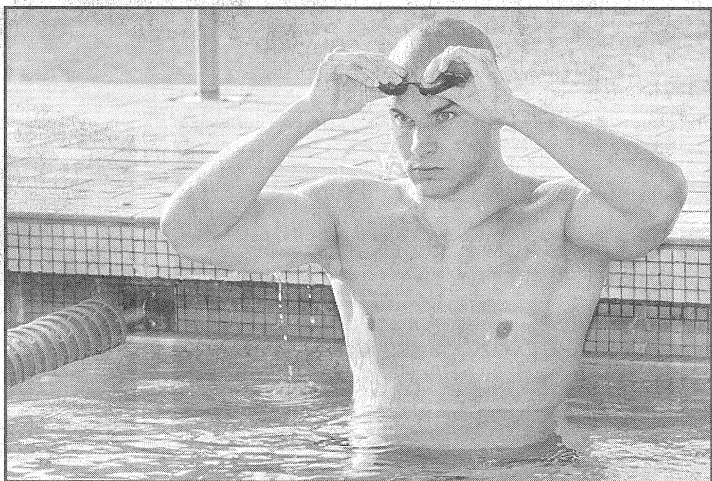


NATATION

BENJAMIN LE MAGUET

Un changement de style



Le Maguet: une autre vision de sa technique. LDD

Benjamin Le Maguet, un Valaisan établi au Canada, a participé récemment aux championnats canadiens d'été. Si les résultats sont quelque peu mitigés, il dresse un bilan malgré tout positif. Il faut en effet savoir que le chrono n'était pas sa première préoccupation durant cette compétition. Lui qui avait obtenu d'excellents résultats en 2009 – champion de Suisse sur 100 mètres brasse, vice-champion sur 50 mètres, qualification aux «mondiaux», record de Suisse au relais –, il a modifié son style cette année. «Avec mon coach, nous avons pour objectif de gommer chaque défaut dans ma technique», explique-t-il. «Nous sommes donc repartis quasiment de zéro pour arriver à un style de nage plus fluide avec moins de résistance. Ainsi, dans l'optique des Jeux de Londres en 2012 et ceux de Rio en 2016, je pourrai focaliser mon travail sur le volume et la vitesse. Comme tout changement, il faut du temps pour que les résultats prennent forme.» Au Canada, Benjamin Le Ma-

guet a atteint la finale A d'un niveau international sur 50 mètres brasse. «L'analyse vidéo a permis de constater que les améliorations techniques étaient perceptibles. J'ai simplement souffert d'un manque d'entraînement au niveau de l'endurance.»

Le Chablaisien est toutefois confiant pour l'avenir. «J'ai progressé. Ces années prochaines seront consacrées au renforcement, à l'acquisition d'une meilleure endurance et une plus grande vitesse.»

En plus, en 2011, il pourra profiter des conseils de l'un de ses anciens coaches, Emanuel Verger, lequel a trouvé une place d'entraîneur au sein du club Rouge et Or de l'Université de Laval. «Son expérience associée à celle de mon coach actuel, Nicolas Perron, me permettra d'avancer encore plus rapidement. Je continuerai à travailler très fort afin d'atteindre mes rêves et mes objectifs, soit devenir le meilleur sur 50 et 100 mètres brasse.» CS