

natation

Le premier magazine de natation

magazine

► Décryptage

Pourquoi
Michael Phelps
est-il si fort ? ► Page 26

► Interview



David Smetanine,
double médaillé
d'or aux Jeux
Paralympiques ► Page 38

► Analyse

Frédéric Vergnoux,
retour en Seine ► Page 42

Dossier

Nagez forme santé

www.ffnatation.fr

Comme nous, cette sportive est très sensible à la qualité de l'air quand elle sort la tête de l'eau.

C'est aussi grâce à l'eau que nous produisons 95% de notre énergie sans émettre de CO₂. Une énergie que nous souhaitons transmettre à l'équipe de France de natation. EDF, partenaire officiel de la Fédération Française de Natation.



L'avenir est un choix de tous les jours

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

édito

Un nouveau chapitre à écrire

L'heure des bilans est arrivée. Une page se tourne, un nouveau chapitre va maintenant s'écrire. Difficile néanmoins d'oublier les douze mois qui viennent de s'écouler. L'année 2008 dégage une saveur particulière que l'on ne se privera pas d'apprécier à nouveau. Pour la première fois de son histoire, la Fédération Française de Natation compte dans ses rangs un champion olympique du 100 m nage libre (Alain Bernard). Pour la première fois également, La Fédération de natation dispose d'un relais vice-champion olympique (le 4x100 m nage libre) ainsi qu'un nageur triple médaillé sur deux olympiades (Hugues Duboscq).

Après l'éclosion de notre discipline aux Jeux Olympiques d'Athènes en 2004, il fallait confirmer. En Chine, nos champions, notre équipe et l'ensemble des services fédéraux ont mis leur savoir-faire au service d'un objectif : triompher à nouveau et installer définitivement notre sport dans le paysage national. Merci aux athlètes, à leurs entraîneurs, à leurs staffs techniques, aux dirigeants, à vous, à nous, pour tout l'investissement, le soutien qui ont permis de faire progresser notre discipline. "Respect, humilité, partage" sont les principes sur lesquels nous nous étions accordés l'an passé avec l'encadrement de l'Équipe de France. Il nous faut préserver cet esprit, cette dynamique et pérenniser les acquis de l'olympiade qui s'achève.

Car les chantiers qui nous attendent sont tout aussi importants. Bien sûr, il faudra répondre présent lors des prochaines échéances sportives. A commencer par les championnats du monde de Rome en juillet 2009, et surtout dans quatre ans, aux Jeux Olympiques de Londres. Nos athlètes sauront, j'en suis persuadé, accomplir de nouvelles prouesses. D'autant qu'une nouvelle génération de talents émerge, preuve des exceptionnelles compétences de notre système de formation.

Mais, aussi brillantes soient-elles, on ne doit pas se satisfaire de ces seules réussites sportives. Lors de ma réélection, à l'Assemblée générale du samedi 8 novembre, j'ai pris soin de rappeler la prépondérance des pratiques dites "douces". La natation pré-natale, les bébés nageurs, l'École de Natation Française, le concept Nagez Forme Santé, les seniors ou l'aquaform ne sont pas de simples faire-valoir. Ils constituent l'avenir de notre fédération, le ciment de nos futurs succès. L'objectif de mon prochain mandat sera aussi de favoriser le développement des activités en milieu naturel (Nagez Grandeur Nature) et d'assurer des actions en faveur de la sensibilisation à l'eau (Nuit de l'Eau). Je m'engage également à garantir la place des activités de la natation au sein des équipements aquatiques afin qu'il soit possible de donner à nos disciplines la place qui lui revient désormais naturellement et durablement.

Le président,
Francis Luyce



Ph. DPPI

20



DOSSIER Nagez forme santé

Le 20 septembre dernier, la FFN lançait son programme "Nagez forme santé" lors d'un colloque inaugural à Tours.

26



DECRYPTAGE Michael Phelps superstar

Depuis ses huit médailles d'or olympiques, l'Américain est entré dans la légende du sport mondial.

38



INTERVIEW Entretien avec David Smetanine

Double champion paralympique, David Smetanine est la nouvelle figure de la natation handisport française.

- 04 BRÈVES
- 12 ACTU - Laure Manaudou de retour à la compétition
- 14 ZOOM - Les nageuses défilent en haute couture
- 16 RENCONTRE - Jérémie Florès & Alain Bernard
- 32 PORTRAIT - Britta Steffen, au-delà de toute expression
- 36 ANALYSE - Six chinoïseries et une interrogation
- 42 PORTRAIT - Frédéric Vergnoux, retour en Seine
- 46 PLONGEON - Mitcham, contre vents et marées
- 48 DÉCOUVERTE - Le DVD 2 Baigne
- 50 HUMOUR



Le secrétaire d'Etat aux Sports Bernard Laporte et le président de la FFN Francis Luyce avec Alain Bernard lors des Jeux de Pékin.

Ph. Albecar/press

Francis Luyce réélu à la présidence de la FFN

Francis Luyce a été réélu à la présidence de la Fédération Française de Natation pour un cinquième mandat avec 88 % des voix, lors de l'assemblée générale électorale de la FFN qui s'est tenue le samedi 8 novembre à Paris. Le natif de Coudekerque Branche (Nord/Pas-de-Calais), 61 ans, seul candidat en lice, a recueilli 822 des 928 suffrages exprimés.

Le Directeur Général des Grands Evénements des Dunes de Flandres dirige la FFN depuis juin 1993. Sous sa présidence, trois directeurs techniques nationaux se sont succédés : Patrice Prokop (1993-1996), Jean-Paul Cléménçon (1996-2000) et Claude Fauquet (depuis 2001), qui quittera ses fonctions le 31 décembre 2008. Francis Luyce,

recordman du monde du 800 nage libre en 1967 et finaliste aux Jeux Olympiques de Tokyo en 1964 et Mexico en 1968, entend désormais maintenir le développement et l'évolution des disciplines olympiques tout en assurant une meilleure prise en compte des pratiques dites douces : natation pré-natale, bébés nageurs, école de natation française, nagez forme santé, seniors, aquaform. L'objectif de son prochain mandat sera aussi de favoriser le développement des activités en milieu naturel : nagez grandeur nature, actions en faveur de la sensibilisation à l'eau et de garantir la place des activités de la natation au sein des équipements aquatiques - relations plus étroites avec les collectivités territoriales.



UN INCENDIE RAVAGE LA PISCINE DE L'INSEP

Dans la nuit du 10 au 11 novembre, un incendie a ravagé les deux bassins nautiques de l'Institut National du Sport et de l'Education Physique. Aucune victime n'est à déplorer, mais les dégâts sont considérables. De l'immense stade nautique Schoebel il ne reste que des débris et des bouts de verrières calcinés. Au matin du 11 novembre, l'émotion était forte dans les rangs des athlètes. Plusieurs générations de nageurs internationaux se sont épanouies dans les bassins du centre nautique fondé en 1963, et rénové en 2002. Une rénovation déterminante qui avait permis de fixer l'entraînement des nageurs, plongeurs, poloïstes et autres synchrones éparpillés en région parisienne entre 1998 et 2002. L'incendie du 10 novembre va contraindre les sportifs à un nouvel exode. Au total, pas moins de 39 athlètes sont concernés. Rapidement cependant, le ministère s'est efforcé de trouver des solutions pour permettre, comme l'a indiqué Bernard Laporte, de "redonner le plus vite possible des conditions d'entraînement idéales aux sportifs". "Les Jeux de Londres, c'est dans trois ans et demi et il n'y a pas de temps à perdre", a ajouté le secrétaire d'Etat.

■ Nuit de l'eau : 2^e édition

Pour marquer son engagement fort dans le développement durable, la FFN et l'Unicef ont reconduit la Nuit de l'Eau. La deuxième édition se tiendra le samedi 21 mars 2009 avec pour objectif de devenir un rendez-vous annuel solidaire incontournable, sous le signe de l'Eau, source de vie et de plaisir.

■ Phelps au poker

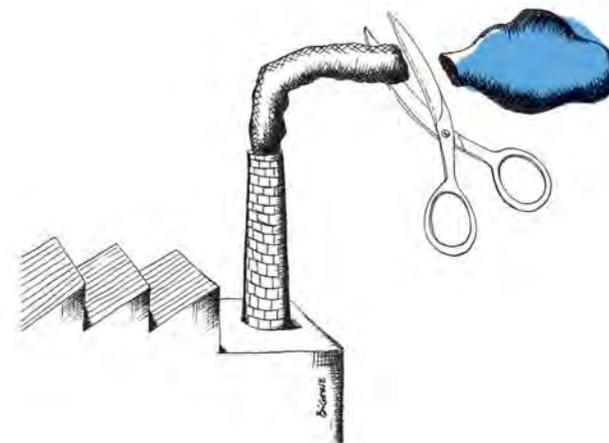
La reprise de l'entraînement n'étant pas prévue avant le mois de février 2009, l'Américain Michael Phelps a décidé de consacrer son mois de novembre au poker. Le "Kid de Baltimore", qui a remporté huit médailles d'or aux Jeux de Pékin, s'est entraîné pendant six semaines à Las Vegas, la capitale du jeu. Il vient d'ailleurs de terminer neuvième du 1 500 dollars au Caesar's Palace. Son nouveau défi ? Remporter un tournoi international.

■ Pietsch contre la maladie

La nageuse allemande Janine Pietsch, 26 ans, a annoncé qu'elle mettrait sa carrière entre parenthèses pour lutter contre la maladie. La double championne du monde en petit bassin sur 100 m dos et 50 m dos en 2006 souffre d'un cancer du sein. "J'ai entamé un combat. Jusqu'à présent j'ai su vaincre tous mes adversaires, alors je gagnerai aussi ce combat-là", a annoncé la jeune femme.

■ Maîtres : "France" d'été

Les championnats de France d'été des maîtres 2009 à Vienne auront lieu du samedi 11 au mardi 14 juillet 2009. Le programme de la compétition est disponible sur le site fédéral : www.ffnatation.fr.



Banquier d'une planète vivable
 Au service de l'environnement, de l'éco-habitat,
 des énergies renouvelables, alors que la planète se réchauffe,
 que le pétrole flambe, justement
 Faut le faire

Illustration: D. Goulet - 2009. Crédit Coopératif - Banque Populaire

Être conscient des enjeux écologiques. Proposer des solutions durables aux associations et entreprises responsables. Participer au financement d'un éco-habitat sain et confortable pour chacun et plus vivable pour tous. Être le Crédit Coopératif, banquier n°1 en France des finances solidaires, c'est un choix. Toute son histoire l'explique. Mais ce n'est pas l'histoire qui est importante aujourd'hui. C'est la géographie. C'est la planète. www.credit-cooperatif.coop



NAT' COURSE : GRANT HACKETT ANNONCE SA RETRAITE

Le nageur australien Grant Hackett a officiellement annoncé sa retraite le 27 octobre dernier, à l'occasion de la cérémonie de remise des Trophées de meilleur nageur australien de l'année. "J'ai fait cela pendant longtemps et j'essaie de saisir chaque occasion qui se présente. Vous allez arriver, vous aussi, au terme de votre carrière. Pour moi, désormais, ce n'est plus qu'un souvenir", a confié Hackett, ému, à ses coéquipiers présents à cette cérémonie, tout en les appelant à profiter un maximum. Hackett, 28 ans, a dominé le 1 500 m pendant plus d'une décennie, remportant notamment quatre titres mondiaux et deux médailles d'or olympiques (Sydney 2000 et Athènes 2004) sur cette distance.

Il a également conservé pendant sept ans le record du monde du 1 500 m, en 14'34"56 - un temps qualifié de phénoménal par ses adversaires - et avait considérablement élevé le niveau de la discipline. A Pékin, Hackett n'avait pas réussi à réaliser le triplé, gagner une troisième médaille d'or d'affilée sur la même distance, ce qui aurait été unique dans les annales de la natation. Il s'était contenté de la médaille d'argent pour 69 centièmes derrière le Tunisien Oussama Mellouli. Ces derniers temps, Hackett s'était un peu éloigné des bassins pour travailler comme présentateur des informations sportives le week-end sur une télévision à Melbourne. Il envisagerait également une carrière dans la banque.



Ph. DPPI



Photos : Abaca/press

Jacques Rogge : "Les Jeux de Pékin, un grand succès"

"J'ai le plaisir de vous dire que pour les CIO, les Jeux de Pékin sont un grand succès", a déclaré M. Rogge, président du Comité internationale olympique (cf. ci-dessus en compagnie du président chinois Hu Jintao), lors d'une conférence de presse organisée le mardi 30 septembre à Genève. "Les JO de Pékin prouvent l'universalité du mouvement olympique, un record de 204 comités olympiques nationaux sur 205 qui existent dans le monde ont participé, et 87 pays ont gagné des médailles, contre une soixantaine aux Jeux d'Athènes", a ajouté Rogge.

"Il y a eu une participation féminine de 42 %, ce qui présente une belle progression depuis les Jeux d'Athènes. Nous allons bien entendu augmenter encore ce chiffre à Londres." En termes de performances, le bilan est également remarquable a souligné le président du CIO : "Nous avons eu 43 records du monde battus, ce qui est un record." Sur le plan de l'organisation, M. Rogge a indiqué que le village olympique de Beijing "était véritablement excellent. Des athlètes, et j'en ai entendu, ont dit que c'était le meilleur village qu'ils ont visité." M. Rogge a aussi tenu à faire l'éloge des infrastructures sportives : "Les stades, que

ce soit le Nid d'oiseau ou le Cube d'eau, sont d'une qualité extraordinaire. Après les Jeux, ils seront utilisés quotidiennement par des dizaines de milliers d'étudiants chinois. Ces Jeux constituent un héritage important pour la Chine."

D'un point de vue médiatique, Jacques Rogge a salué "la qualité d'images de la télévision. C'étaient les premiers JO diffusés en high définition. Nous sommes aussi ravis des audiences télévisuelles qui ont en moyenne explosé de 20 % à 30 % par rapport aux Jeux d'Athènes dans la plupart des pays."

Quant à la question du dopage, largement abordée en préambule du rendez-vous olympique, M. Rogge a commencé par rappeler les efforts consentis par le CIO dans ce domaine : "Nous sommes passés de 3 500 tests d'Athènes à 4 500 à Pékin. Dans le mois qui a suivi les jeux, il y a 45 cas positifs et les sportifs concernés ont été disqualifiés. Nous sommes certains que nos efforts ont porté leurs fruits ; je crois pouvoir dire que si bien entendu le dopage n'est pas éradiqué, nous sommes plus crédules que jamais et qu'il est de plus en plus difficile pour les athlètes de se doper."

■ **Centre aquatique parisien**
Héritage de la candidature de Paris aux Jeux Olympiques de 2012, finalement attribués à Londres, le projet de centre aquatique olympique continue de progresser. Fin septembre, l'architecte a été choisi parmi cinq candidats : il s'agit de l'atelier d'architecture Chaix et Morel et associés. La construction de ce centre aquatique à Aubervilliers (Seine-Saint-Denis) comprenant quatre bassins permanents, en plus d'un bassin extérieur et de deux bassins démontables utilisés lors des grandes manifestations sportives, devrait commencer début 2010, pour une livraison en mars 2012. Cela devrait permettre à la France de se porter candidate à l'organisation des championnats d'Europe 2012.

■ **Manaudou s'organise**
Préférant se concentrer sur les "France" en grand bassin, qui se tiendront à Montpellier en avril 2009, Laure Manaudou renonce à disputer la saison en petit bassin. La néo-Marseillaise ne s'alignera donc pas aux "France" d'Angers ni aux Euros de Rijeka début décembre. Par ailleurs, la championne olympique 2004 a confirmé qu'elle nagerait exclusivement sur 100, 200 m dos, 100 et 200 m nage libre. Exit ainsi le 400 m nage libre, distance sur laquelle elle a été sacrée à Athènes.

■ **Trickett change de coach**
Détentrice des prestigieux records du monde du 50 m et 100 m nage libre, l'Australienne Lisbeth Lenton-Trickett va dorénavant s'entraîner à Sydney, avec Eamon Sullivan, son pendant chez les hommes puisqu'il détient les records du monde sur ces deux mêmes distances. La double médaillée d'or des Jeux de Pékin (100 m papillon, relais 4x100 m 4 nages) a ainsi décidé de mettre un terme à sa collaboration avec son entraîneur Stephan Widmar à Brisbane pour travailler avec Grant Stoelwinder. "Je suis ravie d'avoir l'opportunité de m'entraîner dans le même groupe qu'Eamon et je pense que ce sera bénéfique pour nous deux", a déclaré l'Australienne de 23 ans, qui compte poursuivre sa carrière jusqu'aux JO 2012 à Londres. "En m'engageant pour quatre ans supplémentaires, j'avais besoin de nouveaux défis et facteurs de motivation. C'était dans mes plans depuis quelques temps, et je pense que le temps était venu de changer."

■ **Course : record du monde**
L'Allemand Paul Biedermann a battu le record du monde du 200 m nage libre en petit bassin (1'40"83) lors de la coupe du monde de Berlin. L'ancienne marque appartenait à Ian Thorpe (1'41"10) depuis huit ans.

Affaires à ne pas manquer!

BOUTIQUE OFFICIELLE

Collection spéciale
Fédération Française de Natation

www.ffnboutique.fanavenue.com



2.50€ La carte officielle

21€ Livre "Les fondamentaux de la natation"

9€ Sifflet FOX

18€ Livre "Vaincre la peur de l'eau"

49€ Montre

15€ Livre Manaudou

15€ Appareil photo

18.50€ Livre "Mon enfant et l'eau"

5€ Porte-cléf

5€ L'Ecusson

18€ Skinny sirène

18€ Skinny espadon

16€ Débardeur espadon

16€ T-shirt FFN

18€ Livre "Gym aquatique"

10€ Mug espadon

21€ Livre "Aquaforme"

40€ Serviette de bain

14€ T-shirt enfant

16€ Casquette

Bon de Commande sous réserve des stocks disponibles

Désignation	Taille	Prix TTC	Qté	Total
Carte		2.50 €		
Livre "les fondamentaux ..."		21 €		
Sifflet FOX		9 €		
Livre "Vaincre la peur de l'eau"		18 €		
Montre Femme		49 €		
Livre "Mon enfant et l'eau"		18.50 €		
Porte-clé		5 €		
Ecusson (Arbitre-Officiel-Startier-Juge)		5 €		
Livre Manaudou		25 €		
Appareil photo		15 €		
Skinny sirène (S/M/L/XL)		18 €		
Skinny espadon (S/M/L/XL)		18 €		
Débardeur espadon (TU)		16 €		
T-shirt FFN (S/M/L/XL/XXL)		16 €		
Livre "Gym aquatique"		18 €		
Mug espadon		10 €		
Livre "Aquaforme"		21 €		
Serviette de bain 120CM		40 €		
T-shirt enfant (6/8/10 ans)		14 €		
Casquette		16 €		

Bon de commande à renvoyer sous enveloppe affranchie à
FAN AVENUE BP 3 46 av. Charles de Gaulle 40530 LABENNE - Tél 05 59 45 85 45 ou par Fax au 05.59.45.79.79



Le relais 4x100 m américain : Jason Lezak, Garrett Weber-Gale, Michael Phelps et Cullen Jones.

Jason Lezak veut nager jusqu'en 2012

Bourreau d'Alain Bernard dans le relais 4x100 m nage libre, Jason Lezak, 33 ans en novembre, envisage de prolonger sa carrière jusqu'aux Jeux Olympiques de Londres en 2012, où il fêterait ses 36 ans. Dans cette perspective, l'Américain a organisé le 7 octobre dernier un banquet suivi d'une vente aux enchères afin de financer ses entraînements pour les quatre années à venir. Entrée à 300 dollars, vente d'autographes, retour sur la finale du 4x100 m avec les commentaires live de Jason et surtout la mise aux enchères de la combinaison qui lui a permis de nager 46'06, record du

monde du départ lancé, et de priver les Français de l'or olympique pour huit petits centièmes. Selon plusieurs sondages américains, la victoire des boys de l'Oncle Sam en finale du 4x100 m nage libre constitue l'un des plus grands moments des Jeux de Pékin avec la seconde place de Dara Torres sur 50 m nage libre et la touche victorieuse de Michael Phelps en finale du 100 m papillon face au Serbe Cavic. Touche qui permet au prodige de Baltimore de décrocher sa huitième médaille d'or et de battre, du même coup, le record de son compatriote Mark Spitz.



AGENDA

- Natation course
 - Eau libre
 - Plongeon
 - Natation synchronisée
 - Maitres
 - Vie fédérale
- 15-16 NOVEMBRE**
Septième étape de la Coupe du monde, Berlin (Allemagne)
- 5-7 DÉCEMBRE**
Cinquièmes championnats de France en bassin de 25 m, Angers
- 11-14 DÉCEMBRE**
Douzièmes championnats d'Europe en bassin de 25 m, Rijeka (Croatie)
- 20-21 DÉCEMBRE**
Championnats de France interclubs, lieux désignés au sein de chaque région
- 24-25 JANVIER**
Cinquièmes Interclubs nationaux des maitres, Bordeaux (Gironde)
- 23-25 JANVIER**
Tournoi international dames de Tavira (France/Grande-Bretagne/Portugal/Serbie), Tavira (Portugal)
- 31 JANVIER - 1^{er} FÉVRIER**
Première journée du natathlon (organisation départementale)
- 14-15 FÉVRIER**
Coupe de France aux 1 m et 3 m & épreuve de sélection 3 m synchro et haut-vol
- 21-22 FÉVRIER**
Vergina Cup (groupes jeunes B et C), Athènes (Grèce)
- 25 FÉVRIER - 1^{er} MARS**
Championnats de France d'hiver des Maitres (25 mètres), Dunkerque (Nord)

■ 2012 : la sécurité avant tout

Les organisateurs des Jeux de Londres dépenseront "ce qui est nécessaire" pour garantir la sécurité, a déclaré le président du Comité olympique britannique, Lord Moynihan. Selon les médias britanniques, le budget sécurité devrait s'élever à 1,5 milliard de livres (1,9 milliard d'euros), soit trois fois plus qu'initialement prévu. Le budget total pour les Jeux de Londres est déjà passé de 3,4 à 9,3 milliards de livres. "Si le budget pour la sécurité est plus important que prévu, ce qui est le cas, c'est un prix à payer", a souligné Moynihan en précisant que l'allocation de fonds supplémentaires requis pour la sécurité ne menacerait pas les autres secteurs des Jeux.

■ Nat' course : Euros 2010

La ville de Budapest a été désignée, fin septembre, pour organiser la trentième édition des championnats d'Europe de mercredi 4 au dimanche 15 août 2010. Ville berceau de la création des Euros en 1926, la capitale de la Hongrie a accueilli les millésimes de 1958 et de 2006.

■ Bousquet pied au plancher

Après avoir amélioré la référence nationale du 50 m nage libre lors de l'étape de coupe du monde de Stockholm (20'97), le Marseillais Frédéric Bousquet a profité du meeting de Saint-Dizier pour faire tomber le vieux record du 100 m papillon. Un chrono qui appartenait depuis sept ans à Franck Esposito (décembre 2001). Le plus américain des nageurs français a signé 51'00 contre 51'18. En moins d'un mois de compétition, Frédéric Bousquet a déjà amélioré cinq records de France.

■ **Phelps, nageur US de l'année**
Le suspense de l'élection du meilleur nageur américain de l'année a pris fin avec la victoire attendue de Michael Phelps. Le trophée du nageur américain de l'année 2008, remis par USA Swimming, est revenu à l'homme aux 8 médailles d'or lors des Jeux Olympiques de Pékin. Bob Bowman, le coach de Phelps, a lui été élu entraîneur de l'année.

■ **Jones ne verra pas Rome**
L'Australienne Leisel Jones, championne olympique du 100 m brasse aux JO de Pékin, a annoncé qu'elle ne participerait pas aux Mondiaux 2009 à Rome (18 juillet-2 août), mais qu'elle ne prenait pas sa retraite sportive.

■ **VDH fait ses adieux**
Le nageur néerlandais Pieter Van den Hoogenband, 30 ans, double champion olympique du 100 m nage libre (2000, 2004), fera ses adieux devant son public lors de l'Open des Pays-Bas le 7 décembre à Eindhoven. VDH avait affirmé en août avoir disputé sa dernière course lors des JO de Pékin, mais a finalement souhaité nager une ultime fois devant ses supporters. Le "Néerlandais volant" aura été pendant presque huit ans détenteur du record du monde du 100 m (47"84 réalisés aux Jeux de Sydney) avant que le Français Alain Bernard ne vienne l'en déposséder lors des championnats d'Europe à Eindhoven en mars (47"50). Il avait été le premier nageur à descendre sous la barre symbolique des 48 secondes.

■ **Water-polo : Euros Juniors**
En dominant le Portugal 9-8 (2-4, 2-1, 1-0, 3-2), les Françaises ont pris la 9^e place des championnats d'Europe Juniors, fin septembre. On retiendra également la 3^e place au classement général des buteuses de Kim Medjani avec 24 réalisations.

■ **La "guerre des combis"**
L'équipementier sportif Nike a annoncé, fin septembre, son retrait du marché de la combinaison de compétition. L'entreprise va continuer de produire des maillots pour le grand public, mais elle ne luttera plus contre Speedo pour fournir les meilleurs nageurs de la planète. "Nous n'investirons pas dans les modèles de la prochaine génération en natation", a fait savoir l'entreprise américaine.

Une info, une annonce, des questions ou des remarques ? Faites-en nous part sur natmag@fnatation.fr



Pas d'impôt pour les médaillés olympiques

Les médaillés des Jeux Olympiques de Pékin devraient être exonérés d'impôts sur la prime que leur verse l'Etat, et pour la première fois, les sportifs paralympiques vont bénéficier du même barème de prime que les autres, selon le projet de budget 2009. A titre d'exemple, l'escrimeur Laurent François, médaillé d'or en escrime aux Jeux Paralympiques en Chine, touchera 50 000 euros, soit le même montant que le nageur Alain Bernard, vainqueur dans le 100 m nage libre. Les médaillés d'argent recevront pour leur part 20 000 euros et

ceux de bronze 13 000 euros. Cette mesure devrait coûter au total 500 000 euros à l'Etat, alors que la France a remporté 40 médailles aux Jeux Olympiques et 52 médailles aux Jeux Paralympiques. Ces primes versées par l'Etat depuis les Jeux de 1984 à Los Angeles sont traditionnellement exonérées de l'impôt sur le revenu afin de "favoriser le sport de haut niveau", est-il rappelé dans le projet de loi. Cela avait déjà été le cas pour les Jeux Olympiques et Paralympiques d'Athènes II y a quatre ans.

Bernard refuse le "people"

Alain Bernard a profité de sa rentrée sportive, le lundi 29 septembre, pour marteler que sa "priorité demeure la natation, l'entraînement et la compétition. Le reste viendra après. L'entraînement primera sur tout ce qu'il y a autour." Le champion olympique du 100 m nage libre s'est dit "fier de cette reconnaissance personnelle mais surtout de cette reconnaissance pour la natation", mais il refuse de voir le mot star accolé à son nom. "Cette saison doit rester une saison importante. Je ne dois pas la prendre à la légère." Quant à ses apparitions médiatiques, l'Antibois de 25 ans assure qu'elles seront nettement plus rares dans les mois à venir. Au passage, il regrette aussi de se voir "annoncé à droite ou à gauche" sans avoir pour autant donné son accord.



FRANCE SPORT INTERNATIONAL
FEDERATION FRANÇAISE DE NATATION
France Sport International fournisseur officiel de la FFN

Le sport,
notre passion...
le voyage,
notre métier

Le savoir-faire d'un spécialiste pour l'organisation de stages à l'étranger

- > NATATION
- > NATATION SYNCHRONISÉE
- > WATERPOLO
- > PLONGEON

FRANCE SPORT INTERNATIONAL
Stages
NATATION
à l'étranger
en natation, natation synchronisée, waterpolo, plongeon
Le sport, notre passion... le voyage, notre métier
saison 2008 / 2009

Retrouvez toutes nos destinations dans notre catalogue et toutes les informations sur notre site internet :

www.france-sport-int.com



Laure a toujours la cote

A Saint-Dizier, les 15 et 16 novembre, Laure Manaudou a été accueillie avec beaucoup d'enthousiasme. Son retour à la compétition (sa dernière apparition remontait au 15 août à Pékin) était très attendu, par le public comme par les médias. La néo-Marseillaise est apparue détendue, face à un public conquis d'avance.

“**L**aure, on t'aime”, “Vas-y, Laure !”. Au Meeting International de Saint-Dizier, qui enregistrait le retour de Laure Manaudou à la compétition depuis les Jeux Olympiques de Pékin, les banderoles de soutien ont fleuri. Le temps pour la néo-Marseillaise de vérifier que sa cote de popularité n'avait pas pris une ride, notamment auprès d'enfants qu'elle fait toujours autant rêver. Depuis l'annonce de sa venue en Haute-Marne, le département était en ébullition. Saturés d'appels téléphoniques, des médias comme d'un public qui voulait assister à ces retrouvailles, les organisateurs de la dix-huitième édition du Meeting de Saint-Dizier avaient pris peu à peu toute la mesure de l'événement. Pourtant habitués à un plateau très relevé - près d'une trentaine des sélectionnés olympique de Pékin sont déjà passés par le meeting haut-marnais, ils ont pu se rendre compte que Laure

Manaudou cristallisait encore tous les intérêts. “Laure Manaudou qui vient chez nous, c'est génial, énorme”, fait remarquer Arnaud Massart, le chef d'orchestre du rendez-vous bragard. “Mais ce qui est dommage, c'est toute l'agitation qu'il y a autour. On a l'impression que cela occulte les autres nageurs, qui ne sont pourtant pas les premiers venus”, ajoute-t-il. Dans un centre nautique qui n'avait jamais vraiment connu ça, flashes et caméras étaient donc omniprésents. Et si les organisateurs avaient pris le plus grand soin, en accord avec le club de Marseille et ses dirigeants, de ne pas exposer une Laure Manaudou qui a besoin de tranquillité pour se reconstruire, la championne a su parfaitement faire la part des choses en se prêtant, durant les trois jours, aux séances d'autographes réclamées par les enfants comme par les bénévoles du club. “Elle a été sympa, elle a signé ce qu'on lui demandait”, confie Grace et Alexia, deux jeunes

fans, derrière leur grande banderole dépliée. Anciennes nageuses du CO Saint-Dizier, elles donnent aujourd'hui un coup de main dans l'organisation. “Laure, c'est une célébrité, tout le monde la connaît. C'est impressionnant d'être juste à côté d'elle. Elle n'est pas facilement accessible mais elle s'est montrée disponible”, font-elles encore remarquer.

“A la télé, c'est moins bien !”

Martine, elle, a eu droit à une relation privilégiée. “Laure Manaudou a nagé sur la ligne n°5, celle que je surveillais, raconte-t-elle. Je l'ai vu plein de fois, ça fait bizarre. En fait, on a du mal à se rendre compte de ce qu'on est en train de vivre et que c'est bien elle qui est à nos côtés.” Moins chanceux, le jeune Daniel n'aura pu apercevoir sa “chouchoute” que des tribunes, le samedi. Mais il a donné de la voix, devant ses parents amusés et qui hébergeait, pendant le meeting, le seul Egyptien de l'épreuve. “C'est la première fois de ma vie que je la vois en vrai !”, s'exclame-t-il. “C'est très impressionnant. Je suis très content de l'avoir vue de près, d'habitude, c'est à la télé, c'est moins bien. Si j'avais pu, j'aurais sauté dans l'eau !” Sans doute ce que ce sont dit la petite vingtaine de jeunes fans, un peu plus tard dans la journée, quand débuta la soirée de gala où Frédéric

Bousquet et Diane Bui Duyet ont battu de nouveau leur record de France sur 50 m papillon. Un petit groupe qui agita banderoles, posters et bonnets de bain à dédicacer et qui eut la chance de concrétiser son rêve : en sortant du bassin, Laure Manaudou se préta à ce petit jeu, souriante. “Les filles étaient un peu hystériques”, rigolaient deux mamans, de l'autre côté de la tribune. “Elles hurlaient. Bon, c'est un peu dommage pour les autres parce qu'on ne parle que de Laure Manaudou. Cette année, le meeting était encore plus fort, y compris pour le spectacle de natation synchronisée,” concluent Yolaine et Marie, accompagnées de leurs filles respectives, Léonie et Sabéa. A l'applaudimètre, comme dans quelques-unes de ses courses, Laure Manaudou a gagné ce week-end. A Saint-Dizier, elle peut en être sûre, elle revient quand elle veut...

A Saint-Dizier, Delphine Catalifaud



Laure Manaudou : “J'avais envie de reprendre”

Laure Manaudou, quel bilan tirez-vous de votre retour à la compétition, après ce Meeting de Saint-Dizier ?

Dans l'ensemble, c'est plutôt bien. J'ai eu du mal à plonger dans la compétition avec tous les flashes. J'étais attendue. Mais je suis contente, j'avais envie de reprendre. Je me suis fait plaisir, même si on a vu (avec Romain Barnier, son entraîneur) qu'il y avait beaucoup de choses à changer, techniquement comme dans la respiration. Je n'ai repris que depuis un mois, je ne veux pas aller trop vite. Mais j'ai déjà appris beaucoup de choses.

Vous avez annoncé que vous tiriez un trait sur votre saison en petit bassin. Les résultats obtenus à Saint-Dizier ne vous donnent-ils pas envie de prendre un délai supplémentaire de réflexion ?

L'objectif, à ce jour, ce sont les championnats de France grand bassin, en avril. Pour l'instant, je ne me sens pas prête à me rendre sur les championnats en petit bassin, ni sur les championnats d'Europe, une semaine après. Je n'ai pas peur de nager, de me confronter aux autres nageurs. Mais si je ne me sens pas capable de signer des temps potables, je préfère ne pas y aller. Si cela peut m'éviter d'être déçue... Je me concentre sur le mois d'avril. Si, dans quelques semaines, les choses ont évolué, on verra. Mais en tout cas, je ne me préparerai pas spécifiquement pour les “France” d'Angers.

A Saint-Dizier, Marseille cherchait des repères et voulait souder encore davantage le groupe. Comment vous sentez-vous après cette réunion ?

Je me sens très bien. On était tous là et le fait que beaucoup réalisent de très bons chronos ou des records, c'est une très bonne chose. Je suis également contente de voir que je ne suis plus la seule tête d'affiche d'un groupe. Cela fait du bien car je ne suis plus la seule à être regardée. C'est plus facile à gérer.

Propos recueillis par D. C.



Les Bleus sur leur 31

Le jeudi 9 octobre, la Fédération Française de Natation organisait sa traditionnelle soirée olympique à la Maison des Polytechniciens (Paris 7^e). Cette année, l'originalité a pris le pas sur les habitudes. A cette occasion, les athlètes tricolores se sont imprégnés de l'univers de la mode... Les nageuses de l'Equipe de France ont ainsi présenté les médaillés olympiques lors d'un défilé haute couture. Habillées par le créateur de mode Jean-Luc Amsler les nageuses françaises ont joué la carte de la séduction.





Lorsqu'il est rentré des Jeux de Pékin, Alain Bernard a été littéralement happé par les sollicitations médiatiques : journaux télévisés, émissions de radios, interviews, entretiens, séances photos... Le 30 septembre, comme il l'avait annoncé un mois plus tôt, le grand blond a néanmoins repris le chemin de l'entraînement. L'occasion pour lui de remettre les pendules à l'heure : "Ma priorité demeure la natation, l'entraînement et la compétition. Le reste viendra après. Le travail primera sur tout ce qu'il y a autour".

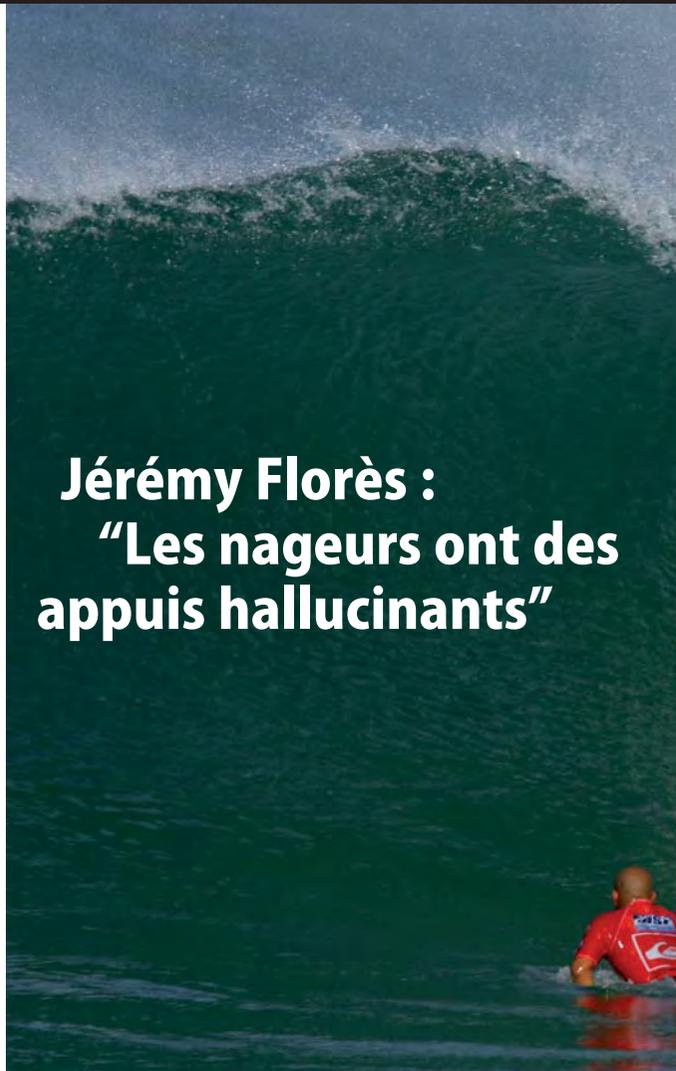
Le champion olympique du 100 m nage libre n'est pas un "people". Pas question de voir le mot star accolé à son nom. Alain Bernard veut rester simple, accessible et disponible, à l'image de son retour des Jeux Olympiques où, entre deux interviews, il a trouvé le temps de répondre à l'invitation de la "Confrérie des Pieds Palmés" pour s'offrir une baignade dans les vagues landaises d'Hossegor.

Sous l'égide de Jérémy Florès, étoile montante du surf tricolore, et de l'Australienne Stéphanie Gilmore, championne du monde 2007, et avec ses camarades de l'équipe de France Fabien Gilot, Hugues Duboscq et Céline Couderc, le grand Alain a renoué avec des bonheurs simples, avec cette convivialité et cette chaleur humaine qui font aussi sa marque de fabrique. "C'était vraiment une bonne idée. Ça m'a fait beaucoup de bien et puis j'aime bien le surf, c'est un sport agréable. Je n'ai pas souvent le temps de pratiquer, mais je ne me débrouille pas trop mal."

L'eau n'est pas le seul point commun entre les surfeurs et les nageurs. La glisse, l'esprit de compétition, les voyages, rapprochent ces sports dont Duke Kahanamoku est leur ancêtre originel. Champion olympique sur 100 m nage libre en 1912 et 1920, le nageur hawaïen est aussi "l'inventeur du surf moderne". Un lien de plus entre le surfeur Jérémy Florès et le nageur Alain Bernard.

A seulement 20 ans, le Réunionnais à fait forte impression en remportant plusieurs victoires de prestige dont celle face à "King Kelly Slater" dans la vague de Teahupoo à Tahiti. L'espace d'un week-end, dans les conditions très privées d'une paillote avec vue sur l'Océan, Jérémy, Alain, Fabien et Hugues ont partagé leur passion de la glisse et leur amour de l'eau. A en croire le surfeur tricolore, la natation constitue un sérieux avantage au moment de s'élancer dans les vagues. Le surfeur français, qui a accepté de nous faire partager sa vision de son sport et de la natation, est resté bluffé par les aptitudes d'Alain Bernard : "Je l'ai vu partir en quatre coups de bras sur une vague molle avec la planche à moitié enfoncée. N'importe quel mec lambda serait resté scotché sur place !".

Guillaume Deutsch



Jérémy, comment se passe cette première saison chez les pros ?

Depuis le mois de juin, j'accumule les pépins physiques : fracture de fatigue au talon, complications ligamentaires à la cheville gauche, une tendinite au coude... Cela fait beaucoup dans un sport où les appuis sont prépondérants pour enchaîner les figures spectaculaires.

Est-ce pour cette raison que vous avez passé un mois au Centre de Rééducation du Sportif (CERS) à Capbreton cet été ?

Oui et j'ai été particulièrement bien soigné. Je me suis retapé physiquement. Cela faisait trois à quatre ans que je n'arrêtais pas. Entre les compétitions, les voyages, le "free surf", les engagements avec mes sponsors... Depuis ce séjour à Capbreton j'ai repris les entraînements intensifs pour gagner en puissance. Un temps j'ai envisagé de faire l'impasse sur la compétition de Trestles (Californie, Ndlr), début septembre, mais je ne voulais pas laisser mes adversaires avancer sans moi.



LA "CONFRÉRIÉ DES PIEDS PALMÉS"

Fondées par Marc Muguet (bodysurfeur), Hugo Verlonme (écrivain) et Laurent Masurel (photographe), puis rejointe par Guillaume Deutsch, la "Confrérie des Pieds Palmés" est un concept ludique, un moyen de se retrouver entre amoureux de l'eau, de la vague et de la mer. Tom Curren, Mathieu Crepel, Titou Krawiek, Frédéric David, Tony Estanguet, Stéphanie Gilmore et maintenant Jérémy Florès, Céline Couderc, Alain Bernard, Fabien Gilot et Hugues Duboscq sont membres de cette confrérie aquatique qui se réunit de manière informelle, pour le plaisir.

"Aux pieds, palmes tu porteras Dans l'Océan tu t'amuseras Respect et solidarité tu appliqueras."

Vous avez intégré très jeune le WCT (World Championship Tour, circuit professionnel du surf, Ndlr). Comment expliquez-vous cette progression fulgurante ?

J'ai toujours surfé... Avec mon père qui est aussi mon coach j'ai grandi entre l'Australie et la France, j'ai parcouru l'Indonésie, Hawaii. J'ai fait des "surf trip" avec Kelly Slater, je suis passé par le circuit de qualification et en le terminant premier, les portes du circuit pro se sont ouvertes à moi. Tout est allé très vite, mais j'ai travaillé dur pour en arriver là. Chez les pros le niveau est vrai-

ment relevé, mais je compte bien me faire une place.

Cette petite "free session" avec Alain Bernard et Fabien Gilot, ça représente quoi pour vous ?

C'était un vrai bonheur de rencontrer des médaillés olympiques... Honnêtement, ça fait un drôle d'effet ! Fabien fait partie des nageurs les plus rapides du monde, et Alain est le champion olympique du 100 m aux Jeux Olympiques (suite page 18).



Ph. G. Deutsch



Ph. G. Deutsch



Ph. G. Deutsch



Ph. G. Deutsch

Alain Bernard, Fabien Gilot et Hugues Duboscq, trois médaillés olympiques à la recherche de la meilleure vague.

Ce sont vraiment de grands champions et j'ai surfé avec eux au sein de la "Confrérie des Pieds Palmés". L'ambiance était géniale, on se sent bien entre amis.

Et d'un point de vue technique, ils étaient comment nos sprinters ?
Les nageurs ont des appuis hallucinants, ils partent sur n'importe quelle vague avec une facilité déconcertante.

L'OFFICIEL DU SURF...

Depuis 1992, le président de l'International Surfing Association (ISA), Fernando Aguerre, réalise une campagne de lobbying auprès du CIO afin de voir sa discipline rejoindre la grande famille olympique. En 2003, l'ISA a adhéré à la WADA (World Anti-Doping Agency). L'ISA regroupe pas moins de 51 fédérations affiliées, dont la Fédération Française de Surf. Cette dernière recense sept disciplines : le surf, le bodyboard, le bodysurf, le longboard, le skimboard, le Kneebord et le surf tandem.

Vous avez l'air d'avoir particulièrement apprécié cette session avec des nageurs. Quel regard portez-vous sur la natation ?
C'est une discipline exigeante. Tu passes ton temps à t'entraîner et rien ne semble ressembler plus à une piscine qu'une autre piscine. C'est un sport qui m'inspire beau-

coup, mais que je ne pratique pas, en tout cas pas en bassin. J'ai beaucoup de respect pour ces gars là.

Est-ce vraiment différent en surf ?

Lorsque l'on surfe, on pense d'abord à prendre du plaisir. En surf, tu ne répètes pas cent fois le même geste. Tu t'adaptes sans cesse à la vague qui change, elle aussi, en permanence. En natation c'est le contraire : tu t'entraînes toute l'année dans une piscine, en parcourant cent fois, deux cent fois par jour le bassin... pour quelques minutes de bonheur. Mais quel bonheur quand tu es sur le podium, surtout aux Jeux Olympiques.

Pourtant, les surfeurs sont perçus comme de bons nageurs ?

Un surfeur doit savoir nager, c'est évident. Quand tu te lances dans des vagues énormes, si tu ne sais pas nager tu es un inconscient. Beaucoup de surfeurs pratiquent le "bodysurf" (le corps glisse sur la vague, Ndlr), c'est la natation que pratiquait les Hawaïens, mais c'est vraiment beaucoup plus ludique que la piscine.

Le surf pourrait-il devenir une discipline olympique ?

Je ne sais pas ! Ce qui est certain en revanche c'est qu'un titre olympique vaut bien toutes les autres récompenses. Je suis un compétiteur dans l'âme, j'aime gagner et relever des défis, alors les Jeux c'est forcément stimulant, mais pour le moment ce n'est pas gagné.

Recueilli par G. D.



Le surf aux JO : rêve ou réalité ?

L'organisation des Jeux Olympiques de 2016 se disputent actuellement entre Chicago (note dévaluation du CIO : 7,0), Madrid (8,1), Tokyo (8,3) et la ville brésilienne de Rio de Janeiro (6,4). La décision du CIO sera prise le 2 octobre 2009 à Copenhague (Danemark). Les surfeurs ne doivent pas s'emballer outre mesure, mais ils peuvent espérer car ces dernières années certains "sports extrêmes" ont intégré le giron olympique : le Snowboard, aux Jeux d'hiver de Nagano en 1998, et le BMX, cet été à Pékin. Cependant, ces deux disciplines ont bénéficié de leur étroite filiation avec des sports "classiques" comme le ski et le cyclisme, ce dont le surf ne profite pas.

Autre problème de taille : les vagues. Le surf nécessite un plan d'eau avec de la houle. A l'heure actuelle, aucune solution satisfaisante de "piscine à vagues" n'a fait ses preuves. Obstacles techniques, coûts d'utilisation gargantuesques, les projets ont presque tous capoté... et pourtant, certains persistent. L'empereur Kelly Slater, neuf fois champion du monde de surf (1992, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 2005, 2006 et 2008), s'y intéresse même de très près. Après avoir visité le projet d'un Floridien qui ressemblait à un "gros donuts qui génère une vague par compression", il s'est mis à réfléchir à la meilleure manière de créer des vagues artificielles.

"De nombreuses installations ont été construites. En général, elles offrent des vagues de quelques secondes. Or, ce n'est pas ce que l'on cherche, reconnaît le champion américain, il faut revoir la copie et obtenir des vagues de plusieurs minutes. Cela passe par la compréhension de la vague elle-même. Comment se génère-t-elle ? Quelle est la quantité d'énergie nécessaire ? Las Vegas pourrait voir le premier surf park avec des vagues valables, il faudrait quelques centaines de milliers de dollars. Mais s'il y a bien un endroit pour le faire c'est bien là." D'autres projets sont également à l'étude dans les pays du golfe persique.



Photos : G. Deutsch

Projet pilote en région Centre, grâce à une dynamique fédérale forte, le programme "Nagez Forme Santé" vise à mettre en avant les bienfaits de la natation sur la santé, en structurant l'offre et l'encadrement des clubs dans le domaine. Un colloque inaugural se tenait à Tours le 20 septembre dernier pour lancer le projet. Reportage.

Tours, Samedi 16 novembre 2008, 9h00 - Dans le hall de l'Hôtel Novotel de Chambray les Tours, c'est l'effervescence autour de la machine à café, ça discute circulation sanguine et hypertension artérielle. Pas de doute on est bien au colloque sur les bienfaits de la natation sur la santé... Ah non !? C'est un colloque pour promouvoir les effets d'un nouveau produit pharmaceutique contre l'hypertension artérielle... Le colloque de la Fédération Française de Natation est quelques mètres plus loin. À 50 mètres près, comme dans la vie de tous les jours, vous avez le choix entre gérer votre santé grâce à une activité physique adaptée ou bien prendre un substitut allopathique.

Dès la fin de la matinée, il semble évident qu'à choisir, c'est la natation qui semble être le sport adapté à la gestion de sa santé : articulations soulagées, pas d'impact au sol, expiration positive, etc. En énumérer toutes les raisons relève du défi. Dix spécialistes réunis pendant la matinée au cours d'une table ronde d'une heure et demie, n'y ont pas suffi (pour un rapide aperçu cf. encadré). Citer Jacques Bigot, ingénieur en science de la motricité et spécialiste du vieillissement, permet de synthétiser l'idée principale : la natation, en prenant en charge le corps dans sa globalité, est mieux que des médicaments, car ses cibles sont multiples et il n'y a pas d'effets secondaires. "Par ailleurs, ajoute-t-il, de nombreuses études internationales attestent qu'il y a moins de risque à accueillir un sujet sportif avec une pathologie plutôt qu'un sédentaire qui n'a jamais rien fait depuis plus de 20 ou 30 ans".

C'est pour ces multiples raisons que la Fédération française fait le pari que de plus en plus de futurs adhérents choisiront la natation pour entretenir leur santé. Par conséquent, aujourd'hui, elle décide de formaliser une offre adaptée à toutes sortes de pathologies, telles que les lombalgies chroniques, l'obésité, le diabète, l'hypertension artérielle, la dépression, etc. et lance dans la région Centre son nouveau programme "Nagez Forme Santé". Ce programme pilote est destiné à être généralisé



Photos : V. Hill



Le kinésithérapeute (Madame Beucher Fezard) : "Dans l'eau la mobilisation se fait moins douloureusement et permet de lutter contre l'immobilité des patients. Ils apprennent à différencier la douleur de l'exercice physique, qui apporte un progrès, et la douleur pathologique, signal d'alerte".

Le psychiatre (Docteur Carol Jonas) : "Sur les pathologies comme la dépression, la claustrophobie, etc., les activités aérobies telles que la natation apportent un mieux-être avec des résultats aussi bons que certains traitements allopathiques. Ce sont les sécrétions de Noradrénaline, de Sérotonine qui aident à mieux réguler le stress, la fatigue et le sommeil. Si bien qu'aller nager, même lorsque l'on est déjà fatigué, ne fatigue pas encore plus mais renforce".

L'ingénieur en science de la motricité (Professeur Jacques Bigot) : "La pression de l'eau, 800 fois supérieure à celle de l'air, ainsi

que la position horizontale, participent à un meilleur retour veineux, au drainage lymphatique, à une diminution d'environ 8 à 15 battements par minute du rythme cardiaque à l'effort".

Un spécialiste de l'obésité et du diabète (Docteur Pierre Lecomte) : "Les activités de la natation ont un effet hypoglycémiant, c'est-à-dire qui abaisse le taux de sucre dans le sang, très intéressant pour ces malades au long cours tels que les diabétiques et les obèses".

Un spécialiste de la gériatrie (Docteur Patrick Friocourt) : "Vieillir n'est pas une maladie et il ne faut surtout pas s'interdire de pratiquer une activité physique. La natation à l'avantage de permettre de bouger, nager, flotter sans crainte d'une perte d'équilibre invalidante. De plus la convivialité entre sujets du même âge est un enrichissement supplémentaire qu'ils demandent à ritualiser".



dans les autres régions dans les années à venir. Son slogan, "Avec nous prenez soin de vous", projeté sur fond bleu, accueille la soixantaine de participants présents. Au micro on trouve les cadres de la Fédération et les professionnels de santé de tous bords. Dans la salle, les professionnels en activité au bord des bassins, les présidents et les membres des associations impliquées et quelques simples nageurs. Les premiers exposent, les autres questionnent, mais très vite on ne sait plus si l'information descend ou monte des uns vers les autres... L'objectif du colloque de faire connaître l'initiative fédérale, d'échanger les expériences déjà initiées dans la région et de fédérer les dynamiques locales vers un cadre normalisé est atteint !

La Fédération fait le pari que de plus en plus de futurs adhérents choisiront la natation pour s'entretenir.

Les uns font part de leurs besoins, tels que des lignes d'eau à des prix abordables, des piscines accessibles même pour des obèses, un encadrement juridique qui les couvre en cas d'accident, des personnels compétents... Les autres répondent : recrutement d'une Conseillère Technique Régionale dédiée au programme (et présente dans la salle), choix d'une région regroupant localement toutes les compétences scientifiques et le savoir-faire pratique, certificats médicaux de non-contre indication à la pratique et labellisation des clubs. "Cette dernière étant conditionnée, explique Patrick Gastou, le DTN adjoint en charge du programme, par la formation en alternance des éducateurs en fonction qui ont le mérite de déjà connaître l'eau, les problématiques de nutrition, de l'adaptation à l'effort ainsi que la pédagogie".

Déjà à Tours, le président du club des Enfants de Neptune, médecin psychiatre de son état, à réservé deux créneaux horaires dans le cadre du nouveau programme de la fédération et prévu deux enseignants spécifiques. Tous n'attendent que de pouvoir démontrer l'étendue des bénéfices de la natation sur la santé.

Le groupement régional pour la santé, qui finance l'initiative en région Centre, comme l'Etat, attendent eux aussi des bénéfices de cette initiative, mais des bénéfices financiers. Car un chiffre tourne en boucle dans toutes les conversations depuis que ce matin en ouverture du colloque, Michel Sauguet, vice-président de la FFN l'a évoqué : d'après la lettre de l'économie du sport du 12 septembre 2008, plusieurs études attestent que chaque année les pratiquants d'une activité physique font économiser à l'assurance santé entre 205 et 275 euros. Autrement dit, avec la natation, c'est toute l'économie de la santé, la votre et celle de l'état, qui est remise à flot !



Catherine Plewinski, double médaillée de bronze aux Jeux Olympiques de Séoul et de Barcelone, vice-championne du monde en 1991 et 36 fois championne de France, a l'habitude d'organiser des stages de perfectionnement pour des nageurs de "7 à 77 ans". Depuis mars 2008 elle inaugure ses premiers cours de natation pour personnes obèses. Histoire d'une expérience "de taille".



Catherine, comment en êtes-vous venue à entraîner des nageurs obèses ?

Par hasard, il y a un peu plus d'un an j'ai été contactée pour un remplacement par une association qui faisait de l'aquagym pour des personnes obèses. Je n'ai pas pu les dépanner faute de temps, mais cette pratique m'a interpellée. Je dois reconnaître que je ne savais même pas que ça existait. Je ne m'étais jamais posé la question de savoir ce qu'était un obèse. Finalement, j'ai cherché à mieux connaître le problème et à l'aide de forums spécialisés comme *allegrofortissimo.com* et *gros.com*, j'ai voulu comprendre comment ils vivaient les choses, comment ils en étaient venus à prendre autant de poids, les difficultés qu'ils rencontraient à faire du sport, etc. Dès lors, la natation pure m'a semblé le sport le plus adapté à leurs problèmes. Car dans l'eau, poids ou pas, on est tous au même niveau. Alors je me suis lancée, j'ai cherché des créneaux de piscine disponibles et en mars 2008 j'ouvrais mes premiers cours hebdomadaires à la piscine de la Cité Universitaire à Paris.



Quelle différence y a-t-il à entraîner des nageurs obèses comparativement à des nageurs sans surcharge pondérale ?

Travailler avec des obèses c'est travailler sur deux types de performance. La première, classique, se déroule dans l'eau sur des 25, des 50 mètres ou plus. La deuxième, plus particulière à cette population, se déroule hors de l'eau et consiste à les faire aller au bord du bassin en maillot de bain. C'est plus facile pour certains que pour d'autres mais dans l'ensemble, la première fois est difficile, ensuite il n'y a plus de problème et l'utilisation de collants aide les plus hésitants. Au final, la natation pour les obèses c'est comme une passerelle vers d'autres activités. Quand ils ont retrouvé un peu de souffle, de lien social et de confiance en eux ils pratiquent d'autres sports.

Catherine Plewinski : "La natation, une passerelle pour les obèses"

Quels contenus leur proposez-vous ?

Je ne les force jamais à faire quelque chose s'ils n'ont pas envie de le faire. Il m'arrive d'avoir douze personnes dans l'eau et sur les douze, je peux faire huit cours différents. Le travail est sans arrêt adapté à chacun. L'idée est qu'ils ne soient jamais en position d'échec. Mais il ne s'agit pas de faire du barbotage. Mon projet pédagogique est très clair et figure sur ma plaquette : "se donner les moyens d'apprendre à nager, de progresser et d'acquérir des bases techniques et solides en natation". Cela passe par exemple par l'exigence, à un moment donné, d'une accélération progressive du mouvement des bras pour qu'ils essaient de se déplacer mieux et plus vite. Mais c'est progressif puisque j'ai tous les niveaux du débutant jusqu'à l'ancien nageur. Moi, je ne parle jamais de perte de poids ou de santé, je ne parle que de sport, pour le reste c'est avec leur médecin qu'ils voient les effets de leur pratique.

Vous êtes-vous fait aider pour pouvoir proposer ces cours à destination de cette population particulière ?

Je me suis fait aider par un médecin nutritionniste connu, le Dr Coccau, qui a publié plusieurs ouvrages sur le sujet de l'obésité et qui travaille dans plusieurs hôpitaux de Paris. Il est par ailleurs nageur et l'idée d'une natation adaptée à cette population l'enthousiasmait. À partir de son cabinet de consultation, il a proposé aux gens de s'inscrire en laissant leur numéro de téléphone,

pour que je les recontacte. Ensuite, on a monté un questionnaire dit "du petit nageur" et un questionnaire de santé. Les personnes qui viennent aux cours doivent toutes me ramener un certificat médical de non contre-indication de l'activité et selon les cas, au regard du questionnaire, le Dr Coccau leur demande en complément un électrocardiogramme ou un test d'effort. Personnellement, je ne fais que récupérer les informations, car je pense que cela ne relève pas de ma compétence.

"Je ne parle jamais de perte de poids ou de santé, je ne parle que de sport."

Comment se sont passés les premiers cours, le succès a-t-il été immédiat ?

Au premier cours je n'ai eu qu'une personne, un obèse, ancien nageur. Le deuxième cours, il y aurait dû y avoir deux personnes, mais la deuxième que j'avais vue rentrer furtivement n'est jamais arrivée au bord du bassin... J'ai su après qu'elle avait croisé dans les vestiaires, des scolaires qui s'en allaient. Elle a pris peur et est repartie aussitôt. Pour qu'elle revienne aux cours suivants j'ai dû l'appeler et lui promettre de venir la chercher dans les vestiaires pour l'accompagner jusqu'au bord du bassin. Ce qui s'est fait, finalement sans problème mais avec un collant... Si bien qu'au

troisième cours on était déjà quatre. Et ainsi de suite, en commençant à la mi-mars 2008 on a fait des cours jusqu'à la fin juillet et 25 personnes se sont inscrites, du coup on a dû ouvrir un troisième créneau horaire.

Quelles sont vos perspectives pour la rentrée 2008 ?

Je sais maintenant par expérience qu'ils sont beaucoup en demande d'étiement, etc. Je vais essayer de trouver le temps d'en mettre en place avec les précautions qui s'imposent avec ce type de population ayant tendance à vouloir parfois aller trop vite en besogne. Par ailleurs, à la Fédération Française de Natation on aime bien l'idée de pluridisciplinarité basée sur les cinq disciplines telles que notamment le plongeon, le water polo, la natation synchronisée, etc. Je pense que dans le cadre de cette natation adaptée à des populations particulières il y a plein de choses à en tirer. Cet été, j'ai eu l'occasion de travailler avec une ancienne collègue d'équipe de France (aujourd'hui conseillère technique à la FFN), sur des exercices de natation synchronisée qui me sembleraient intéressants à utiliser. Ces exercices me permettraient de leur faire travailler les déplacements seulement à l'aide des bras en se libérant des mouvements du reste du corps, ce qui simplifie le travail, et exploite largement le fait que dans l'eau, être gros, ça aide à flotter.

Recueil par V. H.

JEAN-FRANÇOIS, UN NAGEUR EN FORME

Jean-François a pesé jusqu'à 239 kilos. À l'époque, il ne marchait plus, il ne se déplaçait plus, il restait assis ou couché. Quand il est venu au cours de Catherine Plewinski en mars 2008 il ne faisait déjà plus "que" 170 kilos, mais stagnait. Sachant déjà bien nager, avec les entraînements il a recommencé à perdre trois kilos par mois. En juillet 2008, à 150 kilos, il plongeait depuis le plot de départ, faisait des culbutes et du papillon de sa propre initiative. En fin de saison, Catherine a commencé à le faire travailler avec un chronomètre sur 2 fois 400 mètres... avec pour consigne de nager plus vite sur le deuxième que sur le premier ! Avec 11'15 sur le premier puis 10'40 sur le deuxième, le défi était relevé. C'était un effort qu'il ne connaissait pas et ce travail vers une natation plus sportive a été un moment important pour lui. D'ailleurs, pour 2009, son objectif est de participer à un triathlon. Mais, ce sera après l'opération esthétique qui doit retailler une enveloppe corporelle devenue désormais trop grande pour lui.



Canada : le défi du million de mètres

Au Canada, les maîtres se défient à coup de millions... de mètres parcourus en enregistrant sur une base de données en ligne leurs distances d'entraînement. Ils trouvent dans ce cumul des distances une alternative aux compétitions, une motivation supplémentaire à s'entraîner et un moyen plaisant d'entretenir leur forme.

Leurs affiches, leurs tee-shirts, leur site Internet n'ont qu'un seul slogan : "Faites votre million". Ne serait-ce que le message on pourrait croire à une publicité pour investir en bourse, mais il y a le dessin (cf. ci-dessous), des gens plutôt grisonnants que jeunes, plutôt rayonnants qu'abattus, qui s'enlacent et sourient, sautent et lèvent le poing. On dirait des vieux... jeunes ? Bravo, c'est là tout le concept : vieillir tout en restant jeune.



Ce n'est ni plus, ni moins ce que propose la fédération canadienne des Masters à ses adhérents grâce au défi du million de mètres. Ce challenge les encourage à nager le plus fréquemment possible jusqu'à cumuler un million de mètres. Avant cela, chacune des étapes à 100 000, 250 000, 500 000 mètres et jusqu'au million est l'occasion d'une petite célébration concrétisée par l'attribution de prix symboliques. Les récompenses sont directement remises par les clubs lors d'une petite réception autour des bonnets de bain, des écussons et des badges mentionnant les caps de distance atteints.

Sur le site Internet du programme (www.mymsc.ca/Million.jsp) on peut voir les photos, de plus en plus nombreuses, des lauréats du million de mètres. Par ailleurs,

pour maintenir la motivation de ceux qui cheminent plus tranquillement vers le million, leur nom est également mis en ligne dès leurs premiers 250 000 mètres. Ces pages ouvertes au public permettent aux amis, à la famille de suivre la progression de chacun des 2 300 nageurs qui tendent vers cet objectif. Par exemple, on peut savoir que Hugh Mc Grégor, le plus vieux participant du programme a nagé jusqu'à aujourd'hui 393 300 mètres ou que Kalis Rasmussen, 84 ans et porteuse d'une prothèse de la hanche, cumule quelque 750 000 mètres depuis qu'elle s'est inscrite au défi et a nagé 182 535 mètres lors de 106 séances depuis le début de l'année 2008.

Certains en plus d'une photo ou de leur nom, ont obtenu le privilège d'un portrait en raison de leur assiduité sans faille et de leurs performances sans limite. Il y a évidemment "Swim or Die" ("Marche ou crève" en français) alias Douglas Vanderby, connu pour avoir dès la première année dépassé l'objectif du million avec 1 394 600 mètres en un an. On trouve aussi Paul Boisvert qui a été le premier nageur québécois à franchir le cap du million de mètres. Tous deux sont devenus de véritables légendes du programme. Et pour cause, ils sont parmi les six participants à avoir parcouru désormais plus de trois millions de mètres !

En tant que physiologiste de l'exercice à l'œuvre dans la lutte contre l'obésité, Paul constate que "nager est devenu une sorte de besoin compulsif" qui lui permet "d'allier le geste à la parole". Mais il reconnaît cependant que la découverte de ce programme a déclenché une réelle progression de sa pratique. Tout d'abord cela lui a donné un objectif autre que les compétitions pour l'encourager à plus de régularité. Ensuite, en consultant les distances parcourues par les autres nageurs de son âge, il s'est rendu compte que la distance moyenne effectuée avoisinait plus des 20 kilomètres par semaine, soit plus que des 16 dont il se contentait. Il s'est donc appliqué à nager une fois de plus et un peu plus longtemps, avec les résultats que l'on connaît ! Le défi constitue selon lui une raison supplémentaire de venir s'entraîner pour nombre d'adhérents de son club dont 20% sont engagés dans le projet. Il dit d'ailleurs voir de plus en plus de lauréats s'entraîner en piscine avec leurs bonnets commémoratifs, objets de toutes les fiertés et de toutes les convoitises. Il sait de quoi il parle. En 2007 il a refusé qu'on lui remette celui qui commémorait son premier million de mètres au prétexte qu'il était en latex et donc trop fragile ! Depuis, tous les bonnets sont en sil-



Les bonnets commémoratifs du défi du million de mètres sont l'objet de toutes les fiertés et de toutes les convoitises.

cone et peuvent accompagner les nageurs à chacune de leurs sorties à la piscine, en lac comme en mer, jusqu'au bonnet suivant. Pour Paul, on devrait lire dessus quatre millions de mètres dès la fin de cette année ! D'autres nageurs moins gourmands comme Jean Marc, envisagent seulement le deuxième million de mètres pour la fin de l'année 2010...

Peu importe le temps, seule compte la distance. L'important lors de la comptabilisation des entraînements est d'inscrire pour chaque séance la distance effectuée à la bonne date, sans faire d'amalgame des séances. Le règlement stipule par ailleurs qu'un délai d'un mois maximum est toléré pour remplir son planning rétroactif.



PH. V. HILD

Tout se fait en ligne sur une page personnelle protégée par un mot de passe délivré lors de l'inscription de chaque nageur. Aucune vérification n'est effectuée sur les distances rapportées et chacun remplit sa fiche en toute bonne foi. En effet, comme l'indique le règlement "le fait de soumettre de fausses données ne profite à personne" et fausse les statistiques que la fédération élabore à partir des distances enregistrées par chacun des participants. Cette confiance réciproque garantit la légitimité du programme en terme d'infrastructures et de moyens et crée une émulation, une motivation autour d'une activité moins stressante et compétitive que les traditionnelles compétitions de natation. Encore que

à lire quelques posts sur le forum dédié au défi (www.static.atlanticmasters.org/msc) on voit bien que l'ensemble de la commu-

Chacune des étapes à 100 000, 250 000, 500 000 mètres et jusqu'au million est l'occasion d'une petite célébration concrétisée par l'attribution de prix symboliques.

nauté se passionne pour l'évolution de tout un chacun. "Je ne peux m'empêcher de penser qu'il y a une erreur dans l'enregistrement de novembre de Massimo Turulli du

club des maîtres de Toronto", interroge un post en précisant que l'auteur ne comprend pas "comment un nageur de catégorie maître, jamais enregistré à ce jour pourrait nager 250 000 mètres rien qu'en novembre car c'est plus de 8 km par jour !". La réponse tient en un peu plus de 15 minutes... en fait les 15 minutes, 57 secondes et 90 centièmes qui constituent le récent record de Massimo au dernier Championnat universitaire canadien. Comme quoi, les adhérents du programme ne sont ni tous très âgés, ni très fatigués, mais tous biens vivants. Alors faites comme eux : "Swim or Die".

V. H.





Ph: Abaca press

Michael Phelps superstar



Il y a encore quelques mois, vous pouviez ignorer son prénom, sa nationalité et, à la limite, son patronyme. Depuis les Jeux de Pékin, vous n'avez plus d'excuses. Soit vous rentrez d'un trek saharien de six mois, soit vous avez volontairement débanché votre téléviseur, soit... vous le faites exprès ! Comment, en effet, passer à côté du phénomène Phelps en 2008 ?

C'est été, les Jeux de Pékin ont accouché de deux nouvelles stars internationales : Usain Bolt, le Jamaïcain le plus rapide de la planète, et Michael Phelps, l'homme aux huit médailles d'or. Bien sûr, la victoire d'Alain Bernard en finale du 100 m nage libre a probablement nuit à l'explosion de l'Américain en France, mais quatre mois après le rendez-vous olympique le "Kid de Baltimore" est partout. Journaux, émissions de télévisions, couvertures de magazines, radios, soirées "people", internet, sitcoms, Michael Phelps est entré dans une autre dimension. La couverture médiatique de sa campagne pékinoise avait déjà battu tous les records. D'après une étude menée par la société Dow Jones Insight pendant les Jeux Olympiques de Pékin, l'américain additionne 19 626 mentions dans les médias traditionnels. Sur les blogs et autres forums, il dépasse les 28 700 mentions. A titre de comparaison, Alain Bernard se hisse sur la troisième marche du podium des athlètes les plus cités dans les médias avec 3 552 mentions (7%) dans la presse et les éditions en ligne. En Chine, le Français est entré dans l'histoire. C'est beau, c'est grand et toute la France a applaudi des deux mains le triomphe du géant blond, sympathique et nonchalant. En Chine, l'homme-poisson a, lui, relevé un challenge qui semblait presque impossible : battre le record de médailles d'or de son compatriote Mark Spitz, sept aux Jeux de Munich en 1972. Phelps incarne désormais à lui seul un pan entier de l'histoire de la natation. Il y a eu le basketteur Michael Jordan, les footballeurs Zidane et Ronaldo, le golfeur Tiger Woods, il y aura maintenant le nageur Michael Phelps. Les producteurs de la célèbre émission "Saturday Night Live", programme satirique et comique le plus connu de la télé US, ne s'y sont d'ailleurs pas trompés en lui confiant la présentation le 13 septembre dernier. L'occasion pour le garçon aux oreilles en choufleu de se lancer dans quelques sketches et de faire admirer ses talents de comédien sans néanmoins un soupçon de stress à l'idée de faire des monologues en public. "C'est plus de pression qu'une finale olympique", a reconnu le champion.

Il faut dire que jusqu'à présent, les nageurs à la bannière étoilée étaient encouragés tous les quatre ans par leurs compatriotes. Hors contexte olympique, la natation n'est pas un sport phare outre-Atlantique. Elle pointe en tout cas loin des populaires Football, Baseball et Basketball. Difficile dans ces conditions pour Phelps de parfaire ses prestations médiatiques. Depuis qu'il est revenu des Jeux de Pékin, le nageur américain a rattrapé son retard. L'homme-poisson est très courtisé. Toute la presse le réclame, les journalistes se l'arrachent. On décortique, on analyse, on fouille. Bref, tout est bon pour faire de l'audimat... et notamment la vie sentimentale de cet ascète des bassins qui a reconnu avoir passé ses quatre dernières années à nager, dormir et manger. Depuis le mois de septembre, tous les médias veulent savoir qui est sa petite amie et de nombreuses filles disent l'être. Dernière en date, la chanteuse Carrie Underwood qui a confié dans une interview qu'elle trouvait le champion olympique très mignon et depuis, les deux jeunes gens s'enverraient moult textos. Selon le tabloïd anglais *The Mirror*, l'actrice Lindsay Lohan bombarderait également d'appels l'octuple médaillé de Pékin. Cet été, Michael a aussi été aperçu dans le village olympique avec l'Australienne Stéphanie Rice. Les deux nageurs se seraient embrassés en public et leur proximité lors d'un shooting organisé par Speedo à la fin des JO n'a pas permis de dissiper la rumeur. De son côté Rice est plus catégorique : "Non, il n'y a rien, c'était juste génial de le rencontrer... c'est une personnalité que l'on voit à la télé comme Nadal ou Federer. C'est un gars qui m'inspire et que je regarde avec l'envie de faire aussi bien". Pas sûr cependant que la performance de l'homme-poisson soit égalée de si tôt... Son fils peut-être ? Voilà sans doute pourquoi les médias américains passent autant de temps à décortiquer les amours du roi de l'olympie.

Adrien Cadot

PHELPS EN BREF...

- Michael Phelps est né et a grandi à Baltimore, dans le quartier de Rodgers Forge. Son père, Fred, travaille pour la police de l'État du Maryland, tandis que sa mère Debbie est directrice d'école. Ses parents ont divorcé en 1994. Michael a deux frères plus âgés, Whitney et Hilary, également nageurs.
- Très jeune, Michael Phelps est diagnostiqué pour un trouble déficitaire de l'attention (hyperactivité). Il commence à pratiquer la natation à l'âge de sept ans, pour essayer de canaliser son excès d'énergie.
- En 2000, âgé de 15 ans, il participe à ses premiers JO à Sydney, devenant le plus jeune Américain à y concourir depuis 68 ans.
- Cinq mois après les Jeux de Sydney, il devient le plus jeune détenteur d'un record du monde à 15 ans et 9 mois. En 2003, lors des Mondiaux de Barcelone, il devient le premier nageur à battre 5 records du monde lors de la même compétition.
- Michael Phelps consomme environ 12 000 kcal par jour, soit près de cinq fois plus que la moyenne des adultes masculins.
- Phelps est engagé dans le "Project Believe", un projet mené par l'Agence américaine antidopage suivant lequel les athlètes américains subissent volontairement des contrôles allant plus loin que les instructions prévues par l'Agence mondiale antidopage.
- Le style de prédilection de Phelps est le papillon. Il a été recordman du monde sur le 100 m et détient celui du 200 m papillon.
- En 2002, à Fort Lauderdale, Phelps se sert pour la première fois de sa couleée pour battre son premier record du monde du 400 m 4 nages. Il ressort de l'eau au bout de 13 mètres... Bob Bowman déclare à ce sujet que : "C'est à ce moment là qu'on a compris quel avantage on pouvait en tirer".

Quel challenge pour l'homme-poisson ?

Michael Phelps n'a pas encore repris le chemin de l'entraînement que déjà son mentor Bob Bowman prépare la nouvelle olympiade. Selon son coach, Phelps pourrait couper jusqu'au 1^{er} février de l'année prochaine. "Peu probable, assure néanmoins son entraîneur, il ne pourra pas tenir en place si longtemps". Ce qui est certain c'est que le roi Michael "va pour de bon nager du dos." Le 200 m sera aussi à l'ordre du jour avec en ligne de mire un record du monde "aux alentours de 1:50 voire 1:49 s'il se focalise uniquement sur cette course", annonce Bowman. Il est également prévu de conserver le 100 m papillon sur la liste des objectifs. A Pékin, il a couvert la distance en 50'58, mais son entraîneur estime qu'un chrono inférieur aux 50 secondes est possible. En revanche, fidèle au pacte qu'il a passé avec son protégé, le 400 m 4 nages n'est plus d'actualité. Quant au 100 m nage libre, l'octuple champion olympique envisage très sérieusement de venir titiller Alain Bernard sur ses terres. Une confrontation alléchante qui n'effraie cependant pas le sprinter vedette de l'équipe de France : "Michael Phelps est un grand nageur, cela ne m'inquiète pas qu'il s'annonce sur 100 m aux Mondiaux de Rome en juillet prochain. Je ne dois pas me sentir en situation de faiblesse face à lui ou face à quiconque." Face à d'autres peut-être, mais face à l'homme-poisson rien n'est acquis.



Michael devant, les autres derrières... En Chine, l'Américain a écrasé la compétition en s'octroyant huit médailles d'or olympiques, soit une de mieux que son compatriote Mark Spitz aux JO de Munich de 1972. Mais comment cet extraterrestre de la natation fait-il pour survoler à ce point les débats ? Natation Magazine a tenté de percer son secret.

■ SON PHYSIQUE

Pour le grand public, Phelps a des allures de jeune homme plutôt pataud aux oreilles décollées qui semble se perdre dans un corps longiligne. En réalité, et on ne le dira jamais assez, l'octuple champion olympique est une machine faite pour les joutes aquatiques. A l'inverse des sprinters bodybuilders, l'Américain ne dispose pas d'une armure de muscles. L'homme-poisson réunit néanmoins toutes les caractéristiques du nageur. Pointure : 49 ; taille : 1,93 m ; poids : 84 kg, avec une envergure de 2 mètres ! Il est "plus large que haut", comme quelques autres légendes des bassins, dont l'Allemand Michael Gross, justement surnommé "l'Albatros" dans les années 80. "Dans sa jeunesse il était tellement rapide qu'il devait nager avec des nageurs plus âgés, rappelle Bowman, mais vers la fin de l'entraînement, au moment le plus difficile de la séance, j'ai vu une petite tête coiffée de son bonnet qui effectuait les longueurs à chaque fois. C'était si incroyable, je n'avais jamais rien vu de pareil." Dès lors, le technicien américain va s'attacher à polir son diamant en lui proposant des challenges de plus en plus corsés.

Distances, temps, toutes les facettes de l'entraînement sont explorées avec un seul objectif : repousser les limites du prodige. Bowman emmène alors son élève aux compétitions juniors où "il pouvait nager trois courses en une matinée, trois l'après-midi et ensuite, je lui disais : « Ce n'est pas tout à fait assez, tu pourrais y retourner ». À chaque fois qu'il sortait de l'eau et disait : « Je suis

épuisé », je répondais : « Non, non, regarde, essayons juste cela encore une fois, vas-y maintenant », et à chaque fois, il y retournait."



Michael Phelps et son entraîneur Bob Bowman pendant les Jeux Olympiques de Pékin. Le technicien américain supervise la progression de son poulain depuis douze ans.

Pourquoi Michael Phelps est-il si fort ?

■ SON MENTAL

"J'ai toujours cherché des pistes pour compliquer la tâche de Michael aussi bien en compétition qu'à l'entraînement et il a surmonté tout cela, tonne Bob Bowman. Il a l'habitude d'être sous pression à l'entraînement. Nous l'avons souvent placé dans une situation où les séries ne sont pas terminées tant qu'un temps fixé à l'avance n'est pas atteint. Les choses doivent être réalisées absolument correctement ou bien nous recommençons." En compétition, le mentor de l'icône de la natation mondiale n'a jamais hésité non plus à pousser son poulain dans ses derniers retranchements. "Lors de l'étape de coupe du monde de Melbourne en 2003, j'ai piétiné ses lunettes. Il a dit : « Hé, quelqu'un a marché sur mes lunettes ». J'ai répondu : « Oh...et bien, tu vas tout simplement devoir faire sans ». Il a donc nagé et remporté la course."

■ SA TECHNIQUE

Bob Bowman a pris l'habitude de ne pas livrer beaucoup d'informations à ce sujet. Ce qui est certain c'est que Phelps est l'un des meilleurs vireurs de la planète. A Pékin, ses coulées ont systématiquement impressionné et soulevé des "oh" et des "ah" d'étonnement dans le public. Son surnom d'homme-poisson n'a rien d'anodin tant on a le sentiment parfois que l'Américain ne respire pas. "En Chine, nous avons assisté à une compétition historique avec, en point d'orgue, un événement considérable : les huit médailles d'or de Michael Phelps", confirme Claude Fauquet. Pour le directeur technique national français le plus impressionnant dans sa technique est cette capacité à accélérer : "En le regardant nager, j'ai eu l'intuition qu'il pouvait jouer sur les braquets. En séries et en demi-finale, il s'économise pendant que ses concurrents se donnent à fond. En finale, il est capable d'accélérer, d'augmenter ses coups de bras et de gagner en vitesse."

■ SA CONCENTRATION

Pour Bob Bowman, Michael Phelps "peut se concentrer comme aucun autre athlète. Si vous avez regardé la finale du 100 m papillon, le nageur serbe et Michael se regardaient derrière les plots de départ et on avait l'impression que chacun essayait de faire abdiquer l'autre. Après la course, j'ai demandé à Michael si c'était bien le cas et il m'a répondu : « Je ne me suis même pas rendu compte qu'il était là ». C'est comme cela que Michael se concentre sur son objectif." Pour Phelps compétition rime avec mission. En Chine, lors d'une de ses nombreuses conférences de presse, le

"Kid de Baltimore" dévoilait une partie de son mystère : "Quand j'arrive sur une compétition, surtout comme les Jeux Olympiques, je sais comment je vais nager et quels temps je dois approcher. Je fais en sorte de réduire la part d'inconnus, cela me met en confiance." Plus jeune, Bowman lui demanda d'écrire les temps qu'il souhaitait réaliser dans ses trois courses préférées. "Il n'avait que 11 ans mais six mois plus tard, il nageait précisément ces temps, au centième près, se souvient l'entraîneur. Je ne sais pas comment c'est possible mais c'est véridique. Il a toujours eu un excellent sens pour savoir où il veut aller et comment y parvenir." Un physique idéal, une technique irréprochable, un mental d'acier et un chronomètre dans la tête, Phelps évolue décidément dans une autre galaxie.

■ SON ENTRAÎNEUR

Bob Bowman n'aime pas parler de lui. En général, l'entraîneur américain préfère se répandre en compliments sur ce prodige qu'il a déniché dans les bassins du Maryland. Sur ce pré-adolescent hyperactif et turbulent de 11 ans que ses parents, Debbie et Fred, sont heureux de lui confier, espérant que les entraînements le calmeront. En fait, Bowman ne met pas la main sur un énergumène surexcité mais bien sur un diamant unique en son genre. Depuis, Bob n'a cessé de polir ce jeune homme pataud à la tête de chou-fleur avec le regard d'un technicien, mais aussi celui d'un deuxième père attentif et bienveillant. "J'ai peur de tout, reconnaît ce diplômé en psychologie. Je dois me concentrer sur toutes ses étapes individuelles et voir comme il grandit. Lui, son travail, c'est de faire attention le jour J. Le mien, c'est de savoir ce qui se passe sur trois jours." Entraîner ne rime cependant pas avec protéger... "J'ai toujours cherché à lui compliquer la vie aussi bien en compétition qu'à l'entraînement", rappelle Bowman qui a appris certains de ses tours et de ses ruses de l'ancien directeur de la performance de la Grande-Bretagne, Bill Sweetenham.

■ SA FAMILLE

Pendant les Jeux Olympiques de Pékin, Phelps a salué chacune de ses victoires par une ascension expresse dans les tribunes pour embrasser sa mère Debbie et ses sœurs. Le clan est soudé et aime la natation. Hilary Phelps, l'aînée, a excellé jeune avant de trouver d'autres centres d'intérêt. Et Whitney, cinq ans plus âgée que son frère, a également été un phénomène précoce. A 14 ans, elle remporte le bronze sur 200 m papillon aux Mondiaux de 1994. Lors des sélections olympiques de 1996, elle se présente avec le meilleur temps national et le troisième mondial, mais elle finit 6^e de la finale et loupe les Jeux d'Atlanta. Terriblement éprouvée psychologiquement par cet échec et victime d'importants maux de dos, elle abandonnera ainsi la natation et la gloire à son petit frère.



A. C.



Britta Steffen, au-delà de toute expression

En dominant les finales olympiques des 50 et 100 m nage libre, l'Allemande n'a pas seulement confirmé son talent et sauvé la natation de son pays d'une débâcle, elle a également remporté une difficile victoire sur elle-même. Une consécration qui lui a également permis de se défaire de l'habit de "nouvelle Franziska van Almsick".

Ørjan Madsen, le directeur sportif allemand, se tient face à la meute de journalistes. Les Jeux olympiques commencent à peine. Le rigide Norvégien, appelé en mars 2006 pour remettre la natation allemande à flot, livre l'une des premières et nombreuses tentatives d'explications qu'il s'approprie à donner au cours de la semaine. Les filles du relais 4x100 m viennent de passer, têtes basses, devant les journalistes. Elles n'ont pris que la cinquième place de la finale. Loin derrière les Néerlandaises. Un échec qui en appellera d'autres.

"On ne peut jamais nager plus vite qu'on ne le peut. On peut simplement nager aussi vite qu'on le peut", lâche Ørjan Madsen. Britta Steffen est friande de locutions. Cette jolie expression lui est en partie destinée. Le quatuor allemand a perdu le lustre qui lui avait permis, en 2006, d'améliorer à Budapest le record du monde du 4x100 m et de dominer l'Europe. Pour Ørjan Madsen, qui quittera son poste dans les semaines suivantes, ce résultat est à l'image du niveau actuel de ses protégées. "Quatre équipes étaient plus rapides que nous", observe-t-il fataliste. Britta Steffen lutte contre les larmes. L'année 2008 est quelque part pénible. Une blessure a contrarié sa préparation. Fin mars, l'Australienne Libby Trickett lui a ravi son record du monde du 100 m. Alors que la combinaison révolutionnaire de Speedo est dans toutes les bouches, l'Allemande reste fidèle à son sponsor Adidas. Le contrat de sa fédération avec l'équipementier ne lui laisse pas d'autre choix. Au départ du relais, sa première épreuve des Jeux, la quadruple championne d'Europe 2006 voulait remettre les pendules à l'heure. En 53''38, elle est restée à une demi-seconde de la marque mondiale de son adversaire australienne. Libby Trickett et la Néerlandaise Marleen Veldhuis sont, elles, déjà dans le bain.

Britta Steffen ne veut qu'une chose. L'or du 100 m. Reste à savoir si son corps suivra. Quelques jours avant le début des épreuves, elle s'est enrhumée. On dit que les sportifs ne sont jamais aussi exposés aux virus que lorsqu'ils sont en forme. Une équipe de chercheurs australiens a, elle, démontré qu'un rhume avant une grande compétition coûte à un nageur une place au classement de son épreuve... Jusqu'aux séries du 100 m, le doute a fait son chemin. Britta Steffen, née le 16 novembre 1983 à Schwedt sur l'Oder dans le Brandebourg, dit avoir fait une croix sur le podium. Après la demi-finale, sa position n'a pas changé. La première longueur de la finale confirme ce que toute la natation allemande redoute. La sprinteuse culbute en dernière position, avec 86 centièmes de seconde de retard sur Libby Trickett. Un monde. Dans la tribune, son entraîneur Norbert Warnatzsch, voit ressurgir les images des Jeux de 2004. Athènes devait être l'apothéose de la carrière de l'une de ses autres protégées. Franziska van Almsick avait quitté la scène internationale par la petite porte. La deuxième longueur est celle de Britta Steffen. La petite Britta qui, à l'entraînement agaçait son illustre aînée par son extrême application, sans jamais la reproduire en compétition. "Elle était toujours la



championne du monde de l'entraînement", s'amuse aujourd'hui "Franzi". Le verdict est tombé. Toutes les finalistes se sont retournées vers le tableau d'affichage. L'Allemande, la seule à n'avoir pas nagé en Speedo, est encore face au mur. Quelques instants avec elle-même. Libby Trickett, deuxième pour quatre centièmes, la prend dans ses bras. Dans les gradins, un flot d'émotions emporte Norbert Warnatzsch. 53''12. Britta Steffen n'a pas battu de record du monde. Qu'elle ait amélioré sa propre marque continentale de huit centièmes ne l'intéresse pas davantage. Elle vient de vaincre ses propres doutes. Ceux qui lui barraient la route vers la reconnaissance internationale. Franziska van Almsick est à quelques mètres du bassin. Dans l'espace réservé à la presse, où elle commente pour la télévision publique allemande. Sa cadette lui tombe dans les bras. Outre-Rhin, les images des deux femmes en pleurs vont faire le tour des écrans. Ce sont plus que deux géantes de la natation allemande qui s'enlacent. C'est une histoire qui s'écrit. En 2002, Franziska van Almsick -vice-championne olympique du 200 m en 1992 à Barcelone,

à seulement 14 ans - avait incité Britta Steffen à rejoindre son groupe d'entraînement à Berlin. En 1999, cette dernière avait raflé six titres aux championnats d'Europe junior. Un talent pur qu'elle tardait à confirmer, malgré une qualification en relais aux J.O. de Sydney. "Je n'avais plus envie de continuer. Je ne voulais plus nager pour ne faire que les séries", se souvient l'intéressée. L'alchimie tardera cependant à faire effet. Aux Jeux d'Athènes, elle ne nage que la série du relais 4x100 m. De retour de Grèce, elle s'écarte de la natation. La séparation va durer près d'un an. Elle entame des études. Mais finit par quitter sa retraite sur l'insistance de Norbert Warnatzsch. Débute alors la collaboration avec la psychologue Friederike Janofske, que Franziska van Almsick, elle-même, avait fréquentée. La spécialiste, qui à Pékin accompagnera également l'équipe nationale allemande, découvre qu'il manque à Britta Steffen l'envie de vaincre. "Pourquoi ne veux-tu pas gagner ?" demande-t-elle. "Parce que dans ce cas, les autres perdent", est l'une des réponses (suite page 34).

"Pourquoi ne veux-tu pas gagner ? Parce que dans ce cas, les autres perdent."



Britta Steffen et le DTN allemand Ørjan Madsen savourent la victoire de la sprinteuse germanique sur 100 m nage libre.

Six chinoiseries et une interrogation

Pour tout dire, on redoutait un tsunami sportif. Un raz-de-marée chinois qui aurait déferlé sur le désormais légendaire Cube d'Eau et qui aurait balayé bon nombre de pronostics. Et puis, au fil des jours et alors que la lame de fond Phelps emportait, elle, tout sur son passage, les nageurs de la République Populaire de Chine ont évolué dans une certaine normalité. Sans exercer de domination outrancière, ni d'insolente démonstration. En résumé, les poissons-pilote de l'Empire du Milieu ont réalisé ce qu'on est en droit d'attendre d'un pays hôte, surtout après des Mondiaux 2007 ratés.

Avec six médailles glanées (1 d'or, 3 d'argent, 2 de bronze), la Chine termine au septième rang des nations engagées en natation course. Soit quatre breloques de plus qu'il y a quatre ans aux Jeux Olympiques d'Athènes et six de plus qu'à Sydney où près d'une quarantaine de sélectionnés chinois s'étaient fait pincer par les brigades antidopage avant même le début des épreuves. Mais six médailles, c'est autant qu'à Atlanta et trois de moins qu'à Barcelone où les "Fleurs d'or", à savoir les nageuses Yang Wenyi, Zhuang Yong, Qian Hong et Wang Hiaohong, avaient éclaboussé de leur stupéfiant talent le bassin olympique Bernat Picornell.

"Compte tenu du potentiel gigantesque de ce pays, je ne trouve rien de choquant aux prestations d'ensemble réalisées par les nageurs chinois aux Jeux de Pékin, souligne Lionel Horter. Les Chinois ont investi énormément pour réussir leur préparation. De plus, c'est bien connu : le fait d'organiser des Jeux Olympiques peut motiver les sportifs du pays organisateur." Et d'avouer au sujet de la razzia chinoise que tout le mode redoutait : "Disons que cela faisait partie des incertitudes. Nous savions que les

Chinois avaient travaillé avec les conseils de l'un des plus grands entraîneurs mondiaux (l'Australien Ken Wood) et il fallait s'attendre à ce que leur préparation puisse réussir. Leur programme ayant respecté les obligations liées à la lutte contre le dopage, il n'y a pas d'autres commentaires à faire."

A l'issue de ces Jeux et au même titre que tous les autres médaillés chinois, douze nageurs ont été élevés au rang de héros

"Je ne trouve rien de choquant aux prestations d'ensemble réalisées par les nageurs chinois aux Jeux de Pékin." (Lionel Horter)

nationaux : Liu Zige et Jiao Liuyang (respectivement or et argent sur 200 m papillon dames) ; Pang Jiaying (bronze sur 200 m, bronze au 4x100 m 4 nages et 4x200 m dames) ; Zhang Lin (argent sur 400 m hommes) ; Yang Yu, Zhu Qianwei, Tan Miao et Tang Jingzhi (argent au 4x200 m dames) ; Zhao Jing, Sun Ye, Zhou Afei et Xu Tianlongzi (4x100 m 4 nages). Avec une mention très

spéciale pour Liu Zie, championne olympique inattendue, Pang Jiaying, triple médaillée lors de ce millésime après l'avoir déjà été une précédente fois lors des JO d'Athènes (argent au 4x200 m) et Yang Yu, une nouvelle fois récompensée sur 4x200 m après l'avoir déjà été sur la même distance en 2004.

Mais de tous les métaux amassés par les nageurs made in China, c'est bien le doublé réalisé par ces demoiselles sur 200 m papillon qui provoqua le plus de remous. Et qui alluma des brèches un peu partout, à commencer par celles de Pawel Slominski, l'entraîneur de la championne olympique sortante de la distance, Otylia Jędrzejczak, finalement quatrième de cette finale pékinoise. "Le résultat de ces deux nageuses est irrationnel, s'est-il empressé de déclarer. Je ne peux m'expliquer comment c'est arrivé. Liu Zige n'a jamais nagé nulle part, et elle est arrivée en finale avec un temps de 2'08''08 (contre 2'04''18 établi en finale, nouveau record du monde). Maintenant, j'attends tranquillement de voir comment elle va évoluer, notamment lors des prochains championnats du monde..." Obscure seizième des bilans mondiaux sur



Liu Zige (ci-contre) et Jiao Liuyang (ci-dessous sur le podium avec l'Australienne Schipper) ont suscité quelques interrogations en empochant respectivement l'or et l'argent du 200 m papillon.

200 m papillon avant le début de cette grand-messe quadriennale du sport, Liu Zige a effectivement déjoué tous les pronostics. Mais Mustapha Larfaoui, le président de la FINA en personne, n'a pas tardé à défendre cette révélation âgée de 19 ans. "Sa marge de progression est énorme, mais il y a eu tant de records du monde à Pékin que je me refuse d'accuser sans preuves des sportifs qui ont travaillé dur. Et puis, toutes ces histoires de dopage qui ont terni l'image du pays remontent à une dizaine d'années déjà."

De son côté, Lionel Horter, entraîneur d'une Aurore Mongel éjectée, en partie, d'un podium potentiel sur 200 m papillon en raison du numéro réalisé par les deux Chinoises, se refuse de tirer quelque conclusion que ce soit. "Je n'ai aucun élément qui me permette de mettre en doute leur performance. Ces deux filles sont longilignes et fines et elles nagent très très bien techniquement. Encore une fois, compte tenu de la capacité gigantesque du pays, il n'est pas surprenant que la Chine gagne une médaille d'or aux Jeux Olympiques." Passablement irrité par cette suspicion, Pan Jiazhang, un des entraîneurs chinois, ne

tarda pas à sortir de son silence. Et de s'interroger : "Pourquoi nous accuse-t-on à chaque fois que nous réalisons une performance ? Pourquoi ne pas se souvenir des temps où nous n'étions pas bons ? Je vous assure que nous sommes une équipe propre (Ndlr : Contrôlé positif, le brasseur Ouyang Kunpeng a été suspendu à vie par les autorités chinoises). Regardez pour cela le nombre de fois où nos nageurs sont contrôlés. Au cours de ces dernières années, on a progressé très vite parce qu'on s'est concentré sur les Jeux Olympiques. Sans parler des combinaisons qui aident tous les nageurs." Mais alors que l'on pensait ce résultat définitivement acquis par tous et gravé dans le marbre olympique, la polémique est repartie de plus belle il y a peu. Accusé d'avoir acheté les programmes d'entraînement des techniciens australiens et de Ken Wood en particulier, Jin Wei, entraîneur de Liu Zige, est sorti de ses gongs. "Quel manque de professionnalisme ! Les Australiens font vraiment tout pour justifier la défaite de Jessica Schipper. Certes, Ken m'a donné

beaucoup de conseils quand je me suis rendu dans son pays. Mais chacun a sa méthode et si nous avions copié ce qui se fait ailleurs, je ne suis pas convaincu que nous aurions obtenu les mêmes résultats." En attendant de confirmer d'ici quatre ans aux Jeux de Londres et de clouer de fait le bec aux plus sceptiques, la natation chinoise semble s'être relancée. "Ce pays a tout pour s'installer au sommet de la natation mondiale, conclut Horter. Le potentiel humain, technique et financier est gigantesque. Mais cela dépendra beaucoup de la volonté de la Chine de maintenir la dynamique qui a existé pour Pékin. Si cette volonté est présente, il faut se préparer à de rudes combats avec les nageurs et les nageurs chinois..."

Gérald Mathieu



Ph. D. R.

David Smetanine : "Je me suis toujours senti l'égal d'Alain Bernard"

Double champion paralympique à Pékin sur 50 m et 100 m nage libre dans sa catégorie S4, également auréolé de deux médailles d'argent (200 m nage libre et 50 m dos), David Smetanine est la nouvelle figure emblématique de la natation handisport française. Entretien.

Quelques semaines après vos différents exploits dans le cube d'eau pékinois, est-ce que vous réalisez ce que vous avez accompli lors des derniers Jeux Paralympiques ?

Lorsque j'ai entendu la Marseillaise à l'issue du 100 m nage libre, j'ai tout de suite compris que je venais de faire un "truc". C'est la première fois que je m'imposais sur une course de ce niveau et je n'ai pas attendu pour savourer. Mais d'un autre côté, tout au long de la semaine, rien ne m'a paru vraiment exceptionnel. J'étais à Pékin pour gagner, en étant extrêmement bien préparé, et plus les jours passaient, plus j'avais l'impression de remplir mon contrat. Je ne me suis pas rendu compte tout de suite que le défi que je m'étais lancé (cinq courses) était finalement un peu hors norme. Depuis Athènes, j'avais tellement pris l'habitude d'enchaîner les courses, avec par exemple sept épreuves en championnat de France

des finales le matin, je pense que j'aurais pu faire de grandes choses d'un point de vue chronométrique, contrairement aux valides. Après, outre le 100 m, la victoire la plus symbolique pour moi reste le 50 m nage libre car je n'avais eu que le bronze à Athènes, c'était la dernière course des Jeux et je voulais finir par une nouvelle Marseillaise.

Vous pensez déjà aux Jeux Paralympiques de 2012 ?

Dès la cérémonie de clôture à Pékin, j'ai dit que je repartais jusqu'en 2012 et je vais tenir parole. On a une équipe de France qui est tellement belle et soudée et dans laquelle je me sens si bien que j'ai envie de vivre ces quatre prochaines années avec eux. Et j'ai aussi un challenge suffisamment motivant. Je veux refaire cinq finales aux Jeux et, cette fois-ci, gagner les cinq.

"Je veux refaire cinq finales aux Jeux et, cette fois-ci, gagner les cinq."

pour autant de victoires en deux jours, que pour moi, encore une fois, cela me paraissait normal. Mais c'est au retour en France avec l'engouement du public, des médias, la réception à l'Élysée, que l'émotion m'a rattrapé et que j'ai compris que mes quatre médailles avaient eu un peu de retentissement.

Parmi vos médailles, quelle est la plus belle à vos yeux ?

Le 100 m nage libre parce que c'est la course reine, comme pour les valides, et que le matin, en série, je nage 1'23"8, à dix centièmes de mon record d'Europe. Commencer les Jeux avec un tel temps, avec plus d'une seconde d'avance sur mes adversaires potentiels, m'a mis en confiance pour le reste de la compétition, même si en finale je nage en 1'24"67. Je me suis crispé à la fin, je pensais à la victoire... Et je me suis aussi vite rendu compte que par rapport à ma préparation, j'étais plus frais le matin que le soir. Si on avait eu

Est ce que vos titres et votre nouveau statut changent quelque chose pour vous ? Vous sentez-vous par exemple l'égal d'Alain Bernard ?

Mais je me suis toujours senti l'égal d'Alain. Pas parce que nous gagnons tous les deux des titres. Mais simplement parce que je suis un athlète comme lui, un nageur qui a soif de victoires et qui se donne les moyens pour cela. Avant le début de l'été, nous avions tous les deux le même rêve et nous l'avons concrétisé. Qu'il soit valide et moi handicapé ne change rien. Alain est un garçon qui a non seulement des qualités techniques hors normes et une pointe de vitesse exceptionnelle mais c'est aussi quelqu'un de simple, humain. C'est la raison pour laquelle je me sens proche de lui.

Comment avez-vous fait connaissance tous les deux ?

Nous nous sommes rencontrés à Marseille, en 2004. J'étais en stage pour préparer les Jeux Paralympiques d'Athènes et lui n'avait pu se qualifier pour les JO en raison de sa mononucléose. On a sympathisé, je lui ai demandé si je pouvais récupérer un de ses bonnets du CNM car j'avais apprécié notre

rencontre et le club. On s'est revu ensuite sur différentes compétitions, il a suivi mes perfs et moi les siennes bien sûr. On s'est encore envoyé des SMS et des mails avant les Jeux. Et j'ai aussi d'excellents rapports avec son entraîneur Denis Auguin qui est quelqu'un de fantastique.

Ses résultats aux Jeux ont-ils déçu votre motivation ?

En finale du 100 m, j'ai beaucoup pensé à Alain. Je me suis dit, lui il est rentré avec le deuxième temps des engagés et finalement il gagne (suite page 40).

DAVID SMETANINE

Né le 21 octobre 1974

A Grenoble (38).

Taille : 1,84 m

Poids : 67 kg

Club : Natation Sassenage Seyssinet -

NAT2S

Catégorie : Natation handisport S4 tétraplégie

► Palmarès

Jeux Paralympiques : 1^{er} sur 50 m et 100 m NL (2008), 2^e sur 200 m NL et 50 m dos (2008), 3^e du 50 m NL (2004)

Mondiaux : 2^e des 100 et 200 m NL (2006)

Quatre records d'Europe (50 m, 100 m, 200 m NL, 50 m dos)

Chargé de mission Sport-Handicap à la Ville de Grenoble

Représentant des athlètes au comité paralympique international (CIP)

Consultant au stade de France pour les questions d'accessibilité

Parrain de l'association ELA (contre la leucodystrophie)

Président régional de "Premiers de cordée" (lutte contre la violence par le sport)



Ph. Abaca press



Ph. Abaca press

Toi, tu as le meilleur chrono, tu ne peux pas perdre. Les résultats de l'équipe de France valide rejaillissent forcément sur nous. C'est une source de motivation pour tous les nageurs handisport. Tout comme j'espère que le fait d'avoir gagné le 50 m donnera des idées à Amaury, Alain et les autres. Si j'ai fait le doublé, ils peuvent le faire aussi. De toute façon, plus on aura des échanges avec les nageurs valides de haut niveau, plus on se croisera en compétition, plus tous les nageurs handisport progresseront.

Vous connaissez aussi d'autres membres de l'équipe de France ?

Oui, bien sûr, Hugues Dubosq, Fred Bousquet et tant d'autres. D'ailleurs, j'ai une anecdote : j'avais demandé à Fred en 2004

s'organisent vos séances ?

J'ai un programme qui est légèrement adapté par rapport aux nageurs valides. Quand ils travaillent les jambes, je fais les plaquettes par exemple pour améliorer ma résistance, etc. Pour les valides, les jambes sont un deuxième moteur. De mon côté, j'ai besoin de davantage de puissance au niveau des bras. Donc, je travaille avec une cadence identique mais un appui plus gros pour tenir les fins de course et emmagasiner un maxi-

plus de 10 ans. C'est en 1992 au moment des Jeux Olympiques de Barcelone que j'ai vraiment eu le déclic. J'avais 18 ans. J'ai vu à la télé une équipe de France heureuse de nager et de vivre ensemble. Et avec, cerise sur le gâteau, la médaille de Franck Esposito. Je nageais toujours un peu mais là je me suis encore plus investi. J'ai décidé de faire de la compétition, j'ai intégré des groupes départementaux puis régionaux, en nageant une puis deux fois par jour, avec de la musculation. J'étais trop âgé pour viser le haut niveau, je n'avais peut-être pas le talent ni surtout la détermination à l'époque, mais une qualification pour les championnats de France me semblait dans mes cordes, jusqu'à mon accident en 1995.

Que vous est-il arrivé ?

J'étais sur la route entre Grenoble et Chambéry, le train avant de ma voiture est parti, on ne sait pas vraiment ce qui s'est passé. Je conduisais pourtant très prudemment. Je n'avais pas ma ceinture et c'est ce

qui finalement m'a sauvé la vie car j'ai été éjecté par la fenêtre. On m'a dit que ma grosse cage thoracique, développée grâce à la natation, m'avait protégé. Mais j'ai eu la moelle épinière compressée et je souffre depuis d'une tétraplégie incomplète et d'une paraplégie incomplète. J'arrive à bouger mes jambes, j'ai récupéré tout le haut du corps, mais j'ai des séquelles interosseuses au niveau des doigts. Je n'ai pas de force. Dès que j'entame un travail d'endurance, mes mains fatiguent. Et je n'ai pas de dextérité et de coordination suffisante au niveau des jambes pour faire des battements de pieds par exemple.

Vous avez décidé de replonger après votre accident ?

D'abord pour des raisons thérapeutiques. J'avais des frites sous les bras, un ballon, je me disais, ce n'est pas possible. Un des kinés était entraîneur national handisport et il était persuadé qu'avec mes qualités et ma volonté, je pouvais peut-être devenir un bon nageur handisport. Quand j'étais valide, ma spécialité était la brasse. Je suis devenu crawlleur par le biais du handisport. Un an plus tard, en 1996, alors que j'étais encore en rééducation, je me suis qualifié pour les championnats de France et la belle aventure a commencé. Et elle est loin d'être terminée.

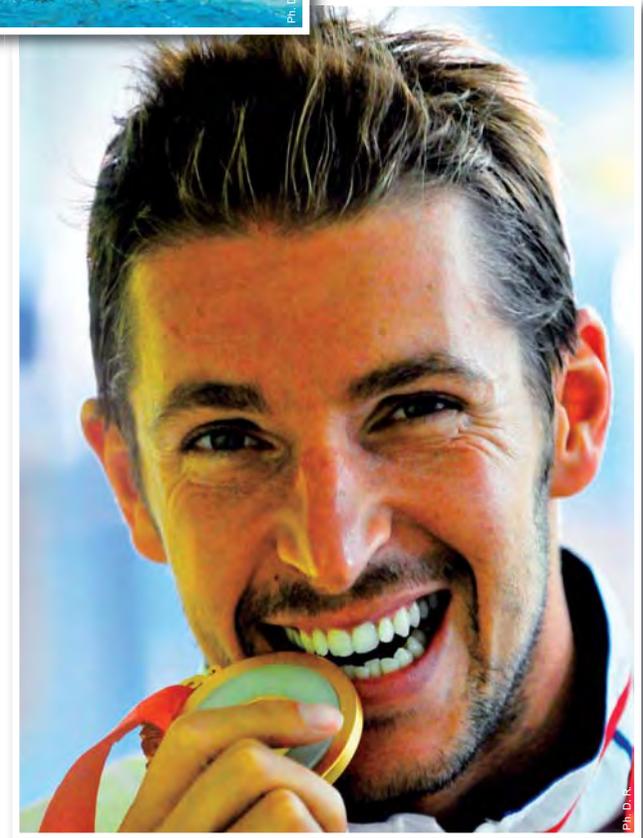


Ph. D. R.

A ce stade de votre carrière, auriez-vous envie de vous entraîner avec des techniciens valides reconnus pour franchir encore un palier d'Ici Londres 2012 ?

Ce serait un rêve. Travailler avec Denis (Auguin, Ndlr), Frédéric (Vergnoux, Ndlr), j'y pense parfois. Mais est-ce qu'un club comme Antibes par exemple pourrait m'accueillir ? Est-ce qu'ils pourraient trouver le temps pour adapter un deuxième entraînement pour moi ? Denis a déjà beaucoup de travail avec Alain. Mais ce n'est pas si compliqué d'entraîner des nageurs handisport. Il suffit de quelques petites adaptations. Pour compenser les jambes, je dois plus travailler musculairement avec les bras. Je ne fais pas des départs minute comme les autres mais des départs minute 30 alors oui, ça peut perturber un peu l'entraînement mais les clubs s'adaptent vite en général. En tout cas, ce serait un plaisir d'entraînement pour moi et pour eux aussi je pense. Je vais bosser comme un dingue pendant quatre ans et c'est un beau challenge pour un entraîneur.

Recueilli par Frédéric Ragot



Ph. D. R.

DES CHAMPIONS TOUTES CATÉGORIES

Du 6 au 17 septembre dernier, les sportifs français engagés aux Jeux Paralympiques ont remporté 52 médailles, dont 12 en or, et se sont révélés aux yeux du monde à l'occasion d'un événement qui a réuni 4000 athlètes de 150 pays. Avec 6 médailles (2 en or et 4 en argent), les nageurs handisport français ont été à l'honneur dans le cube d'eau pékinois, trois semaines après les exploits d'Alain Bernard et consorts. Outre David Smétanine, double champion paralympique (50 m et 100 m NL) et deux fois médaillé d'argent (200 m NL et 50 m dos),

Elodie Lorandi, deuxième sur 200 m 4 nages dans la catégorie SM10, et Rachel Lardière, deuxième également sur 100 m brasse en SB5, ont permis à la natation tricolore de "remplir ses objectifs" selon les termes du directeur technique fédéral, Jean Michel Westelynck. "Nous sommes certes loin de notre record de 2004 avec 21 médailles, mais compte tenu de la concurrence internationale et du rajeunissement de notre équipe depuis Athènes, ces résultats sont à la hauteur de nos attentes et une belle promesse d'avenir." A 19 ans, Elodie Lorandi, handicapée de naissance, une malade orpheline lui paralysant le nerf externe de la jambe gauche, s'annonce d'ailleurs déjà comme la future leader de cette équipe de France aux Jeux de Londres. Elle qui a fait ses classes jusqu'en nationale 2, au côté des valides et notamment de Camille Muffat qu'elle a longtemps côtoyé avant une brève incursion dans l'eau libre, rêve désormais d'or. Tout comme Rachel Lardière, paraplégique et qui, malgré ses 38 ans, possède encore "une grosse marge de progression" selon Jean Michel Westelynck.



Frédéric Vergnoux, retour en Seine

Entraîneur à succès des nageurs anglais lors de la dernière olympiade, Frédéric Vergnoux a pris depuis le début du mois de septembre les rênes du Lagardère Paris Racing, le club où il a fait ses gammes comme technicien. A 35 ans, le Drômois entend bien marquer de son empreinte la natation française.

Debout sur les bords du bassin olympique de la Croix Catelan, Frédéric Vergnoux détonne. Sa veste grise à capuche qu'il porte négligemment par dessus sa chemise bleu ciel siglée aux couleurs du Lagardère Racing Paris, son nouveau club, et surtout son bermuda à fleurs, du meilleur effet, font tâches dans le paysage. Tout comme ses éclats de voix, mesurés, lorsqu'il dirige ses troupes à l'entraînement. Mais de cela, Vergnoux n'en a cure. Et ce même si les vigiles à l'entrée de la très sélect enceinte parisienne ont parfois encore du mal à se faire à l'idée de laisser passer ce drôle d'individu loin pourtant d'être un inconnu dans la maison. Huit ans après avoir surpris son monde en démissionnant de son poste d'entraîneur adjoint du Racing, Frédéric Vergnoux est de retour par la grande porte. C'est même un tapis rouge qui a été déroulé sous ses pieds par Christine Caron, la présidente de la section natation du LPR, pour que le natif de Valence endosse le costume convoité de directeur technique et entraîneur référence des nageurs de l'élite du club parisien, sou-

cieux de retrouver un rang plus conforme à ses ambitions au sein d'une natation française en pleine évolution. Un défi à la mesure du personnage, iconoclaste, longtemps considéré comme un rebelle, un original, aujourd'hui reconnu pour ses qualités de meneur d'hommes et de technicien hors-pair. Capable à ce titre de susciter l'intérêt des meilleurs, à commencer par Laure Manaudou (cf. encadré). Car Frédéric Vergnoux, 35 ans seulement, possède un CV à faire pâlir nombre de ses confrères, boosté par un parcours atypique, même s'il demeure inconnu du grand public, en France tout au moins. Sa carrière de nageur ne restera pas dans les annales, lui même en convient. A son palmarès figure bien un titre de champion de France universitaire décroché en 1997 sur 100 m papillon, sa spécialité, et plusieurs participations aux championnats de France de N1, sans pour autant dépasser le stade des séries. *"Pas trop mal tout de même pour un gamin qui a appris à nager dans un petit club, à Privas, asthmatique de surcroît"*, plaisante-t-il (suite page 44).

Manaudou et Vergnoux, la belle histoire ?

Interrogée sur son avenir à l'issue des Jeux Olympiques de Pékin, Laure Manaudou avait laissé entendre qu'elle pourrait rejoindre le Lagardère Paris Racing afin de travailler avec Frédéric Vergnoux, déjà pressenti à l'époque pour être l'entraîneur du club parisien. Un intérêt qui a flatté l'égo du Drômois, ce dernier précisant néanmoins : *"Nous n'avons jamais eu aucun contact. J'ai moi aussi oui dire qu'elle aurait aimé s'entraîner avec moi et oui, c'est un challenge qui m'aurait intéressé. Mais seulement si elle avait décidé de se remettre à 100% à la natation. Pas 99%. Je pense que dans ce groupe de nageurs et nageuses, elle aurait pu vraiment s'épanouir et réussir quelque chose. Je sais comment je fonctionne, je connais également tout le travail qu'elle a accompli ces dernières années avec Philippe et Lionel, je sens ses aspirations, sur 200 m et 200 m dos, voire sur 200 m 4 nages, et ce sont exactement les axes que je travaille avec mes nageurs."* On sait depuis que la nageuse d'Amérique a préféré rejoindre le Cercle des Nageurs de Marseille, *"un projet de vie"*, selon Frédéric Vergnoux, pas rancunier. *"Je respecte son choix et j'espère vraiment qu'elle s'épanouira et reviendra à son meilleur niveau."*

C'est sur le bord d'un bassin que s'imagina très vite l'érudit touche à tout, titulaire du BESAN et d'une licence STAPS mais aussi d'une maîtrise en physiologie qui lui permet d'avoir encore aujourd'hui une approche globale de la performance. "J'ai toujours pensé qu'un nageur devait être un athlète capable de courir, faire de l'escalade, de la boxe et pas seulement aligner les longueurs", confirme-t-il. Des idées novatrices qui lui permettront, à 25 ans, de décrocher son premier poste d'entraîneur, au Racing, lui qui était monté "à la capitale" pour ses études et son service militaire. Le début de l'aventure pour Vergnoux - "Difficile d'imaginer mieux comme premiers pas dans le métier" - auprès des apprentis

"J'aurai aimé réussir en France ce que j'ai accompli en Grande-Bretagne."

nageurs de l'école de natation mais aussi comme assistant de Stéphane Bardoux chez les élites. L'expérience se conclura deux ans plus tard par une démission. Pour assouvir son ambition, il ne s'en est jamais caché, et sa soif intarissable d'aventure et de nouveaux challenges. Aux Etats-Unis, à Orlando, pendant deux ans, lui qui allait déjà enrichir sa culture, bénévolement, dans des camps d'entraînement en Floride l'été, puis à Clichy, moins exotique certes, mais qui restera à jamais un tournant dans sa vie puisque c'est là qu'il y rencontrera Alena Popchanka, qu'il conduira au titre mondial, en 2003, et devant l'autel deux ans plus tard. Avec sa future épouse et un groupe d'entraînement cosmopolite au possible (des nageurs biélorusses, sud-africains, anglais, camerounais), le Sudiste s'exilera en Afrique du Sud pendant... deux ans encore - "Je fonctionne par cycle" -, jusqu'aux Jeux Olympiques 2004. Des JO, ses premiers, qu'il vivra d'ailleurs comme entraîneur national de l'équipe de... Biélorussie. Une nouvelle étape dans une carrière déjà bien remplie mais qui basculera définitivement au retour d'Athènes.

Car si Frédéric Vergnoux est aujourd'hui un entraîneur accompli, à la notoriété grandissante, il le doit surtout à ses succès répétés à la tête du "City of Edinburgh Swimming", l'un des centres d'entraînement de la natation britannique, basé en Ecosse, dont il a contribué à asseoir la renommée. Arrivé sur la pointe des pieds en janvier 2005 avec Alena Popchanka, fraîchement naturalisée, le "Frenchie" permettra l'éclosion de toute une génération de nageurs anglais, à l'instar de Kirsty Balfour, multiple championne d'Europe en 2006, vice-championne du monde sur 200 m papillon un an plus tard à Melbourne ou encore Kris Gilchrist, champion du monde en petit bain sur 200 m brasse cette année. "Quand je suis arrivé à Edimbourg, j'ai trouvé un groupe à fort potentiel mais qui, hormis Alena, n'avait pas



Frédéric Vergnoux et son épouse Alena Popchanka, ex-Biélorusse aujourd'hui sprinteuse au sein de l'équipe de France.

UN GROUPE DE TRÈS HAUT NIVEAU

Boostée par l'arrivée de Frédéric Vergnoux comme directeur technique au bord des bassins, la section natation du LPR s'est également étoffée dans les lignes d'eau. Benjamin Stasiulis, Pierre Roger, l'Anglais Kris Gilchrist, que l'ancien entraîneur d'Edimbourg a emmené dans ses bagages. Antoine Galavtine, de retour lui aussi dans son ancien club, ont rejoint Alena Popchanka, sociétaire du LPR depuis le printemps dernier, et Sébastien Bodet entre autres pour former un groupe d'une quinzaine de nageurs et nageuses de très haut niveau, axé sur le sprint (100 m et 200 m, toutes spécialités confondues). "Je n'ai pas fait de recrutement direct, cela n'a jamais été mon truc, souligne Frédéric Vergnoux. En revanche, quand des

nageurs français venaient me demander où j'allais entraîner, je ne le leur cachais pas." L'entraîneur des élites déborde d'ambitions pour les éléments qu'il dirige chaque jour à la Croix Catelan. "Antoine a énormément de talent et s'il travaille, il peut espérer peut-être faire partie du relais 4x100 m aux prochains JO. Pierre et Benjamin eux aussi doivent maintenant franchir un palier et s'installer durablement parmi les meilleurs dossistes mondiaux. Et tous les autres ont une marge de progression énorme. Je leur ai dit en début de saison : « La motivation que j'ai quand je vous vois chaque jour dans l'eau, j'espère que vous avez la même lorsque vous me voyez au bord du bassin. »"

encore eu de résultats probants sur la scène internationale et qui manquait de confiance, raconte-t-il. Et c'est ce qui m'a motivé, plus encore que d'entraîner des champions déjà accomplis. C'est d'ailleurs ce qui me motive toujours aujourd'hui." Grâce aux performances répétées de ses protégés sur la scène internationale - "mes nageurs ont battu, lors de la dernière Olympiade, un total de 139 records, incluant des records d'Ecosse, de Grande-Bretagne, de France, du Commonwealth, d'Europe et des Jeux Olympiques", Vergnoux obtiendra à deux reprises (2006 et 2007) le titre d'entraîneur de l'année en Grande-Bretagne. Anecdote ? Pas tant que ça. "C'était la preuve que j'avais fait le bon choix en rejoignant l'Ecosse et je l'ai également pris comme une forme de reconnaissance, confesse-t-il. On m'a dit que j'avais apporté une "French Touch" dans ma manière de motiver mes troupes, dans mon approche de la natation, avec beaucoup de travail à sec par exemple... Bref, que j'avais fait du bon boulot." Reconnu de l'autre côté de la Manche donc mais pas encore chez lui alors que, dans le même temps, les Lucas, Auguin et autres Horter faisaient la une et que la natation tricolore vivait quelques-unes de ses plus belles heures. "Si j'ai une pointe de frustration ? Disons que j'aurai aimé réussir en France ce que j'ai accompli en Grande-Bretagne", admet-il en toute franchise. Son tour viendra.

Car après 4 années passées à faire le bonheur de la natation britannique, et même si l'aventure ne s'est pas exactement terminée comme il l'aurait souhaité, les nageurs de son groupe ne réalisant pas les perfor-

"Relancer la natation de haut niveau à Paris, je ne pouvais pas refuser."

mances attendues aux Jeux Olympiques cet été, celui qui avait également en charge l'équipe masculine anglaise à Pékin est désormais de retour au bercail, là où tout a commencé. Nulle question de revanche pour le Drômois, même s'il a longtemps été "black-listé" du côté du bois de Boulogne. Juste le sentiment d'être à nouveau à la tête d'un beau challenge, lui qui se qualifie volontiers homme de défi. "Relancer la natation de haut niveau à Paris, je ne pouvais pas refuser", explique-t-il alors que les dirigeants britanniques ont tenté de le retenir et que l'institut des sports de Camberra, en Australie, et un centre d'entraînement Canadien lui ont également fait des appels du pied.

Benjamin Stasiulis, Pierre Roger, Sébastien Bodet et leurs petits camarades du LPR, dont certains ont rejoint le club parisien pour nager sous ses ordres (cf. encadré), entendent depuis le début du mois de septembre ce qui les attend ces prochaines saisons. Car Vergnoux l'atteste, "je ne suis pas



quelqu'un de rigolo tous les jours" tout en précisant "mais sans pour autant être un dictateur. Je passe au contraire beaucoup de temps à expliquer ma démarche et pourquoi je demande telle ou telle chose à mes nageurs." Exigeant et pédagogue donc, ambitieux, toujours. S'il affirme que les dirigeants du Racing ne lui ont pas encore fixé d'objectifs de résultats, lui attend avec une impatience non dissimulée les championnats de France 2009 où il espère voir quelques-uns de ses protégés se battre pour une sélection en équipe de France, au sein de laquelle il entend également avoir quelques responsabilités "mais seulement par le biais de mes résultats". Avec les Mondiaux de Rome en ligne de mire et à

Benjamin Stasiulis, Pierre Roger et Antoine Galavtine, respectivement de haut en bas, forment le nouveau fer de lance du Lagardère Paris Racing entraîné par Frédéric Vergnoux.

plus long terme les Jeux Olympiques de Londres. Pour (re)partir ensuite sur une nouvelle aventure ? "J'aimerais avoir la possibilité, un jour, d'entraîner un groupe de jeunes âgés de 11 à 13 ans, suivre leur progression sur plusieurs années et les emmener au plus haut niveau national et international", glisse-t-il. La liste d'attente est ouverte.

Frédéric Ragot

Mitcham, contre vents et marées

En remportant l'or olympique à Pékin, Matthew Mitcham a gâché la fête de la Chine. L'Australien a privé l'Empire du milieu du Grand chelem mais il a surtout vaincu ses propres démons. Ceux qui l'avaient poussé à abandonner le plongeon. Une épreuve de sa vie qui a forgé son caractère.

Le téléphone sonne. Depuis plusieurs mois Matthew Mitcham n'est plus le même. C'est même toute son existence qui a été remise en question. L'Australien était l'un des plongeurs les plus prometteurs de son pays. Ancien trampoliniste, il avait enchaîné les sauts, répété les exercices, pavant son chemin vers la gloire. En 2004, à 16 ans seulement, il avait manqué d'un rien la qualification pour les Jeux Olympiques d'Athènes. Il s'était consolé avec trois médailles d'argent aux championnats du monde junior, avant de prendre en 2005 la douzième place du haut vol, aux Mondiaux de Montréal.

C'est en mars 2006 que tout s'est écroulé. Les exigences d'un entraînement intensif, les voyages de compétition en compétition, de continent en continent, les études menées en parallèle ou encore les questions existentielles qui tiraillent un adolescent, qui n'a pas eu la même vie que ses camarades de classe. Tout a soudainement assailli Matthew Mitcham. On évoque la dépression. Il tombe en désamour avec le plongeon et lui tourne le dos. Il pensait bien pour toujours.

Le téléphone sonne. C'est Chava Sobrino, entraîneur à l'institut des sports de New South Wales à Sydney. L'ancien international mexicain de plongeon n'a jamais cessé de croire dans le jeune prodige. "Il m'a dit : « Je ne veux pas te mettre de pression, mais si jamais tu veux plonger de nouveau, je serais très heureux de t'entraîner », se souvient Matthew Mitcham. Alors que les championnats du monde de Melbourne approchent, les messages de sympathie affluent du monde entier. "Tous mes amis plongeurs me disaient que j'aurais dû être là." L'Australien le pense aussi. Mais il ne peut se permettre le vol vers Melbourne. "Je voulais vraiment y aller,

raconte-t-il. Alors, quelques jours plus tard, j'ai repris l'entraînement. Je ne voulais plus jamais manquer un truc pareil." Matthew Mitcham quitte sa ville natale de Brisbane. Met le cap au sud, quelques 900 km plus loin. Et rejoint Chava Sobrino à Sydney.

Il est de nouveau prêt à tous les sacrifices. Un an plus tard, en mars dernier, le mot résurrection est dans toutes les bouches. L'ancien médaillé d'or du Mondial junior de trampoline (1999 et 2001) rafle les trois titres aux championnats d'Australie de plongeon. Un exploit qui n'avait plus été réalisé depuis Michael Murphy en 1994. En mai, il remporte son premier Grand Prix, à Fort Lauderdale, devant deux Chinois. Hu Jia, le champion

"Mon break m'a permis de m'explorer. De savoir qui j'étais vraiment et d'apprendre à être heureux avec ce que j'étais."

olympique d'Athènes, est de ceux-là. "Matthew a un talent énorme", dira à cette occasion l'Australien Mathew Helm, médaillé d'argent en 2004.

"Mon break m'a permis de m'explorer. De savoir qui j'étais vraiment et d'apprendre à être heureux avec ce que j'étais", raconte Matthew Mitcham, né le 2 mars 1988. En début d'année, il est allé au bout de sa catharsis en révélant son homosexualité au quotidien australien "Sydney Morning Herald". Ce "coming out" est rare dans le sport. Les demandes d'interviews ont plu. Son entraîneur a dû mettre le holà. Son protégé était revenu pour vivre de grands moments. Les Jeux olympiques de Pékin dressaient leur silhouette à l'horizon. En 2004 à Athènes, le plongeur australien avait vécu ses plus belles heures. Six médailles : une en or, une en argent et quatre en bronze. Un bilan historique. En remportant le haut vol, Chantelle Newbery était même

devenue la première championne olympique australienne de l'histoire du plongeon.

A l'heure où Li Ning, en suspension, fait le tour du Nid d'oiseau pour aller embraser la vasque, les vainqueurs chinois ne manquent pas au palmarès. Et sur ses terres, l'Empire du milieu entend resplendir.

A l'entame de l'ultime saut de la finale du haut vol - la toute dernière épreuve du plongeon aux Jeux de Pékin - la longue marche est proche de l'apothéose. Les sept premiers titres sont tombés aux mains des Chinois. La foule s'est massée pour le coup final. Elle tend son regard vers Matthew Mitcham, la dernière menace. Il est au bord de la plate-forme, surplombant l'eau frémissante, dix mètres en contrebas. Luxin

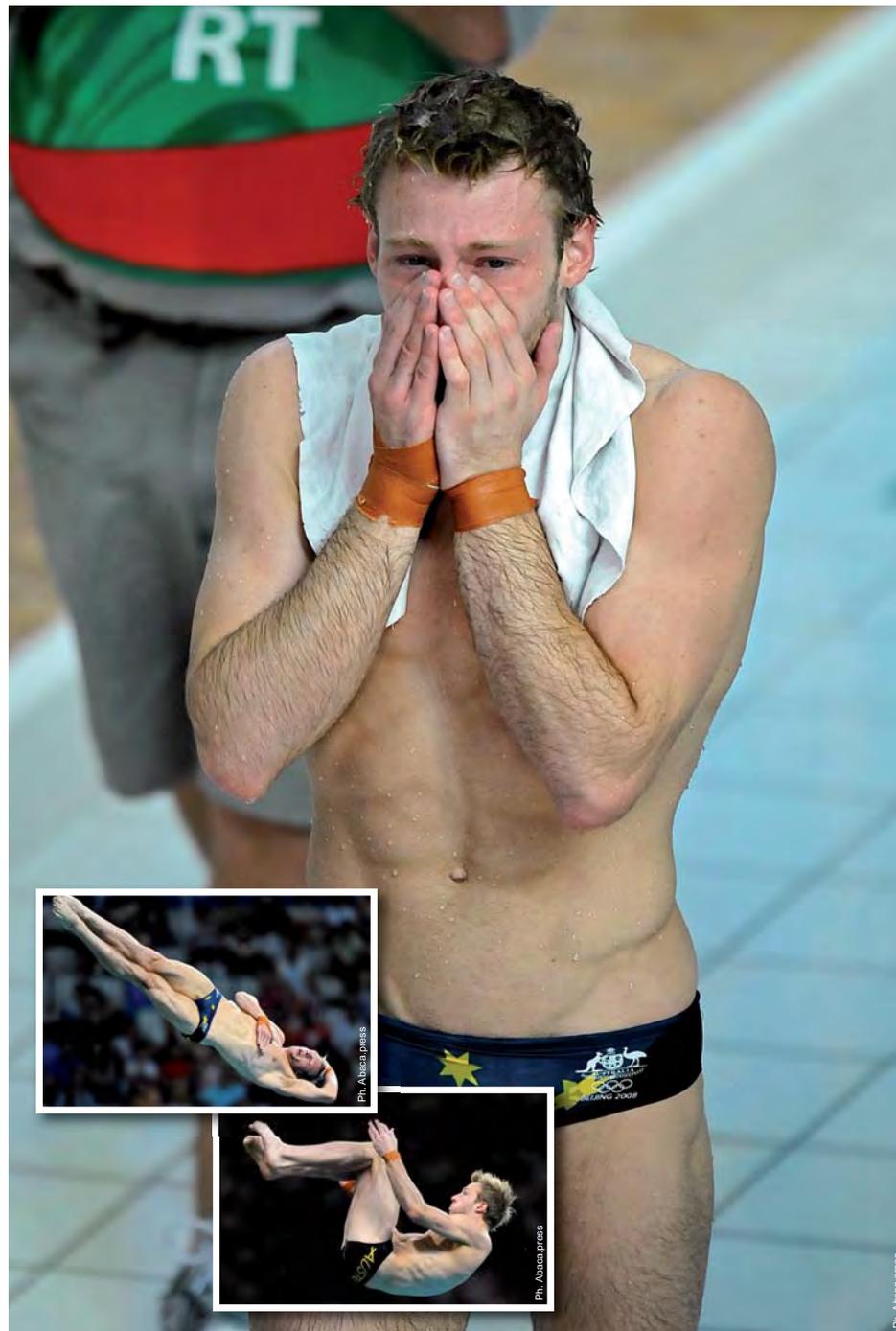
Zhou vient de vaciller. 74,80 points à son dernier plongeon. La plus mauvaise prestation du Chinois dans cette finale. L'Australien a fait pire : 73,50 points à sa première tentative. Il s'est rattrapé mais, après le cinquième saut, il compte encore 34 unités de retard sur son adversaire asiatique. Et, alors que sa meilleure note est 97,35, il doit faire mieux que 107,30 pour s'imposer. Il lui faut le saut parfait, à son ultime tentative, dans un cube d'eau bouillonnant, devant des milliers de Chinois qui n'attendent que sa chute.

"Je ne serais pas là si je n'avais pas fait mon break, pense Matthew Mitcham, 1,74 m, 67 kg. J'en suis sûr parce que je suis revenu avec une telle énergie et une telle envie de vaincre." Quatre 10, deux 9,5 et un 9, lorsque le revenant sort de l'eau, il irradie. Il vient de réaliser le saut de sa vie. 112,10 points. Jamais un plongeur n'avait obtenu pareille note

aux Jeux Olympiques. Pour la première fois depuis Paris en 1924 et Dick Eve, l'Australie décroche une médaille d'or au plongeon masculin. Le gamin de Brisbane fond en larmes. Trouve refuge dans les bras de son entraîneur. Et de ses adversaires. Ceux-là même qui l'avaient incité à remonter sur les planches. Luxin Zhou a été relégué à près de 5 unités (533,15 contre 537,95 points). Le rêve de toute une nation s'est écroulé. Le lendemain Matthew Mitcham aura le droit à la une du quotidien "China Daily". Un hommage rare qu'il partage avec l'Américain Michael Phelps et le Jamaïcain Usain Bolt.

"C'est surréaliste, a-t-il expliqué, après son exploit, au cours d'une conférence de presse où il a sauté de l'anglais au français en passant par le mandarin. Je n'aurais jamais pensé que c'était possible. Après mon dernier saut, j'ai vu que j'étais premier et je me suis dit : « Ça y est, c'est une médaille d'argent, je suis super content ». Mais j'avais gagné. Je ne pouvais pas le croire." Pourtant les contours de son rêve étaient net : "Revenir et faire tout mon possible pour devenir champion olympique. Je n'ai pensé qu'à ça, chaque fois que je m'entraînais, deux fois par jour, onze fois par semaine", a-t-il avoué. Désormais Matthew Mitcham n'a plus peur de l'avenir. "La Chine va peut-être commencer à réaliser que la concurrence mondiale n'est pas si loin d'elle et que le fossé est en train de se combler." Il pense déjà aux Jeux de Londres. Et la vie qui l'attend. "Mes vingt premières années ont été un chemin venteux, riche de leçons et de quelques épreuves difficiles. J'espère que l'existence qui m'attend ne sera pas trop rectiligne. Ça serait ennuyeux. Je souhaite encore un peu de vent mais peut-être pas aussi agité."

Julien Bels



“Nous avons beaucoup de respect pour les sauveteurs.”

Finis le ski, bonjour la plage. Sören Prévost et Arnaud Gidoin enfilent le maillot pour promulguer des conseils aux estivants dans le DVD 2 Baigne (la suite de 2 Schuss). MNS trop sérieux s'abstenir. Rencontre avec les deux humoristes toujours prêts à sauver une nageuse tant qu'elle s'appelle Laure Manaudou.

Sören, plus jeune, il me semble que vous avez intégré un club de natation...

Sören Prévost : J'en ai fait 5/6 ans en compétition, ma spécialité c'était le papillon, mais en crawl, j'étais pas mal non plus. Mon meilleur temps c'était 1'05 sur 100 m, je n'ai jamais réussi à aller plus bas ! D'ailleurs, je ne l'ai jamais refait ! Je nageais à Garches et je ne peux pas dire que j'ai été un des éléments les plus porteurs de mon club. Je nageais tout en force, aucune souplesse, ni finesse, tout dans l'abattage et la nervosité. J'étais un nageur de 100 m. Les 50 premiers mètres je mettais tout, 75 m ça passait encore mais les 25 derniers mètres étaient assez laborieux.

Arnaud Gidoin : Il finissait en brasse.

S. P. : Faux, je finissais en natation synchronisée (rires).

Vous Arnaud, vous êtes plutôt quel style de nageur ?

A. G. : Je suis un nageur fluide, je vais chercher très très loin bras gauche, très aérien (rires).

S. P. : Il doit avoir une très bonne glisse.

A. G. : C'est ça, je suis smooth (rires). Si Sören est très fort en papillon, moi je suis plus libellule. Quand je nage, je me sens comme l'homme de l'Atlantide même en piscine. La natation, c'est relaxant, mais hyper fatigant. Quand je sors de l'eau après avoir nagé, j'ai l'impression qu'on m'a retiré les jambes, je m'affaisse.



Sören, vous continuez de nager régulièrement ?

S. P. : Pas assez à mon goût, car le temps me manque, mais c'est un des sports qui me fait le plus de bien.

En tant qu'ancien nageur, avez-vous été attentif à la carrière de Laure Manaudou ?

S. P. : Je suis très client de Laure Manaudou, je la trouve charmante. Si je suis la natation de loin, pour le coup, je regarde ses courses aux Jeux Olympiques ou en

championnat du monde.

A. G. : Moi, j'aime bien Rahan, celui qui l'entraînait avant...

Dans 2 Baigne, vous formez un duo qui marche, comment est-il né ?

S. P. : Nous nous sommes rencontrés en 1995, alors qu'on se partageait les coulisses du Splendide. Puis lors d'une aventure télévisuelle, "Totale impro" sur M6, on s'est beaucoup entendu, mais c'est surtout qu'on ne se comprenait pas.

A. G. : Il faut dire que nous n'avons pas la même façon de fonctionner au niveau du cerveau. J'ai un cerveau d'autruche, gros comme un œil, lui a un QI de parcimètre.

S. P. : Nous avons continué à faire des choses ensemble, jusqu'à ce qu'Arnaud me propose ce projet.

A. G. : Au début, c'était un programme pour une seule personne : Jean-Marc le MNS, que j'interprétais à la radio. Quand j'ai rencontré Sören, je me suis dit qu'il fallait qu'on le fasse ensemble. Au début, il n'intéressait personne, puis Universal nous a fait signer pour deux Dvd : 2 Schuss, qui est après devenu 2 Baigne. L'été, on troque nos combinaisons de ski et nos chaussures pour des palmes et des shorts. Nous sommes les couteaux suisses du secours : multifonction, secouristes l'hiver et maître nageur sauveteur l'été.

Maintenant que les deux Dvd sont sortis, c'est fini ?

S. P. : 2 Schuss/2 Baigne est un premier galop d'essai comme producteur d'un programme court. Notre envie c'est de pouvoir faire

durer ce programme et ces personnages un peu plus qu'une saison. Nous pouvons aller loin avec eux, ils sont vraiment drôles. Et pourquoi pas, les exploiter plus tard sur un autre support.

L'idée est donc d'en faire, pourquoi pas, un film...

A. G. : Il ne faut pas aller trop vite, mais si



nous nous sentons prêts, que l'histoire est bonne et qu'on a vraiment envie d'y aller, alors on ne se gênera pas. Mais, pour l'instant, on a juste envie de faire exister ce duo. Dans ce programme, nous voulions être humbles, nous marrer et essayer de faire rire avec une profession : secouriste. Ne jamais se moquer ! Il y a toujours un côté antihéros, c'est de la dérision.

S. P. : Faire une saison deux, trois, après s'il y a moyen d'avancer... Le programme court, c'est un superbe format, où l'on peut se permettre plein de choses, mais après c'est bien aussi d'essayer un autre timing.

Comment vous est venu l'idée de ces sauveteurs ?

A. G. : Nous avons aussi eu la chance d'avoir des parents qui nous ont emmenés très tôt au bord de la mer. Alors, nous voulions faire un mélange de ce qu'on voyait des secouristes l'été. Le côté sud-ouest, où ils sont en hyper action et sauvent des vies tous les jours, et ceux qui sont un peu plus pénétrés. À La Baule par exemple, où les vagues se comptent en centimètre plus qu'en mètre, là c'est la ballade.



Pourquoi mettre en scène des maîtres nageurs ?

A. G. : Nous avons beaucoup de respect pour les sauveteurs. C'est un peu l'emblème, le professeur. Sur la plage, on se tourne vers lui pour avoir la force du vent, la température de l'eau, pour dragouiller un peu. Mais aussi réparer les bobos physiques ou écouter les gens qui ont envie de parler, il y a un côté très confessionnel. C'est une sorte de prêtre en short ! Et puis, c'est aussi le cadot des plages qui sent le sable chaud. Il y a bien sûr le côté héros, on rêve tous d'avoir une cape et un slip rouge !

S. P. : Là on a déjà le slip (rires) ! Montrer aussi qu'il ne s'agit pas de mettre un tee-shirt moulant pour être efficace, si le niveau n'y est pas, il n'y est pas. Là, en l'occurrence, ce qui nous amuse c'est de monter ces deux secouristes qui sont des loosers au cœur tendre.



Quel conseil donnez-vous sur le Dvd et que vous aimez particulièrement ?

A. G. : J'aime bien celui qui est un peu sur-réaliste et qui s'appelle "Comment bronzer sous la pluie ?". Déjà, rien que dans l'énonciation du problème, tu sens qu'on ne va pas bien. Il pleut et on est en ciré jaune, ça annonce la couleure. Après ce sont plus des souvenirs de jeu avec les copains, mais on les défend tous.

S. P. : Les palmes, c'était drôle. De toute manière, ce ne sont que des bons souvenirs, même si le rythme de tournage était élevé. Nous n'avons pas tellement eu le temps de nous arrêter sur ce que l'on faisait.

A. G. : D'ailleurs, on a pu se baigner qu'une seule fois pour se rincer d'un conseil, où l'on était enterré jusqu'au cou.

Dans le Dvd 2 baigne, les deux humoristes Sören Prévost et Arnaud Gidoin revisitent l'univers des maîtres nageurs sauveteurs. Un brin de folle et beaucoup de bonne humeur au rendez-vous avec, en guest-stars Axelle Lafont (photo n°1), Anthony Kavanagh (photo n°2) et Jean-Luc Lemoine (photo n°3).

C'est d'ailleurs une déception, vous n'allez pas beaucoup dans l'eau...

A. G. : Oui, mais je prends Alain Bernard quand vous voulez, il ne me fait pas peur... (rires).

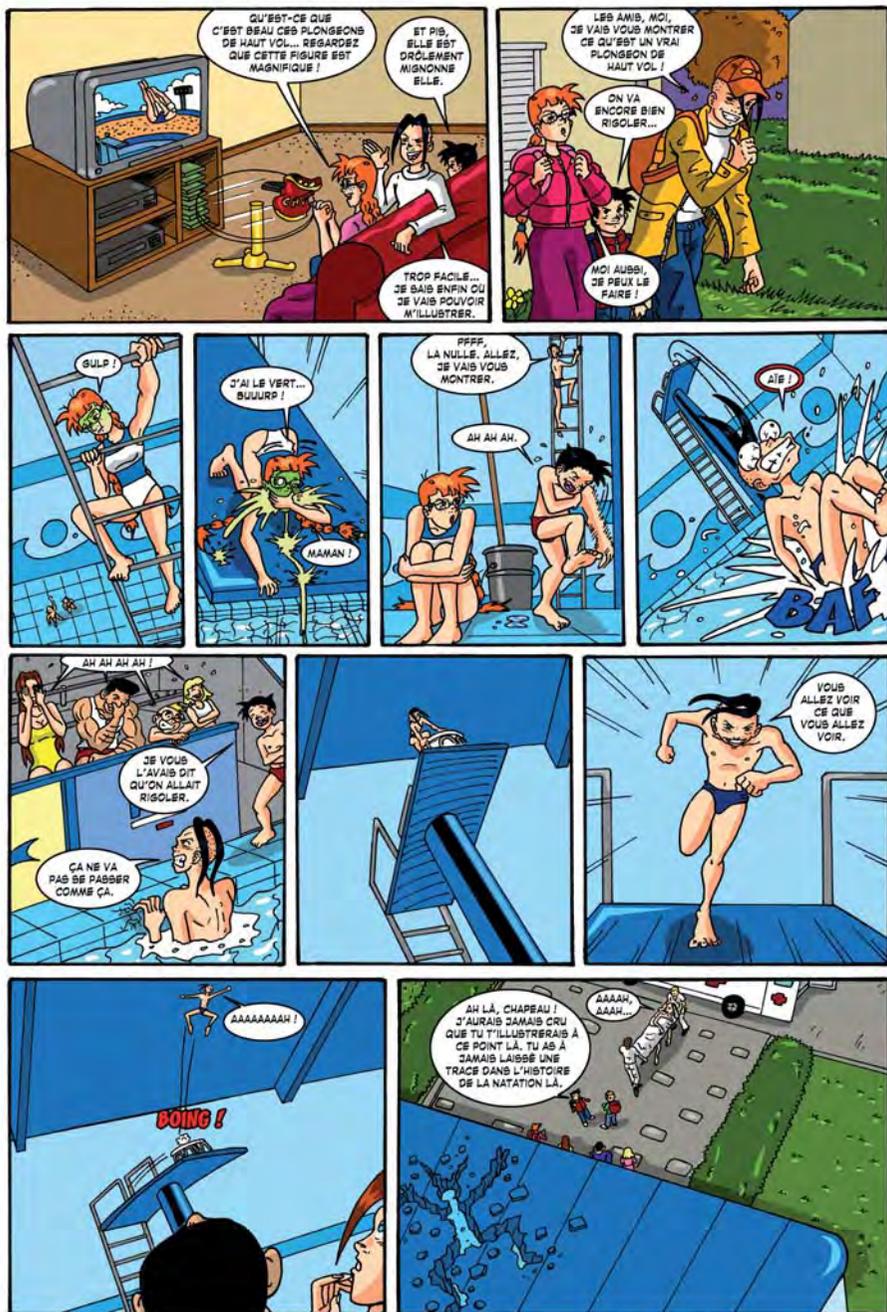
Peut-être en invité sur la deuxième saison...

A. G. : Sans problème ! Sur 2 Schuss, on avait Luc Alphand, là ce serait génial. Message pour Alain Bernard : Quand tu veux, tu viens sur 2 baigne !

S. P. : Il doit avoir plein d'obligations...

A. G. : Mais non, il n'a rien à faire en ce moment. Ou Laure Manaudou d'ailleurs si elle veut venir !

Recueilli par Mathilde Llzé



Dessin : Sébastien Hombel, Scénario : Stephan Boschat



Bassin Bleu Eau Bleue

Et quand même en acier inox!

L'année 2005 a été pour Myrtha Pools, le couronnement de 45 années d'expérience et de compétence dans la construction des piscines. En effet, Myrtha Pools a fourni et installé les 7 bassins destinés aux compétitions du XI^e Championnat du Monde FINA de Natation à Montréal :

9 records du monde et 25 records de championnat battus dans les 7 bassins Myrtha Pools des championnats du Monde de Montréal 2005








Les qualités statiques de l'acier, la résistance du PVC surtout contre le chlore et le bref délai d'installation ont convaincu la FINA. La technologie italienne de Myrtha Pools, déjà utilisée dans 60 pays, est destinée non seulement aux bassins de compétition, mais aussi pour piscines d'intérieur et d'extérieur, hôtels, centre thermaux (eau salée), Wellness Center, centres de rééducation et parcs aquatiques. Avec la technologie RenovAction, les bassins sont facilement et rapidement rénovés. Voulez vous construire? Rénover? A des prix raisonnables? Au plaisir de vous rencontrer!

Myrtha Pools est une Division Commercial de :
A&T Europe SpA
 Via Solferino, 27
 46043 Castiglione d/Stiviere (MN) - Italie
 Tel. +39 0376 94261 - Fax +39 0376 631482
 info@myrthapools.com
 www.myrthapools.com

Myrtha Pools France :
Contacts en France:
 Paris : alexandre.gandoin@myrthapools.com
 Lyon : robert.chilleen@myrthapools.com
 Bordeaux : manuel.mongrand@myrthapools.com