

Jean-Claude LESTIDEAU, Le métronome...

Voilà plus d'un an déjà que le champion annonce qu'il franchira le cap des 100 titres en 2006 à Dunkerque. Avant de rejoindre l'équipe de water-polo qu'il entraîne à GRANDE-SYNTHE, Jean-Claude LESTIDEAU a tenu promesse au terme d'un somptueux record d'Europe du 100 m papillon. L'occasion pour *Natation Magazine* d'en apprendre davantage sur ce nageur souriant.

Cent titres, à raison de cinq par championnat, vous êtes décidément d'une régularité impressionnante. Régulier comme un métronome !

En fait, je n'ai raté qu'une édition des championnats de France, ceux de Millau. Mais j'ai une bonne excuse, j'étais à Cleveland (États-Unis) où j'ai remporté l'argent des Mondiaux de triathlon.

Jean-Claude, dans quel état d'esprit êtes-vous après avoir franchi la barre mythique des 100 titres ?

Ça fait chaud au cœur, mais cela ne représente qu'une étape. Je ne vais pas raccrocher le maillot alors que je viens de passer dans la catégorie C8 (60-64 ans).

Justement, quelles seront vos ambitions dans cette nouvelle catégorie ?

Quelques records du monde sont à ma portée, notamment sur 100 m papillon. J'espère également me confronter aux meilleurs nageurs mondiaux, cet été, à l'occasion des championnats du monde de Stamford, (San Francisco - EU) et décrocher au moins un titre.

Quelle est votre méthode d'entraînement ?

Je m'entraîne au moins une fois par jour, si ce n'est deux. Certes, j'ai arrêté le triathlon, mais depuis dix-huit mois mes séances sont supervisées par un entraîneur, Eric Monclin. C'est une grande nouveauté, car j'ai nagé seul pendant dix-huit ans. L'année prochaine, je compte aussi avoir recours à la musculation pour améliorer mes performances.

Propos recueilli par E. H. pour NATATION MAGAZINE - Avril 2006