

natation

Le premier magazine de natation

► Interview

Milorad Cavic,
un homme
à part ► Page 22



► Enquête

Les années
post-olympiques ► Page 28

► Water-Polo

Où en est
le water-polo
tricolore ? ► Page 34

Laure va décompresser

www.ffnatation.fr



Numéro 108 - Mars 2009 - 5 euros

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

Le repos de la guerrière

En janvier dernier, Laure Manaudou a décidé de mettre temporairement sa carrière entre parenthèses afin de décompresser, de vivre pleinement sa vie de femme de 22 ans !

Une décision compréhensible et parfaitement légitime tant la demoiselle a œuvré pour notre discipline. Depuis l'âge de 14 ans, Laure a consacré toutes ses journées à la natation. Depuis les Jeux Olympiques d'Athènes, en 2004, et ses trois médailles historiques (or sur 400 m nage libre, argent sur 800 m nage libre et bronze sur 100 m dos), Laure Manaudou s'est métamorphosée...

En l'espace de quelques mois, la jeune nageuse de 17 ans, à l'époque, est devenue une icône incontournable du sport français, une star nationale, un exemple à suivre pour toute une génération de nageurs et d'enfants. Un moteur aussi pour la Fédération Française de Natation qui n'a eu de cesse de soutenir sa plus grande ambassadrice !

Or de nos jours, les symboles ont la vie dure. Pas question pour eux de sortir des sentiers battus. Pas question non plus de décevoir le public ou de s'insurger face au raz-de-marée médiatique que vous déclenchez.

Depuis 2004, et parfois dans des proportions déconcertantes, les médias se sont penchés sur la trajectoire hors du commun de Laure Manaudou : athlète devenue star à l'âge où d'autres passent le Bac. La rançon de la gloire me direz-vous. Sans doute, mais aujourd'hui la plus grande championne de l'histoire de la natation française a d'autres préoccupations ! Laure a eu beau se protéger, restreindre sa communication, sans cesse, elle a été sollicitée.

Place désormais au repos de la guerrière ! Laure va décompresser et, j'en suis le premier persuadé, renouer avec l'envie et le plaisir de nager. Car au final il s'agit bien de plaisir. De celui qu'elle a pris avec ses partenaires de l'équipe de France, mais aussi de celui qu'elle a nous procuré par ses victoires et ses succès. De celui enfin que nous avons ressenti à évoluer à ses côtés, à la soutenir dans son parcours exceptionnel.

Laure va souffler sans se couper néanmoins du milieu de la natation. Un univers qu'elle incarne aujourd'hui encore pleinement. Qui mieux qu'elle a contribué, en effet, au développement populaire de notre sport ? Fidèle à son rôle d'ambassadrice, la championne olympique a d'ailleurs annoncé qu'elle serait de nouveau la marraine de la deuxième édition de la Nuit de l'Eau le samedi 21 mars. Une collaboration qui, je l'espère, en appellera d'autres car Laure, sache le, tu seras toujours chez toi à la Fédération Française de Natation.

Le président,
Francis Luycé



En couverture : Laure Manaudou
Ph. Agence DDP/Philippe Laurentson

10



ACTU

Laure Manaudou fait un break !

Lassée par la pression des médias et par la répétition des enjeux sportifs, Laure Manaudou interromp sa carrière

22



INTERVIEW

Les confidences de Milorad Cavic

Vice-champion olympique du 100 m papillon, exclu des Euros d'Eindhoven, Milorad Cavic est un nageur à part

34



WATER-POLO

Où en est le polo tricolore ?

Premier épisode de la saga water-polo consacré au développement de la culture polo en France : enjeux et objectifs

04 BRÈVES

08 AGENDA

09 A LIRE - Livres et DVD à découvrir...

16 ACTU - Laure Manaudou, deux années mouvementées

18 RENCONTRE - L'Américaine Dara Torres

28 ENQUÊTE - Les années post-olympiques

38 DOPAGE - Présentation du label WALL Protect

42 NAT' SYNCHRO - Comment réussir son porté ?

44 DÉCOUVERTE - Educateam... au service des jeunes

47 HOMMAGE - Giacomoni : la passion de l'entraînement

48 RÉTRO - Natation n° 909, janvier-février 1978

50 HUMOUR



AMAURY LEVEAUX PENSE À ROME !

Après une pause pour les fêtes de fin d'année, le Mulhousien s'est remis à la tâche le 5 janvier avec deux entraînements et une séance de musculation au quotidien. Auteur d'une série impressionnante de succès lors des championnats d'Europe de Rijeka en petit bassin (11-14 décembre 2008), le protégé de Lionel Horter a su garder son sang-froid. *"J'entends dire que certains me comparent à Michael Phelps, mais bon, mes chronos de Rijeka n'ont rien à voir avec ses temps. Phelps évolue sur une autre planète. Peut-être qu'aux Jeux de Londres en 2012 j'y arriverai... Tout le monde dit que j'ai du potentiel !"* Pour l'heure, le géant alsacien,

2,04 mètres sous la toise, se concentre sur les championnats du monde de Rome (19 juillet - 2 août). Qualifié d'office sur le 50 m nage libre, distance dont il est vice-champion olympique, Amaury Leveaux pourra ainsi se concentrer sur le 100 m lors des championnats de France de Montpellier (avril 2009), où se joueront les sélections pour les Mondiaux italiens. *"Il me tarde d'y être, a-t-il déclaré début janvier. Quoi qu'il arrive, j'irai à Rome. J'ai un tout petit peu moins de pression que les autres, mais je voudrais faire mieux qu'aux Jeux. J'y vais pour gagner le 50 m."* On peut lui faire confiance pour tenir sa promesse !



Kitajima renonce aux Mondiaux de Rome.

Kosuke Kitajima a annoncé le 10 janvier qu'il ne prendrait pas part aux championnats du Japon, en avril, ce qui le privera par conséquent d'une participation aux Mondiaux de Rome (19 juillet - 2 août). Le double champion olympique des 100 et 200 m brasse ne s'est toujours pas prononcé sur une retraite qui paraît pourtant de plus en plus envisageable. *"La compétition ne me manque pas, a expliqué le Japonais de 26 ans. C'est quelque chose de super de ne pas s'entraîner à cette période de l'année. C'est la première fois que je profite de ma vie."* Depuis ses deux nouvelles médailles d'or, à Pékin, Kitajima enchaîne les cérémonies de récompense, et de promotion de la candidature de Tokyo pour les JO 2016.

Eau libre : Naissance

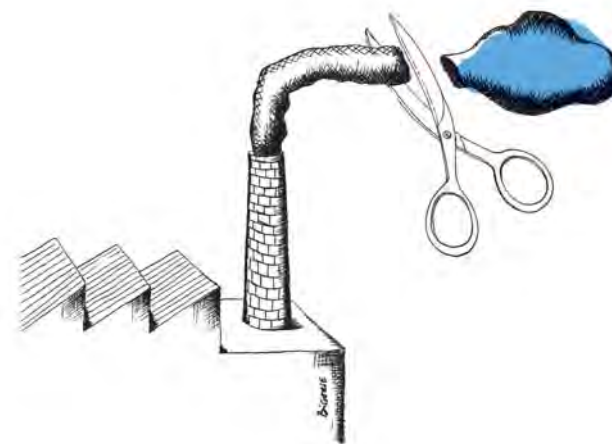
Stéphane Gomez, international en eau libre, et sa compagne Margaux ont accueilli le lundi 12 janvier Esteban, leur premier-né. Natation Magazine adresse ses félicitations aux heureux parents.

Meeting International : Strasbourg ok !

Strasbourg accueillera bien la seconde date du meeting international FFN, programmé du vendredi 27 au dimanche 29 mars 2009. La communauté urbaine du chef-lieu du Bas-Rhin et le comitè d'Alsace ont confirmé début janvier cette organisation. L'espace d'un week-end, la piscine de Schiltigheim accueillera un plateau d'internationaux en pleine préparation pour leurs rendez-vous nationaux qualitatifs pour les Mondiaux de Rome.

Les jeunes à l'honneur !

Les programmes internationaux des jeunes catégories n'en finissent plus de se développer. Dès cet été et en un peu plus d'un an, les jeunes nageurs tricoloros vont se mesurer à l'élite mondiale lors de grands événements multi-sports. Le périple débutera avec le Festival Olympique de la Jeunesse Européenne à Tampere (Finlande), du 18 au 24 juillet, puis les Gymnasiades à Doha (Qatar), du 6 au 13 décembre et enfin les Jeux Olympiques de la Jeunesse qui se dérouleront à Singapour du 14 au 26 août 2010.



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

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



■ Open EDF : III^e acte

La troisième édition de l'Open EDF de natation se tiendra au Lagardère Paris Racing les 19, 20 et 21 juin prochain. 20 000 euros récompenseront le meilleur nageur et la meilleure nageuse à la table de cotation et 15 000 euros seront offerts pour tout record du monde battu !

■ Show polo !

Que les amateurs de water-polo se réjouissent, la FFN, en accord avec les clubs de l'élite, a décidé d'intensifier ses efforts de promotion. Dans cette perspective, plusieurs matchs seront diffusés dans les mois à venir sur les plateformes web de la chaîne Eurosport, partenaire de la Fédération.

■ JO 2012 : le compte est bon

Le président du CIO, Jacques Rogge, a affirmé fin janvier que le budget des Jeux de 2012 ne sera pas dépassé. S'exprimant sur la télévision suisse romande (TSR), Jacques Rogge a souligné que le Comité d'organisation des JO puisait actuellement dans des réserves financières. "Ce n'est pas une augmentation de budget, il s'agit d'utiliser un fonds de réserve plutôt confortable afin de mener à bien les travaux dans les meilleures conditions", a-t-il indiqué. Dans une interview à l'hebdomadaire français Sport en décembre, le président du CIO avait déjà expliqué que le budget des Jeux de Londres n'avait pas augmenté. "Ce qui a augmenté, c'est le budget qui comprend les infrastructures sportives, les moyens de transport, de télécommunications et, surtout, tout ce qui touche à l'assainissement des sols. Ce ne sont pas les dépenses des Jeux."

■ Nid d'oiseau

Le stade olympique de Pékin avait fait la fierté des Chinois pendant les Jeux de 2008. Il pourrait très bientôt leur coûter cher ! Le fameux "nid d'oiseau" n'a pas accueilli la moindre manifestation depuis la fin des JO. Il n'a trouvé aucun club résident. Et un seul événement y est programmé en 2009 : "Turandot", l'opéra de Puccini, qui sera joué le 8 août 2009, date anniversaire de l'ouverture des Jeux. Malgré consolation : les touristes y affluent, jusqu'à 30 000 certains jours, payant 5 euros le droit de fouler la piste.

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



Ph. DDP/PLS, V. Mouton

EAU LIBRE : COUPE DU MONDE MARATHON SUR 10 KM

Le 23 janvier, la Fédération Internationale de Natation (FINA) a rendu public le calendrier de la coupe du monde marathon 2009 disputée sur 10 km. Au total, 14 étapes sont programmées entre le 24 janvier et le 21 octobre :

1. Santos (Brésil), 24 janvier
2. Setubal (Portugal), 27 juin
3. Lac Saint-Jean (Canada), 23 juillet
4. Varna (Bulgarie), 8 août
5. Lac d'Annecy (France), 12 août
6. Londres (Angleterre), 15 août
7. Copenhague (Danemark), 29 août
8. Manhattan (Etats-Unis), 7 septembre
9. Cancun (Mexique), 12 septembre
10. An Chun (Chine), 20 septembre
11. Shantou (Chine) 26 septembre
12. Hong Kong (Hong Kong), 4 octobre
13. Dubai (Emirats Arabes Unis), 17 octobre
14. Sharjah (Emirats Arabes Unis), 21 octobre

De nombreuses têtes d'affiche sont d'ores et déjà annoncées. Côté garçon, on retrouvera le Britannique David Davies, le Bulgare Petar Stoychev et l'Italien Valerio Cleri, qui remettra son titre en jeu. Plusieurs nageurs ayant pris part aux derniers JO de Pékin seront également de l'aventure : le Mexicain Luis Escobar, le Portugais Arseniy Lavrentyev ou le Brésilien Allan Do Carmo. Côté français, le Toulousain Loïc Branda poursuit son apprentissage de l'eau libre internationale. Dans les rangs féminins, il faudra surveiller les performances de la Britannique Cassandra Patten, médaillée de bronze du 10 km au JO de Pékin, et de l'Allemande Angela Maurer, lauréate de l'épreuve en 2008. D'autres nageuses pourraient également tirer leur épingle du jeu, notamment les Brésiliennes Ana Marcela Cunha et Poliana Okimoto, la Chinoise Kristel Kobrich ou l'Italienne Martina Grimaldi qui se sont illustrées aux derniers Jeux chinois.



LA RUBRIQUE DU LICENCIÉ COMMENT SAVOIR SI JE SUIS BIEN LICENCIÉ ?

C'est l'une des questions les plus fréquentes que vous nous adressez : "Comment savoir si je suis bien licencié ?" En bref, est-ce que votre licence a bien été prise en compte par la FFN, via votre club ? La problématique aujourd'hui, c'est que vous êtes nombreux à nous poser cette question dans l'optique de participer à des compétitions officielles. L'outil extraNat, lancé en 2003 et supervisé par Philippe Pongenty au siège fédéral, facilite l'enregistrement des licences et leur traçabilité. Que ceux et celles qui s'interrogent se rassurent ! Il est aisé de vérifier si votre club vous a bien enregistré. Mode d'emploi...

- **ÉTAPE 1 :** connectez-vous sur Internet et foncez sur le site de la Fédération Française de Natation. Petit rappel pour les étourdis : www.ffnatation.fr
- **ÉTAPE 2 :** cliquez sur la rubrique "Les licences/extraNat.fr"
- **ÉTAPE 3 :** tapez votre nom et votre prénom...
- **ÉTAPE 4 :** recherchez, vérifiez et imprimez, si vous le souhaitez, un récépissé de licence ! En cas de litige, renseignez-vous auprès de votre club. C'est lui, et lui seul, qui est à même d'entreprendre les démarches auprès de la fédération.

FORUM DES ENTRAÎNEURS 2009 À SINGAPOUR

Début janvier, la cité de Singapour a hébergé le forum des entraîneurs de natation. Une réunion des coachs destinée à échanger sur les grands axes sportifs et logistiques des années à venir. Le responsable du pôle France de Mulhouse, Lionel Horter, désigné entraîneur national chargé des collectifs olympique et monde le 5 février, a représenté les techniciens français lors des débats. A son retour, l'entraîneur d'Amoury Leveaux, quadruple champion d'Europe aux Euros de Rijeka en petit bassin, nous a fait part des principaux enseignements de ce week-end de réflexion, nous précisant néanmoins que "les Informations sur la préparation de nos concurrents seraient directement adressées au DTN Christian Donzé".

■ LES JEUX DE 2016

"Consensus de tous les participants pour affirmer que les Jeux Olympiques de 2016 se préparent dès maintenant. Les décisions prises dans les mois à venir auront une incidence sur la population des nageurs qui seront concernés par l'événement olympique. Pour Londres, en 2012, nous sommes d'ores et déjà en mode « gestion » des potentiels, nous ne sommes déjà plus dans une phase « création ». Il semble donc que le programme des juniors soit capital dans la perspective de 2016 ! Les techniciens responsables des catégories jeunes auront un rôle majeur dans les années à venir."

■ LES CATÉGORIES JEUNES

"Pierre Lafontaine (Canada) propose de mettre sur pied un match France-Canada les 1^{er} et 2 août 2009 avec les nageurs des équipes B de moins de 22 ans. La Grande-Bretagne souhaiterait également participer à ces rencontres ! Il s'agit sans conteste d'un objectif intéressant pour les jeunes nageurs. Cela leur donne du concret pour l'été !"

■ LES MONDIAUX DE ROME

"A Rome, les séries seront nagées par dix nageurs pour gagner du temps et éviter de finir à 15 heures comme aux championnats du monde de Melbourne en 2007. Les Américains et les Australiens ont également demandé à ce que les demi-finales soient ouvertes à dix nageurs. Une décision devrait être prise dans ce sens dans les années à venir, elle ne serait pas sans conséquences !"

■ LE MANAGEMENT AMÉRICAIN ET AUSTRALIEN

"Les coachs américains Schubert et australiens Thompson ont livré des exposés très intéressants sur leurs méthodes de management en compétition. A titre d'exemple, le staff australien des championnats du monde regroupera pas moins de 30 personnes : responsables, scientifiques, logisticiens, managers, médecins, agents de sécurité, chargés de communication et entraîneurs. Côté américains, Schubert évoque six personnes avec lui autour du bassin, sans parler du reste."



Ph. DDP/PLS, Kempfiane

■ MONDIAUX EN PETIT BASSIN

"Désormais, les mondiaux en petit bassin se tiendront en décembre, après les championnats du monde en grand bassin et les Jeux Olympiques. Les championnats d'Europe en petit bassin auront donc lieu une année sur deux. Le projet vise à dédier les mois de juillet à décembre au programme international et de rendre les autres mois disponibles pour les calendriers nationaux."

■ JO 2012 : cybers escrocs

Faux tickets, fausses propositions de porter la flamme Olympique, fausses offres d'emploi, faux souvenirs, les cybers escrocs sont déjà dans les starting-blocks concernant les Jeux Olympiques de Londres en 2012. Selon la police britannique, les JO ont déclenché "une explosion" de fausses propositions. Les limiers de Scotland Yard ont déjà fait fermer plusieurs sites Internet mis en place par des escrocs. Le responsable de la cellule cyber des JO 2012 de la police britannique, Charlie McMurdie, a confirmé que les attaques étaient en augmentation. Pou rappel, les billets pour les Jeux Olympiques et les Jeux Paralympiques de 2012 ne seront pas mis en vente avant 2011 et ne seront disponibles que via les canaux officiels.

■ Water-polo :

Tournoi des 4 nations

En s'adjugeant, le dimanche 25 janvier, leur dernier match face à la Grande-Bretagne (7-4), les filles de l'équipe de France de water-polo ont remporté le tournoi des 4 nations de Tavrira. Le classement à l'issue des trois jours de compétition : 1. France ; 2. Grande-Bretagne ; 3. Portugal ; 4. Serbie.

■ Synchro : "France" d'hiver

Nouvelle olympiade oblige, les championnats de France élite de synchro ont été totalement renouvelés. Ils ont connu leur premier acte dans le bassin d'Aix-en-Provence, du 12 au 14 décembre 2008. Au programme des nationaux : les figures imposées pour les espoirs ; les imposées et le solo pour les juniors ; les éléments techniques et le solo technique pour les seniors. Les championnes : Maelis Roux (Aix-en-Provence), en espoirs ; Chloé Kautzmann (Strasbourg) et Maïté Mejean (Aix-en-Provence) en juniors ; Chloé Willhelm (Firminy) et Sara Labrousse (Hyères).

■ Buschshulte à la retraite

Anjete Buschshulte a annoncé fin 2008 qu'elle mettrait un terme à sa carrière. A 31 ans, elle est née le 27 décembre 1978 à Berlin. L'Allemande dispose de l'un des palmarès les plus copieux outre-Rhin. Triple championne d'Europe (100 m dos en 1997 et 2002, 4x100 m nage libre en 1999) et double championne du monde (100 m dos en 2003 et 4x100 m nage libre en 2001), Anjete a participé à quatre éditions olympiques dont elle a ramené 5 médailles de bronze (4x100 m en 1996, 4x200 m en 2000, 200 m dos, 4x200 m et 4x100 m 4 nages en 2004).



■ Assemblée générale FFN

Les régions qui accueilleront les assemblées générales de la Fédération Française de Natation au cours de la prochaine olympiade ont été fixées début janvier. Il s'agit de la Corse en 2010, de la Picardie en 2011 et du Nord (Dunkerque) en 2012, l'année des JO de Londres.

■ Bébés nageurs

La FFN a organisé, pour la première fois en France, une session de formation d'animateurs aux activités 0-6 ans, c'est-à-dire les bébés nageurs. Cela s'est passé le week-end du 30 et 31 janvier à la piscine de Hochfelden. Programmée par l'école régionale de formation des activités de la natation en Alsace, pilotée par le Comité régional de natation, cette formation était animée par Daniel Jullierat, formateur labellisé FFN ayant suivi des stages nationaux dispensés à Paris et à Lyon par un groupe d'experts fédéraux.

■ Année sabbatique pour Hansen

L'Américain Brendan Hansen, qui n'avait pas repris l'entraînement à son retour des JO de Pékin, a annoncé début février qu'il ne participerait pas aux Mondiaux de Rome. Rentré frustré des Jeux où il n'avait remporté aucune médaille individuelle, Hansen, 27 ans, n'a pas précisé la durée de cette parenthèse. Après l'année sabbatique du Japonais Kosuke Kitajima, le paysage de la brasse mondiale se dégage sérieusement pour Hugues Duboscq, triple médaillé de bronze olympique.

■ Plongeurs en stand-by

Privés de leur principal site d'entraînement depuis l'incendie de la piscine de l'Insep le 10 novembre dernier, les plongeurs de l'équipe de France font contre mauvaise fortune bon cœur. Sous la houlette de Gilles Emptoz-Lacôte, Audrey Labeau, Claire Febvay, Marion Farissier, Damien Cély et Mathieu Rosset ont été obligés d'adapter leur travail. "Physiquement, ils sont au top, souligne Gilles Emptoz-Lacôte. En attendant les tremplins que nous avons commandés mi-décembre, ils plongent à Montreuil et Saint-Maur, mais tout est plus compliqué."

■ Phelps regrette !

Michael Phelps, l'athlète le plus titré de l'histoire des Jeux Olympiques (14 titres à son palmarès), a reconnu le dimanche 1^{er} février avoir fait preuve d'un comportement "regrettable" et d'un "mauvais jugement" après la publication dans un tabloïd britannique d'une photo le montrant en train de fumer de la marijuana. Dans un communiqué, le nageur de 23 ans a reconnu l'authenticité de la photo et a promis à ses "fans et au public que cela ne se reproduirait pas".

CÉLINE COUDERC : DE LA COMPÉTITION À LA VIE ORDINAIRE

La sprinteuse du CN Alès, Céline Couderc a tiré sa révérence en septembre 2008, à l'issue des Jeux Olympiques de Pékin, sa dernière aventure en équipe de France. A 24 ans, la Saint-Paloise a décidé de poser ses valises en Belgique, à Liège où elle découvre la vie ordinaire d'une étudiante en diététique. "Je voulais un changement radical pour mieux franchir ce cap", assure l'ancienne pensionnaire du Pôle France de font-Romeu où elle a passé neuf années sous la houlette de Richard Martinez. Si Céline a renoncé au haut niveau international, elle continue de nager pour le plaisir "une à deux fois par semaine. C'est toujours agréable de ressentir la fatigue de l'effort." Un sport qu'elle continue aussi de suivre "à la télé, même si cela me fait un petit pincement, une sensation bizarre. Mais je ne regrette pas mes choix. De ma carrière je conserve beaucoup de partage avec de nombreuses personnes et aussi pas mal d'efforts avec l'envie permanente de me surpasser." Au sein de l'équipe de France, Céline Couderc restera comme une coéquipière modèle et une sprinteuse redoutable. Qualifiée aux JO d'Athènes en 2004, aux Mondiaux de Montréal en 2005, à ceux de Melbourne en 2007 puis aux JO de Pékin en 2008, l'Alésienne a toujours tenu à rappeler que "la natation n'est pas qu'un sport individuel. L'équipe compte énormément ! Et lorsque ça marche l'émulation est fantastique."



PH. D. PILLIER / FAUGUERE



AGENDA

- Natation course
- Plongeon
- Maîtres
- Eau libre
- Natation synchronisée
- Water-polo

- **5-8 MARS**
Grand Prix FINA de Russie, Moscou (Russie)
- **7-8 MARS**
Championnats de France d'hiver seniors aux 1 m et 3 m, Bourg-en-Bresse
- **21-22 MARS**
40^e Tournoi Multination Juniors, Novara (Italie)
- **24-25 MARS**
Championnats de France FFSU, Rouen (Seine-Maritime)
- **24-26 MARS**
Championnats de France individuels FFSU, Rouen (Seine-Maritime)

- **27-29 MARS**
Meeting international de mars, Strasbourg (Bas-Rhin)
- **28-29 MARS**
Troisième journée du natathlon (organisation départementale)
- **28-29 MARS**
Tournoi des 6 Nations, Jönköping ou Stockholm (Suède)
- **1^{er}-5 AVRIL**
Premiers championnats d'Europe, Turin (Italie)
- **10-11 AVRIL**
Championnats de nationale 2, Saint-Raphaël (Var)



"Échauffement. Gainage et Plyométrie pour tous. De l'entretien à la performance : développez votre explosivité !", DVD, 2 heures, Editions Amphora Sports.

Le gainage et la pyrométrie sont deux techniques complémentaires de renforcement musculaire particulièrement efficaces et adaptées aux contraintes sportives. Elles permettent d'optimiser ses qualités musculaires aussi bien dans une perspective d'entretien que de recherche de la performance. Christophe Carrio est l'auteur de "Plyométrie et performance sportive", ouvrage devenu une véritable référence depuis plusieurs années. Il met son expérience de sportif de haut niveau et de préparateur physique au service de ce DVD concret, interactif et accessible à tous (www.ed-amphora.fr).

"Bébés nageurs, adaptation du jeune enfant au milieu aquatique 0-6 ans, intégration des enfants porteurs de handicap", Claudie Pansu (préfaces : Francis Luyce, Patrick Gastou, Jean-Jacques Chorrin), Editions Amphora Sports, 168 pages, 21€.

L'objectif de cet ouvrage qui traite de l'eau et du jeune enfant, est de proposer une pédagogie respectant le développement de l'enfant, son rythme, sa motivation, ses besoins et son plaisir. L'auteur nous montre l'importance du rôle des parents, base de sécurité affective et précise l'action des animateurs pour amener les enfants à trouver leur autonomie en milieu aquatique. Pour les enfants porteurs de handicap, ce livre explique comment, par la médiation de l'eau, favoriser le développement psychocorporel de l'enfant et faciliter la socialisation. Ce livre illustré de nombreuses photos vous permettra de trouver des informations claires sur la démarche pédagogique et les moyens pour la mettre en œuvre (www.ed-amphora.fr).

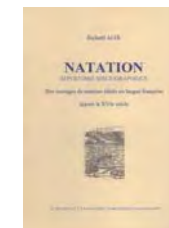


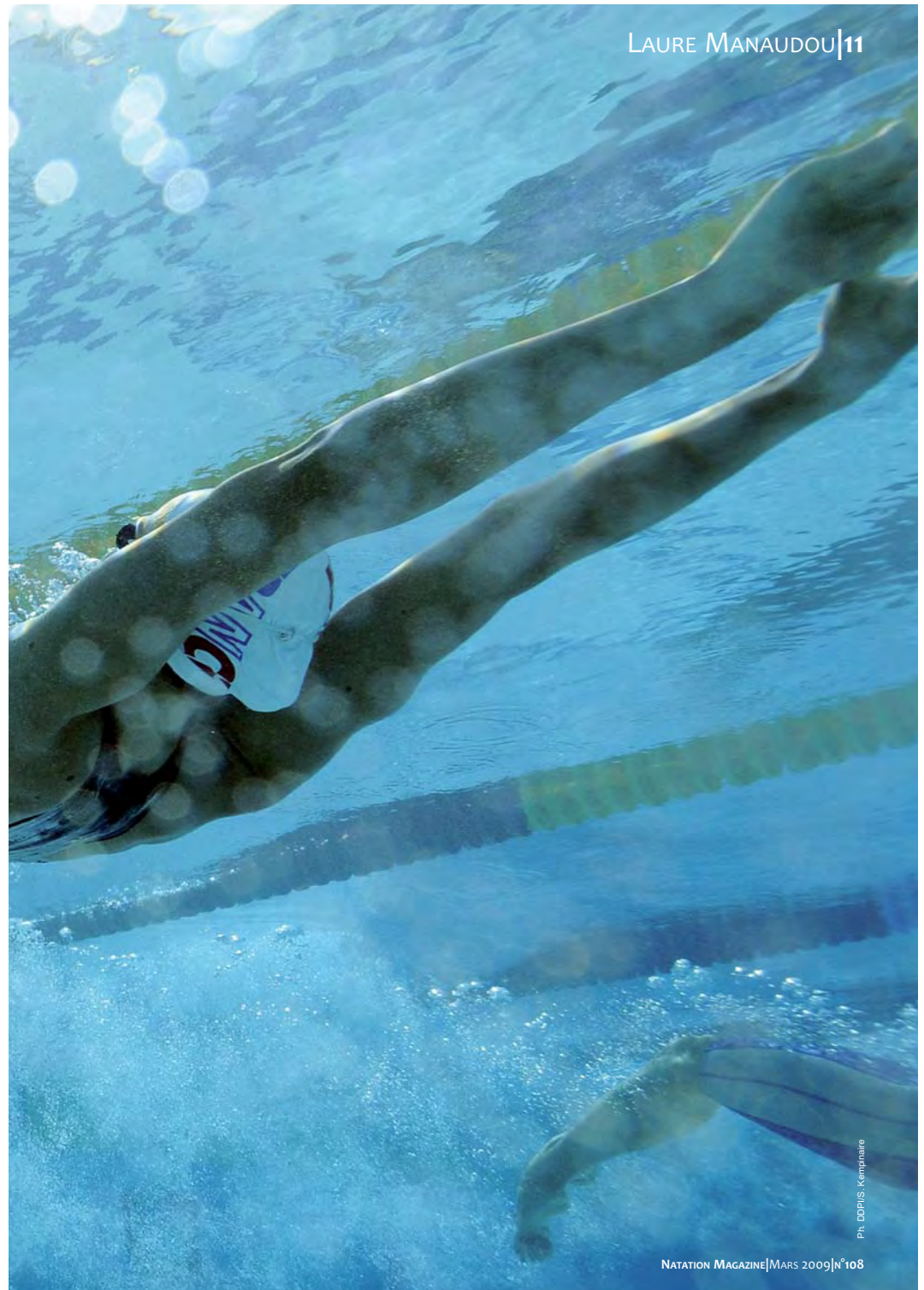
"Menus et recettes pour le sportif", Marie-Pierre Olivieri (diététicienne du sport) et Stéphane Cascua (médecin du sport), Editions Amphora Sports, 190 pages, 18,50 €.

Vous avez le goût du sport mais vous savourez aussi les plaisirs de la table. Vous souhaitez entretenir votre condition physique pour votre bien-être ou raffolez de victoires, mais vous ne vous régalez pas en apprenant les principes théoriques de la diététique ! Faites donc connaissance avec la "gastronomie sportive"... Pour tous les moments de votre vie sportive, rythmée par vos séances d'entretien physique, vos entraînements, la compétition et la récupération, voici des menus équilibrés, des collations pleines d'énergie et de succulentes recettes.

"Natation. Répertoire bibliographique des ouvrages de natation édités en langue française depuis le XVI^e siècle", Richard Alix, Préface de Monique Berlioux, Editions Musée de la Natation, 114 pages.

Un ouvrage bibliographique qui répertorie plus de 600 livres, ou articles, sur le thème de la natation. Au total, vingt rubriques présentent la natation au sens large : l'histoire, l'apprentissage, la natation sportive, la médecine appliquée à la natation de rééducation pour les handicapés physiques et mentaux, le water-polo, le plongeon, le sauvetage... Bref, un outil indispensable pour cerner la discipline natation dans sa globalité.







La pression a finalement été trop forte ! Épuisée par la pression des médias, comme ici lors d'une conférence de presse aux JO de Pékin, et par la répétition des enjeux sportifs, Laure Manaudou a annoncé le mercredi 21 janvier qu'elle s'accordait un break de plusieurs mois. (DDPI-SIPA/Ph. Millereau)



Ph. DPPH/SIPA/Alfred

Laure s'accorde un break

La nouvelle a eu l'effet d'une bombe : Laure Manaudou interrompt sa carrière jusqu'à l'été 2009 ! L'info s'est répandue en une matinée, envahissant tous les médias, toutes les discussions, alimentant les plus folles suppositions. En moins de temps qu'il ne faut pour le dire, beaucoup s'accordaient à penser que la championne olympique 2004 du 400 m nage libre venait d'annoncer, sous couvert d'une année sabbatique, sa retraite sportive. Un raccourci classique qui ne peut cependant pas occulter l'avis de l'intéressée. Or, comme le stipule clairement le communiqué de presse publié le mercredi 21 janvier, "Laure Manaudou a décidé de mettre un terme à sa saison sportive 2008-2009 afin de faire un break dans sa préparation sportive de nageuse de haut niveau. Elle ne participera donc pas aux prochaines compétitions nationales et internationales de la saison 2008-2009". Vous l'aurez remarqué, rien ne laisse supposer que Laure Manaudou ne revêtira plus de combinaison en compétition. D'ailleurs, la star de la natation tricolore n'a pas manqué de préciser le 22 janvier dans le quotidien l'Equipe : "Vous vous arrêtez combien de temps ? Je me suis fixée jusqu'à l'été, pour pouvoir attaquer la saison prochaine". En résumé, la sportive préférée des Français en 2008 n'envisage pour l'instant pas de prendre sa retraite. Souffrant des épaules et de maux de tête depuis plusieurs semaines, Laure Manaudou serait surtout "usée par la pression médiatique et plusieurs années d'entraînement intensif", assure Patricia Quint, entraîneur de l'équipe de France féminine de natation. "Laure fait un break pour se ressourcer. J'espère que c'est

une décision qui lui appartient pleinement. En tout cas, il faut respecter son choix", ajoute Patricia Quint. Depuis qu'elle a quitté Philippe Lucas en mai 2007, la championne française a multiplié les clubs et les entraîneurs sans jamais renouer avec l'équilibre qui lui avait permis d'être désignée nageuse de l'année 2007. Après Turin et Ambérieu-en-Bugey (de mai à décembre 2007), la Française a rejoint Lionel Horter à Mulhouse en janvier 2008 afin de préparer les Jeux Olympiques de Pékin. Une collaboration infructueuse. En Chine,

"En 2009, Laure va prendre du temps pour elle. Si elle revient, ce sera pour notre plus grand plaisir et avec notre plus profond respect." (Patricia Quint)

Laure a sombré se contentant d'une décevante 8^e place sur 400 m nage libre et d'une 7^e place sur 100 m dos. "En quittant Canet en 2007, elle a rompu en partie avec un système et, surtout, avec la natation. Elle en avait marre", faisait remarquer Lionel Horter à l'issue des JO de Pékin. En août 2008, la multiple championne du monde n'avait d'ailleurs pas caché sa soif de vacances. "J'ai besoin de souffler pour reprendre du plaisir", déclarait-elle au terme des épreuves olympiques assurant néanmoins qu'elle "espérait nager jusqu'aux Jeux de Londres en 2012." Après un mois de vacances post-olympiques, Laure Manaudou a finalement rejoint le CN

Marseille et son compagnon Frédéric Bousquet en octobre 2008, privilégiant alors une courte parenthèse plutôt qu'un long break. "C'est vrai que la coupure a été courte", admet Patricia Quint. "Laure a eu du mal à rompre avec la natation, avec la compétition aussi. C'est toujours une décision difficile à prendre." La Française a, cette fois, décidé de s'accorder du temps. A l'instar de Ian Thorpe qui avait pris une année sabbatique après les Jeux Olympiques d'Athènes en 2004. Une coupure définitive pour l'Australien qui n'a jamais repris sérieusement le chemin de l'entraînement. "Quand on fait une coupure, le problème, ce n'est pas le temps qu'on décide de s'accorder, mais la manière dont on réagit une fois qu'on a vraiment coupé", soulignait Lionel Horter en août 2008. "Si Laure fait une deuxième longue coupure comme en 2007 après les Mondiaux de Melbourne, elle aura du mal à revenir", prédisait de son côté Philippe Lucas en clôture des JO. "Je refuse de m'engager dans ce genre de réflexion", coupe Patricia Quint. "On peut toujours s'amuser à faire des comparaisons ou des pronostics, mais dans le sport de haut niveau tous les cas sont uniques. En 2009, Laure va prendre du temps pour elle. Si elle revient, ce sera pour notre plus grand plaisir et avec notre plus profond respect." Le CN Marseille a d'ailleurs pris soin d'annoncer que Laure Manaudou "suivra pendant son break un programme d'entretien physique personnalisé destiné à lui permettre une reprise de la compétition au moment qu'elle jugera le plus opportun". ■

Adrien Cadot

■ Roxana Maracineanu : "Laure va décompresser !"

Avez-vous été surpris par l'annonce de Laure Manaudou de mettre sa carrière entre parenthèses ?

Pas vraiment. Lors des championnats de France d'Angers (décembre 2008), elle m'avait dit que l'échec des JO de Pékin l'avait plus marquée que ce qu'elle croyait. Elle n'a pas non plus réalisé un vrai débriefing après les Jeux pour comprendre ce qui s'était passé ! Elle est peut-être revenue trop vite, mais je crois qu'elle en avait envie à l'époque. En parallèle, elle a assisté à l'explosion d'Alain Bernard, d'Amoury Leveaux et de Coralie Balmy à laquelle les médias n'ont pas arrêté de la confronter.

Etait-elle à ce point sous pression ?

Je le pense... Face à une telle pression, sportive, médiatique, on peut craquer. Laure va mainte-

nant décompresser et vivre de nouvelles choses. C'est important aussi pour les athlètes de haut niveau. Ce que j'espère sincèrement c'est que rien de ce qu'elle va découvrir ne l'emballera autant que la natation.

Laure Manaudou peut-elle retrouver le haut niveau à l'issue de cette année sabbatique ?

C'est très difficile à dire ! Lorsque tu interromps ta carrière d'athlète de haut niveau, tu découvres beaucoup d'autres choses auxquelles tu n'avais pas accès avant. Personne ne peut imaginer l'effet que cela produit. Pendant des années, Laure s'est entraînée, a consacré sa vie à la natation, elle va enfin souffler et prendre du temps pour elle... L'Américaine Dara Torres, 41 ans, a réussi l'an passé à se qualifier pour les JO de Pékin. Elle s'est même hissée sur les podiums,

donc cela prouve qu'un retour est envisageable. Thorpe a échoué, mais c'était davantage un nageur de demi-fond. Dans ce cas-là, cela me semble plus compliqué !

Il n'est pas impossible de voir Laure Manaudou aux Jeux Olympiques de Londres en 2012 ?

Elle n'a que 22 ans, elle est encore très jeune. Si elle coupe bien et si elle prend conscience de ce qu'elle a réalisé et de ce qu'elle peut encore accomplir, elle peut revenir dans deux ou trois ans ! Il faut aussi qu'elle en ait vraiment envie et que ce ne soit pas lié à des pressions extérieures. D'autant que revenir à son top physique ne représentera pas un challenge insurmontable.

Recueilli par A. C.

Deux années mouvementées

■ **MELUN (septembre 2001-août 2006)**

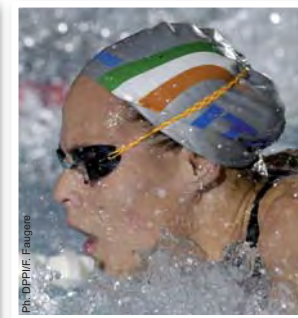
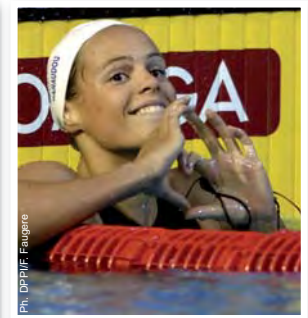
Après neuf ans de formation à Ambérieu-en-Bugey (Ain), son fief familial, Laure Manaudou quitte ses parents à 14 ans pour rejoindre Philippe Lucas à Melun. Cinq ans plus tard, comme son coach l'avait annoncé, elle est sacrée championne olympique de la 400 m nage libre aux Jeux d'Athènes (août 2004).

■ **CANET (septembre 2006/mai 2007)**

En septembre 2006, au lendemain de brillants championnats d'Europe (Budapest) où elle décroche quatre titres continentaux, elle suit Philippe Lucas à Canet-en-Roussillon. Six mois plus tard, Laure confirme aux Mondiaux de Melbourne qu'elle est bien la meilleure nageuse de la planète en empochant l'or des 200 et 400 m nage libre et l'argent sur 100 m dos et 800 m !

■ **TURIN (mai 2007/août 2007)**

Coup de tonnerre le 6 mai 2007 : Laure Manaudou quitte son mentor, l'entraîneur de tous ses succès, Philippe Lucas pour suivre son petit ami Luca Marin en Italie. Elle est accueillie par le club turinois de LaPresse. Finalement, elle rompt son contrat trois mois plus tard, le 6 août, en raison de tensions avec son coach Paolo Penso.



■ **AMBÉRIEU (sept. 2007/janvier 2008)**

Livrée à elle-même à un an des JO de Pékin, Laure, sous l'impulsion de son père Jean-Luc, décide de s'installer à Ambérieu où elle s'entraînera sous la houlette de son grand frère Nicolas. Une solution familiale qui va lui permettre de renouer avec un peu de sérénité, du moins temporairement.

■ **MULHOUSE (janvier 2008/sept. 2008)**

Le 21 janvier, nouveau déménagement. Laure Manaudou pose ses valises à Mulhouse et rejoint Lionel Horter. Le début de la collaboration est convaincant, la championne enlève deux titres aux Euros d'Eindhoven. La fin est moins glorieuse ; la Française rentre bredouille des Jeux Olympiques de Pékin. Le 22 août, Lionel Horter confirme son départ d'Alsace.

■ **MARSEILLE (oct. 2008/janvier 2009)**

Le 6 octobre, après seulement un petit mois de vacances, elle rejoint le Cercle des Nageurs de Marseille, structure d'une quinzaine d'athlètes (dont les sprinters Fabien Gilot et Frédéric Bousquet) menée par les entraîneurs Romain Barnier et Emmanuel Poissier. Le 21 janvier elle annonce un break de plusieurs mois pour souffler !



PARTENAIRE OFFICIEL

Carte helho! SPORT : votre partenaire pour nager en toute sérénité !



Vous vous déplacez
régulièrement sur toute la France
dans le cadre de vos activités natation ?

Avec la carte helho! SPORT,

- **Bénéficiez de tarifs dédiés*** aux licenciés de la FF Natation valables vendredi, samedi, dimanche, jours fériés, à partir d'une personne, dans le cadre de votre activité natation (compétitions, stages, réunions...) et sous réserve de disponibilité

* à titre d'information jusqu'au 31/12/2008 : 33 € ou 47 € / chambre double chez Campanile et Kyriad ; 54 € / chambre double chez Kyriad Prestige ; tarifs publics et accès au programme helho! chez Première Classe.

- **Accédez au programme de fidélité helho!** de LOUVRE HOTELS et cumulez des points transformables en chèques cadeaux, nuits d'hôtels et bien d'autres cadeaux...



- **Transformez en dons pour votre club 5% de vos dépenses** effectuées auprès des enseignes Kyriad Prestige, Kyriad, Campanile et Première Classe en France et enregistrées sur la ou les cartes helho! SPORT **



** au début de chaque année civile pour l'année écoulée

- **Une ligne téléphonique et un site Internet spécialement dédié à la FF Natation pour vous informer et réserver :**



www.helhosport.com

☎ N° Indigo 0 825 34 34 37



Contactez vite votre club pour obtenir
gratuitement votre carte helho! SPORT



Dara Torres : "Ce n'est pas terminé pour Laure"

Ph. DPP/IG Breiber

Dara, comment s'est opéré votre reprise début janvier ?

Je me sens vraiment bien, j'ai repris l'entraînement récemment après trois opérations différentes, dont une lourde intervention en rentrant des Jeux. J'ai un problème à la clavicule qui me dérange à l'épaule droite depuis les JO de Sydney. J'ai été opérée près d'une dizaine de fois et j'espère que c'est la bonne cette fois.

Et vos entraînements ?

Nous sommes une dizaine de nageurs à travailler ensemble, c'est une vraie cure de jeunesse. Malheureusement, mon entraîneur Michael Lohberg est toujours très malade, il retourne une nouvelle fois à la clinique pour une nouvelle série de traitements. Il est victime d'une anémie anaplasique, une maladie qui touche la moelle osseuse. Cette maladie a été diagnostiquée une semaine après les qualifications olympiques. Il m'entraîne 4 jours par semaine, mais il doit rester sur une chaise roulante pour ne pas s'épuiser. Il va entreprendre une nouvelle série de tests, avec des protocoles expérimentaux cette semaine. Les médecins considèrent qu'il a bien répondu aux premiers traitements.

En France, les gens sont surpris de voir une nageuse d'une quarantaine d'années poursuivre sa carrière au plus haut niveau. Qu'en est-il aux Etats-Unis ?

J'ai vraiment été surprise de la chaleur humaine des gens, leur gentillesse et leur admiration pour ce que j'ai fait... Je ne m'y attendais vraiment pas. Je pense que je ne me suis pas rendue compte du nombre affolants

de spectateurs qui ont suivi les Jeux aux Etats-Unis (*). Ce qui me fait vraiment plaisir, c'est que des personnes plus âgées que moi viennent me voir et me félicitent. Il semble que je sois un exemple pour elles. Même à plus de 40 ans, ils comprennent que l'on peut toujours être compétitif.

De quelle manière les autres nageurs de l'équipe américaine vous ont-ils accueilli lors des JO de Pékin ?

Nous étions tous au même régime et nous allions tous nager ensemble : c'était vraiment cool ! Il n'y avait pas de clans. Parfois, je sentais bien que je n'étais pas la plus jeune, surtout lorsqu'il fallait que je leur demande de ralentir parce que je n'arrivais plus à suivre le rythme des séances d'entraînement. Globalement, je me suis sentie en harmonie dans ce groupe, même si à la fin de la compétition Michael Phelps continuait à m'appeler "mom".

Côté tricolore, la défaite en finale du 4x100 m nage libre a été très douloureuse. Comment l'avez-vous vécue ?

Je crois que le monde entier a parlé de cette course. C'était l'une des plus belles confrontations de tous les temps. J'ai vraiment vibré du début à la fin et cela a totalement lancé l'équipe américaine. Notre victoire nous a soulagés, mais nous avons tous un profond respect pour les relayeurs français. Nous sommes vraiment impressionnés par leurs performances. Cela va être très intéressant de voir ce qui va se passer à Rome.

Vous avez fait plusieurs coupures durant votre longue carrière (25 ans de très haut niveau). Laure Manaudou a pris la décision de faire une pause début janvier. Quels conseils pourriez-vous lui donner pour son retour ?

Ce n'est pas terminé pour Laure, sauf si elle l'a décidé. A mon avis, il est préférable de faire une pause avant qu'il ne soit trop tard. Je crois sincèrement qu'un bon break lui fera le plus grand bien. Elle aurait peut-être dû le faire après Pékin. Michael Phelps vient de retourner dans l'eau après 4 mois de pause, moi j'ai passé 6 ans hors de l'eau avant les JO chinois ! Tout est possible.

Quels sont vos objectifs en 2009 ?

Les Mondiaux de Rome, mais seulement sur 50 m nage libre. Je vais certainement disputer des meetings avant, mais Rome est le seul vrai challenge de ma saison et c'est suffisant. Aujourd'hui, j'ai toujours le trac avant une épreuve, mon estomac se tord dans tous les sens. J'ai pas mal d'expérience avec près de 25 ans de carrière, mais à chaque fois j'ai l'impression de nager pour la première fois. ■

Recueilli par Guillaume Deutsch

(*) Selon les sources officielles, les JO de Pékin ont réalisé la plus grande audience de tous les temps pour une compétition sportive aux USA - 214 millions de téléspectateurs pour NBC aux Etats-Unis, 27 millions par jours en moyenne, parmi plus de 4,7 milliards de téléspectateurs dans le monde, soit deux terriens sur trois. Pour info, les JO d'Atlanta avaient mobilisé 3,2 milliards de spectateurs, 3,6 pour Sydney, et 3,9 pour Athènes en 2004.

RMC

N°1

SUR LE

SPORT*

60 H*
DE SPORT
PAR SEMAINE

RMC

INFO TALK SPORT

* 0,34 €/min
De Benneville-Orlandini

Pour tout savoir de la natation

ABONNEZ-VOUS !



natation magazine c'est :

- 8 numéros par an pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)
- L'actu de toutes les disciplines de la FFN
- Des rencontres, des interviews,
- Des dossiers, des reportages,
- Des photos, des analyses,
- Des rendez-vous, des résultats,
- Des rubriques, de l'humour...

un an pour
30 €
seulement !

natation Bulletin d'abonnement

À renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 av. Gambetta - 75980 Paris Cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

- 1 an d'abonnement Natation Magazine (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro).

Je règle :

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
- par carte bancaire N°

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajoutez les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Réunions de travail

Du 27 février au 1^{er} mars dernier, la Fédération Française de Natation a inauguré à Saint-Raphaël son nouveau circuit de Meetings Internationaux. Le second se disputera à Strasbourg du 27 au 29 mars. Présentation des derniers nés de la FFN avec Patrick Deleaval, adjoint au DTN en charge de la natation course.

A quand remonte la décision d'organiser deux Meetings Internationaux ?

La décision d'instaurer les Meetings Internationaux a été prise par la commission sportive en janvier 2008, puis validée en septembre dernier. Elle s'applique pour l'ensemble de l'olympiade 2009-2012.

Qu'est-ce qui a motivé ce choix ?

Nous sommes partis d'un constat simple : la formule de la coupe de France, en vigueur depuis l'olympiade 2001-2004, était en train de s'essouffler. Cela a été bénéfique pendant une longue période, mais il était temps de proposer une nouvelle formule, un nouveau circuit et de nouvelles épreuves.

Quels étaient les avantages de la coupe de France ?

Cela a d'abord permis de fidéliser un ensemble d'organisateur. Cela a également permis d'établir un circuit national avec un programme clairement identifié. Enfin, les athlètes y ont aussi trouvé leur compte. Chaque année, ils savaient qu'ils pouvaient compter sur ces compétitions pour se jauger.

A contrario, quels sont les avantages des Meetings Internationaux ?

L'intérêt sportif constitue notre objectif principal ! Après réflexion avec les entraîneurs nationaux, nous avons choisi de fixer ces deux Meetings en grand bassin dans le trimestre de plein travail, c'est-à-dire entre les mois de janvier et mars. Pour les nageurs, ce sera l'occasion de tester leur niveau de préparation, leur capacité à enchaîner les courses, mais aussi de tester la récupération... Bref, tous les éléments ayant trait à la performance.

Il s'agit donc de compétitions de travail ?

Absolument, les deux Meetings n'ont pas d'objectifs de qualification, à l'exception de nos juniors. Chaque année, la première des deux épreuves devrait servir de support à la sélection au Tournoi des Six Nations juniors. En 2009, il se tiendra à Novara (Italie), les 21 et 22 mars. A part cette catégorie d'âge, aucun autre nageur français n'aura de critères de sélection à remplir. Ils sont tous là pour travailler, si possible face à une concurrence étrangère car le deuxième objectif des Meetings vise, à l'instar de

l'Open EDF de natation, à ce que nous soyons de plus en plus attractifs sur la scène mondiale.

Est-ce une manière de combler le décalage entre les résultats sportifs des nageurs français et l'absence de grands événements sur le territoire national ?

Cela doit en tout cas nous aider à être plus attractif ! Depuis la perte de la Coupe du monde à Paris, la France n'accueille plus de grandes compétitions de natation. En 2007, la Fédération a lancé l'Open EDF, mais ce n'est pas suffisant. Les Meetings Internationaux doivent permettre à nos champions d'affronter les meilleurs nageurs de la planète. Des confrontations à domicile, devant le public français, propices à la performance.

Ne craignez-vous pas, qu'en passant de 6 étapes de coupe de France à 2 Meetings Internationaux, les nageurs tricolores manquent de repères, réduisent leurs chances d'emmagasiner de l'expérience ?

Nous manquons encore de données concrètes pour analyser l'effet des Meetings Internationaux. Dans cette perspective, nous avons désigné un délégué technique de la DTN sur chaque compétition. Il sera chargé d'observer les statistiques de participation, le niveau de performance, l'environnement et l'organisation générale. Reste que la présence de notre élite sur ces deux Meetings est déjà un point positif. Avant, avec les multiples plots de la coupe de France, il y avait un risque d'éparpillement de nos meilleurs nageurs. Ils pouvaient s'éviter, ne pas chercher la confrontation. Désormais, ils seront obligés de se rencontrer, à l'image des sprinters Alain Bernard et Fabien Gilot à Saint-Raphaël. ■

Recueilli par A. C.



Ph. DPP/IF/ Fauget



PH: DPPI

Cavic, un homme à part

Le colosse serbe, 1,99 m pour 94 kg, est un personnage entier, haut en couleur, unique dans le paysage de la natation mondiale. Papillonneur brillant, Milorad Cavic a déjà participé à trois éditions olympiques : Sydney 2000, Athènes 2004 et Pékin 2008, où il a enlevé la première médaille olympique serbe en natation. Né le 31 mai 1984 à Anaheim, la cité de Disneyland, Milorad vit aux États-Unis, s'entraîne outre-Atlantique, pense comme un américain, mais demeure au plus profond de lui-même un Serbe ! Au point de l'afficher sur le podium du 50 m papillon des Euros d'Eindhoven (mars 2008) en arborant un tee-shirt où était inscrit "Le Kosovo est serbe". Exclu de la compétition par la Commission de discipline de la Ligue Européenne de Natation (LEN), Cavic, homme de conviction,

se défend d'être un renégat ou un nageur rebelle. Après de brillantes études en géopolitique à l'Université de Berkeley (Californie), le Serbe a consacré sa saison 2007-2008 à son rêve olympique. Avec le relais 4x100 m nage libre tricolore, il constituait le plus sérieux obstacle dans la quête de Michael Phelps de décrocher huit titres olympiques aux JO de Pékin. Devancé d'un centième par l'Américain en finale du 100 m papillon, la plus petite marge pouvant séparer deux nageurs, Milorad Cavic n'a jamais crié au scandale, acceptant, magnanime, l'arbitrage de la vidéo. Une manière de rappeler qu'en dépit des rumeurs et des étiquettes, le papillonneur serbe est, sans conteste, un athlète respectueux de ses adversaires et des instances officielles.



Milorad Cavic (premier plan) et Michael Phelps (deuxième plan) s'élançant pour la finale olympique du 100 m papillon le dimanche 18 août 2008. L'Américain devancera finalement le Serbe pour un centième (50"58 contre 50"59).

Vous êtes né aux États-Unis, à quelques jours de l'ouverture des JO de Los Angeles (cf. encadré). Cet événement a-t-il nourri votre passion pour la natation ?

J'ai commencé à nager à l'âge de 7 ans, pour le plaisir. Ensuite, à 9 ans mon meilleur ami était membre d'un club de natation, alors, naturellement, mes parents ont trouvé que ce serait une bonne chose de le rejoindre dans cette activité. J'ai immédiatement pris goût à cette discipline et à l'exigence qu'elle implique. Je me souviens, à l'époque j'avais déjà l'intention de devenir le plus rapide.

Que reprenez-vous de votre enfance américaine ?

Grandir en Californie du Sud est une expérience unique. C'est un Etat multiculturel, plein d'ethnies diverses, très développé économiquement et jamais loin de l'Océan. Beaucoup de grands nageurs viennent de Californie. Le climat, idéal, combiné à l'expérience de Dave Salo (l'entraîneur emblématique de

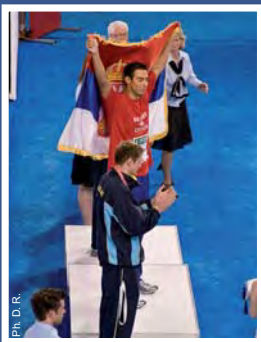
l'Université de Californie du Sud. Il a coaché notamment les Américains Amanda Beard, Aaron Peirsol, Jason Lezak et l'Australien Ian Thorpe l'été 2006, Ndlr) constitue un sérieux atout pour produire de superbes nageurs.

La Yougoslavie, nation de votre cœur, a toujours été un pays troublé, déchiré par les affrontements interethniques. Cette instabilité a-t-elle conduit vos parents à s'installer définitivement en Californie ?

Sans doute, mais cela n'a pas empêché mes parents de suivre les événements qui se déroulaient en Yougoslavie, et plus particulièrement en Serbie. A la maison, il y a toujours un téléviseur qui diffuse les informations en direct de Belgrade. Mon père s'intéresse à l'actualité géopolitique, il a une vision générale de la situation dans les Balkans. Ma mère, de son côté, perçoit les choses d'un point de vue local, par l'intermédiaire des témoignages des membres de notre famille restés là-bas et de nos amis proches (suite page 24).

■ Les Jeux de 1984

Les Jeux de 1984, organisés à Los Angeles, ont été boycottés par les pays de l'Union Soviétique, en réaction au boycott américain des JO de Moscou quatre ans plus tôt. Les Jeux ont été attribués à la "Cité des Anges" sans aucune concurrence, la seule autre ville, Téhéran s'étant rétractée devant l'énormité des dépenses à engager. Malgré le boycott des pays de l'Est, la Yougoslavie était toutefois représentée et s'est même classée 9^e au classement des médailles (7 or, 4 argent, 7 bronze), loin devant la France, remportant le titre olympique en water-polo masculin. En natation, ils étaient trois engagés, mais seul Darjan Petric a participé à une finale : celle du 400 m nage libre dont il a terminé 6^e (3'54"88). On retiendra également que parmi des nageurs comme les légendes Rowdy Gaines (USA) et Michael Gross (RFA), Dara Torres (USA) remportait sa première médaille d'or avec le relais 4x100 nage libre, et Frédéric Delcourt offrait la médaille d'argent à la France sur 200 m dos.



AFP – 21 MARS 2008
EUROS DE NATATION :
MILORAD CAVIC SUS-
PENDU POUR SON T-SHIRT
« LE KOSOVO EST SERBE »

Le nageur serbe Milorad Cavic, qui a arboré mercredi [19 mars 2008] sur le podium du 50 m papillon un tee-shirt où était inscrit "Le Kosovo est serbe", a été suspendu de toute participation aux Championnats d'Europe à Eindhoven, a annoncé vendredi [21 mars 2008] la Ligue européenne. La commission de discipline de la Ligue européenne, qui s'est réunie jeudi soir et a entendu les intéressés, a estimé que le tee-shirt porté par Cavic constituait "une action politique évidente en violation du règlement sur la sécurité lors des événements organisés par la LEN". Cavic n'a plus le droit de participer aux Championnats d'Europe qui se disputent à Eindhoven jusqu'à lundi [24 mars 2008] et la Fédération serbe de natation a écopé d'une amende de 7000 euros et devra prendre en charge les coûts liés à l'audition de la commission de discipline. Le nageur serbe, vainqueur du 50 m papillon, était apparu sur le podium mercredi soir, hissant à bout de bras un drapeau serbe et portant un tee-shirt rouge frappé de lettres blanches indiquant en serbe "Le Kosovo est serbe". Le Kosovo, province du sud de la Serbie dont la population albanaise est très largement majoritaire, a proclamé unilatéralement son indépendance le 17 février [2008].

Bien que vous soyez né aux Etats-Unis vous avez choisi la nationalité serbe. Pourquoi ?

Ma famille a toujours été très attachée et fière de ses origines. Je vis aux Etats-Unis, je pense comme un américain, mais je suis Serbe. J'ai choisi de nager pour la Yougoslavie en 2000 parce que je souhaitais également vivre des Jeux Olympiques. Cela n'aurait pas été envisageable en prenant la nationalité américaine !

Quel est votre statut en Serbie ?

Chaque année, j'observe des changements dans ma discipline parce que j'attire l'attention des médias. De plus en plus de sponsors s'intéressent à la natation, comme les enfants, dont le nombre fréquentant les piscines ne cesse d'augmenter. Je suis devenu un symbole dans mon pays. Je pense que grâce à mon parcours, ils ont pris conscience qu'un nageur serbe pouvait évoluer au plus haut niveau.

Vous êtes donc un exemple à suivre ?

Au niveau sportif, je le pense, mais je souhaite aussi démontrer que l'on peut être sportif de haut niveau et étudiant. J'essaie de faciliter l'intégration d'athlètes serbes dans les universités américaines car elles offrent un enseignement de qualité et des conditions d'entraî-

nement pendant un long moment. Je n'ai finalement repris que deux mois avant les championnats du monde de Melbourne (mars 2007). La vitesse était là, mais pas le foncier. C'est une des raisons pour lesquelles je n'ai pas été en mesure de titiller les ténors (il termine sixième de la finale du 100 m papillon en 52"53, Ndlr). En février 2008, lors du Grand Prix du Missouri, j'ai nagé les séries en 52"78 après une nouvelle coupure et seulement quatre mois d'entraînement. C'est à cette période que j'ai véritablement lancé mon projet olympique !

A seize ans, lors des JO de Sydney, vous avez nagé pour la Yougoslavie sur 100 m papillon et 100 m dos. Quels souvenirs conservez-vous de cette expérience ?

C'était horrible ! J'étais un gamin et c'était ma première compétition internationale. Je suivais les résultats des meilleurs nageurs de l'époque : Klim, Popov, Krayzelberg, mais de là à évoluer face à eux (silence)... J'ai vraiment mal nagé, j'étais stressé, pétrifié par des émotions différentes : la peur, l'incrédulité (nouveau silence)... Rétrospectivement, c'est certainement l'une des meilleures leçons de ma vie : "Même si tu nages contre quelqu'un qui te surclasse totalement, c'est avant tout contre

"Je suis devenu un symbole dans mon pays. Je pense que grâce à mon parcours, ils ont pris conscience qu'un nageur serbe pouvait évoluer au plus haut niveau."

nement idéales. Généralement, ces sportifs rentrent en Serbie avec de bons diplômes et ils peuvent soutenir à leur tour une société qui a été malmenée ces dernières années. La Serbie c'est ma deuxième maison, je considère que je dois contribuer au développement de mon pays, aussi bien sportivement qu'économiquement. J'aime à croire que j'ai trouvé un domaine dans lequel je joue un rôle essentiel.

Par le passé, vous avez joué au water-polo. Est-ce que cela vous a aidé dans votre carrière de nageur ?

Je n'ai joué que deux ans au lycée, mais cela n'a pas fait de moi un nageur plus rapide. Les joueurs de polo n'ont pas une nage très efficace. En revanche, le water-polo est un bon moyen de se remettre en forme. C'est une discipline physique, or dans une carrière de nageurs les coupures me semblent importantes pour conserver l'envie. Dans ces cas-là, le water-polo est un substitut idéal.

Vous évoquez les coupures dans une carrière de nageur. Votre olympiade 2004-2008 a été pour le moins hachée...

C'est vrai... En 2006, j'ai arrêté de nager pendant quatre mois. Je ne suis retourné dans l'eau que trois semaines avant mon titre de champion d'Europe à Helsinki (petit bassin). Ensuite, j'ai rejoint l'Université de Berkeley pour terminer mes études, puis j'ai passé trois semaines en Serbie afin de dénicher des sponsors et à nouveau je ne me suis plus entraî-

né moi-même que tu nages". Il faut avoir confiance dans les heures d'entraînement consenties et rester décontracté en toutes circonstances. Être nerveux c'est positif, mais pas quand la pression prend le dessus !

En quelques années, la Yougoslavie s'est morcelée en plusieurs nations : la Serbie, la Croatie, la Slovénie, la Bosnie, la Macédoine, le Monténégro et récemment le Kosovo. Cela vous oblige-t-il à changer de passeport ?

Mon passeport n'a changé que récemment. En 2003, après que la Yougoslavie soit devenue la Serbie et le Monténégro mon passeport n'a pas été modifié. Après 2005, lorsque le Monténégro a obtenu son indépendance, la Serbie a changé le passeport national. Ne figurait plus alors que la mention "Serbie". Aujourd'hui, je dispose de deux passeports, un serbe et un autre américain. Pour simplifier mes déplacements, je ne voyage qu'avec mon passeport américain.

Est-ce qu'il y a beaucoup d'équipements pour les nageurs en Serbie ?

La Serbie n'offre pas de réelles opportunités de préparation. Il y a peu de piscines disponibles et bien souvent elles coulent sous les demandes des scolaires et du water-polo. Il est urgent que le gouvernement trouve des fonds pour édifier de nouvelles infrastructures. La Serbie est connue pour la qualité de ses champions, alors pourquoi l'Etat n'investit pas davantage dans la natation ? (suite page 26)



Photos 1 & 2 : En décembre 2008, Milorad Cavic est devenu champion d'Europe du 100 m papillon pour la 3^e année consécutive à Rijeka (petit bassin). Une manière d'effacer la déception des JO de Pékin où le Serbe a manqué l'or pour un centième (photo 3).



Paradoxalement, Belgrade accueille régulièrement des compétitions internationales.

J'ai eu l'immense privilège d'être entraîné par Dave Salo et Michael Bottom. La différence entre un bon et un excellent nageur repose avant tout sur l'entraîneur. Parmi les jeunes serbes il y a de grands espoirs, comme Ivan Lendjer et Caba Siladji. D'ailleurs Lendjer a déjà amélioré mon record d'Europe junior du 100 m papillon. Une chose est sûre, il est difficile de devenir un grand nageur en Serbie.

croates (Duje Draganja) ainsi qu'avec de nombreux nageurs d'envergure mondiale. N'est-il pas compliqué d'associer autant de nationalités et de tempéraments différents ?

Le plus important c'est de respecter son entourage. Nous sommes tous des professionnels, donc rivaux en compétition, mais au quotidien nous sommes comme des frères. C'est difficile de vivre loin de sa famille, c'est pour cette raison que nous nous soutenons dans nos entraînements respectifs.

Avant les JO de Pékin, vous avez été sacré sur 50 m papillon aux championnats d'Europe d'Eindhoven (mars 2008) avant d'être exclu de la compétition pour avoir porté sur le podium un tee-shirt où était inscrit "le Kosovo est serbe". Cet incident a-t-il perturbé votre préparation olympique ?

Pas du tout. Aux Pays-Bas, j'ai remporté le 50 m papillon et amélioré le record d'Europe (23"11). Sur le podium, j'ai porté un tee-shirt qui n'a pas plu, cela a coûté 7 000 euros d'amende à ma fédération. J'ai été exclu de la suite de la compétition. L'affaire s'arrête là !

Le programme des Jeux de Pékin prévoyait de disputer les finales le matin. Est-ce que cela vous a perturbé ?

Le programme de Pékin a été un bouleversement pour beaucoup de nageurs. Je n'ai jamais été un nageur rapide le matin, mais je me suis préparé en conséquence. Je pense qu'il était important pour moi de me réveiller trois ou quatre heures avant les courses, de prendre une douche tranquillement, afin de bien me réveiller. Ensuite, j'allais à la piscine pour un échauffement complet (à sec et dans l'eau), avec une nouvelle mise à l'eau un peu avant ma course. Au total, il a fallu que j'aie trois fois dans l'eau avant de nager la finale du 100 m papillon ! C'est beaucoup, mais je visais l'or olympique.

Et comment avez-vous préparé l'événement olympique et votre confrontation avec Michael Phelps sur 100 m papillon ?

Pendant un an et demi, j'ai vraiment tout donné pour être présent à l'heure H. Je me suis entraîné six à huit heures par jour, six jours par

semaine. J'ai été vraiment très sérieux. Avec le Race club, tu t'entraînes rigoureusement dans un cadre idyllique, ce qui s'avère plutôt stimulant. En général, ce sont de purs entraînements de sprinter, tu sors de l'eau lessivé. Lorsque nous étions à l'entraînement, j'étais pleinement investi, à fond dans mon projet olympique. Un jour, Gary (Hall Jr) m'a même surpris en train de réaliser des séances supplémentaires. Il était étonné car les entraînements sont copieux. J'ai aussi pris soin de souffler de temps à autre, de m'aérer. Plusieurs fois, j'ai eu besoin de retourner chez moi (en Californie), pour un week-end ou une semaine, mais je ne manquais pas d'aller dans l'eau religieusement.

Plusieurs observateurs estimaient que le 100 m papillon constituait le plus grand challenge dans le parcours de Michael Phelps vers le record de Mark Spitz. Ils estimaient que vous étiez en mesure de le battre. Cette pression n'était-elle pas pesante à l'heure d'aborder ce duel ?

On a tout dit sur cette course et j'ai tout entendu. J'avais beaucoup de pression, c'est vrai, mais pas celle à laquelle on pense. Michael était en route pour un exploit et je devenais le seul à pouvoir l'arrêter. Personnellement, j'avais uniquement le record du monde en tête (50"40 par Ian Crocker depuis 2005) et la médaille d'or. Je ne me suis jamais focalisé sur Phelps. C'était un adversaire comme un autre, et il fallait le dominer pour gagner. Gary (Hall Jr) m'a assuré que je pouvais le battre, que j'avais fait ce qu'il fallait pour. Je suis vraiment plein de respect pour Michael, même si sur le coup c'était très dur.

Beaucoup de journalistes ont utilisé ce qui s'est passé à Eindhoven pour me faire passer pour un "bad guy". Je ne suis pas du tout comme cela !

N'est-ce tout de même pas frustrant de rater l'or olympique pour un centième ?

Je suis très heureux d'avoir gagné une médaille d'argent et je suis persuadé que les spectateurs se sont régalés. J'ai failli remporter l'or et pour un centième c'est manqué... Un centième, c'est la plus petite différence entre deux nageurs tolérée par le chronométrage électronique. Le chronomètre ne ment pas : Michael m'a battu, nous ne sommes pas ex-æquo.

À l'issue de la course, votre entraîneur Michael Bottom n'a cependant pas manqué de crier au scandale...

Mon coach a réagi à chaud, mais les propos qui ont été rapportés par la presse à l'issue de la course sont faux. Mon entraîneur et moi sommes des professionnels, nous avons accepté la décision du chronomètre et nous sommes immédiatement passés à autre chose. J'ai été battu par le plus grand nageur de tous les temps et j'ai remporté la première médaille olympique de la Serbie. Ce n'est pas si mal après tout (rires)... ■

Recueilli par Guillaume Deutsch (avec A. C.)

MILORAD CAVIC



Né le 31 mai 1984
À Anaheim (Californie)
Taille : 1,98 m
Poids : 98 kg
Nageur de l'Université de Californie (Berkeley) et du Race Club (Floride)
Entraîneur : Mike Bottom
Spécialités : papillon, nage libre

Palmarès

■ Trois participations aux JO (2000, 2004 et 2008). Médaillé d'argent olympique sur 100 m papillon (50"59) lors des JO de Pékin. En Chine, Cavic a été devancé d'un centième par Phelps (50"58) qui décroche sa huitième médaille d'or et bat ainsi le record de Mark Spitz : sept titres en une édition olympique (JO de Munich en 1972).

■ Milorad Cavic a détenu le record du monde du 100 m papillon en petit bassin du 12 décembre 2003 au 26 mars 2004 (50"02). L'Américain Ian Crocker lui a ravi la référence de la spécialité en 49"77 avant de la porter à 49"07 en 2005.

■ Le Serbe a remporté les titres européens 2006 et 2007 du 100 m papillon en petit bassin. En 2008, à Rijeka, Milorad s'est de nouveau imposé aux Euros 25 mètres en 49"19 (RE, ancien 49"74).

■ Milorad Cavic détient actuellement les records d'Europe du 100 m papillon en grand et petit bassin, respectivement 50"59 (16 août 2008, JO de Pékin) et 49"19 (12 décembre 2008, Euros de Rijeka). Il est également l'Européen le plus rapide en grand bassin sur 50 m papillon (23"11 le 19 mars 2008 aux Euros d'Eindhoven).

"Beaucoup de journalistes ont utilisé ce qui s'est passé à Eindhoven pour me faire passer pour un "bad guy". Je ne suis pas du tout comme cela !"

Vous vivez et vous entraînez aux Etats-Unis, mais vous demeurez très attaché à la Serbie. Vous êtes d'ailleurs toujours licencié au SC Partizan...

(Il coupe) Le Partizan est le meilleur club de Serbie ! Je suis fier de le représenter ainsi que mon équipe nationale lors des grandes compétitions. Lorsque je rentre en Serbie avec une médaille, j'aime porter la tenue du Partizan lors des conférences de presse. Cela plaît particulièrement à mes fans et aux Serbes, mais si je le pouvais, j'aimerais pouvoir apporter davantage. En termes de savoir-faire notamment où les méthodes américaines et la technologie contribuent beaucoup à la performance.

À Berkeley (Californie) et avec le Race Club (Floride), vous évoluez avec des athlètes

Nager avec dans le groupe d'entraînement de la Race Club (Floride) implique également d'évoluer aux côtés de ses adversaires. Comment appréhende-t-on cette donnée ?

Le temps que je passe avec le Race Club est vraiment bénéfique. J'évolue au sein d'un groupe de nageurs ultra rapides, mais je n'oublie pas qu'il n'y a qu'une seule place sur la plus haute marche du podium. Mon entraîneur Mike Bottom me le rappelle continuellement, je ne suis pas prêt de l'oublier ! Je sais qu'en Europe ce n'est pas commun d'évoluer aux côtés de ses concurrents, mais nager tous les jours avec des athlètes de classe mondiale m'a obligé à constamment élever mon niveau. Dans des sens, c'est plutôt un avantage, surtout si tu nages "intelligemment", en comblant tes lacunes.



L'Américain Michael Phelps, octuple champion olympique, et le Français Amaury Leveaux, vice-champion olympique des 50 m et 4x100 m nage libre, ont adopté deux stratégies différentes à l'issue des JO de Pékin. Le premier s'est accordé quatre mois de repos tandis que le second a repris l'entraînement après un petit mois de vacances.

Ph. DPP/IV. Curutebat

Décompresser ou enchaîner ?

Faut-il décompresser après les Jeux Olympiques ? Est-il préférable de profiter de la dynamique générée par l'événement le plus médiatique de la planète ? L'Américain Michael Phelps, octuple champion olympique à Pékin, a repris l'entraînement début février après plus de quatre mois de coupure. Une pause qu'il estime salvatrice au moment de replonger jusqu'en 2012. Les tricolores ont, eux, observé une brève parenthèse en septembre avant de retrouver l'intensité du haut niveau aux championnats d'Europe de Rijeka en petit bassin. Quelle est la meilleure ligne de conduite à adopter lors d'une saison post-olympique ? Natation Magazine a mené l'enquête.

“**J**e suis dans une forme inexistante. Les mois qui se sont écoulés depuis les JO de Pékin ont été funs, mais je veux revenir à un régime normal et avoir une vie un peu plus structurée”, voilà en substance ce que déclarait Michael Phelps lors de son passage à Pékin le 13 janvier. Un Phelps tout heureux de retrouver le Cube d'Eau, où il conquiert l'été dernier huit médailles d'or olympique.

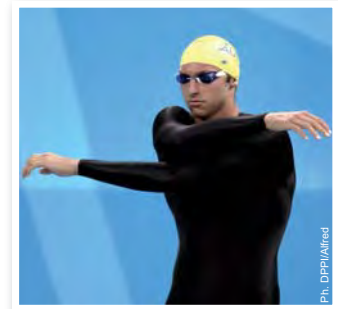
L'Américain, surmédiatisé depuis sa razzia chinoise, n'a pas manqué néanmoins de faire part de ses doutes quant à son avenir de nageur : “C'est vrai, il y a des matins au réveil où je me dis que je ne veux plus faire de la natation.” Après quatre années consacrées à la préparation des Jeux de Pékin, Phelps a décidé en septembre 2008 de s'accorder de grandes, très grandes vacances. Il n'est pas le premier à digérer de cette manière le plus grand événement sportif de la planète. Les années post-olympiques sont souvent hachées, fractionnées, privées des plus grandes stars de la discipline. Parfois, elles riment même avec fin de carrière, à l'instar de l'Ukrainienne Yana Klochkova ou de l'Australien Ian Thorpe qui après une pause salvatrice à l'issue des JO d'Athènes en 2004 n'ont jamais retrouvé l'appétit et les sensations du haut niveau. Dans le cas de l'octuple champion olympique, la donne est quelque peu différente. D'abord parce que l'Américain a prévenu de longue date qu'il couperait après les Jeux Olympiques. Ensuite, parce qu'avec son mentor Bob Bowman, Phelps souhaitait clore le chapitre du quatre nages pour en ouvrir un autre sur 100 m nage libre. “Les quatre années à

venir seront moins intenses que celles que je viens de vivre, a-t-il confirmé début janvier. Je vais alléger mon programme par rapport à Pékin. Je crois que je vais faire un peu de brasse et peut être même que je réussirai sur 100 m nage libre. Ce qui est sûr, c'est

“C'est la première fois de ma vie que je reste quatre mois loin des bassins. Je sais que cela va faire mal pendant les premiers mois”. (Michael Phelps)

que je vais faire des choses que je n'ai jamais faites.” A commencer par reprendre l'entraînement après quatre mois d'un tourbillon médiatique harassant : “C'est la première fois de ma vie que je reste quatre mois loin des bassins. Je sais que cela va faire mal pendant les premiers mois”.

Contrairement au chef de file de la natation américaine, les nageurs tricolores ont opté pour une stratégie radicalement différente. Pas de longues coupures pour les Bleus, juste un intermède en septembre avant de reprendre consciencieusement le chemin de l'entraînement. Pas de parenthèses donc, ni de temps mort pour des Français engagés dès le mois de décembre 2008 dans une dynamique de performances lors des championnats d'Europe de Rijeka en petit bassin. Quatre mois après l'exténuante échéance olympique, Alain Bernard (suite page 30)



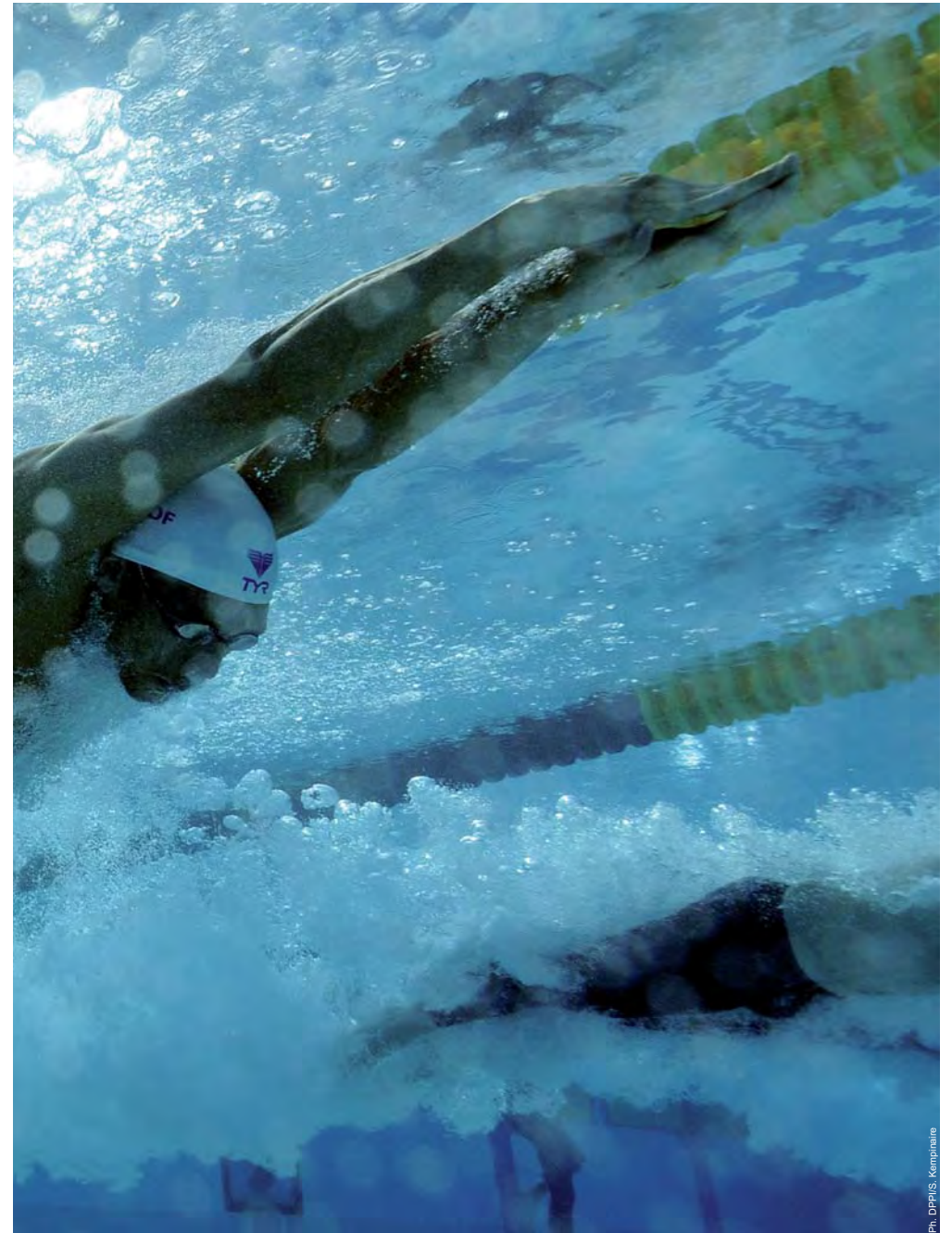
Ph. DPP/IV/Alfred

L'Australien Ian Thorpe a mis sa carrière entre parenthèses après les JO d'Athènes. Une coupure fatale, il ne parviendra jamais à renouer avec l'exigence du haut niveau.

Amaury Leveaux, Coralie Balmy et tous les cadres de l'équipe de France de natation course ont affolé les chronos en Croatie. Au final, le bilan est extrêmement satisfaisant, historique même puisque les Bleus empochent 20 médailles, dont 7 en or, ce qui leur offre la deuxième place du classement général des nations. Mais à redémarrer pied au plancher n'y a-t-il pas un risque de lassitude, de blessure, alors que les prochains JO se tiendront à Londres en 2012 ? Pour Olivier Antoine, l'entraîneur du CN Sarreguemines, la pause post-olympique n'est pas superflue : *"Michael Phelps a décidé de couper jusqu'en février 2009. Cela montre bien qu'il est important de souffler, de décompresser après les Jeux. Il faut aussi tirer les leçons de l'olympiade passée. Je constate ainsi que les nageurs qui étaient en tête des rankings mondiaux en 2005 et 2006, n'ont pas percé en 2008. Il est impératif de prendre son temps, de programmer le travail sur les quatre prochaines années."* Un avis que partage

"Le plus important dans ces saisons post-olympiques c'est de faire un bon break. Surtout si, comme moi, tu sais que tu repars pour quatre ans."
(Hugues Duboscq)

le Havrais Hugues Duboscq : *"Les années post-olympiques sont un peu spéciales. Les Jeux Olympiques sont tellement grands, il faut surtout penser à décompresser pour garder l'envie. C'est le choix qu'a fait le Japonais Kosuke Kitajima. Après les JO de Pékin, il a décidé de s'arrêter un an. Il estime qu'il lui faut du temps pour réattaquer. En même temps, il est au sommet de sa discipline, de quoi peut-il rêver maintenant ?".* Après deux médailles de bronze olympiques et un récent titre européen sur 200 m brasse à Rijeka, le Normand a lui aussi atteint un sommet. En effet, le Havrais a non seulement doublé sa mise athlétique - où il avait décroché le bronze sur 100 m brasse -, mais il est entré dans l'histoire de la natation tricolore en devenant le troisième nageur français à être médaillé sur deux olympiades. Avant lui seuls Stephan Caron et Catherine Plewinski avaient signé pareille performance. Pas question cependant de casser la dynamique pékinoise. *"Le plus important dans ces saisons post-olympiques c'est de faire un bon break. Surtout si, comme moi, tu sais que tu repars pour quatre ans. Quant à la motivation, elle est toujours au rendez-vous. Athlète de haut niveau, c'est une condition qui me va bien. Je voyage partout dans le monde, je rencontre pleins de gens, je m'éclate."* (suite page 32)





Hugues Duboscq

Avec comme principale échéance les Mondiaux de Rome, programmés en juillet 2009, la saison 2008-2009, comme souvent après une escale en terre olympique, s'annonce relativement légère. Bien sûr, les Français sont attendus aux "France" de Montpellier en avril prochain pour décrocher leur billet italien. A ce stade de la saison, la pression sera bien réelle. Reste que les années post-olympiques favorisent aussi les expérimentations et autres tentatives de modifier l'entraînement. "A mon retour de Chine, j'ai bien analysé les vidéos de mes courses pour corriger certains détails de ma nage, abonde Hugues Duboscq. Après Pékin, j'ai découvert de nouvelles sphères, notamment le 200 m brasse, et j'ai envie de m'aventurer dans cette voie." Pour l'ancien DTN Claude Fauquet : "L'année post-olympique marque la fin d'un cycle et le début immédiat d'un autre. Les gens qui n'étaient pas aux championnats du monde de

Fukuoka (Japon, Ndlr) en 2001 ont réussi les Jeux Olympiques d'Athènes. Une année post-olympique est toujours difficile à négocier, c'est un moment dangereux surtout

"lorsque tu te remets au travail pour 4 ans, tu es sur ton nuage, mais il y a un effet retard qui est terrible. A un moment donné, on prend conscience que les Jeux, c'est dans trois ans."

lorsque ça marche. Quand tu atteints les JO, c'est un pic dans une carrière. Tu es euphorique, alors si en plus tu décroches une médaille, c'est extraordinaire ! Lorsque tu

repars, lorsque tu te remets au travail pour quatre ans, tu es sur ton nuage, mais il y a un effet retard qui est terrible. A un moment donné, juste après les Mondiaux de l'année post-olympique, on prend conscience que les Jeux, c'est dans trois ans. La gestion de l'année post-olympique, en termes de recul, de récupération, est fondamentale. Se remettre la pression tout de suite après les JO est une erreur. On l'a encore constaté en 2005, après les championnats du monde de Montréal. Laure Manaudou gagne le 400 m nage libre, mais termine l'année à bout de souffle. Malia Metella se blesse et mettra deux ans à s'en remettre. Hugues Duboscq disparaît aussi deux saisons durant. Voilà pourquoi je considère les Mondiaux de Rome comme une compétition délicate à négocier pour nos nageurs, mais ils devront en faire l'expérience par eux-mêmes." ■

Adrien Cadot



Ph. DPPI/F. Faugère



Kosuke Kitajima

Ph. DPPI/Sydney

Episode 1 : Une culture à développer

Natation Magazine s'est parfois vu reprocher de ne pas accorder une large place à l'ensemble des disciplines de la Fédération Française de Natation. Charge à nous de corriger ce déséquilibre en vous proposant notamment de découvrir les coulisses du water-polo tricolore à travers trois épisodes. Charge à vous de réagir, de nous faire part de vos observa-

tions sur natmag@ffnatation.fr. Le premier épisode de notre saga est consacré à un état des lieux de la culture polo en France. Dans cette perspective, nous avons rencontré Dominique Delon, ancien international (100 sélections), ancien sélectionneur national de l'équipe masculine (1995-2000) et adjoint au DTN en charge de la discipline depuis 2001.

Christian Donzé a récemment été nommé au poste de directeur technique national. Quel regard portez-vous sur cette désignation ?

La nomination de Christian Donzé me semble intéressante car il connaît bien le giron fédéral. A titre personnel, nous nous connaissons bien et nous entretenons de bons rapports. Christian et tous les candidats au poste de DTN m'avaient proposé de poursuivre ma mission. C'est plutôt flatteur, mais je retiens surtout que l'on reconnaît mes compétences à ce poste et ma connaissance du water polo national et international.

Où en est le water-polo tricolore ?

Aujourd'hui, nous constatons que le water-polo français ne figure plus aux Jeux Olympiques depuis 1992, alors que nos équipes nationales des jeunes enregistrent des résultats significatifs dans un contexte européen très concurrentiel. D'ailleurs, je reste persuadé qu'il est presque plus difficile d'être champion d'Europe que champion du monde ou champion olympique, la situation particulière de chaque compétition mise à part. Ainsi, 8 nations européennes étaient présentes aux JO de Pékin pour 12 équipes en garçons et 5 sur 8 chez les filles, soit 13 pays sur 20 possibles. Mais aussi 50 % des 6 podiums dont les deux titres (Hongrie chez les hommes et la Hollande pour les dames, Ndlr).

Quels objectifs vous êtes vous fixés pour remonter à cette situation ?

Avec Christian Donzé, nous avons émis le souhait de voir réapparaître le water-polo tricolore dans les grandes échéances internationales. Pour progresser il est impératif que nos équipes masculines et féminines participent régulièrement aux championnats d'Europe A et aux Mondiaux. Ce sont des objectifs à moyen terme qui devraient prendre corps à partir de 2010, lorsque la Ligue Européenne de Natation (LEN) entreprendra de revoir le système de qualification aux Euros A sur le modèle de l'Euroleague. Jusqu'en 1993 (Sheffield), 16 équipes étaient qualifiées pour la compétition phare du continent. Depuis 1993, la LEN a réduit le chiffre des sélections à 12 (en

Messieurs) et établi un système de qualification doublement pénalisant. D'abord parce que contrairement aux autres sports collectifs, organisés autour d'un principe de montée et descente, nos formations nationales doivent en passer par des poules de qualification, même si elles terminent premières des Euros B. Ainsi, l'équipe de France féminine qui a participé à 9 championnats d'Europe A sans interruption de 1985 à 2001 avec deux médailles de bronze en 1987 et 1989, a aussi remporté les championnats d'Europe B en 2004 et 2007. Malgré cela, elles ont du repasser par un Tournoi de Qualification (TQCE) pour arracher leur ticket pour les Euros A de Malaga (juillet 2007, Ndlr). Un système doublement pénalisant car le pays organisateur est

lague avec les équipes du Top 8 mondial est encore important ! Celles-ci sont toutes composées de "joueurs professionnels", alors qu'en France nous évoluons avec des joueurs au statut très disparates et dans un relatif anonymat médiatique.

Il semble pourtant que le polo dispose d'un public. Le 21 février, la FFN a diffusé, avec le soutien de son partenaire Eurosport, la rencontre Marseille-Nice. Au total, ils étaient 3 959 à s'être connectés pour suivre ce match...

Le water-polo est un sport télévisuel, spectaculaire s'il est bien filmé avec un matériel adapté. Le samedi 20 janvier dernier, j'ai accompagné l'équipe de France masculine pour un match de

“ Le water-polo français ne figure plus aux Jeux, alors que nos équipes jeunes enregistrent des résultats significatifs dans un contexte européen très concurrentiel.”

automatiquement qualifié. C'est un objectif louable de promotion de notre discipline, mais cela condamne néanmoins des formations comme la France, dont la place actuelle est entre le 7^e et le 9^e rang continental. Chez les Garçons, la France est aussi à cette intersection des deux groupes A et B (12^e en 2001 aux Euros A et premier du groupe B en 2004 - donc 13^e européen).

Aujourd'hui, quel est le niveau des équipes de France féminines et masculines ?

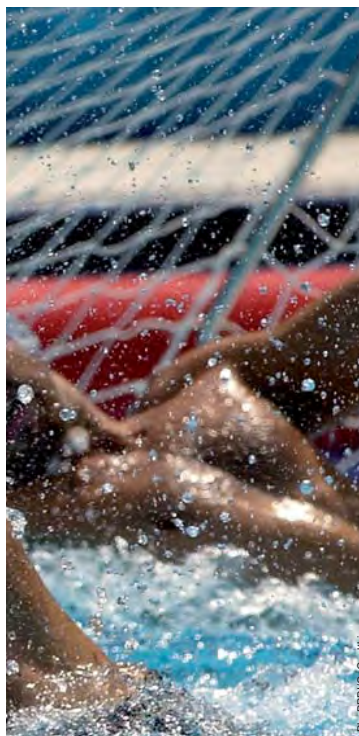
La marge de progression des filles est plus importante que celle des garçons. La concurrence est pour le moment encore un peu moins relevée dans la catégorie féminine, mais nous assistons depuis plusieurs années à une vraie progression, tant au niveau physique, technique que mentale (depuis l'apparition du polo féminin aux JO de Sydney en 2000, Ndlr). Chez les garçons, le déca-

Ligue Mondiale face à l'équipe nationale serbe. La rencontre été diffusée en direct sur une chaîne nationale devant plus de 1 500 supporters. Le résultat télévisuel était impressionnant avec des ralentis sur les buts, sur les plus belles actions ou pour les plus beaux gestes défensifs... Je crois qu'il y a un public pour cette discipline, mais je pense aussi que nous n'avons pas la même culture polo que les pays actuellement leaders (Hongrie, Serbie, Croatie...). La natation course française, du fait de ses performances exceptionnelles et de ses nageurs emblématiques, a pris le dessus.

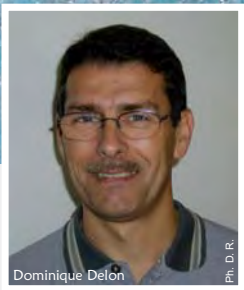
Ce serait donc une histoire de culture ?

Je m'explique : le water-polo est un sport collectif. Or, nous appartenons à une fédération regroupant 4 disciplines individuelles. Culturellement, il y a de grosses différences... (suite page 36)





PH: DPP/O. GAUILLIER



Dominique Delon

Comment envisagez-vous d'assurer le développement du water-polo ?

D'abord, il ne faut pas être trop pessimiste... Ensuite, je constate que si certains reprochent au water-polo de coûter cher, les autres "freins" à prendre en compte sont liés au partage de la place dans les équipements et le manque d'un encadrement suffisant et compétent. Il me semble donc important d'accentuer la formation d'entraîneurs, notamment via les ERFAN (Écoles Régionales de Formation des Activités de la Natation, Ndlr) qui permettent de mettre en place des formations cohérentes et adaptées. Il ne faut pas non plus s'entredéchirer pour des m² dans les piscines, bien que cela constitue une étape importante de notre développement car pour séduire des jeunes on ne peut pas réduire la pratique du polo à des horaires de fin de journée, voire nocturnes dans certains cas. Comment demander à des parents de conduire leurs enfants à un entraînement programmé de 20 à 22 heures ? Plus généralement, je pense qu'il est essentiel de faire évoluer la culture de notre discipline. Aujourd'hui, la FFN compte près de 1300 clubs, seuls 200 proposent l'activité water-polo, soit moins de 20 %.

De quelle manière envisagez-vous de "faire évoluer la culture water-polo" ?

Je ne suis pas un rêveur ou un utopiste, mais il me semble que la clé repose sur une réorienta-

tion ou un "vrai choix" possible des jeunes qui sont séduits par le water-polo vers des structures susceptibles de les accueillir dans de bonnes conditions. A commencer par les 6 pôles espoirs (Nice, Marseille, Sète, Douai, Montpellier, Saint-Jean-d'Angély) et les 2 pôles France de water-polo (Insep, Nancy). Ils offrent un excellent encadrement et des conditions de pratique idéales. Néanmoins, cela demeure encore trop restreint ! Chaque région devrait disposer à terme d'un maillage organisé afin d'équilibrer la discipline. Certaines zones géographiques, à l'image du sud-ouest de la France, manquent cruellement de clubs proposant du polo et on ne peut décemment pas obliger un jeune à parcourir 150 km pour un entraînement ou un match. Faire évoluer la culture water-polo passe également par une représentativité accrue de notre discipline au sein des instances dirigeantes ainsi que par une volonté de professionnalisation.

Qu'entendez-vous par professionnalisation ?

Il y a 30 ou 40 ans, on acceptait dans un club que des athlètes puissent avoir une double activité. Alex Jany (JO de 1948 en natation et water-polo, Ndlr) et Jacques Meslier (JO de 1960, Ndlr), par exemple, étaient des nageurs émérites et des poloïstes confirmés. Cette "polyvalence" sportive a progressivement disparu car nous sommes entrés dans une ère de spécialisation, et donc de professionnalisation. Aujourd'hui, à l'instar des

nageurs de l'équipe de France, les poloïstes professionnels s'entraînent deux fois par jour dans l'eau et travaillent la musculation plusieurs fois par semaine. Ils pratiquent donc une activité sportive à plein temps, mais ils sont continuellement confrontés à des problèmes d'accès aux installations (très peu de clubs possèdent leur installation en propre - le CN Marseille mis à part, Ndlr) et leur statut de joueur "pro" n'est pas toujours clair. Quand je parle de faire évoluer la culture water-polo ou de professionnalisation, j'évoque un seul et même sujet. Notre discipline doit mûrir, c'est un fait, mais elle doit aussi disposer des outils adéquats pour travailler dans de bonnes conditions. ■

Recueilli par Adrien Cadot



PROFIL SPORT

NUTRITION TO WIN

NATURELLEMENT GAGNANT

COMME L'ÉQUIPE ÉLITE DU
MONTPELLIER WATER POLO
VAINQUEUR DES COUPES DE FRANCE 2009 & 2008

UTILISEZ
PROFIL SPORT
NUTRITION TO WIN

NOUVEAU

DISPONIBLE EN MAGASIN DE SPORT.

Plus d'infos sur : WWW.PROFILSPORT.FR
INFO@PHYTOCEUTIC.FR

N° Vert 0 800 127 190

Demande d'information à retourner par fax au 04.94.53.58.93 par courrier à : Phytocœutic - Z.I. La Palud - Rue A. Einstein - 83600 FREJUS ou par email : info@phytoceutic.fr

OUI, je désire recevoir 1 kit ENERG'IN gratuit et une information complète sur la gamme Profil Sport

Prénom : Nom :
 Adresse :
 Code postal :
 Ville :
 Tél : Fax :
 Email :

WALL PROTECT GARANTIE ANTI-DOPAGE



mais à plusieurs clients différents. Or, si la chaîne n'a pas été nettoyée, une substance interdite peut contaminer des lots, comme le démontrent plusieurs études. Le deuxième risque est lié à la méconnaissance de la législation en vigueur. A titre d'exemple, des plantes sont à la base des compléments alimentaires et certaines sont particulièrement à la mode comme le citrullus aurantium. Si cette dernière ne figure sur aucune liste noire, elle contient néanmoins de l'octopamine, une substance interdite dans le sport depuis le 1er janvier 2006.

Concrètement, de quelle manière le label WALL Protect est-il attribué ?

Nous avons établi un cahier des charges extrêmement strict axé sur trois points primordiaux. Le premier consiste à ce que chaque site de production de compléments alimentaires soit audité au moins une fois par an afin de vérifier les risques de contamination croisée, le parc de matière première et les normes d'hygiène. Le deuxième point repose sur une analyse antidopage d'un échantillon des lots fabriqués par la société souhaitant obtenir le label WALL Protect. Nous recherchons alors les stéroïdes et les stimulants, les deux catégories de substances interdites que l'on peut retrouver dans des compléments alimentaires frelatés. Le dernier volet a pour but de sceller puis d'isoler pendant quatre ans un échantillon du produit afin de mettre à disposition des sportifs qui le souhaiteraient un ultime recours. Si un jour un athlète est contrôlé positif et qu'en dépit des analyses il continue à clamer son innocence arguant que le produit, disposant pourtant du label WALL Protect, n'était pas sûr, dans ce cas-là nous avons la possibilité de procéder à une

contre-analyse qui démontrera soit que le sportif a tort ou soit que le produit était bel et bien frelaté. C'est une première dans l'histoire de la lutte antidopage !

Le type de procédé de stockage est-il unique en son genre ?

Nous sommes les premiers, mais les Anglais et les Néerlandais commencent à s'intéresser à cette technique. Ils axent cependant l'essentiel de leur travail sur l'angle analytique. Nous avons, de notre côté, une démarche fidèle à une certaine tradition française qui consiste à diminuer les risques dans tous les maillons de la chaîne et offrir une garantie absolue avec le stockage. L'objectif final étant qu'il n'y ait plus la moindre ambiguïté pour le sportif.

Cela permet également de blanchir les sociétés de bonne foi.

Exactement, si un industriel n'a pas commis d'erreurs et qu'il est accusé par un sportif qui a joué les apprentis chimistes, il peut profiter du système de stockage offert par WALL Protect pour se blanchir.

A quand remonte la création du label WALL Protect ?

Nous avons mis en place le programme antidopage durant l'année 2005-2006, puis nous avons commencé à labelliser des entreprises à partir de 2007. Enfin, en juin 2008 la société Wall s'est vu attribuer la norme ISO 9001 (1) pour la certification antidopage des matières premières, pour la labellisation antidopage des sites de production ainsi que pour la labellisation antidopage des marques (suite page 40).

Dorian Martinez : "Ne pas aborder le sujet des compléments alimentaires serait la pire des erreurs"

En novembre 1998, le ministère de la Jeunesse et des Sports lançait le Numéro Vert national Ecoute Dopage. Depuis, ce service remporte un franc succès, paradoxalement inquiétant quant à l'ampleur du phénomène en France. Psychologue et coordinatrice de ce service, Dorian Martinez a accepté de répondre à nos questions sur les compléments alimentaires et de nous éclairer sur le label antidopage WALL Protect.

Dorian Martinez, quelle est votre mission au sein du service Ecoute Dopage ?

Avec notre équipe de psychologues et de médecins du sport nous analysons les situations rencontrées par les appelants en leur apportant l'information dont ils ont besoin. Depuis 5 ans, nous avons constaté une forte hausse des questions concernant les compléments alimentaires. C'est véritablement devenu la question de base et après une étude nous avons constaté que 15 % des compléments alimentaires proposés au grand public, soit 1 produit sur 6, peuvent comporter des substances sans indications pharmaceutiques spécifiques. De nos jours, en France et en toute légalité, des sociétés vendent des produits contenant des substances interdites !

Comment en est-on arrivé là ?

Tout simplement parce que la législation antidopage prévoit que le sportif seul peut être sanctionné en cas de contrôle positif après une prise de compléments alimentaires. Le discours officiel se résume donc en une phrase : "Ne pre-

nez pas de compléments alimentaires, c'est trop risqué". Aujourd'hui, le véritable danger c'est de voir des sportifs s'approvisionner sur internet sans mesurer la portée de leurs actes et en ignorant totalement la législation antidopage.



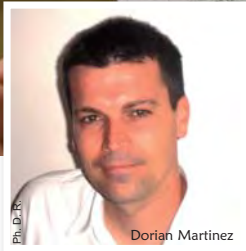
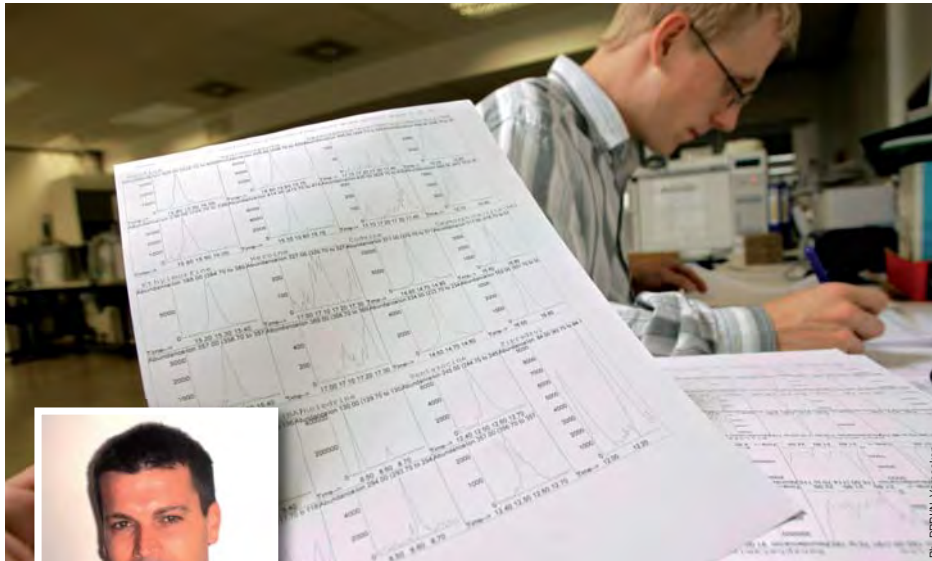
Quelles solutions avez-vous envisagées pour alerter et éduquer les sportifs et leur entourage ?

Face à cette menace, nous avons imaginé deux solutions : établir une liste noire des substances interdites ou créer un label de lutte antidopage. C'est dans ce contexte qu'est donc né WALL Protect. Nous nous sommes entourés d'un collège d'experts afin de parfaitement cerner les risques et de définir les principaux cadres d'un label antidopage.

Quels sont les risques inhérents à la consommation de compléments alimentaires ?

Il y a d'abord un risque de contamination croisée, c'est-à-dire qu'une chaîne de fabrication ne soit pas totalement dédiée à un produit sportif





Dorian Martinez

Pouvez-vous nous présenter votre démarche de contrôle ?

Nous commençons par prélever un échantillon sur la chaîne de fabrication. L'analyse est ensuite réalisée par un laboratoire partenaire dirigé par une sommité mondiale en matière de lutte antidopage, le professeur Michel Audran (2). A chaque fois, le laboratoire recherche avant tout des traces de stimulants ou d'anabolisants.

Les sites audités jouent-ils systématiquement le jeu de la transparence ?

Malheureusement non... Nous avons parfois de mauvaises surprises. Ainsi, il nous est arrivé d'être mandaté par une marque pour auditer la chaîne de fabrication de leur façonnier. Lorsque nous nous sommes présentés chez ce dernier, il a refusé de nous présenter la chaîne de fabrication, interdisant même l'accès à son client. Logiquement celui-ci s'est interrogé avant de changer de façonnier car aux yeux de la loi, c'est bien la marque qui distribue un produit sur le marché qui est responsable.

Comment expliquez-vous ce genre de comportement ?

De nombreuses firmes n'ont d'abord pas de normes d'hygiène très strictes. Il faut savoir ensuite que 95 % des marques de compléments alimentaires ne fabriquent pas elles-mêmes leurs produits. Elles ont recours à des façonniers, c'est-à-dire de grosses usines qui élaborent "à façon" pour des marques, même très connues, des produits selon des critères

très précis. Or, certaines entreprises proposent des produits « made in France » avec des matières premières assemblées sur le territoire national, mais qui proviennent en réalité de l'étranger. En général, les principaux excès sont liés à des histoires de marges, de réductions des coûts, de bénéfices...

Pour résumer, le label WALL Protect n'est attribué à une firme qu'après 4 étapes : 1. **Audite du site pour éviter tous les risques de contamination ;** 2. **Rappel de la législation aux industriels et aux sportifs ayant recours à des compléments alimentaires ;** 3. **Analyse des composants par une sommité mondiale ;** 4. **Stockage pendant quatre ans d'un échantillon.**

Pour résumer, voilà, en effet, notre mode de fonctionnement. En général, pour illustrer notre démarche, je donne l'exemple des avions. Le risque zéro d'un crash aérien n'existe pas, comme dans la prise de compléments alimentaires. Si votre avion s'écrase, sauf miracle, vous êtes mort... Néanmoins, la boîte noire, à l'instar du label WALL Protect, va permettre de déterminer les responsabilités.

Aujourd'hui, quel regard portez-vous sur le marché des compléments alimentaires ?

Objectivement, l'industrie des compléments alimentaires est actuellement en plein essor et comme souvent, le meilleur côtoie le pire. Il est aisé de créer son entreprise : vous trouvez des bureaux, un façonnier, un bon graphiste, votre réseau de distribution et c'est parti... Ensuite, je constate qu'aujourd'hui les compléments alimentaires profitent d'un effet marketing très fort ! Ils sont présentés comme des produits miracles qui vont permettre de résoudre tous les problèmes. Ce n'est pas le cas, il est donc

impératif d'être prudent dans leur utilisation. Pour autant, ces substances ont pris une telle ampleur que ne pas tenter de réduire les risques serait, à mon sens, irresponsable. Le label WALL Protect s'inscrit dans cette démarche, mais il est primordial également d'éduquer les firmes et les sportifs.

Nous avons parlé des excès industriels, mais ne craignez-vous pas aussi les discours catégoriques qui rejettent les compléments alimentaires sous toutes leurs formes ?

En effet, car face à ce genre d'attitude, les sportifs peuvent développer le raisonnement inverse et chercher à se procurer par leurs propres moyens des compléments alimentaires. Le risque principal, je le répète, c'est que les athlètes soient livrés à eux-mêmes ! Il faut leur parler, communiquer, les éduquer dans la mesure du possible. Ne pas aborder ce sujet serait la pire des erreurs. ■

Recueilli par Adrien Cadot

(1) La norme ISO 9001 fait partie de la série des normes ISO 9000, relatives aux systèmes de gestion de la qualité, elle donne les exigences organisationnelles requises pour l'existence d'un système de gestion de la qualité. La version en vigueur ISO 9001 est la version datée de 2000 (parue début 2001). Une nouvelle version, la norme ISO 9001:2008 est sortie l'an dernier.

(2) Michel Audran est professeur de pharmacologie à l'UFR pharmacie, Université Montpellier 1. Spécialiste de la recherche et la lutte du dopage sanguin, il est l'un des inventeurs du test de dépistage de l'EPO.

BOUTIQUE OFFICIELLE
Collection spéciale
Fédération Française de Natation

www.fnboutique.fanavenue.com

FFN
FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE NATATION

FAN
AVENUE

21€

Livre "Les fondamentaux de la natation"

18€

Livre "Vaincre la peur de l'eau"

49€

Montre

2.50€

La carte officielle

9€

Sifflet FOX

18.50€

Livre "Mon enfant et l'eau"

5€

Porte-clif

5€

L'Ecusson

25€

Livre Manaudou

15€

Appareil photo

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-Starter-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

Expédition en Colissimo suivi sous réserve des stocks disponibles.
 Pour la France métropolitaine: 6,50€ de frais de port. Pour l'Europe: 13€ de frais de port.

Montant de la commande	
Frais de port	
Montant Total TTC	

Nom:.....
 Prénom:.....
 Adresse:.....
 Code Postal:..... Ville:.....
 Téléphone:.....
 E-mail:.....

Plus haut, plus vite, plus fort

Des fois réussis, toujours spectaculaires, les portés donnent à la natation synchronisée cette touche d'acrobatie dont raffole le public. Si ce ne sont pas les éléments qui rapportent le plus de points, il est impensable de présenter un ballet sans ces exercices de voltige. Tout est possible, à condition que l'intégrité physique des nageuses ne soit pas mise en péril. Une seule règle doit être respectée : ne jamais prendre appui sur le sol. Il existe des dizaines de sorte de portés. Chaque club, chaque pays possède sa griffe, sa propre méthode, son identité. Toutefois, trois styles distincts émergent. Tour d'horizon.

■ LE PORTÉ PLANCHE

Une nageuse se place en position allongée, bien gainée, et une ou plusieurs filles lui montent dessus. Le reste des filles entoure la planche et la soulève hors de l'eau. Le porté s'élève et descend dans cette position. Alors qu'il y a dix ou quinze ans, ce porté était la base de toutes les équipes françaises, il est un peu tombé en désuétude. Pas assez spectaculaire, les pros des portés ont quelque peu abandonné sa forme d'origine pour le rendre plus acrobatique avec, par exemple, une nageuse en mouvement sur la planche.

LES + : Le plus simple à exécuter, il est à la portée des nageuses les moins expérimentées. Bien réalisé, sa glisse permet d'utiliser l'espace dans le bassin, en faisant avancer le ballet. S'il sort haut, toutes les nageuses respirent.

LES - : Comme beaucoup de la maîtrise, il n'a pas grand intérêt en termes de prise de risque. Il ne rapporte pas beaucoup de points et n'est pas le plus spectaculaire.



Le ballet italien en pleine action à l'occasion des Euros de Budapest en août 2006.

Ph. DP/FG - Corinthe

■ LE PORTÉ PILIER

Une nageuse est debout et sert de base au porté. Les porteuses la poussent au niveau des pieds et la fille portée est sur ses épaules. Dans certains cas, pour soutenir l'ensemble, une nageuse est positionnée derrière le pilier pour l'aider. Le porté se dépile et redescend au même endroit. Une variante connue consiste à ce que le pilier soit la tête en bas. La portée est en équilibre sur ses pieds et les porteuses la soulèvent par les épaules.



Vision sous-marine de l'équipe de France en préparation de deux portés piliers.

Ph. M. Lizé

LES + : Il permet de réaliser de beaux effets de style, notamment s'il monte très haut et qu'on utilise au maximum les qualités acrobatiques de la nageuse portée. C'est un bon compromis entre la planche et l'éjecté.

LES - : Il est très éprouvant pour les porteuses qui doivent avoir la résistance physique pour maintenir le porté hors de l'eau le plus longtemps possible.



Les Espagnoles ont démontré aux Mondiaux 2007 de Melbourne (Australie) qu'elles maîtrisaient à merveille le porté éjecté.

Ph. CS/AD/PHI

LES + : Très spectaculaire et très puissant, c'est aussi celui qui comprend le plus de risques. S'il est réussi, il est donc récompensé en conséquence.

LES - : Sans parler de la prise carré qui exige des heures d'entraînement, c'est le porté qui demande le plus de travail de coordination et de repères entre les porteuses. Il est aussi le difficile à réussir, car l'explosivité ne se fait que sur un seul décompte.

■ LE PORTÉ ÉJECTÉ

Le principe est simple, comme son nom l'indique : "lancer" une nageuse qui effectue un mouvement acrobatique dans les airs. C'est de loin le porté le plus spectaculaire, mais aussi le plus difficile à réaliser. Deux écoles s'affrontent. Il y a d'abord celles qui prennent la base du porté pilier pour la projection, sans doute la solution la plus simple. Ensuite, il y a celles qui utilisent la prise carré, bien connu des acrobates : deux nageuses joignent leurs mains de façon à former un carré et la voltigeuse s'en sert de tremplin. Une fille se met en dessous de la prise carré et effectue une sorte de poussée barracuda pour donner l'impulsion. Les autres les portent.

LES SECRETS D'UN PORTÉ RÉUSSI...

■ COMMENT ÇA MARCHE ?

Un porté répond à plusieurs étapes qui demeurent plus ou moins les mêmes : la mise en place, la prise de repères (aussi bien visuelle que musicale), la phase de compression (les nageuses vont se serrer pour avoir une force explosive importante), et le porté en lui-même.

■ ET JUSTE AVANT...

L'idéal est que la formation précédente soit la plus serrée possible, afin d'éviter aux nageuses un long trajet sous l'eau. Oubliez la ligne ou les diagonales avant un porté ! Le placement doit être le plus rapide possible afin d'avoir la période la plus courte de préparation, réduisant ainsi les temps mort dans le programme.

■ OUILLE !

On n'évite pas les coups, on fait avec ! En règle générale, ils sont rares en compétition. Le plus souvent, les nageuses se cognent lorsqu'elles testent les nouveaux portés, le temps qu'elles se mettent d'accord sur une position qui convient à chacune, car les coups de rétro-pédalage

sont souvent le fait d'une hanche, ou de jambes mal positionnées.

■ PORTÉ OU PORTEUSE ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce n'est pas forcément la plus légère et la plus petite qui est portée. La détente est un élément très important (et les grandes sont souvent favorisées de ce côté-là), tout comme de bonnes qualités de gymnaste. Dans le cas des portés éjectés, la nageuse ne doit pas avoir peur de se lancer, certaines fois la tête la première... Pour les porteuses, tout est question de coordination. Il est donc capital que les nageuses se connaissent bien. Un porté c'est un ensemble ! Il est évident que des jambes et des bras puissants font de très bonnes porteuses.

■ PORTÉ ET MUSIQUE, LE BON MÉLANGE

Un rythme rapide débouche sur un porté énergique (éjecté par exemple), à l'inverse sur une musique lente ou difficile à compter, un porté planche ou pilier, qui monte lentement, est plus facile à mettre en place. De même que

les portés les plus physiques sont évidemment à placer en début de ballet, lorsque les nageuses sont encore "fraîches" physiquement.

■ LES ERREURS À ÉVITER

Sur un pilier, les porteuses ne sont pas alignées au même niveau. Les nageuses doivent donc prendre leurs repères avant la compression, par exemple en mettant leurs têtes au même niveau que la plume de la hanche du pilier.

Trop de compression tue l'explosivité. Si les filles se resserrent trop, ou trop tôt, le corps de la nageuse portée devient trop lourd à déplier. Il faut réussir à trouver le juste milieu pour conserver un maximum d'énergie.

Le même compte pour toutes les nageuses. Sur un porté éjecté, afin de profiter au maximum de l'effet de poussée des porteuses, la voltigeuse prendra l'impulsion un temps plus tard.

Mathilde Lizé



Roxana Maracineanu et Hugues Duboscq (à droite) avec les enfants de Chalon-sur-Saône le 11 janvier 2009 lors de la première opération Educateam.

Educateam... au service des jeunes

Aujourd'hui, il y a fort à parier que tous les amateurs de sport ont entendu parler de Roxana Maracineanu. Première nageuse de l'histoire de la natation française à remporter un titre mondial, en 1998 à Perth (Australie), elle fut également la seule nageuse tricolore à décrocher une médaille aux JO de Sydney : l'argent du 200 m dos. Les plus jeunes n'ont peut-être pas assisté à l'explosion médiatique de l'athlète d'origine roumaine, mais ils ont certainement lu ses chroniques dans le quotidien sportif l'Equipe ou entendu ses analyses sur France Télévisions, dont elle est l'une des consultantes natation. Roxana Maracineanu, à l'instar d'un grand nombre de gloires du sport national, aurait pu se contenter d'un rôle d'expert. Elle a choisi néanmoins de faire partager sa passion, son expérience et sa vision d'une discipline qui l'a portée sur le devant de la scène. Pour cela, l'ancienne dossiste a lancé son projet Educateam en novembre

2008. L'objectif est simple, limpide même : s'adresser aux jeunes et leur parler de leur corps et de leur tête ! Pourquoi est-il capital de bien se nourrir lorsqu'on pratique une activité sportive ? Pourquoi faut-il boire à l'entraînement ? Qu'est ce que le "mental", les "sensations" ? Comment traduire dans

"Je me rends compte que les ados admirent les stars de leur discipline, mais ils sont rarement informés sur la pratique sportive en elle-même."

l'eau, mais aussi en dehors, ces mots mystérieux ? Quels sont les dangers du dopage ? "Début 2008, j'ai arrêté de travailler pour Tyr afin de suivre la saison de natation dans la perspective des Jeux Olympiques de Pékin où j'étais consultante pour France Télévisions, se souvient Roxana

Maracineanu. Rapidement, j'ai constaté que j'avais du temps à ma disposition et j'ai donc décidé de relancer mon projet Educateam." "Il m'a semblé important de rencontrer les jeunes dans leurs clubs, de m'adresser directement à eux, enchaîne la championne du monde 1998. Educateam a la volonté de prévenir, de sensibiliser et de former les ados. Je me rends compte progressivement qu'ils sont peu mis au courant de ce qu'implique un sport de performance. Ils admirent les stars de leur discipline, mais ils sont rarement informés sur la pratique sportive en elle-même. En plus, ces jeunes vivent une période charnière de leur vie. Ils ont souvent beaucoup de questions à poser, beaucoup d'interrogations."

Une fois le concept établi et parfaitement ciblé, Roxana Maracineanu a constitué l'équipe Educateam. Un collectif regroupant trois intervenants compétents et spécialisés, susceptibles d'échanger avec la jeune génération : le nutritionniste Jascha Hasson, le coach en développement per-

sonnel François Ducasse et le psychologue du sport Makis Chamalidis (cf. encadré). Une équipe rejointe ponctuellement par des figures de proue de la natation française. Ainsi, lors de la première opération Educateam, qui s'est tenue du vendredi 9 au dimanche 11 janvier à Chalon-sur-Saône, Hugues Duboscq, triple médaillé olympique aux JO d'Athènes et de Pékin, a pris part aux festivités en partageant avec une quarantaine d'enfants son expérience du très haut niveau international. "Hugues correspond parfaitement aux valeurs véhiculées par Educateam, indique Roxana Maracineanu. Il incarne la constance dans la performance, il est fidèle à son entraîneur depuis treize ans... Ce n'est pas si courant dans le sport de haut niveau ! J'aurais pu jouer le rôle du champion, mais je considère que des icônes comme Hugues Duboscq, Malia Metella, Alain Bernard parlent davantage aux jeunes d'aujourd'hui." Les opérations Educateam impliqueront-elles systématiquement la présence d'un cadreur des bassins ? "Ce serait l'idéal, reconnaît la première championne du monde de la natation française. Pour intéresser les jeunes ados, il faut faire passer un message qui les intéresse, sinon ils demeurent étrangers au sujet !"

Le moins que l'on puisse dire à l'issue de la première opération Educateam, c'est que la dossiste a vu juste ! A Chalon-sur-Saône, ils étaient une petite centaine, enfants et parents, à avoir répondu présent. "La présence d'Hugues Duboscq a marqué les esprits, sa disponibilité, son humilité et son accessibilité", souligne Roxana Maracineanu. Hugues a participé à deux ateliers : un dans l'eau sur la technique de brasse et l'autre à sec sur les échauffements avant les entraînements. Il a également évoqué sa carrière et répondu aux nombreuses questions des ados. "Autre point positif, le dialogue qui s'est instauré avec les spécialistes de l'équipe Educateam : "Le public présent a pu matérialiser et comprendre que le sport et la performance ne sont pas simplement orientés vers un résultat, résume l'ancienne nageuse, mais bien vers une recherche individuelle qui prend du temps et demande de la patience." Une opération concluante qui ne devrait donc pas rester lettre morte. "L'idée c'est de mettre sur pied une communauté Educateam, explique Roxana Maracineanu avec conviction. Il ne faut pas que cela soit un événement ponctuel ou isolé, nous aimerions inscrire ce projet dans la durée. Nous disposons ainsi d'un site internet www.educateam.fr où, à terme, les jeunes nageurs pourront puiser diverses informations et dialoguer avec nos spécialistes." ■

Adrien Cadot



Ph. G. Daubisch

L'équipe Educateam...

■ L'EXPERTE : ROXANA MARACINEANU

Roxana Maracineanu est la première nageuse française à avoir remporté un titre mondial : en 1998 sur 200 m dos. Championne d'Europe et vice-championne olympique aux JO de Sydney en 2000, elle a tiré sa révérence en 2004 mais continue de suivre l'actualité de son sport comme consultante pour différents médias.

■ LE COACH EN DÉVELOPPEMENT :

FRANÇOIS DUCASSE

François Ducasse aide et accompagne les individus soucieux de donner le meilleur d'eux-mêmes lorsqu'ils se retrouvent en situation de performance (en compétition, sur scène, en examen). Un coach en développement vous apprend à maîtriser vos émotions et à vous libérer sous la pression. François Ducasse est également consultant pour l'Association "Champion dans la Tête" et auprès de l'Unesco.

■ LE NUTRITIONNISTE : JASCHA HASSON

Diplômé Sport et Nutrition (BSc(Hons) Sport Science, MSc Human Nutrition, BEES 2*) Jascha Hasson est également un entraîneur de natation. Ancien nageur, il connaît parfaitement les contraintes et les exigences liées à cette pratique sportive. Plus d'infos sur son site internet www.nutrition-actif.com

■ LE PSYCHOLOGUE DU SPORT :

MAKIS CHAMALIDIS

Makis Chamalidis aide les sportifs à enrichir leur connaissance d'eux-mêmes et en leur donnant des bases de compréhension et des repères psychologiques pour progresser dans leur passion. Rattaché au centre national d'entraînement de tennis à Roland-Garros, il est également l'auteur de l'ouvrage "Champion dans la Tête" (Éditions de l'Homme), coécrit avec François Ducasse.



Ph. DPPI/Thomas

Roxana Maracineanu en phase de concentration lors des JO de Sydney en 2000.

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

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

www.france-sport-int.com



Pendant que Michel Péroletti s'entretient avec le nageur américain Gary Hall Sr., Guy Giacconi supervise la séance d'entraînement des nageurs de l'Insep.

La passion de l'entraînement

Guy Giacconi s'est éteint dans la nuit du vendredi 9 au samedi 10 janvier. Un décès qui affecte l'ensemble de la Fédération française et qui ramène la famille de la natation quelques années en arrière, à l'époque où la Côte d'Azur était dépourvue de piscines accessibles au public. Dépourvue également d'équipements couverts. Une époque où les acteurs politiques répondaient systématiquement aux dirigeants des clubs soucieux d'édifier des bassins d'hiver : "Mais vous avez la mer !" C'était l'époque où pour s'illustrer, il fallait gagner Paris car au début des années 1960, les rares bassins estivaux de la Côte d'Azur obligeaient les clubs de natation à réduire la préparation de leurs nageurs à cinq mois. Des athlètes qui avaient ensuite bien du mal à concurrencer leurs adversaires s'entraînant toute l'année. Demeuré à Nice, la ville de son cœur, Guy Giacconi n'obtint pas les résultats que son gabarit et ses qualités naturelles de nageur laissaient espérer. C'est véritablement en embrassant la carrière d'entraîneur qu'il donna la pleine mesure de son talent. Remarqué par la Fédération Française de Natation, ce formateur né eut l'opportunité de collaborer avec l'Australien David Dickson alors coach national à Antibes. Une rencon-

tre cruciale pour la suite de sa carrière, notamment à l'Institut National des Sports et de l'Education Physique (cf. photo) de Vincennes, où il gagna ses galons d'entraîneur national. Sans regret, il retrouvera plus tard la Côte d'Azur et Nice où il forma une multitude de nageurs avant de poser ses valises à Antibes, où il rejoint le Pôle France. Patrick Deleaval, adjoint au DTN en charge de la natation course, nageur puis entraî-

"Mon rôle, comme il me l'a appris, consiste avant tout à transmettre un savoir."
(Christian Donzé, DTN)

neur-assistant auprès de Guy Giacconi et Michel Péroletti dans les premières années du Centre national cite en exemple cet éducateur reconnu par tout le milieu de la natation : "Il nous a montré le chemin, à bon nombre d'entre nous". Sarah Bey, Christophe Lebon, Matthieu Madelaine sont les derniers athlètes dont il avait la charge. Quant au sprinter Alain Bernard, il ne fut pas étranger à son installation sur la Côte. Il est vrai que son beau-fils, Denis Auguin, supervisait les entraînements

du grand requin blanc depuis 2000. En 2006, Guy Giacconi sut les convaincre que la ville et le club d'Antibes pouvaient les accueillir et soutenir leur projet olympique. Et c'est malade que le Niçois de naissance va suivre les exploits d'Alain Bernard aux Jeux de Pékin : sa déception en finale du relais 4x100 m, mais surtout sa victoire étincelante sur 100 m nage libre. Un succès que le nouveau champion olympique de l'épreuve reine et son entraîneur vont s'efforcer de lui faire partager. "Guy est hospitalisé depuis trois semaines, déclarait Denis Auguin après le triomphe de son nageur en Chine. Je veux lui dire que cette victoire est la sienne. Guy m'a construit et moi j'essaie juste de transmettre ses valeurs." "Guy entretenait de fortes relations avec ses athlètes, au-delà de l'aspect sportif, mais tout cela dans une démarche de performance, de haut niveau, se souvient Christian Donzé, le nouveau DTN. Je ne connais pas de nageurs passé entre ses mains qui n'ont pas noué de liens particuliers avec lui. Je l'ai joint le vendredi 9 janvier, la nuit précédant son décès. Il m'a dit qu'il était très fier de moi, mais je lui ai rappelait que ma nomination va bien au-delà d'une mission. Mon rôle, comme il me l'a appris, consiste avant tout à transmettre un savoir."

L'immense ferveur et la profonde conviction de Guy GIACOMONI et Michel PÉDROLETTI

La voix porte sous cette immense verrière. Le bruit des vagues, avec cette eau puissamment brassée, ne saurait l'étouffer. Le travail est rythmé. Lorsque le nageur s'arrête, les réflexions affluent. L'accent est là pour bien rappeler que nous n'avons pas à faire à deux personnages du Nord. Un brin de soleil passe au travers et met un peu de chaleur dans le cadre froid et austère. Mais qu'importe le cadre. Il suffit d'avoir vu travailler les Allemands de l'Est, par exemple, dans des piscines tellement exigües, pour se convaincre qu'il n'a qu'une importance secondaire. Et sous la voûte basse, deux voix qui se complètent ne cessent d'exorter, de gourmander, d'ordonner aussi. L'ambiance est à l'application, au sérieux.

Guy Giacomoni, le Corse de Nice, et Michel Pédroletti, le Marseillais de Marseille, savent ce qu'ils veulent. Leur ligne de conduite est tracée. Ils savent ce qu'on allait leur demander, ce qui les attendait lorsque, l'un comme l'autre, ont accepté de venir encadrer, cette super section Sports-études élite. On sait que plusieurs lieux d'implantation furent envisagés. Celui qui offrait les meilleures garanties étaient bien l'INSEP de Paris qui s'étale en plein cœur du Bois de Vincennes. Il est le plus central et le mieux desservi en moyens de communication.



La musculation, partie intégrante de la préparation.

Avant que de parler avec ces deux jeunes entraîneurs nationaux qui ont acceptés de quitter leur midi natal pour tenter cette expérience, il convient de définir les buts de cette section d'élite. Ils sont clairs :

Sortir des champions capables de rivaliser avec les étrangers. Il convenait de leur donner les meilleures conditions matérielles pour y réussir. La D.T.N. ne voyait pas d'autre solution et nous la suivons tout à fait dans son analyse.

Guy Giacomoni a 32 ans, Michel Pédroletti 27. Au coin de chacune de leur phrase ressurgissent l'ambition de réussir et la foi en ce qu'ils ont voulu entreprendre.

Guy Giacomoni arrive de Nice où il était maître-nageur après une carrière honnête de nageur au CN Nice. Depuis onze ans, il est sur les bords des bassins.

«J'ai connu là-bas toutes les difficultés inhérentes à un maître-nageur qui veut en plus entraîner une équipe. Pas facile du tout !»

La voix est ferme et le verbe assuré. Petite moustache agressive, cheveux courts et frisés, l'œil vif, Guy Giacomoni laisse vite percer un caractère bien trempé.

Michel Pédroletti a derrière lui un passé de nageur plus fourni. International, il faisait partie des «gros-bras» de notre nage sur le dos voici quelques années. Il s'est arrêté de nager en 1972. 1'2"2 et 2'16", tels furent ses meilleurs temps en 100 et 200 m. Son passé d'entraîneur comprend une saison à Chambéry et 3 ans à Avignon, où il retrouva des Marseillais bien connus comme Robert Christophe et Jean-Pierre Moine. Pédroletti, c'est une belle masse physique par rapport à Giacomoni, plus filiforme. C'est aussi une belle figure bien pleine avec de grands yeux, très observateurs. Une voix plus profonde aussi.

Pour l'un comme pour l'autre tout s'est décidé au lendemain des championnats de France qui suivirent les Jeux Olympiques de Montréal.

Chacun venait de prendre conscience qu'il convenait d'agir si on ne voulait pas être à jamais distancé sur le plan international.

Gérard Garoff et le président Soret parlèrent de l'éventualité d'un centre national de l'élite. Il leur fut proposé d'y venir comme entraîneurs nationaux. Laissons-leur la parole pour expliquer ce qui motiva leur acceptation.

«J'ai entraîné des clubs, dit d'abord Pédroletti. C'est bien. On y fait du bon travail. Mais il est sûr que si l'on veut aller encore plus loin dans la recherche, dans les résultats, on n'a pas le droit de refuser une expérience aussi passionnante. J'ai tout laissé : la maison à Avignon où je me sentais bien, le soleil, encore que le soleil, dans le midi, quand on travaille dans une piscine couverte...»

Guy Giacomoni n'a pas agi autrement : «Je n'ai même pas tenu compte que je quittais Nice pour une ville énorme que je ne connaissais pas. Je ne savais pas ce que j'allais trouver. Un seul but comptait : Tout faire pour la natation française. Soyons lucides : Nous en vivons. C'est notre métier. Il y a d'énormes difficultés au départ, mais je pense être suffisamment armé pour affronter la difficulté. Je suis, comme Pédroletti, un passionné de ce sport. C'est à nous de jouer. maintenant. On nous a offert une chance à saisir. J'ai appartenu à un petit club, j'ai eu quelques résultats avec. Je crois qu'avec plus de moyens, on peut obtenir plus.»

«Ne masquons pas les choses reprend Pédroletti. Nous sommes là pour avoir des résultats. Oui il y a d'énormes diffi-



cultés, mais nous ne sommes pas venus pour nous coucher. On va lutter.»

L'un comme l'autre sont catégoriques : «Ce centre national est la seule solution pour avoir des résultats internationaux. Alors on sait où l'on va.»

C'est ainsi que cinq heures par jour quinze garçons et quatorze filles travaillent chaque jour de la semaine dans les deux bassins de l'INSEP. Les entraîneurs sont satisfaits des conditions :

«Nous avons à notre disposition un bassin de 50 mètres et un autre de 33. Les stagiaires qui sont tous là avec leur consentement et celui de leurs parents plein et entier, vivent de façon agréable. Ils sont bien logés et bien nourris. Pour les études, ils se rendent dans deux lycées proches, Berthelot et Hector Berlioz. A nous de les faire bien travailler en matière de natation.»

Logés au centre de séjour international, à deux pas d'Ici Giacomoni et Pédroletti sont là tôt le matin. Les plans d'entraînement sont longuement étudiés. Sur les murs de grands tableaux à la craie indiquent les marges de progression de chaque élément lors des tests qui ont lieu en général le samedi.

«Nous ne négligeons rien, dit Pédroletti. Nous suivons les études de chacun et surtout veillons à ce qu'ils soient bien suivis médicalement. C'est un travail de longue haleine, assis-

musculaire, mais nous ne sommes pas venus pour nous coucher. On va lutter.»

Piscine, musculation légère, footings, le stagiaire est l'objet de toute l'attention voulue.

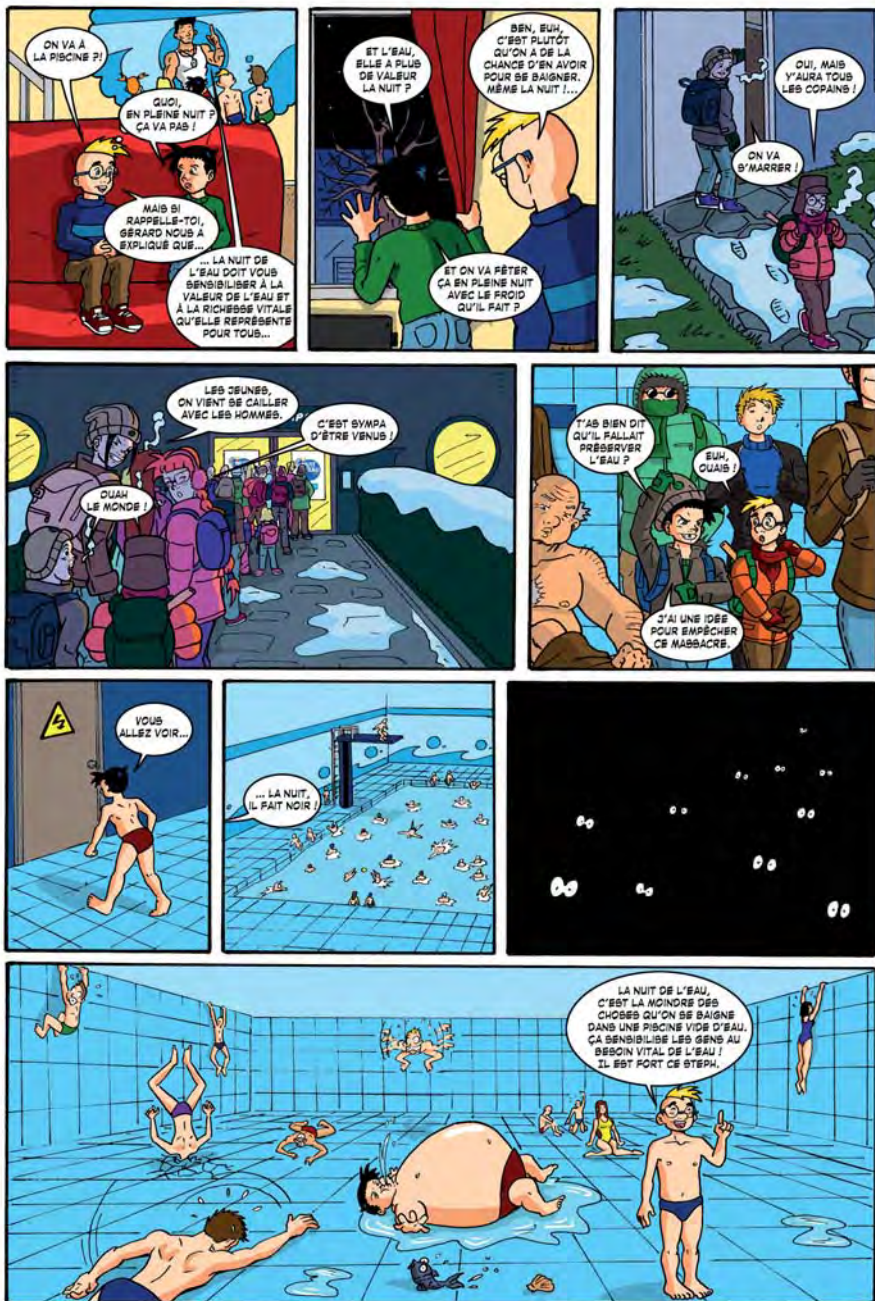
«Il a fallu faire sauter certaines barrières psychologiques en matière d'entraînement, enchaîne Guy Giacomoni. Celle par exemple du kilomètre. Un jour, nous leur avons demandé 36 fois 400 mètres. Tous ce sont aperçus que c'était une affaire de psychisme et d'émulation.»

Pédroletti et Giacomoni entraînent ensemble. Pas question de se répartir les nageurs. Ainsi aucune préférence pour tel ou tel entraîneur. Pas de différenciation, non plus entre filles et garçons. «Les premières sont capables d'emmagasiner autant de travail et peut-être même plus parfois.»

Le but poursuivi est clair : Faire nager les gens vite à base de qualité dans la quantité.

Michel Pédroletti est catégorique : «Pour atteindre au niveau international, il faut nager beaucoup et souvent. Il est fini le temps des 3 kilomètres par jour et un peu de génie pour figurer. J'ai discuté avec le coach de l'équipe soviétique. Il m'a cité l'exemple du sprinter Krylov. Il a parcouru l'an passé 3.600 kilomètres. Il est dans l'eau durant cinq heures chaque jour et fait en plus deux heures de musculation. Or, ce n'est qu'un nageur de 100 et 200 m. !»

Le centre national de Vincennes répond à un besoin urgent pour que ressurgisse la natation française à un bon niveau international. Il s'y fait, à n'en pas douter, du bon travail. C'est un premier pas intéressant à suivre.



Dessin : Sebastien 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