

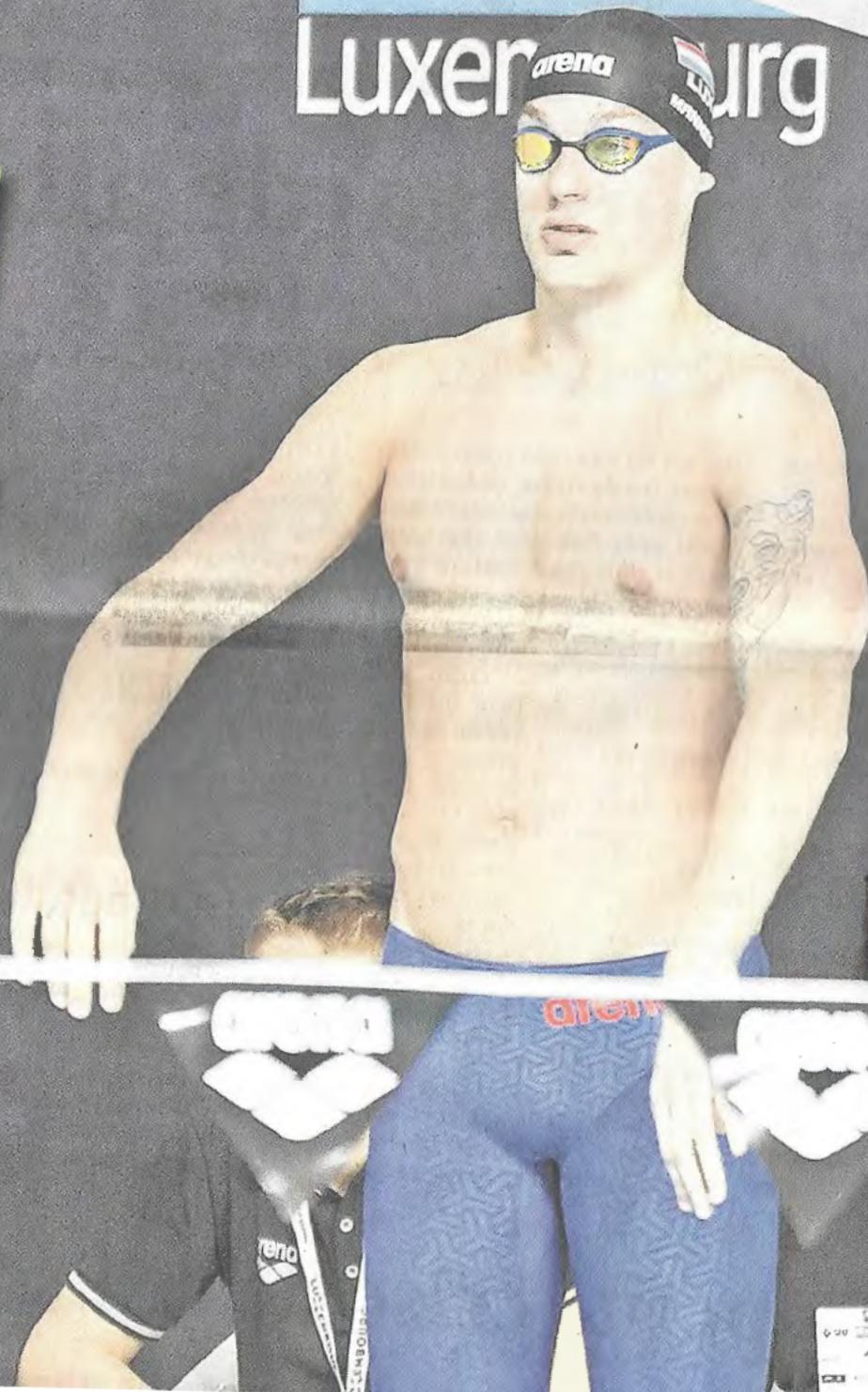
Le Sport

Quotidien — VENDREDI 22 JANVIER 2021 • www.lequotidien.lu

MANNES NE S'INTERDIT RIEN

Luxemburg

Euro



FOOTBALL
**UDOL ET DELAINE :
LA GAUCHE CAVIAR**

Lire en page 16

HANDBALL
**LES BLEUS NE LAISSENT
PAS DE TRACE**

Lire en page 18

SKI
**DOUBLE DOSE
À KITZBÜHEL**

Lire en page 20

CYCLISME
**A DER
POUR VALVERDE**

Lire en page 21



NATATION Max Mannes se rend aujourd'hui à Anvers où il s'aligne demain sur le 200 m nage libre. Avec une ambition : devenir le premier Luxembourgeois sous les 1'50" sans combinaison intégrale.

Lire en page 19

Mannes, un mur à briser

MAX MANNES se rend aujourd'hui à Anvers pour sa première compétition en grand bassin depuis un an. Et c'est avec énormément d'ambitions que le géant du SCD aborde ce rendez-vous.

De notre journaliste
Romain Haas

Avec la situation sanitaire actuelle, les compétitions sportives se comptent de plus en plus sur les doigts d'une main. Et pourtant, Max Mannes a dégoté, du côté d'Anvers, une manifestation qui correspond tout à fait à ses attentes : un rendez-vous avec un plateau relevé au sein duquel il pourra être à son meilleur niveau.

Voilà bientôt un an que le monde du sport est, si ce n'est à l'arrêt, en tout cas sous cloche. Pour les nageurs, les premiers mois de confinement ont été très compliqués. Mais pour les meilleurs sportifs du pays, la situation s'est clairement arrangée à partir du mois de mai, quand ils ont pu accéder à la Coque et reprendre l'entraînement dans des conditions à peu près normales. Cela fait donc de nombreux mois que Max Mannes se met à l'eau deux fois par jour : «Cela ne m'était jamais arrivé de pouvoir m'entraîner aussi régulièrement pendant une durée aussi longue et, forcément, tu en tires des bénéfices», confie le jeune géant de 23 ans.



Max Mannes est prêt à renverser des montagnes. Et à briser un mur.

confie le jeune géant de 23 ans. Qui s'est étoffé physiquement : «Je n'ai que 6 % de masse grasseuse. Je fais beaucoup de muscu. Je suis beaucoup plus costaud qu'avant et je le sens bien dans l'eau. Je nage avec une fréquence très lente, j'améliore ma technique. Et le fait d'avoir fait beaucoup de 400-800 m me permet d'avoir de l'endurance pour bien terminer ma course. Sur le 200 m nage libre, le plus dur c'est le dernier 100 m, voire même le dernier 50 m. Je sais que je peux finir vite.»

Celui qui défend désormais les couleurs du SCD peut en plus s'entraîner comme bon lui semble, puisqu'il suit maintenant des cours du soir. Et, visiblement, ça marche, comme il l'a démontré à Ettelbruck, en octobre dernier, où il a signé deux records personnels pour autant de qualifications pour les Mondiaux en petit bassin à l'hiver prochain : «J'ai nagé plus

vite qu'à mon meilleur niveau de la saison précédente aux championnats d'Europe de Glasgow.»

Depuis? Il n'a pas levé le pied à l'entraînement. Bien au contraire : «Je fais des super chronos», se réjouit celui qui s'entraîne désormais exclusivement avec Ingolf Bender, l'entraîneur national. Mais à quoi bon être rapide si c'est pour ne pas en profiter? C'est en partant de ce principe que le nageur a décidé de se lancer des défis : «Au début, on voulait aller à Genève. Mais les conditions sont vraiment très strictes et puis c'est très loin. On s'est donc rabattu sur Anvers. C'est beaucoup moins loin.» Pour pouvoir s'y rendre, il a déjà dû faire une demande auprès de la FLNS, qui a été acceptée. Évidemment, il devra se présenter avec un test PCR négatif et, une fois sur place, il devra se soumettre à un nouveau test avant de savoir s'il peut effectivement entrer en

lice. Ils seront deux Luxembourgeois présents en Belgique puisque Lena Peters, qui s'entraîne avec lui, sera également du voyage. Avec, pour elle, dans un coin de la tête, les qualifications pour les championnats d'Europe espoirs.

Pourquoi Anvers? Parce que Max Mannes ne veut rien s'interdire : «Je me concentre uniquement sur des compétitions qui sont des qualifying events pour les JO. On ne sait jamais, sourit-il. En plus, je sais que c'est un bassin rapide.» Et cela tombe bien, car seuls les nageurs étrangers qui sont décidés à aller chercher un chrono sont acceptés : «Je n'y vais pas pour me promener», confirme-t-il.

Être le premier sous les 1'50" sans combinaison

Évidemment, la qualif pour Tokyo (1'47"02) relève un peu de l'utopie à l'heure actuelle.

Mais Max Mannes a une autre idée derrière la tête. Il tient à marquer l'histoire de la natation luxembourgeoise : «Le record national du 200 m nage libre est détenu par Raphaël Stacchiotti en 1'49"61. C'était à l'époque des combinaisons intégrales. C'est le seul Luxembourgeois à avoir brisé cette barrière des 1'50". Je veux être le premier à le faire sans ces fameuses combinaisons.»

Un objectif ô combien ambitieux pour celui qui n'affiche, pour l'heure, comme record personnel sur la distance «que» 1'50"48 nagés à Amiens il y a un peu plus d'un an : «À l'époque, j'avais amélioré mon record personnel de quatre secondes et nagé presque le temps B pour les JO (NDLR : 1'50"23). Mais j'avais nagé seul. À Anvers, je vais pouvoir me mesurer à une vraie concurrence. Je suis trop content

de voir ce que ça va donner.»

S'il est engagé officiellement sur les 100, 200 et 400 m nage libre, le nageur grand-ducal va zapper la plus longue distance : «Il y a deux semaines, j'ai eu une tendinite à l'épaule. J'ai parlé avec Ben Moes, mon kiné, et on a convenu qu'il était préférable de ne pas prendre de risque. Un 400 m, ça se sent dans les épaules. Donc on le laisse de côté.»

Il a donc deux rendez-vous, à savoir le 200 m, sa distance de prédilection, dès demain avec l'objectif de nager l'après-midi dans une finale, et le 100 m, le lendemain. Et si ça ne marche pas? Pas grave. De toute façon, lui est programmé pour Paris. Tout le reste n'est que du bonus : «Avoir déjà un temps B, ce serait une bonne chose. Ça permettrait de bien se lancer pour les trois années à venir.» Alors 1'51", 1'50" ou 1'49"? Max Mannes ne s'interdit rien.