt salue cette initiative. "La relève derrière moi n'est, pour l'instant, pas assurée. La mise en place de cette structure, qui n'en est qu'à ses débuts, va donc dans le bon sens. Reste désormais à ne plus faire marche arrière afin d'assurer l'avenir."