

Agglomération d'Épinal

SANCHEY

## Lucie Fredon ou l'art de mener études et sport à 15 ans



*Lucie Fredon, avec sa plaque en cristal pour sa place de vice-championne de France.*

**Lucie Fredon enchaîne les performances de patinage sur glace du haut des 15 ans. Une discipline qui lui demande un entraînement régulier. En parallèle, elle pratique également le ballet, une autre discipline où elle affiche un très bon niveau.**

Lucie Fredon a 15 ans, elle est en seconde au lycée Louis-Lapicque, menant de front ses études avec la compétition de haut niveau au sein du club de patinage sur glace d'Épinal. Car la jeune Sanchéenne, qui pratique cette discipline depuis l'âge de 6 ans, emmagasine les places d'honneur dans de grandes compétitions, comme les championnats de France ou du monde, tant en danse qu'en ballet.

Mais attention, pour arriver à ce niveau, Lucie se lève tous les jours à 5 h du matin pour rallier la patinoire et débiter ses séances d'entraînement à 5 h 45 et ce, six jours sur sept, car le dimanche, c'est repos... Cela représente plus de seize heures d'entraînement hebdomadaires, rendues possible grâce à une entente avec le lycée, lui autorisant à prendre ses cours à 9 h.

Mais pour elle, même si « quelquefois, c'est difficile de se lever, cela ne représente pas un sacrifice, car la danse sur glace est un réel plaisir ! »

Cette discipline, elle la partage avec son partenaire, Luc Walker, et ce depuis qu'elle a choisi la danse. Et elle précise que « ce n'est pas facile de trouver un partenaire, car peu de garçons font de la danse sur glace ».

Après une année en solo régional, Lucie se lance donc dans la danse et après une saison difficile en benjamins, les résultats commencent à arriver avec une cinquième place en minime deuxième année (12/13 ans). Et petit à petit, le duo progresse avec comme point d'orgue un titre de vice-champions de France obtenu en mars dernier. Pour arriver à ce résultat, il reçoit les conseils de quatre entraîneurs patin, plus un pour la danse classique et un autre pour la préparation physique généralisée (PPG).

Outre la danse en couple, Lucie patine également en ballet où, là aussi les résultats sont bons, puisque l'an passé à Boston, le ballet spinalien montait sur la troisième marche du podium aux championnats du monde. Et cette année, à Bordeaux, c'est une sixième place qui a été obtenue à ces mêmes championnats.

Quant à l'avenir, Lucie est on ne peut plus claire : « Mon objectif est de décrocher une place dans un Grand Prix en danse ». Pour cela, il faut obtenir une note de 110 points sur une compétition (une danse courte de 2'30 et un programme long de 3'30). L'an passé, Lucie et Luc en ont obtenu 107... Ce qui laisse de gros espoirs à ce duo qui ne devrait pas s'arrêter en si bon chemin.

• **aa**

aa