

## L'actu du jour

### Lena, la vraie petite sirène du lac d'Annecy !

Il y a un an, avec son père, sa mère et son frère aîné, Thomas, Lena traversait le lac d'Annecy à la nage pour la première fois lors de la traditionnelle course du 15 août. Lena renouvelle son exploit cette année avec ses parents, les poissons et 1 500 participants... *1jour1actu* l'a rencontrée lors de sa préparation.



Avec ses parents, François (46 ans), et Kerstin (42 ans), Lena, 10 ans, relève cette année encore le défi de nager 1 kilomètre dans le Lac d'Annecy, en Haute-Savoie (© S. Greuil)

« **L'an dernier**, dès que papa et maman m'ont proposé de **participer à cette traversée**, j'ai été tout de suite partante, se souvient **Lena**, alors âgée de **9 ans**. En plus, j'ai trouvé **très original** de la faire avec eux. » Du coup, l'année passée, **cette actuelle élève de CM2 de Saint-Julien-en-Genevois (Haute-Savoie)** était la **plus jeune** des **1 500 participants** ! À l'arrivée de son « **kil** » (**kilomètre**), elle n'était **pas la première**, mais la première à vouloir recommencer. « *Waouh, nager en eau libre est tellement différent de nager en piscine, moins ennuyeux. Là, j'avais l'impression de voler, d'être une cosmonaute. Quand je sortais la tête de l'eau pour respirer, j'avais l'impression d'être dans les nuages avec les montagnes au loin, comme sur une autre planète. Quand je replongeais, comme je croisais des petits poissons, j'avais l'impression qu'ils m'accompagnaient...* »

Pourquoi en parle-t-on ?

Tous les 15 août, depuis 1931, il est possible de faire la traversée du lac d'Annecy (Haute-Savoie) à la nage sur 1 km. L'an dernier, âgée de 9 ans, Lena l'a fait en famille. Ce mercredi, elle replonge dans cette course originale en eau libre...

### « Plus facile que ce que je croyais... »

En bonnet et maillot de bain, Lena était loin de **ses habituelles longueurs en bassin** : « *Pendant **mes entraînements** (3 par semaine à **la piscine suisse du Plan-les-Ouates**), je m'arrête pour reprendre **mon souffle**, je fais des virages en prenant de **la vitesse** grâce aux appuis sur le mur, je fais **des coulées**, j'échange avec mon entraîneur ou mes copines. Là, le **"kil" se fait sans s'arrêter**. Au début, je pensais ne pas y arriver. Mais c'est **plus facile** que ce que je croyais. Quand **j'étais fatiguée**, je me relâchais **en nageant un peu sur le dos**. À l'arrivée, je me suis dit : **"Bravo Lena, tu as réussi !"** »*

Au coude-à-coude, à coups de « **Allez, on va y arriver** », la famille Panchaud traversa **le lac d'Annecy en 20 minutes** dans **une eau claire à 24 degrés**. « *C'était **trop cool** parce que nous n'avons pas arrêté de nous **encourager*** », commente Lena, qui est **considérée comme la meilleure nageuse de la famille**.

### Déjà le 25 km à l'horizon...

Cette année, **Lena repartira pour son second « kil »**, déçue de ne pas pouvoir s'inscrire sur la distance supérieure (2,4 km). « *Ah, j'aimerais tant être **plus âgée** pour pouvoir la faire : vivement 2019 ! Et quand je serai vraiment plus vieille, j'aimerais faire le **"25 kil"** (25 km) : désormais, mon défi !* » Pas sûr, alors, que son papa, **François (46 ans)**, et sa maman, **Kerstin (42 ans)**, relèvent le défi !

Pour en savoir plus sur La Traversée du Lac d'Annecy, visitez le site de cette manifestation sportive.

À Annecy,  
Sophie Greuil

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)