



des gens **qui bougent**

Ils animent et font bouger **votre région!**

Trois médailles à Yalta



Anne de Sauvage a ramené trois médailles d'argent des championnats d'Europe Masters.

NIVELLES - Anne de Sauvage, pourtant diminuée par un lumbago, a ramené trois médailles d'argent des championnats d'Europe Masters (catégorie 55-59 ans), disputés en septembre dernier. La nageuse du Nivelles Swimming Team était fidèle au rendez-vous qu'elle préparait avec intensité depuis un an.

La natation est une seconde nature pour Anne de Sauvage. Durant son adolescence, la nageuse a déjà pris l'habitude de truster les titres nationaux avant de s'octroyer un break pour se consacrer à ses études universitaires puis à ses activités professionnelles. Près de vingt ans plus tard, à l'âge de 36 ans, elle succombait à nouveau à l'appel de l'eau pour décrocher une médaille d'argent à l'Euro de Coventry. Une performance sans suite puisque, dans la fou-

lée, l'ancienne directrice du centre ADEPS prenait ses distances avec la compétition.

«J'ai cependant continué à faire du sport, de façon moins intensive» explique-t-elle.

Dans le courant de l'année 2010, Anne de Sauvage a cependant choisi de relever un nouveau défi: participer aux championnats d'Europe Masters de Yalta.

«A partir de là, j'ai planifié mon programme de préparation. J'ai alterné les semaines d'entraînements avec des compétitions telles que les championnats de Belgique, l'Open de France et les championnats des Pays-Bas. Au passage, j'ai battu quelques records de Belgique. J'ai également intégré le top 10 mondial de l'année en 200m dos.»

La nageuse du NST n'a pas ménagé ses efforts pour être fin prête pour Yalta. C'est d'ailleurs

peut-être cette préparation intense qui est à l'origine du lumbago qu'elle s'est occasionné quelques jours avant son départ pour l'Euro.

«C'est dommage car j'étais en super forme.»

Cette petite blessure ne l'a pas empêchée de décrocher trois médailles d'argent sur le 50, 100 et 200m dos. Une performance qui lui a permis de s'épanouir sur le plan personnel.

«J'ai pensé que le sport constituerait un atout à un moment où j'étais en pleine période de changements, notamment professionnels. J'avais peut-être tout simplement besoin de savoir que j'étais capable d'arriver aux buts fixés et que je pouvais mobiliser la volonté nécessaire pour cela. Je suis heureux d'avoir réussi.»

Ch.C