**Natation : avant chaque course, Katie Ledecky récite une prière**

[Anne-Sophie Retailleau](https://fr.aleteia.org/author/anne-sophie-retailleau) - 26/07/24 - Aleteia

L'américaine Katie Ledecky, 27 ans, septuple championne olympique de natation qualifiée pour Paris 2024, assure aussi tirer sa force de sa foi catholique et de sa confiance indéfectible en Dieu.

Elle est l’une des athlètes les plus en vue pour les épreuves de natation des [JO de Paris](https://fr.aleteia.org/2024/07/20/la-fievre-olympique-nous-gagne). L'Américaine Katie Ledecky, championne olympique multi-médaillée, est une véritable star de cette discipline phare des Jeux. La jeune femme de 27 ans s’apprête ainsi à participer à trois épreuves individuelles aux Jeux de Paris - aux 400 mètres, 800 mètres et 1.500 mètres, qui commenceront le 27 juillet. Septuple championne olympique, avec pas moins de 21 titres de championne du monde, Katie Ledecky rayonne sur la scène internationale du sport, où elle affiche toujours le même sourire lumineux. Nul doute que sa foi catholique y est pour quelque chose, elle qui impressionne tout autant les commentateurs pour ses exploits sportifs que pour sa joie de vivre et la gentillesse dont elle fait preuve à l’égard de ses adversaires.

Sa foi, elle ne l'a d'ailleurs jamais cachée, bien au contraire. Elle l'a accompagnée toute sa vie, de son plus jeune âge au sein d'une famille très croyante, jusqu'à sa première victoire olympique à Londres en 2012, où cette toute jeune fille d'alors 15 ans décroche l'or aux 800 mètres nage libre. “C'est une grande part de la personne que je suis et du parcours que j'ai fait jusqu'ici", [confiait-elle](https://www.ncregister.com/news/an-interview-with-olympic-champion-katie-ledecky-on-her-catholic-faith) au *National Catholic Register* (NCR) à l'occasion des JO de Rio, en 2016. Née en 1997 à Washington, Katie grandit dans une famille très croyante, qui encourage ses premiers pas dans la natation et la scolarise dans un établissement tenu par des religieuses. Ceux qui l'ont connu dans sa jeunesse se souviennent d'ailleurs d'une jeune fille déjà brillante mais profondément humble. À l'école, "[Katie] n’a jamais vanté le fait qu’elle était si bonne", [déclarait](https://www.catholicnewsagency.com/news/258368/strong-faith-and-humility-mark-us-swimmer-katie-ledeckys-life-says-catholic-school-principal) à CNA sœur Rosemaron, directrice de la Little Flower School de Bethesda dans le Maryland, où Katie a étudié. "En fait, nous avons été stupéfaits d’apprendre qu’elle allait participer aux Jeux olympiques. Elle est devenue une personne formidable grâce à ses parents formidables, à sa vie de famille et aussi au fait qu’elle reste proche de Dieu."

L'humilité d'une championne

Tout au long de sa carrière, Dieu l'accompagne et avant chaque épreuve, elle lui confie son effort dans la prière. Katie Ledecky assume [dire une prière avant chaque course](https://aleteia.org/2016/08/10/in-race-for-another-gold-ledecky-relies-on-grace-of-god). "Plus que tout, prier m'aide simplement à me concentrer et à laisser tomber les choses qui n'ont pas d'importance à ce moment-là. Cela me donne la paix de savoir que je suis entre de bonnes mains.", confiait-t-elle au NCR. Elle ajoute même toujours se tourner vers la Vierge, qu'elle admire "pour sa foi profonde et son humilité", en récitant un Je vous salue Marie.

"Je pense que la beauté du catholicisme réside dans sa cohérence à travers les succès et les difficultés", assurait-elle au NCR. "J’ai compté sur ma foi pour me donner de la force à la fois à l’entraînement et en compétition, mais aussi à l’école, en famille et dans la vie de tous les jours."Dans un monde où le culte de la performance n'est jamais loin, Katie se différencie par son humilité et son désir de partager son expérience avec les autres, quel que soit leur âge. "Elle aime revenir et prendre des nouvelles de ses professeurs et de ses entraîneurs, parcourir les couloirs et voir comment tout le monde se porte, raconte encore soeur Rosemaron. Je pense qu’elle sait aussi à quel point nous aimons que les jeunes filles puissent la voir et la connaître, car elle est une véritable source d’inspiration et un excellent modèle pour elles de bien des manières différentes."

Katie Ledecky est donnée favorite pour les épreuves de natation aux JO de Paris. Alors que tous les projecteurs seront braqués sur elle, la jeune femme visera de nouveau la victoire, mais en gardant un seul cap : le Christ.