

NATATION

Amel Melih, sur une bonne vague

Depuis le début de saison, la sprinteuse lyonnaise ne cesse d'effacer ses records personnels sur 50 m nage libre. Malgré des conditions d'entraînement et un contexte actuel pas évidents, l'athlète de Saint-Priest et internationale algérienne de 27 ans n'a jamais nagé aussi vite de sa carrière.

On retrouve Amel Melih un vendredi à 10h30 devant les portes du centre nautique Pierre Mendès France de Saint-Priest, une grosse heure avant son entraînement. On suit la jeune femme à la longue queue de cheval blonde et au legging couleur lavande jusque dans la salle de réunion, au 1^{er} étage de la piscine. Selim, son frère et coach, lui emboîte le pas.

La nageuse de 27 ans, entrée dans une phase de travail intensive depuis plusieurs jours en prévision du Mare Nostrum, un circuit international sur trois meetings qualificatifs pour les Jeux de Tokyo (de fin mai à début juin à Monaco, Canet en Roussillon puis Barcelone), affiche un beau sourire mais des traits tirés. « Je suis dans une bonne pente depuis le début de saison », se réjouit la sprinteuse de Saint-Priest et internationale algérienne, en Master 2 droit notarial à l'Université Jean Moulin Lyon 3.

A 23 centièmes des minima des JO

Radiieuse, elle mentionne son dernier chrono obtenu un mois plus tôt à Marseille sur 50 m nage libre (25'74), plus que concluant puisqu'à 23 centièmes des minima requis aux JO (25'51). Depuis les championnats de France de décembre (26'24), la Lyonnaise n'a cessé de se bonifier. D'abord en janvier à Genève (26'04), puis en février à Nice (25'92), où elle s'est qualifiée pour les championnats du monde petit bassin d'Abu Dhabi (décembre 2021) et grand bassin de Fukuoka au Japon (mai 2022), avant ce double record, individuel et national, en mars dans la cité phocéenne.

« Le confort tue l'effort. Moi, le confort, je ne l'ai pas. Ça forge le caractère. »

Amel Melih

« C'est la première fois qu'une nageuse algérienne passait sous la barre des 26 secondes. Quelque part, on a un peu marqué l'histoire », intervient Selim, encore ému de la prouesse de « la p'tite dernière » de 11 ans sa cadette.



Amel Melih, seule dans le petit bassin de la piscine de Saint-Priest. Photo Progrès/Marion SAIVE

Une fierté à la hauteur des galères essuyées par le duo Melih depuis les débuts en pro d'Amel, engagée dans un double projet sports/études chronophage. « Viser les médailles, c'est super mais pour faire quoi ensuite ? Une carrière dans la police ou la gendarmerie, ça ne me disait rien. Mes parents m'ont toujours incitée à poursuivre mes études. Avec mon frère, on a fait les démarches dans ce sens, on s'est débrouillés seuls, sans trop de soutiens ni de moyens », avoue la jeune femme, fille d'un ancien peintre en bâti-

ment et d'une mère au foyer, qui navigue entre les bancs de la fac (elle porte d'ailleurs un sweat à capuche à l'effigie de Lyon 3), les plongeurs de piscine et les maraudes pour étudiants avec l'association Ouhlala dont elle est la marraine. « S'il n'y avait pas l'école et qu'Amel n'avait rien d'autre à penser que de s'entraîner et se reposer, elle aurait atteint ce niveau-là depuis longtemps. Mais l'histoire est encore plus belle comme ça », pointe Selim.

En plus de conditions d'entraînement pas toujours évidentes (un

seul créneau quotidien de 11h45 à 13h30 du lundi au vendredi à la piscine de Saint-Priest qui ne dispose que d'un petit bassin de 25 mètres et plots de départ non homologués), le Covid s'est invité dans la partie en cette année 2020, ajoutant son lot de difficultés. Comme cette prépa physique « de la débrouille » au domicile parental, faute de pouvoir accéder aux salles de sports avec son préparateur, à base de sauts sur échafaudage et tractions entre deux échelles. Ou ces sessions d'entraînement en solo, la plupart du temps, la

EN BREF

Amel Melih, née le 6 octobre 1993 à Lyon (27 ans). Sprinteuse (50 et 100 m crawl, dos, papillon), 1,74 m. Court pour le club de Saint-Priest depuis 4 ans et pour l'équipe d'Algérie (capitaine des Féminines).

Palmarès : triple championne d'Afrique (2016) ; double championne des Nations Arabes (2015) ; médaillée d'or aux Jeux Arabes (2011) ; multiple recordwoman et championne d'Algérie depuis 2011 ; championne de France universitaire (2012) ; championne de Belgique (2018) ; championne de Roumanie (2015). Élu meilleure sportive algérienne en 2016 ; vice-championne des Jeux Islamiques (2017) ; finaliste aux Jeux méditerranéens (2018) ; participation aux championnats du monde petit bassin (2016) ; demi-finaliste aux Jeux olympiques de la jeunesse (2010).

quinzaine de nageurs de son groupe élite ne disposant pas d'autorisations pour continuer à nager. « C'est là où elle a du mérite. Malgré tout ça, on retrouve la petite Amel Melih dans la ligne 8 de la finale A du meeting de Marseille, entourée des plus grandes nageuses olympiques et mondiales », s'émerveille Selim. « Le confort tue l'effort. Moi, le confort, je ne l'ai pas. On pourrait croire que j'ai moins que les autres, mais au contraire ça forge le caractère et ça me donne ce petit truc en plus par rapport à mes adversaires », acquiesce la benjamine.

« Plus j'avance, plus je performe »

11h30. Amel file se changer. Resort des vestiaires en maillot noir bariolé multicolore, un filet à la main rempli de tout son attirail, palmes-plaquettes-flotteur. Alors que Selim lui annonce le « menu du jour » - une séance axée sprint et explosivité avec des séries de 15 et 25 mètres à fond en départ arrêté -, elle cache sa toison dorée sous son bonnet de bain aux couleurs de l'Algérie. Une rissete se dessine sur son visage. « Ça fait longtemps que je nage. Je pourrais trouver ça lourd, mon entraînement pourrait s'estomper. Mais plus j'avance plus je performe. A 27 ans, je n'ai jamais nagé aussi vite de ma vie », s'enthousiasme la future notaire, qui prévoit de mettre un terme à sa carrière après les JO de Paris, en 2024. « Ça me laisse encore le temps d'accomplir de belles choses. Après ça, je fermerai un livre pour en ouvrir un autre. »

Marion SAIVE

La natation, d'une obligation à une passion

La natation n'a pas toujours été un « sport passion » pour Amel Melih. Plus une obligation parentale, au départ. « Tous les étés, on partait en Algérie à Tlemcen, d'où ma famille est originaire, sur le littoral nord-ouest du pays. On allait se baigner sur la plage de Tafout, à Honaine. Mes parents nous ont tous mis à la natation, mon frère, mes deux sœurs et moi, pour qu'on apprenne à nager comme tous les gamins », raconte la benjamine, qui prit ses premiers cours à 4 ans à la piscine de Décines, la plus proche du domicile familial. « Ce n'était pas forcément mon kiff. Je n'aimais même pas ça du tout, je n'étais pas douée. Je n'avais pas les qualités pour être une bonne nageuse : je n'étais pas très grande à l'époque et pas à l'aise dans l'eau. J'avais du mal à comprendre les nages, à mettre en place la technique », se souvient Amel.

Le déclin s'est produit à ses 13 ans, lorsque son frère, nageur à haut niveau lui aussi, a mis fin à sa carrière pour devenir entraîneur et encadrer des jeunes à Décines. Dans son groupe, il retrouve sa frangine. « Son approche était différente. Il croyait en moi. A force de travail, d'entraînements et de sacrifices, j'ai



Selim et Amel Melih. Photo Progrès/DR

énormément évolué », reconnaît Amel, qui forme, quatorze ans plus tard, un binôme indéfectible avec son aîné. « Dès qu'on franchit le seuil de la piscine, elle devient une nageuse, ce n'est plus ma sœur. A l'inverse, à la maison en plein repas de famille, on ne parle plus de natation. On respecte cette règle depuis le début et ça fonctionne », ajoute Selim. « Avoir mon frère à mes côtés, c'est une force en plus par rapport à mes concurrentes », poursuit Amel.