

Le Havre : Constance, 15 ans, jeune espoir de la natation, vise les championnats de France

À bientôt 15 ans, Constance Ardouin s'entraîne dix heures par semaine depuis deux ans en nageant, notamment à la piscine des Bains des Docks au Havre. Habitante Écrainville, la sportive voudrait aller le plus loin possible dans la compétition.

Par Suzelle Gaube

Publié: 4 Mai 2025 à 20h46 Temps de lecture: 4 min Partage :

Son emploi du temps est réglé au cordeau. De 17 h 30 à 19 h 30, Constance Ardouin nage assidûment en piscine. La plupart du temps, dans celle des [Bains des Docks](#), au Havre, quand ce n'est pas au [Club nautique havrais](#) (CNH), où elle est licenciée. Ce rythme militaire, c'est « *tous les jours du lundi au vendredi, et le samedi de 13 h à 15 h* ». Le dimanche, c'est repos, « *sauf quand il y a compétition* ». Des championnats départementaux, régionaux, du grand ouest, la coupe de France interrégionale par équipe... Des compétitions qui peuvent s'enchaîner dans une période très courte. « *Mais il arrive aussi qu'il n'y en ait pas pendant un moment* », commente Constance, qui aura 15 ans en mai 2025. Une habitante d'Écrainville à laquelle sa commune a remis une récompense pour son parcours, en présence du triple médaillé de bronze olympique Hugues Duboscq, responsable de la section natation sportive au CNH, avec lequel elle « *s'entend bien* ».



Constance Ardouin est très performante en 200 mètres papillon - Paris Normandie/Boris Maslard

Trois fois par semaine, puis tous les jours

Ces heures d'entraînement – pour lesquelles elle ne supporte pas d'être en retard décrit sa mère, Christel Ardouin – cette élève de troisième « *hyper organisée et débrouillarde* » les enchaîne avec sa journée de cours à Saint-Joseph au Havre. Elle a commencé à pratiquer la

natation en 2018-2019, avant que le covid ne s'en mêle. C'est d'ailleurs après la pandémie – pendant laquelle elle n'a pu s'entraîner qu'en « *pointillé* » – que l'adolescente s'est donnée « *à fond* ». À l'époque, au regard de son plus jeune âge, elle s'entraînait « *trois fois par semaine* ». Depuis quelques années, elle est passée à un entraînement quotidien, soit 4 000 à 5 000 mètres parcourus par jour.



Constance Ardouin nage depuis la saison 2018-2019 - Paris Normandie/Boris Maslard

Ce qu'elle aime ? La compétition

Au départ, elle s'était essayée à l'équitation, avant de s'engager dans la natation, raconte sa mère. « *Mais elle tombait tout le temps* » : le cheval et Constance, ça ne collait pas. Sa mère lui a alors proposé d'essayer la natation, comme son frère aîné. Et bingo. Ce qu'elle aime dans ce sport ? Constance a « *du mal à l'expliquer* ». Ce qui est sûr, c'est qu'elle adore « *la compétition* ». D'ailleurs, elle n'hésite pas à comparer ses temps avec ceux de son frère aîné, quand il avait le même âge, et ne boude pas son plaisir quand elle le bat. Notamment aux 200 mètres papillon, la nage dans laquelle elle performe. Depuis quelque temps, elle s'entraîne aussi particulièrement à la brasse. Pour diversifier les nages dans lesquelles elle peut percer. C'est d'ailleurs, l'une de ses qualités : n'être mauvaise dans aucune des nages.

« Très très rigoureuse »

Une volonté de son entraîneur depuis trois saisons, Lukas Martin, qui ne tarit pas d'éloges à son égard : « *Très très rigoureuse* », « *travailleuse* ». Mais aussi « *persévérante* » et « *sérieuse* », « *c'est ce qui fait toute la différence* ». Il la décrit comme « *moteur dans le groupe. Ils ont tous l'obligation de venir quatre fois par semaine. C'est la seule, avec deux autres nageurs, à venir tous les jours depuis deux ans.* » Depuis qu'il l'entraîne, il a constaté « *une grosse progression, notamment liée à son implication à l'entraînement* ». Un entraînement à la piscine complété par « *une préparation physique générale* » via la course à pied... Des « *sports à impact un peu*

plus durs » à pratiquer, notamment pour les articulations, quand on passe autant de temps dans l'eau, éclaire Lukas Martin. Au-delà de son investissement, elle a « *pas mal de qualités* » : comme de la « *force aquatique* », « *de la souplesse dans les bras, ce n'est pas quelqu'un de raide* ». Et puis, « *elle a commencé très jeune : quand on grandit dans l'eau, les articulations s'adaptent* ».

Elle ne raterait un entraînement pour rien au monde, et elle tient à son coach. « *En septembre 2024, il était envisagé que Lukas parte dans le Sud. Constance nous avait dit qu'elle descendrait aussi pour qu'il continue de l'entraîner* », raconte sa mère. Mais finalement, ça ne s'est pas fait. La question ne s'est donc pas posée.

Le Graal ? Les JO

L'objectif qu'ils travaillent, pour cette fin d'année 2025, c'est la qualification aux championnats de France, dans la catégorie Junior 2. Pour percer, il faut « *sacrifier sa vie ou avoir des qualités exceptionnelles* ». Si elle parvient à se qualifier pour ces championnats de France, elle pourra viser les championnats de France Élite, toutes catégories confondues. « *Peu de personnes y accèdent* », précise l'entraîneur. Et il faut alors effectuer davantage d'heures d'entraînement par jour. Le Graal ? Être qualifiée pour participer aux JO. Un objectif que Constance a en tête, même si elle dit ne pas se mettre la pression. « *Si je réussis c'est bien, sinon ce n'est pas grave* », assure-t-elle.

Et les autres ?

Sur la dizaine de jeunes de 12 à 16 ans, qui font partie du groupe de licenciés du CNH qu'entraîne Lukas Martin, il y en a « *trois qui sortent du lot* ». En plus de Constance Ardouin, il y a Tyméo Chapelle, 15 ans, « *un dossiste d'1m95* ». Mais aussi le brassiste Maaz Mohamad-Farouque, un jeune nageur de 14 ans. Pour l'avenir de ces trois jeunes, Lukas Martin est « *plus optimiste que pessimiste* ». À condition qu'ils « *continuent de nager* ». Parce qu'« *à un moment, on en a marre : ce n'est pas très fun comme sport* ».