

Un pur produit du CN Sierre

NATATION A 15 ans, Gabriel Meshesha fait partie des élites du Club de natation de Sierre. Il évolue dans son bassin lors des championnats romands qui ont lieu de ce vendredi à dimanche.

PAR GREGORY.CASSAZ@LENOUVELLISTE.CH



Gabriel Meshesha, nageur élite du CN Sierre et du Team Valais, nage à domicile en cette fin de semaine. SACHA BITTEL

Après un échauffement à sec de quinze minutes, il se met à l'eau. Entre dans le grand bassin de Guillamo. Situé au cœur de Sierre, il a fait de cette piscine sa deuxième demeure. C'est ici que Gabriel Meshesha s'est jeté à l'eau tout jeune. Qu'il a appris à nager. Qu'il a progressé. Sué. Qu'il s'est spécialisé. Qu'il a franchi les différentes étapes pour se retrouver, aujourd'hui, parmi le groupe élite du club qui compte sept nageurs. Un groupe qu'il fréquente pour la qua-

trième année consécutive déjà. Dès ce vendredi et jusqu'à dimanche, Gabriel Meshesha nagera à domicile dans le cadre des championnats romands. «Ce sont mes deuxièmes Romands. Mais c'est la première fois que je prendrai part à autant de courses. La première fois, j'en avais que deux au programme», commence le jeune nageur qui est, cette fois-ci, attendu sur six épreuves, deux par jour. «Il va falloir réussir à gérer mon effort et savoir donner la priorité à certaines courses comme le 50 et le 100 mè-

tres crawl et le 50 et le 100 dos. J'aimerais vraiment passer sous la minute au 100 mètres crawl. Pour en avoir discuté avec certains nageurs, c'est un passage difficile. Mais j'espère le franchir.»

Calme et humilité

La gestion. Voilà un terme qui lui est familier depuis l'automne dernier. A 15 ans, il combine son sport de prédilection avec ses études, lui qui fréquente les bancs de la première année de collège aux Creusets à Sion. «J'appréhendais un peu le passage du cycle au collège. Mais je crois que j'ai su m'organiser. D'autres nageurs qui sont en quatrième du collège parviennent à coordonner leurs études avec la natation. Je vais essayer de suivre leurs traces. Mais si je vois que ça ne va pas, je diminuerai mes heures d'entraînement. Je préfère me concentrer sur les études», continue, la tête bien posée sur les épaules, celui pour qui la natation est apparue comme une évidence alors qu'il avait également tapé dans un ballon au foot en club.

Trois jours de compétition

Les championnats romands commencent ce vendredi à la piscine de Guillamo. Ils prendront fin dimanche après trois jours intenses de compétition au programme des 360 nageurs attendus dans la Cité du Soleil. Disputé à huis clos, le rendez-vous est également encadré par toutes les mesures sanitaires nécessaires à son bon déroulement. Tous les matins, place aux épreuves masculines alors que les après-midi seront consacrés aux épreuves féminines. Un direct est assuré sur <https://new.cnsierre.ch/index.php/romands/>. A noter que toutes les nages seront à l'ordre du jour durant ce week-end prolongé, à savoir 50 m, 100 m et 200 m libre, dos, papillon et brasse, en plus du 400 m, 800 m et 1500 m libre et du 100 m, 200 m et 400 m 4 nages. Les athlètes se mesureront aussi sur les relais 4x50 m libre et 4x50 m 4 nages.

«Mais c'est dans la natation que je me voyais vraiment évoluer et m'améliorer. Sans compter qu'il est plus satisfaisant de gagner tout seul. Si je connais du succès, je le vois comme le résultat de ma propre performance. Au contraire, si ça ne va pas, je ne peux m'en prendre qu'à moi-même. Je suis le seul coupable», sourit le jeune homme dans un calme olympien. Un athlète calme. Et humble. S'il dit suivre des nageurs tels que Jérémy Desplanches ou Michael Phelps, le Sierrois est conscient qu'il sera difficile d'atteindre leur niveau. «Même si je suis très motivé et que je suis habité par un véritable esprit de compétition, il faut se rendre compte que pour se rapprocher de leurs performances, il faut s'entraîner trois fois par jour.»

parallèle des études.» Dou coup, le jeune nageur avance par étapes. Et vise des objectifs qu'il espère réalisables. «J'ai quelques records du club en ligne de mire», sourit-il en faisant notamment référence aux 25''74 du 50 mètres crawl qu'il nage, pour l'instant, en 26''52. Mais aussi à cette même distance en dos, sa spécialité. «Ce ne sera pas facile. Mais je pense pouvoir y arriver.»



J'ai quelques records du club en ligne de mire.

GABRIEL MESHESHA
NAGEUR DU CN SIERRE

Quatre entraînements par semaine

Ce n'est pourtant pas l'entraînement qui lui manque. A ce jour, Gabriel Meshesha s'entraîne quatre fois par semaine. A raison de deux heures par séance. Sans oublier les quelques séances avec le Team Valais, l'élite de la natation valaisanne. «Mais ça ne vaut pas leurs trois entraînements quotidiens. Parfois, lors de camps, on a droit à deux entraînements par jour. Déjà là, je suis épuisé. Franchement, je ne vois pas comment je pourrais supporter davantage de séances au quotidien en suivant en

Pour aller chercher les quelques dixièmes qui lui échappent encore, le jeune athlète peut compter sur «sa bonne technique du haut du corps et une bonne musculature qui lui permettent d'avoir de bons appuis dans l'eau» tel que le décrit l'un de ses deux entraîneurs, Laura Moulière-Delos. «Gabriel est aussi un nageur très investi, toujours présent aux entraînements et de bonne humeur. Sa motivation lui a permis d'évoluer très rapidement. Il est vraiment bien parti. Et je suis certain qu'il n'en restera pas là. Et s'il profitait des Romands disputés chez lui pour frapper un grand coup?»

Kloten reprend l'avantage

HOCKEY Opposé à Ajoie dans la finale des play-off, Kloten remporte l'acte III (2-0) et mène 2 victoires à 1.

Kloten a repris l'avantage (2-1) dans la finale des play-off de Swiss League qui l'oppose à Ajoie au meilleur des sept matchs. Les Aviateurs se sont imposés 2-0 sur leur glace lors de l'acte III. Malmené (5-0) deux jours plus tôt à Porrentruy où Juraj Simek (suspendu jeudi) avait asséné une vilaine charge à la tête de Bastien Pouilly en fin de partie, Kloten a cette fois-ci maîtrisé son sujet. La formation du coach Per Hanberg n'a ainsi écopé que de trois pénalités mineures (deux pour Ajoie). Les Flyers ont survolé les débats pendant les deux premiers tiers, cadrant 24 tirs contre 10 pour leurs adversaires. Le portier jurassien Tim Wolf a tenu le choc jus-

qu'à la mi-match, avant de capituler à deux reprises en moins de 180" de jeu. Andrei Spiller (30e) et Niki Altorfer (33e) ont tous deux inscrit leur sixième but dans ces play-off pour donner un avantage mérité aux Zurichois.

Melvin Nyfeller n'encaisse rien

Ajoie a sorti son gardien à l'écart dans la troisième période (11 tirs cadrés pour les hommes de Gary Sheehan, 5 pour Kloten). Mais Melvin Nyfeller a pu garder sa cage inviolée, malgré deux dernières minutes plutôt «chaudes»: Ajoie a sorti son gardien à 97" de la fin, se retrouvant même à 6 contre 4 pour les 53 dernières secondes après une pénalité infligée à Robin Figren. Sans succès. **ATS**



Le portier ajolot Tim Wolf a eu fort à faire: Kloten a cadré 24 tirs, contre 10 pour les Jurassiens. KEYSTONE

Murisier de retour dans le cadre national

SKI ALPIN Le directeur Ski alpin Walter Reusser a procédé à la sélection des cadres pour la saison 2021/22. L'hiver prochain, l'équipe nationale sera composée de 19 athlètes. Priska Nufer et Justin Murisier, qui étaient membres du cadre A, ainsi que Sandro Simonet (jusqu'ici cadre B) font désormais partie du cadre national. Ce n'est qu'un retour tout au sommet pour le Bagnard qui a prouvé qu'il était bel et bien de retour, lui qui a signé un magnifique podium en géant et une incroyable

cinquième place en super-G la saison passée. Loïc Meillard, Daniel Yule et Ramon Zenhäuser font évidemment aussi partie de ce cadre national alors que Camille Rast qui vient du cadre B, Mélanie Meillard qui était dans le cadre national, Elena Stoffel et Luca Aerni se retrouvent eux dans le cadre A. Tous pourront s'élancer d'un portillon de Coupe du monde. Lindy Etzensperger et Arnaud Boisset, toujours membres du cadre B, peuvent aussi espérer faire le grand saut l'an prochain. **GC**