

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr

Polémique

➤ La FINA donne son feu vert pour le tout polyuréthane page 26

Interview

➤ Virginie Dedieu de A à Z page 32

Dossier

➤ « Savoir Nager » page 36

Rome 2009

Vibrer malgré tout

Numéro 111 | juillet 2009 | 5 Euros

EDF SA au capital de 911 000 000 € - 552 rue de la République - 75001 Paris - Photo : EDF Médiasport / France Presse - B. Luescher / G. L.

sports.edf.com

Comme nous, ce sportif est très sensible à la qualité de l'air quand il 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 Alain Bernard, membre du Team EDF®, ainsi qu'à l'ensemble de 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

Natation Magazine

www.ffnatation.fr

Édito

→ Stop ou encore ?

Voilà plus d'un an que la FINA ne parvient pas à offrir une position claire et éthique sur les combinaisons.

Les variations, le manque de clarté sont déstabilisants pour les athlètes, les équipes, les fédérations nationales et le grand public !

La Fédération Française de Natation s'est toujours conformée au règlement de la FINA car les règles internationales demeurent celles auxquelles sont confrontés les athlètes lors des grandes échéances mondiales. Et il y a toujours lieu de préparer les athlètes aux conditions qu'ils doivent appréhender pour concourir au meilleur niveau planétaire.

Après une première diffusion le 19 mai 2009, puis une deuxième le 22 juin 2009, en attendant l'issue finale (!) du 01 janvier 2010, il est cependant difficile de suivre et de cautionner ce qui se passe aujourd'hui au sein de l'instance internationale de la natation, notamment des décisions qui semblent être fondées sur des considérations autres que sportives.

Dans ce contexte, Le bureau fédéral de la FFN vient de décider - non sans courage ! - d'en demeurer pour les compétitions sur le sol français à la liste diffusée le 19 mai 2009.

Cela implique que toutes les combinaisons polyuréthanes demeurent interdites sur le sol français, notamment pour les prochains Championnats de France minimes et cadets.

De plus la Fédération proscrit l'utilisation de combinaisons dans le programme fédéral des benjamins, poussins et avenir.

Ce sont des décisions claires et tranchées qui doivent permettre aux plus jeunes et à leur entourage de se concentrer à nouveau sur leur formation première et les fondamentaux.

Au niveau international, les membres de la FINA auraient certainement dû se regrouper pour faire face et décider ensemble, de manière collégiale, à ces transformations de la natation.

Force est de constater que malheureusement tel n'est pas le cas.

Dans ces circonstances, le Président de la Fédération Française de Natation se présentera à Rome en tant que membre d'un Bureau renouvelé de la FINA. Il briguera en effet un nouveau mandat au sein de la FINA pour que la natation retrouve sagesse et performances incontestables.

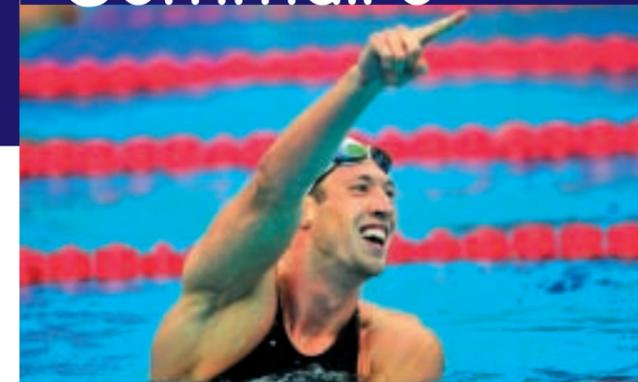
La fin de la crise ? Nous l'espérons tous. En tout cas une position française responsable et indépendante.

Louis-Frédéric DOYEZ

Directeur Général de la Fédération Française de Natation

N°111

Sommaire



20 EN COUVERTURE

Rome 2009 en tout polyuréthane

Le 22 juin, la FINA a homologué les combinaisons en tout polyuréthane [jusqu'au 1^{er} janvier 2010 comme le prévoit la Charte de Dubaï, Ndlr]. Les Mondiaux de Rome pourraient donc réserver quelques surprises, notamment sur le 100 m nage libre masculin que nous avons pronostiqué.



32 INTERVIEW

Virginie Dedieu de A à Z...

Triple championne du monde du solo, exploite encore inégalé, Virginie Dedieu a accepté de revenir pour *Natation Magazine* sur l'ensemble de sa carrière, sans oublier d'aborder les principales questions d'actualité : les combinaisons, le dopage, la retraite de Laure Manaudou, les Mondiaux de Rome...



36 DOSSIER

L'opération « Savoir Nager »

Lancée le 29 mai dernier par l'ex-secrétaire d'Etat aux Sports, Bernard Laporte, l'opération « Savoir Nager » 2009 est destinée aux enfants de 7 à 12 ans qui ne savent pas encore évoluer seul dans le milieu aquatique. Enjeu sécuritaire et social majeur, l'opération devrait toucher cette année plus de 3 000 jeunes !

Et aussi...

- 04 Brèves
- 06 La rubrique du licencié
- 07 Au four & au bassin
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 10 Vie fédérale - Le service médical
- 12 Actu - Bernard-Sullivan : l'entente cordiale
- 13 Offre de parrainage - Abonnez un de vos proches !
- 14 Actu - Un poloïste acteur dans Welcome
- 17 Actu - A Laure américaine
- 18 Rencontre - Rowdy Gaines
- 30 En couverture - La récupération en eau froide
- 42 Découverte - Cliff Diving : les plongeurs de l'extrême
- 44 Un peu d'Histoire - Les championnats du monde
- 45 Mon club - Club Nautique Castelnaudarien
- 46 Conseils - Comment récupérer plus rapidement ?
- 48 Développement durable - Le plan d'eau biotope de Combloux
- 50 Hors lignes - Malia Metella

NATATION MAGAZINE n°111 (juillet 2009) • Edité par la Fédération Française de Natation, 148 avenue Gambetta 75980 Paris Cedex 20 • Tél. : 01.40.31.17.70/Fax : 01.40.31.19.90 • www.ffnatation.fr • Numéro de commission paritaire 0909 G 8176 • Dépôt légal à parution • Directeur de la publication Francis Luyce • Rédacteur en chef Adrien Cadot • Ont collaboré à ce numéro Laure Dansart, Celia Delgado Luengo, Guillaume Deutsch, Graham Mellor • Comité de rédaction Louis-Frédéric Doyez, David Rouger, Marie-Christine Ucciani, Christian Donzé et la Direction Technique Nationale • Photographies Agence DPPI • Maquette et réalisation Teebird Communication • Impression 3i Services, 156 chaussée Pierre Curie 59200 Tourcoing - Tél. : 03.20.94.40.62 • Régie publicitaire Horizons Natation, 148, avenue Gambetta 75980 Paris, Cedex 20, Tél. : 01.40.31.40.35 • Vente au numéro 5 euros • Publicités et petites annonces au journal et tarifs sur demande natmag@ffnatation.fr

→ Rome 2009

Mi-juin, la Fina a communiqué les statistiques concernant la participation aux prochains championnats du monde de Rome (28 juillet au 2 août pour les épreuves de natation). Au total, 181 fédérations nationales se sont engagées - un record à ce niveau - et 2 848 athlètes sont inscrits dans les cinq disciplines. Selon la Fina, ils seront un peu plus de 1 200 à prendre part aux 34 épreuves individuelles et aux six relais du programme de la natation.

→ Jędrzejczak renonce aux Mondiaux

À cours de forme, la championne olympique 2004 du 200 m papillon ne fait pas partie de la sélection polonaise pour les championnats du monde de Rome (26 juillet-2 août). Opérée dernièrement de la cloison nasale, la médaillée d'argent (400 m) et de bronze (200 m papillon) des derniers Mondiaux à Melbourne, en 2007, pourrait faire son retour aux championnats d'Europe en petit bassin d'Istanbul (10-13 décembre).

→ Pellegrini cogne sur 400 m

Federica Pellegrini a récupéré, le samedi 27 juin, le record du monde du 400 mètres nage libre lors de la finale des Jeux méditerranéens à Pescara (Italie). L'Italienne a parcouru la distance en 4'00"41, soit 25 centièmes de mieux que la Britannique Joanne Jackson, qui avait nagé en 4'00"66 au mois de mars.

→ Nat' course : suprématie française à la COMEN

La France s'est imposée au classement général de la 15^e édition de la Coupe de la COMEN qui se disputait les 20 et 21 juin à Belgrade. Avec 389 points les Bleus devançant l'Italie (226) et la Grèce (207), une première dans l'histoire de cette compétition. L'équipe conduite par Olivier Nicolas a remporté 34 médailles dont 20 en or - un record - et la Brestoise Charlotte Bonnet s'est hissée à huit reprises sur la plus haute marche du podium.

→ Brown tire sa révérence

Le Canadien Mike Brown, vice-champion du monde 2005 du 200 m brasse à Montréal et 4^e de cette même épreuve aux Jeux Olympiques de Pékin, a annoncé sa retraite sportive internationale, à l'âge de 25 ans. Détenteur du record du Canada sur 200 m brasse (2'08"84), Brown a aussi été médaillé d'or aux Jeux du Commonwealth 2006 sur la distance.

Nat' course : La fusée Steffen sur orbite !

L'Allemande Britta Steffen, 25 ans, a amélioré, le jeudi 25 juin, puis le samedi 27 juin, le record du monde du 100 m nage libre. **La double championne olympique (50 et 100 m, Ndlr) a couvert l'aller-retour en 52"85 en demie avant de signer 52"56 en finale des championnats d'Allemagne à Berlin (ancien 52"88 par l'Australienne Lisbeth Trickett le 27 mars 2008 à Sydney).** « Avec ce record, je réalise le deuxième rêve de ma vie après les Jeux Olympiques », a déclaré la sprinteuse berlinoise à l'issue de sa course. Quadruple championne d'Europe en 2006 (Budapest), Steffen a été élue sportive de l'année 2008 en Allemagne après avoir conquis deux médailles d'or aux JO de Pékin, les premières pour la natation allemande depuis 1992. **En dépit de cette référence internationale, Steffen a refusé d'endosser le statut de favorite de l'épreuve reine aux prochains Mondiaux de Rome : « Je ne me monte pas la tête. Ce record sera à coup sûr battu à nouveau pendant les championnats du monde ».**

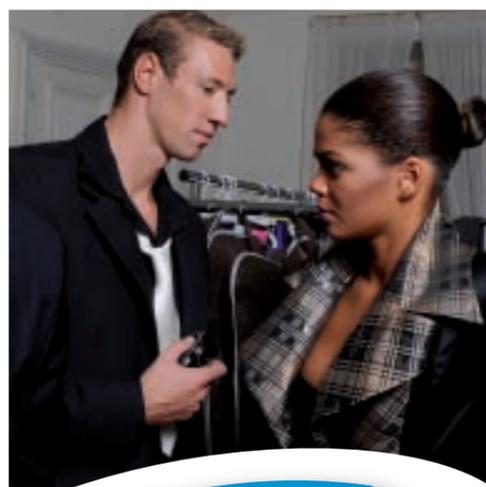
A Berlin, l'Allemande a nagé avec la nouvelle combinaison Adidas Hydrofoil, homologuée depuis le 22 juin par la FINA. « Cette combinaison donne une poussée supplémentaire », a reconnu Britta Steffen, estimant que cette évolution était dommageable pour la natation. « Elle provient d'une autre planète, c'est comme une combinaison spatiale. Avec cet équipement, je suis presque une seconde plus rapide. »



[Ph. DPPI/Gero Breuer]

Alain Bernard et Coralie Balmy filent le parfait amour

Plutôt discret sur sa vie privée, Alain Bernard s'est néanmoins récemment confié sur le couple qu'il forme avec Coralie Balmy au journal *Le Parisien*. « Après Pékin, j'ai eu plein d'amis d'un coup. Mais la relation la plus forte, c'est celle que j'ai avec Coralie. Elle est ma force, mon équilibre. J'ai besoin de son contact ». A tel point que le champion et la championne ont décidé de s'installer ensemble. **L'Antibois de 26 ans a ainsi confié, le 11 juin dans une interview sur le site Internet de La Stampa, que la Toulousaine le rejoindrait à partir du mois de septembre à Antibes (cf. ci-contre).** « Notre situation, elle à Toulouse, moi à Antibes, ne pouvait plus durer. Etre ensemble, c'est la meilleure solution ». Pas question cependant de médiatiser leur relation : « On n'est pas à l'aise avec ça. Ma vie de couple, je ne l'exposerai pas dans les magazines people. Sauf si un jour je suis ruiné ».



[Ph. DPPI/Vincent Curutchet]

Barale et Balmy s'installent à Antibes

C'est officiel depuis le mercredi 17 juin : Frédéric Barale, l'entraîneur du pôle France de Toulouse, va poser ses valises à Antibes le 1^{er} septembre 2009. « Contrairement à ce que j'ai pu lire dans la presse, ce n'est pas moi qui suis Coralie », a rectifié Frédéric Barale pour couper court aux rumeurs peuplant que sa protégée avait décidé, seule, de rejoindre son compagnon Alain Bernard. « J'ai pris la décision de changer de structure et comme je suis fonctionnaire d'Etat, j'ai fait une demande dans ce sens. Lorsqu'elle a été acceptée, j'en ai parlé à Coralie qui a émis le souhait de me suivre. » La Martiniquaise va donc retrouver son amoureux, tout en restant fidèle également aux Dauphins du TOEC. Quant à Barale, il piaffe d'impatience à l'idée de rejoindre Denis Auguin et Franck Esposito à Antibes : « Après 21 ans au pôle France de Toulouse, j'ai envie de me remettre en question. C'est une décision difficile à prendre, mais le challenge est excitant. Il me tarde de le relever. »

EUROSPORT

LIVE CHAMPIONNATS DU MONDE DE NATATION
DU 19 JUILLET AU 2 AOÛT

EUROSPORT EST DISPONIBLE SUR LE CÂBLE, CANALSAT, LA TNT & LES TELEPHONES MOBILES

Eurosport France (SAS) RCS TVA FR 27 342 965 712 - Crédit photo : Getty Images

→ Les Américains à Vichy

L'équipe américaine de natation s'entraînera à Vichy pour préparer les Jeux Olympiques de Londres. 50 nageurs et nageuses, dont probablement Michaël Phelps, s'y prépareront du 16 au 24 juillet 2012. Conforme aux exigences américaines, le site en eaux vives et le centre omnisport de la station thermale de l'Allier ont fini de convaincre les Yankees.

→ Auguin va superviser le 4x100 m masculin

Denis Auguin, entraîneur du champion olympique Alain Bernard, a été désigné le vendredi 26 juin, pour prendre en charge le relais 4x100 m nage libre masculin jusqu'aux Mondiaux à Rome. Outre Auguin, Frédéric Vergnoux (Lagardère Paris Racing) s'occupera du relais 4x100 m féminin, Frédéric Barale (Toulouse) du 4x200 m nage libre dames, Richard Martinez (Font-Romeu) du 4x100 m 4 nages dames et Christos Paparradopoulos (Le Havre) du 4x100 m 4 nages messieurs.

→ Record d'Europe pour Biedermann

Déjà détenteur du record d'Europe en petit bassin (1'40"83), l'Allemand Paul Biedermann a battu le 14 juin, à l'occasion du meeting de Monaco, le record d'Europe du 200 m nage libre en grand bassin qui était depuis 2002 la propriété de Pieter Van Den Hoogenband (1'44"89). Une marque que l'Allemand, très surpris à l'annonce de son temps, a améliorée d'un petit centième (1'44"88).

→ Trophée Lucien-Zins

Dominiatrice durant toute la compétition, Camille Gheorghiu a remporté cinq épreuves sur les six du programme et battu trois meilleures performances françaises 13 ans. A la table de cotation, la jeune Berruyère est passée trois fois au-dessus des 1 200 points avec un record à 1 232 pts au 50 m papillon.

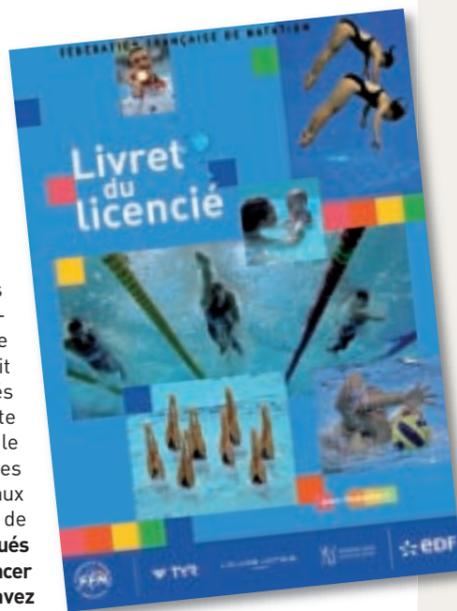
→ Rome 2009 : Schoeman s'entraînera à Marseille

Le multi-médaillé mondial et olympique Roland Schoeman a annoncé qu'il préparera les Mondiaux de Rome dans la cité phocéenne. Après un bref passage aux Etats-Unis après le meeting de Monaco, le Sud-africain, spécialiste du 50 m et du 50 m papillon, rejoindra Romain Barnier, qu'il connaît bien, à Marseille.



Le formulaire licence fait sa révolution !

Le formulaire licence, pour ceux qui l'ignorent, c'est cette feuille volante que vous deviez jusqu'à présent remplir pour recevoir votre licence et intégrer le giron fédéral. **Désormais, plus besoin de feuille volante unique, la Fédération Française de Natation a opté pour le « Livret du licencié ».** En 2009-2010, les férus de natation qui souhaitent se licencier recevront donc un petit livret de 16 pages, en papier recyclable, destiné à présenter les multiples activités de la FFN : ses partenaires et leurs offres, les différentes activités (éveil, éducation, disciplines olympiques, santé bien-être, environnement nature) ainsi que le formulaire licence en lui-même. Un formulaire licence qui doit être impérativement rempli et paraphé par les licenciés et par le club affilié. Un exemplaire sera ensuite conservé par la structure FFN, l'autre restera dans le livret à la disposition du licencié. Après plusieurs études de marché et de longues réflexions, les comités régionaux ont reçu leurs « Livret du licencié » au début du mois de juin. **Au total, plus de 300 000 exemplaires ont été distribués dans toute la France et dans tous les clubs pour commencer la saison dans les meilleures conditions. Si vous ne l'avez toujours pas en main, réclamez-le auprès de votre club !**



Bon tremplin pour un podium

Au total, ils seront quatre à représenter la France lors des épreuves de plongeon des championnats du monde de Rome ! **Grâce à leurs performances aux Euros de Turin et aux Grand Prix FINA (Rostock, Montréal et Madrid, Ndlr), Claire Febvay, Audrey Labeau, Matthieu Rosset et Damien Cely participeront en individuel à l'aventure transalpine.** Entraînés par Gilles Emptoz-Lacôte, Mathieu Rosset et

Damien Cely s'aligneront également au 3 mètres synchro, ainsi qu'au 1 mètre pour Rosset. Claire Febvay et Audrey Labeau s'élanceront, elles, du 10 m avant d'unir leurs forces sur 10 mètres synchro.

Les TV ne bouleverseront pas le programme des JO 2012

Le programme des Jeux Olympiques de 2012 de Londres sera dicté par l'intérêt des athlètes et en aucun cas par les impératifs des chaînes de télévision américaines, a promis le 18 mai le patron du comité d'organisation Sebastian Coe. **« Les gens me demandent si on va avoir un 100 mètres à deux heures du matin (pour convenir aux chaînes américaines en tenant compte du décalage horaire, Ndlr)? La réponse est non », affirme Coe.** « La priorité est de mettre en place un programme qui convienne aux athlètes. » Lors des JO de Pékin, les chaînes de télévision américaines avaient imposé que les finales de natation et de gymnastique se tiennent le matin pour que le direct touche le public américain à des heures de grande écoute.



La recette du mois Au four & au bassin

Gratin de carottes au poisson

Quantité : 4 personnes
Difficulté : un peu difficile
Temps de préparation : 15 à 20 minutes
Temps de cuisson : 57 minutes

Ingrédients

800 g de carottes
1 briquette de lait allégé à 8 %
60 g de quinoa
500 g de poisson blanc de votre choix
60 g de mimolette râpée
Sel fin
Poivre du moulin

Recette

Préchauffer le four à 180° C. Tailler les carottes en rondelles assez fines. Les précuire au micro-onde pendant 7 minutes. Emitter le poisson et en retirer les arrêtes. Dans un plat à gratin, déposer une couche de carottes, saler modérément, donner deux tours de moulin à poivre, puis, une couche de poisson, saupoudrer de la quinoa. Verser la moitié de la crème. Ajouter le reste des carottes, de poisson et de quinoa. Verser le reste de crème. Parsemer de mimolette râpée et enfourner pendant 35 à 40 minutes.



Source : « Menus et recettes pour le sportif », Marie-Pierre Oliéri (diététicienne du sport) et Stéphane Cascua (médecin du sport), Editions Amphora Sports, 190 pages, 18,50 €.

Technologie : l'insubmersible Mp3



Pourquoi seuls les joggeurs auraient-ils le droit de pratiquer leur sport en musique ? **Pour réparer cette injustice, Memup, le spécialiste des loisirs numériques, a lancé le « Canyon », un lecteur MP3 100% étanche jusqu'à trois mètres de profondeur.** Avec son autonomie de 13 heures en plein air et de 3 heures sous l'eau, ce baladeur waterproof garantit des sensations fortes, sans risque de s'abîmer, puisqu'il résiste à tous les chocs. Que l'on soit plutôt brasse coulée version reggae, dos crawlé zouk ou papillon madison, il est désormais possible de rythmer ses longueurs en musique. **(4 Go, 69,90 €)**

→ Water-polo : Coupe de France féminine des régions

Le dernier week-end de mai, à Nancy, les Lorraines ont remporté leurs quatre matches sans difficulté, remportant de la sorte la coupe de France féminine des régions.

Classement final :

1. Lorraine (8 victoires) ;
2. Poitou Charente (6 victoires) ;
3. Ile-de-France (4 victoires) ;
4. Nord-Pas-de-Calais (2 victoires) ;
5. Dauphiné Savoie.

→ Poussin volant !

Gwendal Bisch a tout raflé. Lors des championnats de France d'été des jeunes à Strasbourg (13-14 juin), qui réunissaient les 12 meilleurs clubs hexagonaux, le jeune garçon de 11 ans a récolté cinq titres (poussins aux 1 m et 3 m, benjamins aux 1 m et haut-vol et minimes en haut-vol).

→ Synchro :

Le Stade Français à l'honneur

Bonne moisson à Soissons pour les synchros du Stade Français. Les championnats de France espoirs (11 au 14 juin) leur ont offert la victoire de Lisa Cécile Davos en figures imposées (67,333 pts) et d'Aude Gailhac, Zoé Chabry et Lisa Cécile Davos en duo. Aix-en-Provence et Strasbourg ne sont pas en reste avec une première place en équipe et du bronze en figures imposées pour la ville du sud, et de l'argent pour la cité alsacienne. Quant à Angers et Nantes, elles n'ont pas à rougir de leurs deuxième et troisième places en équipe.

→ JO 2016 : Rio se démarque

Selon différents comptes rendus, la métropole brésilienne a marqué de précieux points, les 17 et 18 juin, lors de la présentation au Comité international olympique (CIO) des plans détaillés des candidatures, à Lausanne. « Si le vote avait lieu dans la foulée des exposés, nul doute que Rio, longtemps négligée, aurait fait figure de favorite tant sa présentation axée sur les atouts naturels de la ville a impressionné », écrit l'Agence France-Presse. En martelant le thème d'organiser les Jeux en Amérique du Sud pour la première fois, les responsables de la candidature de Rio ont, semble-t-il, convaincu plusieurs membres du CIO.

→ Apnée : Mifsud, 11'35 sans respirer

Et un nouveau record pour Stéphane Mifsud ! Le Provençal a réussi le lundi 8 juin, à Hyères, à établir un nouveau record mondial en apnée statique en restant 11 minutes et 35 secondes sans respirer sous l'eau. Le précédent record (10'12) est pulvérisé.

→ Bousquet rejoint Mizuno

L'équipementier japonais Mizuno a signé un contrat exclusif avec Frédéric Bousquet. Le Marseillais sera l'ambassadeur de la marque pendant 4 ans. Pour ses prochaines compétitions, le tout récent recordman du monde du 50 m nage libre portera donc une nouvelle combinaison récemment développée : la SST-100 Series.

→ Eau libre : circuit métropolitain 2009

La saison métropolitaine d'eau libre a débuté les 6 et 7 juin à Montargis, mais il n'est pas trop tard ! Ceux qui souhaitent s'essayer à la natation en milieu naturel peuvent trouver en téléchargement sur le site fédéral www.ffnatation.fr (rubrique FFN-pratique) une fiche « conseils » pour vous lancer dans cette discipline.

→ Water-polo : Nice double la mise

Sacrées championnes de France pour la première fois de leur histoire en 2007, les filles de l'ON Nice ont récidivé cette saison en dominant Nancy en finale. Battues 7-5 lors de la première rencontre, les Sudistes se sont adjugées les trois confrontations suivantes (14-11, 10-6 et 10-6). Nice et Nancy représenteront la France lors de la prochaine Ligue des Champions féminine.

→ Onze titres pour Potec

Camelia Potec, la plus française des nageuses roumaines, a remporté onze titres individuels et par équipes en quinze finales lors des championnats de Roumanie à Bucarest. La protégée de Philippe Lucas, 27 ans, s'est imposée sur 200 m, 400 m, 800 m et 1500 m libre, 200 m dos, 200 m papillon, 200 m et 400 m 4 nages, et a contribué à la victoire du club du Steaua Bucarest sur trois relais (4x100 m et 4x200 m libre, 4x100 m 4 nages). Championne olympique du 200 m en 2004, la Roumaine a ajouté à sa collection nationale une médaille d'argent sur 100 m et de bronze sur 50 m.

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

> Le Chiffre du mois

126 000 000

d'euros au taux actuel), les dépenses s'établissant à 19,3 milliards de yuans, a annoncé le 19 juin le Bureau national d'audit. Ce calcul n'inclut cependant pas l'investissement de 19,49 milliards de yuans (2,05 milliards euros) dans les sites olympiques à Pékin et cinq autres villes, comprenant notamment 36 stades et 66 centres d'entraînement. L'audit, mené de septembre à mars derniers, n'a pas révélé « de grandes pertes, gaspillages ou problèmes d'illégalité », selon le rapport. **Jusqu'à 40% des revenus opérationnels ont été apportés par le Comité international olympique, le reste provenant notamment du parrainage, des droits de retransmission et de la billetterie.** Les bénéficiaires opérationnels devraient être répartis entre le CIO, le comité olympique chinois et le comité d'organisation des Jeux.

C'est ce qu'ont rapporté en euros les Jeux de Pékin, organisés du 8 au 24 août 2008, selon un calcul provisoire officiel. **Les revenus des JO devraient atteindre 20,5 milliards de yuans (2,15 milliards**

AGENDA

1^{er}-12 juillet

Water-polo : Universiade, à Belgrade (Serbie)

4 juillet

Eau libre : Troisième étape de la Coupe d'Europe 2009, à Porec (Croatie)

Eau libre : Dixième étape de la Coupe de France 2009, à Dijon (Côte-d'Or)

Eau libre : Onzième étape de la Coupe de France 2009, à Granville (Manche)

Eau libre : Douzième étape de la Coupe de France 2009, à Torcy (Seine-et-Marne)

Eau libre : Treizième étape de la Coupe de France 2009, à Vassivière (Haute-Vienne)

5 juillet

Eau libre : Quatorzième étape de la Coupe de France 2009, à Jablines-Annet (Seine-et-Marne)

Eau libre : Quinzième étape de la Coupe de France 2009, à Saint-Pardoux (Haute-Vienne)

Eau libre : Seizième étape de la Coupe de France 2009, à Troyes (Aube)/Mesnil-Saint-Père (Aube)

4-5 juillet

Eau libre : Championnat d'Europe juniors, à Porec (Croatie)

7 juillet

Eau libre : Dix-septième étape de la Coupe de France 2009, à Carcans-Maubuisson (Gironde)

5-11 juillet

Nat' course : Universiade, à Belgrade (Serbie)

8-12 juillet

Nat' course : Championnats d'Europe juniors, à Prague (République tchèque)

10-12 juillet

Nat' course : Championnats de France cadets, à Metz (Moselle)

11 juillet

Eau libre : Dix-huitième étape de la Coupe de France 2009, à Compiègne (Oise)

11-14 juillet

Maîtres : Championnats de France open d'été (50 m), à Vienne (Isère)

12 juillet

Eau libre : Quatrième étape de la Coupe du Monde Marathon 2009 (10 km), à Long Beach (Etats-Unis)
Eau libre : Sixième étape du Grand Prix FINA marathon 2009, à Sabac (Serbie)

Eau libre : Dix-neuvième étape de la Coupe de France 2009, à Attichy (Oise)

15-18 juillet

Nat' course : Championnats de France minimes, à Amiens (Somme)

16-19 juillet

Water-polo : Tournoi d'Acireale garçons 1989 (France/Hongrie/Italie/Russie/Espagne/Australie), à Acireale (Italie)

17 juillet-2 août

Championnats du monde, à Rome (Italie)

18-24 juillet

Nat' course : FOJE, à Tampere (Finlande)

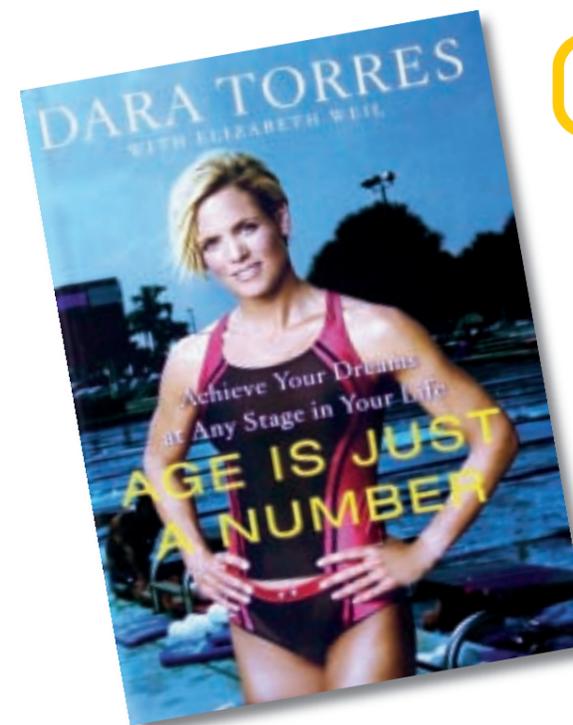
18 juillet

Eau libre : Septième étape du Grand Prix FINA marathon 2009, à Ohrid (Macédoine)

Eau libre : Vingtième étape de la Coupe d'Europe 2009, à Lodève (Hérault)

31 juillet-2 août

Water-polo : Internationaux de France filles 1989 (France/Grande-Bretagne/Allemagne/Grèce), à Thionville (France)



Coup de Cœur

→ **AGE IS JUST A NUMBER**
Dara Torres (avec Elizabeth Weil)
Broadway Books (version originale)
227 pages, 24,95 €

« Une piscine est un lieu de victoires, pas de loisirs. Inutile de faire des longueurs sans vouloir nager, nager encore plus vite, et gagner », c'est ainsi que parle une championne assure Dara Torres. Mais l'Américaine de 42 ans n'est pas une championne ordinaire, c'est aussi une femme extraordinaire qui publie cette année sa biographie. Pour l'instant disponible uniquement en version originale, la bio de la sprinteuse se révèle captivante, riche de multiples anecdotes. Recordwoman du monde à 15 ans, 25''69 sur 50 m nage libre en 1982, Dara Torres est également la femme la plus rapide du monde en 2008, à 40 ans passés. En signant 52''27 sur 100 m lancé lors de la finale olympique du relais 4x100 4 nages, l'Américaine a offert à ses jeunes compatriotes l'argent dans le sillage des Australiennes. Une performance exceptionnelle qui n'a cependant pas satisfait Dara, mère d'une petite Tessa depuis 2006, qui rêvait d'ajouter un 6^e titre olympique à son incroyable tableau de chasse !

Et aussi...



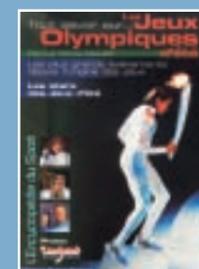
→ **LE GRAND LIVRE DES EXERCICES DE MUSCULATION**
Thierry Bredel (en collaboration avec Didier Reiss et Pascal Prévost)
Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)
250 pages, 24,90 €

Avis à la gente masculine : le temps des bedaines récalcitrantes et des biceps en pâte à modeler est bel et bien révolu ! Les Editions Amphora Sports proposent depuis juin « Le grand livre des exercices de musculation » ; vaste programme pour ceux dont le sport rime avec footing du dimanche matin ou piscine avec les enfants le mercredi après-midi. Néanmoins vous trouverez dans cet ouvrage largement illustré matière à suer et donner du coffre à votre corps. Avec clarté et précision, Thierry Bredel détermine les positions adéquates, détaille les différentes étapes du mouvement, vous livre des conseils techniques et souligne les erreurs à ne pas commettre. Rendez-vous donc sur les plages où votre allure de « Conan » ne devrait pas passer inaperçue.



→ **ESPRIT D'ÉQUIPE MOTIVATION ET PERFORMANCE. PERTINENCE ET IMPERTINENCE DE L'USAGE DE LA MÉTAPHORE SPORTIVE DANS LE MONDE DE L'ENTREPRISE**
Cyril Baqué (préface de Thierry Fortané)
Chiron éditeur
174 pages, 19,50 €

A en croire certains sociologues, le sport moderne constituerait un parfait résumé du monde de l'entreprise. L'entraîneur, à l'instar du patron, fixe les grandes lignes directrices, tandis que le capitaine, comme les chefs de service, répartit les tâches à accomplir. Rien de surprenant donc à voir les Editions Chiron publier un ouvrage de sport destiné aux managers d'entreprise. L'occasion pour l'auteur de mettre en lumière les pratiques managériales communes aux mondes du sport et de l'entreprise, de croiser les expériences en espérant faire émerger de nouvelles pistes de réflexion. Des bases solides en management sont fortement recommandées avant de s'attaquer à la lecture d'un tel ouvrage !



→ **TOUT SAVOIR SUR LES JEUX OLYMPIQUES D'ÉTÉ**
Petra et Patrice Failliot
Éditions Ouest-France
255 pages, mars 2004

Le Baron Pierre de Coubertin aurait-il pu imaginer pareil succès lorsqu'il a ressuscité les Jeux Olympiques en 1896 ? Plus d'un siècle a passé et les JO sont devenus le plus grand événement sportif de la planète et, sans conteste, un rendez-vous mondial incontournable. L'ouvrage de Petra et Patrice Failliot revient, sport après sport, sur les exploits mais aussi sur les plus grandes stars des Jeux d'été. Un livre complet, mais qui s'adresse toutefois à des spécialistes avertis, amateurs de statistiques et chiffres en tout genre. L'occasion aussi de réviser vos connaissances sportives puisque les auteurs ont systématiquement pris soin de rappeler les règles des sports olympiques abordés.

FEDERATION FRANÇAISE
DE NATATION

Le service médical

La dépositaire
du service,
Ouardia Carini,
et le médecin
coordinateur du
suivi médical,
Jean-Pierre
Cervetti,
assurent
soigneusement
le suivi médical
des nageurs
tricolores.



(PH. FFN/Laure Dansart)

Lutter contre le dopage

Tous les 3 mois, les athlètes de haut niveau doivent rendre compte de leur emploi du temps auprès du Bureau de la Vie de l'Athlète [cf. Natation Magazine 110], qui collabore avec le service médical. Que le sportif soit à Rio de Janeiro en train de danser la samba ou de brasser à l'Insep, il doit en informer la FFN et se tenir disponible pendant un créneau horaire d'une heure par jour en cas de contrôle inopiné.

Les pathologies de la natation

Dans les sports aquatiques, les accidents sont rares ! La répétition de certains gestes peut néanmoins produire des micro pathologies.

→ La brasse

Nage symétrique simultanée, elle se caractérise par un geste spécifique : le ciseau, qui peut sensibiliser le genou.

→ Le crawl

Il nécessite de grandes amplitudes dans les mouvements d'épaule. Cette nage peut entraîner des tendinites ou une hyper laxité douloureuse.

→ Le dos crawlé

Nage alternée qui présente plusieurs avantages pour la santé : travail des muscles lombaires, augmentation de la souplesse, correction des courbures de la colonne vertébrale. Les mouvements d'épaule peuvent produire les mêmes douleurs que celles du crawl.

→ Le papillon

Nage symétrique simultanée nécessitant une grande technicité. Le geste ressemble beaucoup à celui du crawl avec, en plus, la spécificité de l'utilisation du retour balistique des bras hors de l'eau.

Laure Dansart

Au fond d'un couloir, un vaste bureau. Derrière deux écrans d'ordinateur, une petite silhouette s'affaire. **Ouardia Carini est la gardienne des lieux. Secrétaire médicale et chargée de mission, sa petite taille est inversement proportionnelle aux responsabilités qui sont les siennes.** Dossiers médicaux, comptes rendus au ministère, suivi des soins, elle assiste les médecins fédéraux. Derrière elle, une armoire entrouverte où l'on peut apercevoir des rangées de dossiers multicolores. Mais n'allez pas y fourrer votre nez, Ouardia en est le cerbère acharné. Car derrière cette myriade de pochettes se cachent tous les maux et les bobos des Alain Bernard, Amaury Leveaux, Coralie Balmy et autres figures de proue incontournables de l'équipe de France.

Véritable caverne d'Ali Baba, le service médical abrite les secrets les mieux gardés des nageurs tricolores ! Veiller à la santé des sportifs dans le respect de la déontologie médicale était déjà la tâche des médecins du sport. **Depuis le 23 mars 1999, la législation a intégré dans le code de la santé publique une loi confiant aux fédérations la surveillance médicale des sportifs de haut niveau. Le service médical prend alors vie.**

Chaque année depuis 10 ans, les nageurs doivent rendre compte de leurs examens obligatoires. Sans eux, adieu compétitions et podiums. **Au-delà de la performance, leur santé prime : éviter le surentraînement, surveiller les risques encourus par la pratique**

sportive intensive sont les missions premières des médecins qui composent le service. Les mesures sanitaires de prévention et de secours sur les lieux de la pratique, l'encadrement médical des équipes nationales en déplacement, stage ou compétition, les actions d'information et de lutte contre le dopage sont aussi du ressort du service médical (77 contrôles antidopages ont été réalisés aux « France » de Montpellier).

Dès lors, la FFN a organisé sa tour de contrôle. Deux fois par an, une commission présidée par le médecin fédéral national, Christine Le Pourcelet-Talvard, se réunit. Ouardia Carini, engagée par la fédération depuis 2001, la qualifie « d'assurance qualité du service ». Huit membres la composent : un médecin coordinateur du suivi médical (Jean-Pierre Cervetti), le kinésithérapeute des équipes de France (Christophe Cozzolino), le médecin des équipes de France (en passe d'être nommé), et 4 médecins licenciés. L'organe veille à l'application et au respect des textes et collabore avec les comités dans la mise en place d'une politique sportive réglementaire et cohérente. **Pour faciliter le suivi des athlètes, un bureau médical, dont fait partie le DTN Christian Donzé, se réunit six fois par an.** Car si on ne rigole pas avec la santé, on ne s'amuse pas du tout avec celle des athlètes de haut niveau qui représentent la France sur tous les continents de la planète •

Le Groupe 3i propulse vos actions de communication

> REGIE PUBLICITAIRE
> IMPRESSION
> ROUTAGE

3i

Notre philosophie

La polyvalence dans la chaîne graphique.

Nos promesses :

Vous faire bénéficier d'une prestation globale de vos imprimés, de la conception au routage en passant par l'impression et la régie publicitaire.

> EVENEMENTIEL

A2DB
CONSEIL & ORGANISATION

Notre philosophie

Etre un lien entre les compétences et les passions.

Nos promesses :
Vous faire bénéficier d'un réseau et d'une expérience acquis depuis 30 ans.

Mettre au service de vos événements les compétences adaptées allant de la réflexion stratégique à la mise en œuvre opérationnelle.

> CONSEIL ET COMMUNICATION

teebird

Notre philosophie

Aborder la communication dans sa globalité, quelque soit le secteur d'activité, le type de structure ou le support.

Nos promesses :

Vous accompagner sur la mise en place et le renouvellement de vos projets de communication.

L'entente cordiale



Avant leurs retrouvailles le mardi 16 juin à Antibes, le Français et l'Australien ne s'étaient plus croisés depuis les Jeux de Pékin, en août 2008.

C'est l'histoire de deux terreurs... Deux balaises en quête du même trophée qui, le temps d'une séance d'entraînement commune, ont affiché leur savoir-faire en oubliant l'adversité du sport de haut niveau. **C'est une histoire de fair-play, plutôt rare, celle d'un champion olympique et de son dauphin, à peu près sûrs de se retrouver dans trois semaines en finale des championnats du monde, qui ont fait fi, le mardi 16 juin, de leurs réserves pour partager la même ligne d'eau.** « C'est une opportunité rare. On n'a pas de secret, pas question de s'espionner, juste d'observer, d'apprendre des choses », indiquait Bernard au journal *L'Equipe* à l'issue de la séance. « On ne va pas se copier, ça n'aurait aucun intérêt. Mais s'inspirer de deux ou trois choses », abondait de son côté le longiligne Sullivan. Un entraînement qui tenait davantage du hasard de calendrier plutôt que de l'amitié profonde, comme l'ont suggéré certains médias. Ces deux là ne sont pas ennemis, loin de là, mais ils

« On ne va pas se copier, ça n'aurait aucun intérêt. Mais s'inspirer de deux ou trois choses. »

ne sont pas amis comme peuvent l'être en revanche le Brésilien Cesar Cielo et le Français Frédéric Bousquet, partenaires d'entraînement à l'Université d'Auburn (Etats-Unis), sous l'égide de Brett Hawke. **Bernard et Sullivan comptent parmi les fines gâchettes du sprint international et, à ce titre, sont liés par un même objectif : coiffer la couronne mondiale du 100 m cet été à Rome.** Un rendez-vous en forme de revanche pour la flèche australienne qui compte bien enterrer au *Foro Italico*, théâtre des joutes aquatiques, sa déconvenue olympique de l'été 2008. A Pékin, Sullivan, star de la presse « Aussie » avait pourtant bien entamé sa campagne olympique en s'appropriant le record du monde du 100 m (47''24) pendant la finale du relais 4x100 m. **Pas impressionné pour un sou, le colosse d'Antibes répond du tac au tac en demi-finale du 100 m : 47''20, nouvelle référence internationale. Mais le bonheur est de courte durée. Trois minutes plus tard, le fluide Eamon envoie valser Bernard derrière les plots en réalisant**

un 47''05 retentissant. Un chrono qui n'aura cependant aucun impact sur la finale de la distance. Impérial, le Français marque l'Australien à la culotte pendant 75 mètres avant de s'en aller cueillir le premier titre olympique tricolore sur 100 m. Le chapitre opposant le musculeux face au méticuleux n'est pourtant pas clos et leur prochain duel aux championnats du monde de Rome promet d'être explosif.

L. D. (avec A. C.)

Duboscq l'avait déjà fait

Alain Bernard n'est pas le premier nageur français à s'entraîner avec un concurrent direct. En février 2006, Huges Duboscq, en pleine préparation des championnats d'Europe de Budapest, s'était envolé 15 jours au Pays du Soleil Levant pour partager le quotidien du double champion olympique nippon, Kosuke Kitajima. Médaillé de bronze aux JO d'Athènes en 2004, puis de nouveau bronzé aux Mondiaux de Montréal en 2005, le Havrais avait alors profité des conseils avisés de Hiroi Norimasa, l'entraîneur de Kitajima, au cœur du Japan Institute of Sports sciences (l'équivalent de notre Insep). « Pendant la durée du stage, Hiroi a concentré son attention et ses efforts sur ma technique. Nous avons tenté de corriger une foule de petits détails qui font la différence au plus haut niveau », déclarait Duboscq à l'époque. « Hiroi m'a également donné des petits tuyaux, notamment sur les appuis avant et l'entraînement à sec. » Des tuyaux qui ne s'étaient pas révélés déterminants immédiatement. A Budapest, le Normand s'était contenté d'une décevante 6^e place sur 100 m brasse avant de traverser deux saisons galères. Ce n'est finalement que l'an passé, aux Euros d'Eindhoven qu'Huges a retrouvé le chemin du podium. L'été dernier, il a même décroché deux médailles de bronze olympiques sur 100 et 200 m brasse.

A.C.

PARRAINEZ UN PROCHE ET GAGNEZ 6 MOIS D'ABONNEMENT GRATUIT

Bulletin d'abonnement

A retourner avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 av. Gambetta, 75980 Paris cedex 20

Le Parrain

Nom : _____

Prénom : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Date de Naissance : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

E-mail : _____

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis

1 an d'abonnement à *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 :

Date et signature :

C'est l'histoire d'une passion...



Ph. Mars Distribution

Dans le film de Philippe Lioret, Firat Ayverdi interprète le rôle d'un jeune kurde de 17 ans qui veut traverser la Manche à la nage dans le but de rejoindre la fille qu'il aime.

Passionné, voilà comment décrire en un mot Firat Ayverdi. A 19 ans, il s'est retrouvé un peu par hasard dans le rôle de Bilal, le héros du film *Welcome*, de Philippe Lioret (cf. encadré). L'histoire de ce jeune réfugié kurde souhaitant rejoindre l'Angleterre à la nage pour retrouver la femme qu'il aime (Mina, joué par sa sœur Derya Ayverdi) a ému le public. Nous l'avons rencontré.

Il arrive le pas leste à la terrasse du café parisien où nous nous sommes donné rendez-vous. Elancé et souriant, le jeune homme que l'on dit timide affiche un sourire radieux. Le joueur de water-polo de nationale 2 (Equipe de Saint-Denis 93) se révèle plein d'aisance et soucieux de choisir ses mots. Firat a plongé dans le cinéma par un heureux concours de circonstances. Sa sœur, Derya, avait répondu à une annonce de casting pour le film de Philippe Lioret. Sans hésiter, l'équipe du tournage a su que c'était elle. Le personnage de Bilal, lui, ne trouvait toujours pas l'interprète idéal. **Alors Firat s'est lancé. Et là aussi, cela ne fait aucun doute : Bilal, c'est lui. Pourtant, ce jeune garçon n'a jamais pris de cours de comédie. Son terrain de jeu, ce ne sont pas les planches, mais la piscine.** « J'ai commencé le water-polo

en 6^e. J'habitais en face de la piscine de Saint-Denis, mais je n'y allais pas souvent car ma mère avait peur. C'est en suivant un copain un jour que j'ai découvert ce sport. Depuis, je n'ai jamais arrêté, c'est devenu une passion ». Pour le cinéma, il a suivi la même trajectoire. Arrivé en dilettante, il s'est investi à corps perdu, avec toute la fraîcheur de son jeune âge. **« Je n'ai pas cherché à jouer. J'ai essayé d'être moi-même en puisant dans ce que j'ai vécu. Le fait de travailler avec Vincent Lindon et Philippe Lioret, deux grands professionnels, m'a facilité les choses. Ils m'ont inspiré un très grand respect. J'ai vraiment été impressionné. »** Lorsque Firat parle de son expérience de tournage, ses yeux s'illuminent. Quand on lui demande s'il n'était pas trop difficile d'incarner un garçon apprenant à nager lorsqu'on est joueur de water-

polo, le garçon sourit : « Effectivement, ce n'est pas naturel... Mais avant de faire du water-polo, je n'avais jamais appris à nager. Je me suis donc rappelé mes premières leçons, en essayant de ne pas tomber dans la caricature ». Son souvenir le plus difficile ? « A Dunkerque, une doublure devait faire les scènes de nage en haute mer. Finalement, c'est moi qui les ai faites. Physiquement, cela a été très dur. Le soir, je découvrais des muscles que je ne connaissais pas. J'étais épuisé. Nager dans la houle est très fatigant. »

Du talent, ce garçon n'en manque pas. Polyglotte, il a été très touché par le sujet du film. **Fils d'immigrés kurdes, il a « comme tout le monde, entendu parler des histoires de clandestins. Aujourd'hui, les marchandises ont plus de facilités à traverser les frontières que les êtres humains ».** Il s'arrête et rougit un peu. Il ne veut pas faire de grands discours, mais il est fier d'avoir participé à un film qui donne à réfléchir. Cette expérience lui aura appris beaucoup de choses. « D'abord, cela m'a rap-

proché de ma sœur. Ensuite, cela a fait naître en moi de nouvelles envies. Refaire du cinéma me démange. Alors je passe des castings et me suis mis à écrire. J'aime vivre de nouvelles expériences et quand je commence quelque chose, je le fais à fond ».

« A Dunkerque, une doublure devait faire les scènes de nage en haute mer. Finalement, c'est moi qui les ai faites. Physiquement, cela a été très dur. »

En juin, Firat a passé fin juin les épreuves du baccalauréat, section économique et social. Il souhaite prendre des cours de théâtre, mais rien n'est encore décidé. « Je me suis rendu compte que dans la vie, il ne faut pas tarder à faire les choses ». Il réfléchit, pèse ses mots. « Si je ne le fais pas maintenant, quand le ferai-je ? A mon âge, je peux me tromper et recommencer. Il faut être réaliste et demander

l'impossible » ajoute-t-il d'un ton posé. De ce film, il en aura tiré des leçons de vie. « Le hasard a bien fait les choses. Dans ma courte vie, j'ai toujours fonctionné par passion. Je suis très heureux de ce qui m'arrive, la vie me sourit ! » •

Entretien réalisé par Laure Dansart



Welcome

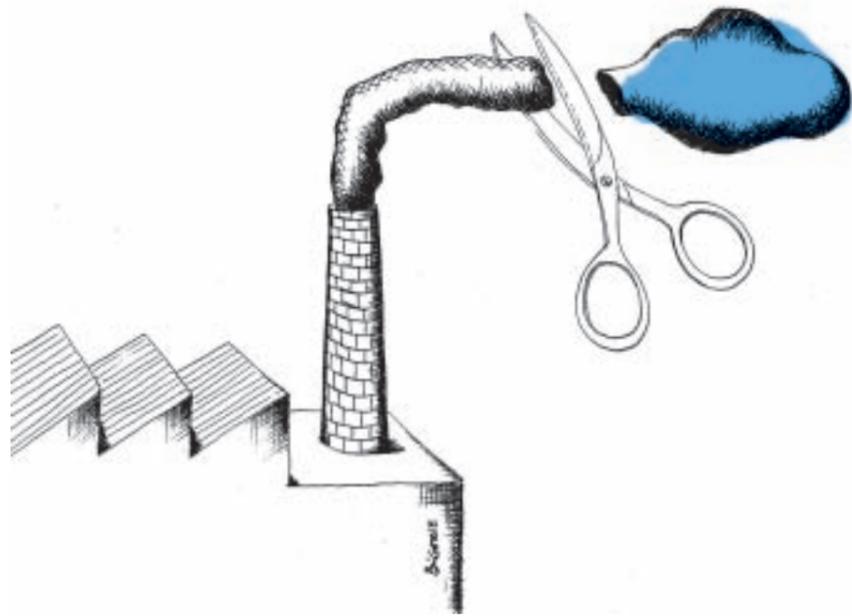
Pour impressionner et reconquérir sa femme qu'il n'a pas su retenir, Simon, maître nageur à la piscine de Calais, prend le risque d'aider en secret un jeune réfugié kurde de 17 ans. Alors que ce dernier veut traverser la Manche à la nage dans le but de rejoindre la fille qu'il aime, Simon décide de l'entraîner. **Du long parcours des clandestins rêvant d'un ailleurs, à la dénonciation des pratiques visant à condamner les personnes apportant de l'aide à ces réfugiés, Philippe Lioret en a fait un film dont l'amour est le fil conducteur.**

Le long-métrage avait créé une polémique plusieurs jours après sa sortie, le 11 mars 2009. A l'époque, le ministre de l'Immigration, Eric Besson, avait estimé que le réalisateur avait « franchi la ligne jaune en comparant la situation des clandestins aujourd'hui en France à celle des Juifs sous l'Occupation ». **De son côté le cinéaste avait expliqué que son film est avant tout « une histoire d'amour » qui dénonçait les « mécanismes répressifs » à l'œuvre en France.** *Welcome* a remporté le prix du public au Festival du Film français à Los Angeles le 27 avril 2009, et a rassemblé dans les salles plus d'un million de spectateurs.

« Vincent Lindon et Philippe Lioret, deux grands professionnels, m'ont inspiré un très grand respect », observe Firat Ayverdi.



Ph. Mars Distribution



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


**CREDIT
 COOPERATIF**
 C'est un choix

By/Photo/Creasom - Crédit Coopératif, SA coopérative de Banque Populaire à capital variable, 33, rue des Trois Fontaines 93000 Nanterre - 349 974 939 RCS Nanterre - Illustration : Merlin Bigoric.

A Laure américaine

Contrairement à l'adage « loin des yeux, loin du cœur », le départ de Laure Manaudou pour les Etats-Unis en janvier dernier, où elle vit avec son compagnon Frédéric Bousquet, ne semble pas avoir altéré son pouvoir de séduction auprès de la population française. **La gente masculine, pas revancharde pour un sou, en a d'ailleurs fait la star la plus sexy de l'année 2009, selon le classement annuel du magazine FHM.** Une liste établie à partir des votes des internautes, 35 000 au total, recueillis sur le site de la revue entre le 27 mars et le 15 avril 2009.

Laure Manaudou, sportive préférée des Français en 2005, 2006 et 2008, est la première athlète de haut niveau à atteindre la première place du classement des 100 stars les plus sexys organisé depuis 10 ans par FHM. « C'est certainement ma victoire la plus inattendue », a-t-elle confié au magazine. Une première place méritée, à en croire le rédacteur en chef du magazine FHM, Lomig Guillo : « Elle n'a jamais été aussi glamour que ces derniers mois ! Le fait de faire une pause sportive a donné à son corps des formes plus féminines. Son côté rebelle, sa liberté et son charme plaisent visiblement aux hommes qui ont, avec ce vote, tenu à lui montrer qu'elle reste la sportive la plus populaire. »

La parenthèse, à défaut d'être une retraite officielle, que la championne olympique 2004 s'est accordée en début d'année 2009 ne semble donc pas la pénaliser. **Au contraire, Laure Manaudou déclare « avoir l'impression de revivre, de renouer avec un bonheur simple ».** Il faut admettre que les derniers mois de sa carrière ont été pour le moins agités. Fin de l'aventure Lucas en mai 2007, installation en Italie, puis divorce et retour en France en septembre de la même année. En janvier 2009, elle rejoint Lionel Horter à Mulhouse pour préparer des JO de Pékin, décevants. En septembre 2008, Laure y croit encore. En posant ses valises au CN Marseille, la championne est persuadée de

“
**J'aurais dû
 faire une
 pause de
 6 mois
 après les
 Jeux.**
 ”

Depuis janvier 2009, Laure Manaudou décompresse dans le sud des Etats-Unis, à Auburn, près d'Atlanta où s'entraîne Fred Bousquet.

retrouver un brin de sérénité, mais la pression médiatique ne faiblit pas. « J'aurais dû faire une pause de 6 mois après les Jeux. J'étais tellement contente d'intégrer un nouveau club, de me faire de nouvelles relations, d'avoir un nouvel entraîneur, mais c'était une erreur. »

Aujourd'hui, fini les questions, les tergiversations et autres hésitations. Laure Manaudou se plaît dans le sud des Etats-Unis, à Auburn, près d'Atlanta où s'entraîne Bousquet. **Et même si elle ne parvient toujours pas à pardonner les attaques des médias français, elle profite de cette coupure pour se décontracter à base de cours d'anglais, de séries américaines et de promenades avec son chien.** Bref, pas de natation à l'horizon, juste le plaisir du temps qui passe, sans pression et sans stress ! •

Celia Delgado Luengo



Ph. DPPU/Stéphane Kempinaire

Le Top 10

- 1-Laure Manaudou
- 2-Sophie Marceau
- 3-Jessica Alba
- 4-Megan Fox
- 5-Jenifer
- 6-Clara Morgane
- 7-Angelina Jolie
- 8-Monica Bellucci
- 9-Penelope Cruz
- 10-Rihanna

« Sur le papier, les Français sont monstrueux »

Les plus jeunes n'en n'ont certainement jamais entendu parler, pourtant Rowdy Gaines, 50 ans, est la « voix de la natation » au pays de l'Oncle Sam. Après cinq JO commentés pour les principales chaînes américaines, Rowdy s'est imposé comme le grand spécialiste des joutes aquatiques. Commentaires avisés, œil expert, observations judicieuses, Gaines maîtrise son sujet sur le bout des doigts. Il faut dire que ce

papa de quatre filles dispose de l'un des plus beaux palmarès de la natation US : triple médaillé d'or olympique aux Jeux Los Angeles en 1984, quintuple champion du monde entre 1978 et 1982, 5 titres NCAA et pas moins de 11 références internationales. Une carrière exceptionnelle qu'il a choisie de mettre au service de l'écologie et des jeunes de son pays dont le manque de repères l'inquiète. Entretien exclusif avec l'une des plus célèbres voix de la natation mondiale.

En avril dernier, lors des championnats de France de Montpellier, Frédéric Bousquet et Alain Bernard, équipés de nouvelles combinaisons en polyuréthane, ont franchi deux barrières mythiques du sprint : celle des 21 secondes sur 50 m et celle des 47 secondes sur 100 m. Estimez-vous que les combinaisons dénaturent la natation ?

Le sport change... Certains voudraient que nous revenions à l'époque des maillots, une période repère de notre sport selon eux. Il n'y a jamais eu, et il n'y aura jamais de périodes

repères en natation, comme dans les autres sports. Notre discipline ne doit pas rester figée, elle ne peut pas refuser les évolutions.

Depuis les JO d'Athènes 2004, la natation française ne cesse de progresser. Suivez-vous les performances des Bleus ?

La France dispose de l'un des meilleurs potentiels en relais. C'était fantastique de les observer aux JO de Pékin, d'autant que ce sont des gars très sympas. Malgré tout, les Américains sont fiers et très attachés à leur relais. Cela va être intéressant de suivre leur duel aux Mondiaux de Rome, surtout que le relais US ne pourra pas compter sur Jason Lezak qui s'alignera aux Macabiah Games.

Sur le papier, les Français sont monstrueux, mais nous ne sommes pas à l'abri de certaines surprises.

A 50 ans, Rowdy Gaines continue de nager régulièrement avec les maîtres. Il détient d'ailleurs des records du monde en C2 (30-34 ans) et C3 (35-39 ans).

(Ph. D. R.)

Rowdy Gaines

Né le 17 février 1959 en Floride, Rowdy Gaines est la « voix de la natation » aux Etats-Unis. Avec 5 Jeux Olympiques commentés pour CBS, TNT, ESPN ou NBC, Rowdy est incontournable sur les analyses aquatiques. Triple médaillé d'or olympique aux Jeux de Los Angeles en 1984, détenteur du record du monde du 100 m nage libre en (49''36) et de la référence internationale du 200 m nage libre (1'49''16 puis 1'48''93), Rowdy Gaines s'est également rendu célèbre par ses engagements écologiques. En juin 2009, il a commenté aux côtés d'Amanda Beard, d'Eric Shanteau, de Jason Lezak, d'Aaron Peirsol et de Cullen Jones la « Great Turtle Race », une épreuve de 6 000 kilomètres visant à protéger la migration des tortues de mer en les suivant via Internet. Rowdy Gaines participe régulièrement à des actions encourageant les jeunes Américains à prendre conscience de la nécessité de préserver la biodiversité.

10017>>>5050>352WWW>>>3514>>>>4580000>>020



(Ph. D. R.)

Selon vous, le relais français peut-il prendre sa revanche sur les Américains ?

Je ne veux pas me fâcher avec les Américains (rires...). Je me dois de les placer favoris, mais ce sera un sérieux challenge à relever. Sur le papier, les Français sont monstrueux, mais nous ne sommes pas à l'abri de certaines surprises.

Quel est votre pronostic pour les 50 et 100 m nage libre des Mondiaux de Rome ?

Sur le 50 m je mets « Freddy » Bousquet. Sur le 100 m je penche plutôt pour l'Australien Eamon Sullivan.

Vous-même vous avez détenu en 1980 le record du monde du 50 m nage libre l'espace de quelques minutes (22''96), le temps que Bruce Stahl claque 22''83 dans la série suivante. Quel souvenir conservez-vous de ce record du monde ?

Honnêtement, je ne savais même pas que c'était le record du monde. Je n'ai donc pas ressenti d'émotion particulière. Le 50 m n'était pas encore une épreuve olympique et nous ne nous

intéressions pas tellement à cette distance. Ce n'est qu'à partir des JO de Séoul, en 1988, que le 50 m est devenu une éventualité de médaille.

Comme vous, Fred Bousquet est un fidèle d'Auburn, l'Université d'Alabama. Qu'est ce qui séduit autant les nageurs étrangers dans le système NCAA ?

Evoluer aux Etats-Unis vous oblige à nager en yards, très souvent et à très haut niveau en combinant une activité scolaire. Pour Fred Bousquet, qui a détenu le record du monde en yards du 50 m nage libre (18''69), et le Brésilien Cesar Cielo je pense que le système NCAA leur a permis d'atteindre le meilleur niveau international. Pour preuve, Cesar est champion olympique du 50 m à Pékin et Fred vice-champion olympique avec le relais 4x100 m.

En 1980, les Etats-Unis boycottent les Jeux de Moscou. Une décision

qui a bien failli interrompre votre carrière. Comment avez-vous tenu jusqu'en 1984 ?

Ma famille, mes camarades d'entraînement et mon entraîneur Richard Quick (décédé le 10 juin 2009, Ndlr) ont été mes meilleurs supporters. C'était très difficile car nous n'avions aucun sponsor. En fait, nous n'avions pas le droit d'accepter d'argent ! La natation était encore un sport amateur, ce qu'elle est restée jusqu'en 1984. Quant au boycott, cela a constitué une énorme déception. J'aurais pu arrêter mais j'ai continué à m'entraîner car j'ai appris que les Jeux de 1984 se tiendraient à Los Angeles, chez moi en Californie. Et puis les Mondiaux de 1982, à Guayaquil, m'ont donné un peu d'espoir (3 médailles d'or sur les trois relais et médailles d'argent sur 100 et 200 m nage libre, Ndlr).

En tant qu'athlètes nous devons être des exemples pour les futures générations.

En 1996, à 37 ans, vous êtes qualifié

pour les Trials américains qualificatifs pour les JO d'Atlanta. A la surprise générale, vous déclinez l'invitation... Je savais qu'il me serait difficile d'intégrer l'équipe américaine. Au même moment, la chaîne NBC m'a proposé d'être consultant pour les Jeux Olympiques, ce qui me semblait un challenge excitant. J'ai maintenant cinq JO au compteur pour NBC et je me prépare déjà pour Londres en 2012.

En parallèle du consulting vous avez multiplié les interventions auprès des jeunes, notamment via vos stages de perfectionnement « Rowdy's Kid »...

Vous savez, il est difficile de ne pas être actif après une carrière d'athlète de haut niveau. J'ai parfois du mal à comprendre les sportifs qui se laissent aller ! En tant qu'athlètes nous devons être des exemples pour les futures générations. Aujourd'hui, je veux apprendre aux jeunes à ne jamais abandonner leurs rêves. J'ai commencé à nager lorsque j'avais 17 ans, car j'avais échoué dans cinq autres sports (football, baseball, basketball, golf et tennis). Il ne faut jamais baisser les bras : le mental et une vie saine constituent un enjeu majeur pour la jeunesse américaine. •

Entretien réalisé par Guillaume Deutsch

A la fin de sa carrière internationale, Rowdy Gaines a tenu à s'investir auprès des jeunes américains. Chaque année, il visite le pays en dispensant conseils et observations.



(Ph. D. R.)



Open EDF 2009 - Acte III

Avant-dernière étape de l'équipe de France sur la route des championnats du monde de Rome, puisque les Bleus s'envolent ensuite aux Jeux Méditerranéens, l'Open EDF de natation a de nouveau tenu son rôle de compétition de travail. Comme l'an passé, en préparation des Jeux Olympiques de Pékin, le meeting parisien a permis aux nageurs et coaches d'ajuster certains réglages techniques en prévision de l'échéance italienne. « C'est une très bonne répétition », admettait ainsi Lionel Horter, coordinateur du collège des entraîneurs nationaux et coach d'Amaury Leveaux, deuxième du classement masculin 2009 (cf. tableaux des 100 000 euros de prize money).

Une répétition qui a également permis aux athlètes tricolores de prendre un maximum de repères collectifs, tout en évoluant à domicile, devant un public francilien acquis à leur cause. « Ce n'est pas tous les jours que l'on nage à Paris, devant nos supporters », a ainsi confirmé la Martiniquaise Coralie Balmy (photo). Et ils ont été nombreux à faire le déplacement au Lagardère Paris Racing pour suivre leurs champions et profiter, bien souvent en famille, des activités du village de l'Open EDF. Rendez-vous est d'ores et déjà donné en 2010 à tous les férus et passionnés de natation !

Classement masculin 2009 :

1. Andrew Lauterstein (AUS) - 50 m papillon - 20 000 €
2. Amaury Leveaux (FRA) - 50 m papillon - 15 000 €
3. Milorad Cavic (SER) - 50 m papillon - 8 000 €
4. Randall Bal (USA) - 50 m dos - 4 000 €
5. Joao Luiz Gomez Junior (BRE) - 50 m brasse - 3 000 €

Classement féminin 2009 :

1. Lisbeth Trickett (AUS) - 100 m nage libre - 20 000 €
2. Leisel Jones (AUS) - 100 m brasse - 15 000 €
3. Marleen Veldhuis (P-B) - 50 m papillon - 8 000 €
4. Therese Alshammar (SUE) - 50 m papillon - 4 000 €
5. Femke Heemskerk (P-B) - 100 m nage libre - 3 000 €





On ne l'arrête plus ! Depuis les championnats de France de Montpellier (22-26 avril), Frédéric Bousquet avance à cent à l'heure. A l'Open EDF, devant le public français, le Marseillais s'est adjugé la victoire du 50 m nage libre de l'Open EDF de natation en 21''83. **Un chrono timide, mais néanmoins suffisant pour devancer deux prétendants à la couronne mondiale : Amaury Leveaux (vice-champion olympique du 50 m) et l'Australien Eamon Sullivan, ancien recordman du monde de la spécialité.** Car depuis le lundi 22 juin, la Fédération Internationale de Natation (FINA) a homologué la combinaison Jaked 01, et par la même le chrono ébouriffant de Bousquet aux « France » de Montpellier (20''94, premier nageur sous les 21 secondes).



Ceux qui vont na ger vous saluent !

Sans maîtrise, la puissance n'est rien ! Ce slogan italien, Alain Bernard semble se l'être approprié depuis quelques semaines. Le colosse antibois a d'ailleurs profité de la troisième

édition de l'Open EDF de natation pour rappeler qu'il n'avait pas usurpé son titre olympique, en 2008 à Pékin. En finale du 100 m, l'Azuréen de 26 ans a affiché une maîtrise de taulier. « Il assumé son

statut de champion olympique. Il sait qu'il est attendu et il a parfaitement répondu présent. Je trouve même qu'il a progressé depuis l'année dernière. Il contrôle son sujet, la course et ses adversaires »,

a observé, satisfait, son entraîneur Denis Auguin. De là à en faire notre favori pour les championnats du monde de Rome, il n'y a qu'un pas que nous osons franchir. Pas par chauvinisme,

ou pas seulement, mais bien à la suite de sa prestation parisienne (48''20 en période de travail foncier). Le champion olympique de la distance reine semble disposer des atouts nécessaires pour faire

sauter le verrou italien. Reste que ses adversaires ne vont pas se contenter de regarder passer le train sans broncher. Eamon Sullivan, Filippo Magnini (à domicile qui plus est), Frédéric Bousquet

mais aussi Michael Phelps ou Cesar Cielo n'ont rien de simples faire-valoir. Ils joueront crânement leurs chances, à l'instar du Russe Andrey Grechin et du Canadien Brent Hayden, un cran en retrait

selon nous. Décryptage des forces en présence...

La rédaction



Alain Bernard

Né le 1^{er} mai 1983

A Aubagne

Taille : 1 m 96

Poids : 88 kg

Nationalité : France

Entraîneur : Denis Auguin

Record personnel : 46''94 (RM non homologué)
Ranking : n°1 (46''94, avril 2009)

Profil : Qui pourra battre le champion olympique à Rome ? Ces dernières semaines, Alain Bernard affiche une déconcertante maîtrise. Selon son entraîneur Denis Auguin, l'Antibois serait même plus fort que la saison dernière, tant sur le plan physique que tactique. Sa victoire à l'Open EDF semble confirmer sa suprématie sur la distance reine. Gestion de la pression, contrôle de la course, puissance, vitesse, le Français paraît presque intouchable... Pas question cependant de tirer des plans sur la comète. A Antibes, on est plutôt du genre prudent : « L'an passé, je voulais marquer les esprits avant les Jeux de Pékin », acquiesce l'Azuréen de 26 ans. « Cette année, ce n'est plus mon objectif. Je veux surtout monter en puissance et maîtriser ce que je fais dans l'eau sans m'occuper des autres sprinters. » Pour l'heure, en tout cas, c'est à eux de résoudre l'épineuse équation Bernard !

Forces : sa puissance et sa science désormais consommée de l'aller-retour en font le grandissime favori de l'épreuve reine.

Faiblesses : champion olympique en titre, il sera l'homme à battre. Saura-t-il assumer son statut et résister à la pression ?



Frédéric Bousquet

Né le 8 avril 1981

A Perpignan

Taille : 1 m 88

Poids : 86 kg

Nationalité : France

Entraîneur : Brett Hawke (Auburn)

Record personnel : 47''15
Ranking : n°2 (47''15, avril 2009)

Profil : Qui l'attendait à ce niveau de performance en début de saison ? Probablement pas grand monde, mais le Marseillais est progressivement sorti du bois, jusqu'à tenir la dragée haute aux vedettes de la distance reine dans la course au titre mondial. En avril dernier, lors des championnats de France de Montpellier, Fred Bousquet a créé la surprise en dominant Bernard, favori sur 100 m, mais surtout en s'octroyant le deuxième ticket individuel au détriment d'Amarty Leveaux et Fabien Gilot. Dans l'Hérault, le nageur d'Auburn a fait feu de tout bois en devenant le premier sprinter à franchir la barre mythique des 21 secondes sur 50 m (20''94, RM homologué par la FINA le 22 juin). En pleine confiance, le Sudiste dispose également d'une expérience incomparable sur la scène internationale. Petit bémol tout de même, le Français s'apprête à relever trois copieux challenges aux Mondiaux italiens sur 50 m, 100 m et avec le 4x100 m nage libre. Il n'est pas dit, dans ces conditions, que Fred, âme du relais depuis les Mondiaux de Barcelone en 2003, qui a fait du 50 m son objectif prioritaire, s'aligne à 100 % sur l'aller-retour.

Forces : une confiance à toute épreuve, une vitesse pure exceptionnelle et une expérience internationale de plus de six ans octroient au Marseillais de sérieux arguments.

Faiblesses : Bousquet n'a jamais été un spécialiste du 100 m, contrairement au 50 m dont il a détenu le record du monde en petit bassin en 2004 (21''10). A Rome, il vise surtout l'or du 50 m et attend beaucoup de l'aventure collective du relais 4x100 m nage libre.



Cesar Cielo

Né le 10 janvier 1987

A Santa Bárbara d'Oeste

Taille : 1 m 88

Poids : 80 kg

Nationalité : Brésil

Entraîneur : Brett Hawke (Auburn)

Record personnel : 47''60
Ranking : n°4 (47''60, mai 2009)

Profil : Pour beaucoup, Cesar Cielo pourrait devenir « la » grande star du sprint dans les années à venir. « Il doit encore progresser sur certains points, mais il a des qualités naturelles de sprinters », déclarait Michel Rousseau, consultant France Télévisions, en août 2008 à l'issue des Jeux Olympiques de Pékin. A 22 ans, le souriant Brésilien est déjà champion olympique du 50 m, médaillé de bronze, ex-æquo avec l'Américain Jason Lezak, sur la distance reine et multiple médaillé aux Jeux Panaméricains. Installé à l'Université d'Auburn depuis 2005, où il s'entraîne sous la houlette de Brent Hawke, Cesar, à l'instar de son partenaire d'entraînement Frédéric Bousquet, s'est largement inspiré et nourri de la natation « made in USA ». Le chef de file de la délégation brésilienne détient d'ailleurs les records du monde des 50 et 100 yards nage libre (bassin de 25 yards). Autant dire que Cielo n'a rien d'un touriste en tongs venu découvrir les plages transalpines. Faites-lui confiance pour jouer les trouble-fêtes, comme il l'a fait le 6 juin dernier en empochant le 100 m de l'étape barcelonaise du Mare Nostrum !

Forces : Cesar reste sur une convaincante dynamique de succès. Chronométriquement, il ne cesse de progresser depuis la saison 2008. Physiquement enfin, le Brésilien n'a rien à envier au surpuissant Bernard.

Faiblesses : à l'heure du money-time, le Brésilien manquera peut-être d'un peu d'expérience pour jouer la gagne. Il reste également un adepte du 50 m et dispose encore d'une marge de progression sur 100 m.



Andrey Grechin

Né le 21 octobre 1987

A Saint-Petersbourg

Taille : 1 m 90

Poids : 82 kg

Nationalité : Russie

Record personnel : 47''59
Ranking : n°3 (47''59, avril 2009)

Profil : Sans conteste, la grande énigme de la finale mondiale ! Le Russe, élevé au kilomètre, est du genre costaud et dur au mal. Cette année, Andrey Grechin, combinaison en polyuréthane aidant, semble avoir franchi un palier décisif. Technique, rapide et puissant, le sprinter Est-européen a les moyens de bousculer la hiérarchie internationale à Rome. Il lui faudra néanmoins combler un léger déficit d'expérience. Andrey, 21 ans, émerge seulement sur l'échiquier mondial. Il lui reste beaucoup à apprendre sur la gestion d'une finale de championnat du monde, surtout face à des adversaires aussi expérimentés que Phelps, Bousquet, Magnini ou Bernard. Difficile cependant de l'écarter de notre liste des potentiels finalistes tant ce produit de l'école de natation russe, qui rêve d'incarner la relève du Tsar Popov, paraît taillé pour le sprint.

Forces : à l'image de son illustre aîné Alexander Popov, Grechin dispose d'une confiance inébranlable. Puissant et très technique, le Russe peut légitimement viser le podium des championnats du monde.

Faiblesses : son manque d'expérience peut lui être fatal. A Rome, la force psychologique comptera autant que la puissance physique, surtout en cette période de polémique des combinaisons.



Brent Hayden

Né le 21 octobre 1983

A Maple Ridge (Colombie Britannique)

Taille : 1 m 98

Poids : 86 kg

Nationalité : Canada

Entraîneur : Tom Johnson

Record personnel : 47''56
Ranking : n°14 (48''44, juin 2009)

Profil : Autant être honnête, nous avons longuement hésité entre le Canadien Brent Hayden, l'Américain Adrian Nathan et le Britannique Matthew Targett. Au final, nous avons penché pour l'expérience et le palmarès du champion du monde 2007 de la spécialité, ex-æquo avec l'Italien Magnini. Deux ans après son titre mondial surprise, Hayden n'a toujours pas la reconnaissance qu'il mérite sur la planète sprint. Souvent oublié, rarement favori, le Canadien de 25 ans ne doit pas être négligé ou considéré comme du menu frotin. En premier lieu parce qu'il dispose d'un record personnel à 47''56. Ensuite, parce que Brent a pris l'habitude de s'immiscer dans les grands rendez-vous. Enfin, parce qu'il a dominé Michael Phelps sur 100 m le 14 juin dernier au Grand Prix de natation de Santa Clara (Californie). Nous estimons par conséquent qu'il est susceptible de créer la surprise. Peut-être pas de jouer la gagne ou le podium, mais la finale certainement. D'autant qu'à en croire les déclarations de son entraîneur Tom Johnson à la presse canadienne : « Brent est en phase avec sa nage. Il peut croire en ses chances ».

Forces : comme Alain Bernard, Hayden appartient à une génération de sprinters surpuissants. Fin stratège, le Canadien sait s'adapter à la concurrence pour construire son aller-retour.

Faiblesses : pour rêver au titre mondial, il faudra d'abord, et c'est logique, intégrer la finale. Le Canadien devra s'employer pour franchir les séries et les demi-finales. Il doit veiller à économiser ses forces pour l'ultime affrontement.



Filippo Magnini

Né le 2 février 1982

A Pesaro

Taille : 1 m 86

Poids : 75 kg

Nationalité : Italie

Entraîneur : Claudio Rossetto

Record personnel : 48''11
Ranking : n°9 (48''11, avril 2009)

Profil : Ne vous fiez pas à sa saison 2008, Filippo Magnini est bien l'une des figures emblématiques du sprint planétaire. L'été dernier, l'Italien est passé à côté de ses Jeux Olympiques. Éliminé en demi-finale de l'épreuve reine, le Transalpin a vécu une terrible désillusion. De celles qui vous font grandir, mûrir et revenir plus fort ! Pour preuve, ses 48''11 d'avril dernier. Un chrono qui reste à bonne distance des 46''94 de Bernard (RM non homologué) ou des 47''05 de Sullivan (RM officiel), mais qui ne peuvent occulter le retour en forme de l'italien Magnini. Double champion du monde (2005 et 2007), l'élève de Claudio Rossetto est incontournable sur le plateau international. Fidèle à sa stratégie, Filippo construit ses 100 m sur un aller somme toute assez banal, mais sur un retour époustouflant. Le 21 juin dernier, à l'occasion de l'Open EDF, il a ainsi donné un nouvel aperçu de sa tactique en passant sixième à mi-course avant de dépasser la meute et de toucher dans le sillage de Bernard. « Je crois qu'il m'a vu de très près », ne manquait d'ailleurs pas de lâcher cet éternel provocateur à l'issue d'une course riche de promesses.

Forces : son deuxième 50 mètres et son public... Filippo, star sportive incontournable de l'autre côté des Alpes, évoluera à domicile. Nul doute, dans ces conditions, qu'il aura à cœur de briller.

Faiblesses : attendu par toute la Botte, la pression risque d'être grande. Sera-t-il répondeur présent ? Magnini est l'unique sprinter de notre finale à ne pas avoir franchi la barre des 48 secondes. Pourra-t-il suivre ses rivaux ?



Michael Phelps

Né le 30 juin 1985

A Baltimore

Taille : 1 m 89

Poids : 88 kg

Nationalité : Etats-Unis

Entraîneur : Bob Bowman

Record personnel : 47''51
Ranking : n°21 (48''65, juin 2009)

Profil : A l'heure de désigner les huit finalistes de la finale romaine, impossible de ne pas intégrer l'octuple champion olympique des JO de Pékin. Alors que notre bouclage s'achève, nous ne savons toujours pas si Michael Phelps décrochera son billet individuel pour le 100 m des Mondiaux de Rome. Néanmoins, on imagine mal le Kid de Baltimore manquer pareil événement. Pour ce qui est de se hisser sur le podium, c'est une autre question. A l'issue des Jeux chinois, Phelps, en accord avec son mentor Bob Bowman, a tiré un trait sur les épreuves de quatre nages. Place désormais au sprint. La star de la natation mondiale rêve de conquérir le titre olympique de la distance reine en 2012. Il en a le potentiel, mais a-t-il, en revanche, les moyens de coiffer la couronne mondiale à Rome ? Rien n'est moins sûr, surtout à la lecture des dernières semaines. D'abord, Michael est sans doute à court de forme. Il n'a repris la compétition que mi-mai après neuf mois de pause, dont trois de suspension après l'incident de la pipe à eau. Ensuite, Phelps est en phase d'ajustement technique. Comme le fait Bousquet, l'Américain s'essaye au passage de bras tendu pour grignoter des centièmes de secondes. Jusqu'à présent, cela ne s'est pas encore concrétisé chronométriquement puisque qu'il émerge au 21^e rang mondial avec un timoré 48''65.

Forces : technique, expérimenté, Sullivan est probablement le nageur le plus esthétique de notre finale. Bernard en a fait l'un de ses principaux adversaires.

Faiblesses : fragile... voilà bien la seule faiblesse de l'Australien ! Avec Magnini (75 kg), Eamon présente un profil de sprinter de plus en plus rare, sur le schéma d'un Popov. Ses rivaux, Bernard, Cielo, Grechin, Bousquet ou Hayden, ont davantage axé leur travail sur la musculature.



Eamon Sullivan

Né le 30 août 1985

A Perth

Taille : 1 m 89

Poids : 78 kg

Nationalité : Australie

Entraîneur : Grant Stoelwinder

Record personnel : 47''05 (RM officiel)
Ranking : n°11 (48''24, mars 2009)

Profil : Le 22 juin, la FINA a homologué la combinaison Jaked 01 de Bousquet, validant par la même occasion son record du monde du 50 m (20''94 contre 21''28 à Sullivan). Par contre, le 23 juin, la fédération internationale a annulé la marque de Bernard sur 100 m (46''94). L'Australien demeure donc le recordman du monde officiel de la spécialité (47''05), bien que l'Antibois ait nagé plus vite cette saison. Et un paradoxe de plus pour cette saison brinquebalante ! Pour Sullivan aussi, la saison 2008-2009 n'est pas des plus sereines. Le sprinter vedette de l'équipe australienne reste pour l'instant sur un timide 48''24. Un chrono certainement insuffisant cet été à Rome pour rêver au titre mondial. Certes, Eamon est un technicien hors-pair, un adepte du geste juste, mais il est également surnommé, à raison, le « sprinter de cristal ». Régulièrement blessé à la hanche et aux épaules, l'ancien petit ami de Stephanie Rice a mis plusieurs jours à se remettre d'un refroidissement en juin dernier. Des parasitages extérieurs qui pourraient, s'il les accumule, pénaliser la fin de sa préparation.

Forces : technique, expérimenté, Sullivan est probablement le nageur le plus esthétique de notre finale. Bernard en a fait l'un de ses principaux adversaires.

Faiblesses : fragile... voilà bien la seule faiblesse de l'Australien ! Avec Magnini (75 kg), Eamon présente un profil de sprinter de plus en plus rare, sur le schéma d'un Popov. Ses rivaux, Bernard, Cielo, Grechin, Bousquet ou Hayden, ont davantage axé leur travail sur la musculature.

Le pronostic de la rédaction

Comme vous, nous sommes joueurs. Voilà pourquoi nous nous sommes amusés à pronostiquer l'ordre d'arrivée des finalistes du 100 m aux prochains championnats du monde de Rome. Pour cela, rien de plus simple... Les journalistes et pigistes de la rédaction ont été interrogés et invités à classer les huit lauréats du premier au dernier. Ensuite, selon un barème de points (*), une liste s'est dégagée. Voilà notre pronostic :

1. Alain Bernard (FRA) 76 points
2. Eamon Sullivan (AUS) 54 points
3. Frédéric Bousquet (FRA) 46 points
- Filippo Magnini (ITA) 46 points

4. Michael Phelps (USA) 44 points
5. Cesar Cielo (BRE) 42 points
6. Andrey Grechin (RUS) 32 points
7. Brent Hayden (CAN) 18 points

(* Le champion du monde récolte 8 points, le vice-champion du monde 7 points, le médaillé de bronze 6 points et ainsi de suite jusqu'au huitième sprinter qui se contente d'un point.

Et l'équité dans tout ça ?

Pour l'heure personne ne sait encore quelle place occupera le chapitre des combinaisons en polyuréthane dans la grande histoire de la natation. Ce qui est certain, en revanche, c'est qu'il trouvera son terme le 1^{er} janvier 2010, comme le prévoit la Charte de Dubaï établie par la FINA le 14 mars 2009. Ce qui est acquis également c'est que la polémique du tout polyuréthane n'en finit pas de diviser la discipline. Pour résumer, la question des combinaisons stigmatise surtout l'influence de la technologie dans le sport de haut niveau. Aujourd'hui, la plupart des disciplines sont confrontées à cette problématique : quelles limites faut-il fixer aux progrès techniques pour ne pas dénaturer les performances humaines ? **En natation, l'apparition des combinaisons est toute**

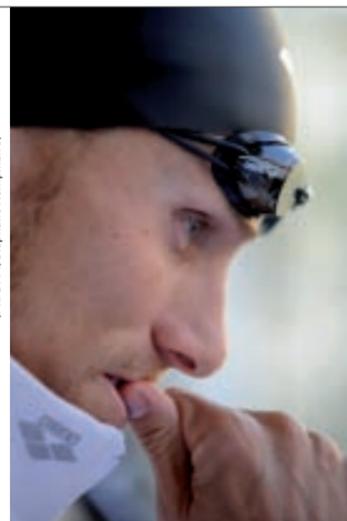
Plus besoin de travailler le gainage puisqu'avec les nouvelles combinaisons les nageurs entrent dans l'eau comme des projectiles.

récente. Elle date des Jeux Olympiques de Sydney, en 2000. En Australie, les nageurs profitaient alors de matériels en tissus, améliorant leur glisse et leur pénétration dans l'eau, mais pas au point d'en faire des projectiles insubmersibles.

Neuf ans plus tard, à l'aube des championnats du monde de Rome que certains présentent déjà comme tronqués, les nageurs disposent de combinaisons en polyuréthane qui permettraient de grignoter non pas des centièmes, mais des dixièmes, voire des secondes entières. « Elles occultent la notion de travail », assurait Lionel Horter, coordinateur du collège des entraîneurs nationaux, pendant l'Open EDF de natation (19-21 juin). **A en croire les plus éminents spécialistes, le tout polyuréthane conduirait à un renversement des valeurs : plus besoin de**

travailler le gainage puisqu'avec les nouvelles combinaisons les nageurs entrent dans l'eau comme des projectiles.

(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)



Roland Schoeman n'a que modérément apprécié la décision de la FINA de valider les matériels en polyuréthane. Le Sud-Africain propose de créer un contre pouvoir susceptible de contrer les propositions litigieuses de l'instance internationale.

Il faut établir un contre pouvoir, pas avec des « anciens » nageurs, mais avec des gars encore dans le milieu, des gens qui savent encore ce que c'est de nager. (Roland Schoeman)

L'Agence France Presse. « Cette décision est grave de conséquences pour la natation mondiale en général et pour nous, les nageurs, en particulier. J'aurais aimé pouvoir disputer la finale des championnats du monde dans les mêmes conditions que la finale de Pékin où tous les nageurs avaient une combinaison équivalente. » Autant dire que l'Antibois l'a mauvaise. Et il n'est pas le seul. Son entraîneur Denis Auguin n'a pas caché son irritation à l'heure de l'homologation des équipements tout polyuréthane. « Il y a beaucoup de colère parce que finalement c'est prendre les nageurs en otage. On n'y comprend rien ! Mais rien du tout ! C'est d'une incohérence totale. Et on nous annonce qu'en janvier 2010 on va repasser au tout tissu. C'est n'importe quoi ! On a vraiment l'impression qu'on nous mène en bateau depuis plusieurs mois, tout ça pour se retrouver à cinq semaines des championnats du monde avec un matériel

La FFN refuse le polyuréthane !

Le bureau fédéral de la Fédération Française de Natation a décidé, de s'en tenir, pour les compétitions sur le sol français, à la liste diffusée le 19 mai 2009. Les combinaisons polyuréthanes sont dès lors interdites en France. La FFN interdit aussi l'utilisation de combinaisons dans le programme fédéral des benjamins, poussin et avenir. Cette disposition a pour vocation de conserver la formation initiale « à la française » des nageurs tricolores (cf. édito).

Frédéric Bousquet en Jaked 01 lors des championnats de France de Montpellier. Le 22 juin, la FINA a homologué la combinaison italienne, validant dans la foulée le record du Marseillais sur 50 m (20''94).

La fédération internationale a autorisé la combinaison polyuréthane d'Arena X-Glide, mais dans une version modifiée de celle avec laquelle Alain Bernard a battu la marque mondiale du 100 m aux « France » de Montpellier. Par conséquent, son record (46''94) n'a pas été validé !

(Ph. DPP/Franck Faugere)

(Ph. DPP/Franck Faugere)



Records du monde : Bernard invalidé, Bousquet ok !

Le record du monde du Français Alain Bernard sur 100 m nage libre (46''94) a été invalidé, le lundi 22 juin, par la FINA alors que l'homologation de celui de Frédéric Bousquet sur 50 m nage libre a été mise en suspens, le temps de vérifier les tests anti-dopage du Marseillais. Ceux-ci ayant été faxés le 23 juin par la FFN, tout laisse à penser que le chrono de Bousquet devrait être homologué à l'heure où nous publions ce numéro.

(suite page 28)

Chronologie d'une polémique

→ 12 février 2008 - Speedo lance sa nouvelle combinaison LZR Racer élaborée avec la NASA.

→ 16 février 2008 - Premier record du monde pour la LZR Racer, celui de la Zimbabwéenne Kirsty Coventry sur 200 m dos.

→ 12 avril 2008 - La LZR est homologuée par la FINA.

→ 3 juin 2008 - La FINA valide la combinaison Jaked, un équipement italien né en 2007 à Vigevano, qui fournira l'équipe italienne aux JO de Pékin.

→ 11-14 décembre 2008 - Aux championnats d'Europe de Rijeka (Croatie) en petit bassin, les nageurs équipés de Jaked récoltent 17 médailles, dont 5 d'or.

→ 31 décembre 2008 - Au total, 108 records du monde ont été battus au cours de l'année 2008, dont 79 réalisés avec la LZR Racer de Speedo.

→ 14 mars 2009 - Charte de Dubaï : la FINA interdit l'usage des combinaisons intégrales ou le port de deux tenues l'une sur l'autre. Elle annonce qu'à partir du 1^{er} janvier 2010, les matériaux non-perméables (type néoprène) ne pourront plus constituer plus de 50 % de la combinaison.

→ 22 avril 2009 - Championnats de France de Montpellier, les combinaisons italiennes Jaked sont vendues à la sauvette à la piscine Antigone.

→ 23 avril 2009 - Equipé de la X-Glide d'Arena en tout polyuréthane, Alain Bernard bat le record du monde du 100 m en 46''94.

→ 26 avril 2009 - Frédéric Bousquet, avec la Jaked 01 en tout polyuréthane, améliore la référence internationale du 50 m en 20''94.

→ 19 mai 2009 - Première liste des combinaisons labélisées FINA : 202 équipements sont homologués jusqu'au 31 décembre, 10 sont rejetés, 136 combinaisons sont recalées dont la Jaked 01 de Bousquet et la X-Glide d'Arena de Bernard (tout polyuréthane).

→ 22 juin 2009 - Attendue pour le 19 juin, la FINA publie finalement le 22 juin (à la demande de la FFN) la liste définitive des combinaisons homologuées pour les championnats du monde de Rome. La Jaked 01 de Bousquet est autorisée, son record du monde est validé. Une version modifiée de la X-Glide d'Arena est validée par la FINA, mais le record du monde de Bernard passe à la trappe.

→ 23 juin 2009 - La FFN proscrie les combinaisons polyuréthanes pour les compétitions minimes, cadets, benjamins, poussins et avenir.

re-homologué et non modifié alors que d'autres matériaux équivalents sont non homologués. C'est vraiment se foutre de la gueule du monde et surtout des athlètes. »

Les réactions outrées se sont multipliées les 22 et 23 juin, preuve qu'un fossé s'est creusé entre l'institution internationale et ses acteurs. « C'est une image négative pour notre sport », s'est ému Jacco Verhaeren, ancien entraîneur du sprinter néerlandais VDH. « La première question qui sera posée aux nageurs à Rome, ce sera : quelle « combine » portez-vous ? Et la seconde : avez-vous gagné grâce à votre combinaison ? Je suis vraiment gêné par cette situation. »

Le Sud-Africain Roland Schoeman, multiple médaillé aux championnats du monde, va plus loin : « Il faut établir un contre-pouvoir, pas avec des « anciens » nageurs, mais avec des gars encore dans le milieu, des gens qui savent encore ce que c'est de nager ». Une manière détournée de remettre en cause les capacités de jugement de la FINA. Finalement, il n'y a que la firme Jaked pour se réjouir de la décision de la FINA. Francesco Fabbri, patron de la société italienne, s'est dit très satisfait. « Les positions que nous avons défendues tout de suite après la décision du 19 mai (lorsque la Jaked 01 avait été une première fois recalée, Ndlr) ont fait leurs preuves sans que nous n'ayons eu à modifier quoi que ce soit. »

Une double satisfaction, puisque, à en croire le boss transalpin, la société

Jaked serait inondée « de milliers d'e-mails et de commandes pour les Mondiaux ». Plusieurs nations ont d'ores et déjà envisagé de se doter de la Jaked. « L'équipe de France n'a pas le choix, il faut qu'elle s'équipe avec le meilleur matériel possible sinon il ne faut pas aller à Rome. Il faut essayer de préserver l'unité de l'équipe de France malgré que l'un soit en Jaked, l'autre pas », a ainsi prévenu Denis Auguin. L'entraîneur chef de la natation australienne, Alan Thompson, a lui aussi fait part de sa déception avant d'envisager faire faux bond au traditionnel sponsor Speedo. « Les Australiens ont maintenant la possibilité de choisir la combi qu'ils mettront, outre la Speedo. Si des nageurs décident de faire ça, ils bénéficieront d'une période d'adaptation pour appréhender cette innovation. »

Il faut essayer de préserver l'unité de l'équipe de France malgré que l'un soit en Jaked, l'autre pas. » (Denis Auguin)

Quant à la puissante fédération américaine, elle aussi en contrat avec Speedo, elle a publié dès le 22 juin un communiqué de presse pour le moins surprenant : « Nous sommes profondément déçus par la décision de la FINA de ce lundi, mais dans le but de maintenir les règles de la fédération américaine en accord avec les institutions internationales, nous adopterons immédiatement la liste révisée des combinaisons autorisées. » Autant dire qu'à Rome, outre les chronos et performances, nous ne sommes pas à l'abri de surprises. De là à voir Michael Phelps, superstar de la natation mondiale, en Jaked... •

Adrien Cadot



Lionel Horter, coordinateur du collège des entraîneurs nationaux, et le DTN Christian Donzé en pleine discussion pendant l'Open EDF (19-21 juin).

Christian Donzé : « Un véritable casse-tête »

Plongé dans la tempête du tout polyuréthane, le DTN Christian Donzé s'est dit pressé de pouvoir parler à nouveau des nageurs et de natation.

Que pensez-vous de la décision de la FINA du 22 juin dernier ?

La décision de la FINA ne sera pas le dernier épisode du long roman des combinaisons. Mais nous allons vers plus de clarté. Il faut aussi souligner que si la réglementation est une chose, il faut que l'on dispose également de moyens de contrôle adéquats. Et à ce niveau il y en a encore beaucoup trop de zones d'ombre. Déposer un modèle, c'est une responsabilité, et c'est cela suppose d'avoir les moyens logistiques pour le contrôle. C'est un engagement de confiance envers les athlètes.

Le record de Montpellier d'Alain Bernard n'a pas été homologué ; cela signifie-t-il que le record de France ne le sera pas non plus ?

Je ne me prononcerai pas, car j'attends la version officielle. Et je me pose la question : les performances vont être maintenues dans les rankings mondiaux, et elles ne le seraient pas comme record du monde ?

Un nouveau casse-tête ?

Oui, un véritable casse-tête, même si l'on commence à être habitués. J'aimerais vraiment que la FINA en prenne la mesure et qu'on arrête avec ça. D'un côté, nous avons un record homologué avec du tout polyuréthane et de l'autre un record non homologué avec du tout polyuréthane. Alors sous quelle forme le polyuréthane est-il homologué ? On nous demande si nous sommes favorables au tout tissu, mais on homologue le tout polyuréthane... Je trouve que tout cela n'a aucun sens.

Si un record de France n'est pas homologué, cela remet-il en cause les sélections ?

Non, absolument pas. Les dates d'engagement, c'est le 1er juillet. Concernant Alain, il était de toute façon déjà sélectionné grâce à son titre olympique. Et c'est le seul qui ait nagé avec une Arena X-Glide.

Vaut-il mieux, pour la tranquillité de la FFN, que le record du monde de Bousquet soit homologué ?

Je ne sais pas. C'est surtout chez les athlètes qu'il faut qu'on instaure une sérénité. On s'en fiche que Christian Donzé soit perturbé par les combinaisons. Ce que je souhaite, c'est que les nageurs soient sereins, et cela, c'est de la responsabilité de la FINA.

Recueilli par Laure Dansart



L'entraîneur du champion olympique Alain Bernard est en colère ! Denis Auguin estime que les nageurs, à quelques jours des Mondiaux romains, sont pris en otage.

La communication et la formation personnalisées par l'image

Réaliser des outils de formation pour la prévention des risques, c'est notre métier !

environnement
e-learning
image
tracabilité
interactivité
formation
sécurité

Avec des glaçons s'il vous plait !



Ph. FFM/Philippe Pongentyl

À première vue, on dirait une pataugeoire ou une piscine gonflable pour enfants. Avec ses 65 centimètres de hauteur et ses 1,50 mètres de diamètre, la structure ne paie pas de mine. Pourtant, en ce 19 juin l'air est chaud et on serait tenté d'aller y faire trempette. En y plongeant sa main, on s'aperçoit vite que l'eau y est très froide. La tentation est là, lancinante... Seulement l'élan est vite coupé lorsqu'une nageuse s'approche du bassin. Elle vient de sortir d'un 100 m nage libre. **Quelques étirements et la voilà qui enjambe lentement les petits boudins bleus en inspirant profondément. Un pied, puis un autre, jusqu'à ce que, accroupie, ses jambes soient immergées jusqu'aux cuisses. Elle y restera**

« Longtemps, on a privilégié le chaud pour la récupération. Maintenant, c'est l'inverse ! »

et en se mouvant lentement. Car plus qu'une pataugeoire, ce bassin peut être considéré comme un petit bijou technologique. Utilisés depuis un an par les nageurs de l'équipe de France, les bains d'eau froide sont devenus partie prenante de leur récupération.

Le froid utilisé comme méthode de récupération chez les sportifs n'est pourtant pas une idée nouvelle. L'image a fait le tour des télévisions

Le bassin d'eau froide

Jusqu'à présent, les bassins d'eau froide n'étaient pas très pratiques à utiliser, d'où le recours à des containers remplis de glace qui, outre leur aspect peu avenant, ne permettaient pas une bonne répartition du froid. « La glace restait en surface, alors que ce sont les jambes qui en ont le plus besoin, surtout en natation », commente Bertrand Avignon, inventeur des bains d'eau glacée. **Cet ancien rugbyman a ainsi eu l'idée de rendre moins artisanal le procédé. Avec son ami Arnaud Laforgue, un professionnel de l'ingénierie climatique, ils ont développé en 2007 le système Cryo Control, commercialisé sous la marque Dropmed : une piscine gonflable de 400 litres assortie d'un système de réfrigération de l'eau à température constante.** « Les bienfaits du froid sur la récupération, ça ne date pas d'hier », explique-t-il. « Les Romains alternaient le chaud et le froid ; les Scandinaves aussi ». Pour s'assurer des bénéfices apportés par la trempette en eau froide après l'effort, l'ancien pilier a mis à l'eau ses compagnons de terrain, qui ont servi de cobayes. Plutôt frileux au départ, ses comparses en ont redemandé. Des tests concluants, des athlètes ravis, le bassin arrive sur le marché. Facilement transportable, ce matériel a séduit l'équipe de France de football, qui s'en est procuré deux pour l'Euro 2008. Les nageurs sont désormais, eux aussi, adeptes des glaçons.

L. D.

en 2007, lors de la dernière coupe du monde de rugby. Des rugbymen plongés dans des containers à déchets remplis de glaçons n'est pas un événement à jeter... à la poubelle. D'abord utilisé par les Américains en athlétisme, en 2003, puis par les Australiens, les bains d'eau glacées sont arrivés récemment dans le milieu sportif français. Foot-

ball, rugby et natation ont récemment opté pour cette méthode. « Longtemps, on a privilégié le chaud pour la récupération. Maintenant, c'est l'inverse », note Christophe Cozzolino, kinésithérapeute de l'équipe de France de natation.

Lors de l'Open EDF 2008 et des JO de Pékin, certains nageurs, tels que Malia Metella (cf. encadré), ont particulièrement apprécié cette méthode fraîche. « Le protocole, pour le moment, c'est six minutes à 12° C », précise Christophe Cozzolino. « Le bain d'eau froide est utilisé comme un moyen de récupération rapide, qui permet de réduire les douleurs articulaires et musculaires après d'intenses séances d'entraînement ou une compétition. Le drainage est facilité par le froid, grâce au phénomène de vasoconstriction/vasodilatation, les toxines sont mieux éliminées... Le froid est un antalgique, évite l'œdème, est anti-inflammatoire ». Il retarderait ou empêcherait l'apparition des douleurs musculaires comme les courbatures. Mais les études faites à ce sujet ne concordent pas toutes quant aux vertus scientifiques du froid. « Les bienfaits de la récupération en eau froide, c'est comme les massages », argumente Christophe Cozzolino. « On n'a jamais prouvé que cela fonctionnait, mais les gens sont demandeurs. Il y a beaucoup de psychologique et de mental dans la récupération comme dans la préparation. Alors si le froid contente les athlètes, il doit faire partie de nos politiques de récupération » •

A Paris, Laure Dansart

Ph. FFM/Philippe Pongentyl

Ph. FFM/Philippe Pongentyl

Ph. FFM/Philippe Pongentyl

La sprinteuse antiboise Mylène Lazare plongée dans le bassin de récupération en eau froide. C'est parti pour 6 minutes à 12° C.

Malia Metella :
« Ça me fait vraiment du bien »

Quand avez-vous découvert la récupération en eau froide ?

Lors des championnats de France à Dunkerque en 2008. Nous terminions trop tard pour avoir le temps de faire des séances de kiné. C'est comme cela que je me suis mise à la récupération en eau froide.

Quels bienfaits en retirez-vous ?

L'avantage, c'est que l'on peut faire sa récup' seul. Cela ne nécessite pas non plus beaucoup de temps. J'ai pris l'habitude de m'immerger en eau froide et de poursuivre avec une douche bien chaude. C'est ce que l'on appelle la « douche écossaise ». Cette technique me permet d'éliminer les toxines, de resserrer les pores... Ça me fait vraiment du bien.

C'est une méthode agréable ?

C'est assez dur mentalement, surtout au début, quand comme moi, on n'est pas habituée au froid. Je viens de Guyane et je préfère le chaud ! En plus, au tout début, je me baignais entièrement dans l'eau froide. J'ai appris par la suite que les jambes seules suffisaient. À l'Open d'EDF 2008 l'année dernière, j'ai aussi récupéré en eau glacée mais il n'y avait pas d'eau chaude, et là, c'était assez dur.

Recueilli par L. D.

A chacun sa méthode : les jambes pour Dian Bui-Duyet, le corps entier pour Mylène Lazare.

Virginie de

A à Z...



Après plus d'un an de pause, Virginie Dedieu sort de sa retraite sportive pour décrocher un troisième titre mondial en solo à Melbourne.

[Ph. DPPI/Franck Faugere]

Elle ne jouit certainement pas de l'aura médiatique de Zidane, qu'elle aimerait rencontrer, mais Virginie Dedieu n'en demeure pas moins l'une des plus grandes stars de la natation mondiale.

Née le 25 février 1979 à Aix-en-Provence, Virginie restera comme la seule synchro de l'histoire à avoir décroché trois titres mondiaux en solo (Barcelone 2003, Montréal 2005 et Melbourne 2007). L'Aixoise a également glané une médaille de bronze aux JO de Sydney en duo avec Myriam Lignot. Retraitée des bassins une première fois en 2005, après son deuxième titre mondial afin de poursuivre des études d'architecture d'intérieure et de design, elle est revenue à la compétition pour remporter un troisième titre consécutif en 2007 avant de tirer définitivement sa révérence.

Architecte

« Depuis le 15 mars 2009, je suis installée à mon compte. Pour l'instant, j'ai deux villas à rénover : agrandissement et déco. A la rentrée, je vais signer avec une entreprise qui fabrique des bassins. Je serai missionnée pour aménager les intérieurs. »

Vos débuts professionnels se déroulent comme vous l'imaginiez ?

« Je n'avais rien envisagé de particulier... J'ai bien essayé d'intégrer une agence, mais cela ne se fait pas dans le Sud de la France. J'ai donc choisi de m'installer en indépendante, bien que ce ne soit pas évident à l'issue de ses études. »

Bébé

« Dima, un prénom d'origine russe, est un bébé en or : il a fait ses nuits rapidement, il mange bien et pleure peu, mais c'est un petit coquin. C'est

un réel changement et quelque part heureusement que je l'ai eu à la fin de ma carrière. Il comble le vide que crée l'arrêt de la compétition. »

Petite ou grande famille ?

« Je ne veux pas avoir qu'un seul enfant, mais cela dépend aussi des moyens et du temps disponible. Dima a eu 1 an le 1^{er} juin, on a encore le temps ! »

Combinaisons

« Je comprends que les progrès technologiques soient de plus en plus présents, mais je m'inquiète du comportement de la FINA. Elle ne parvient pas à fixer de règles précises ! Le statut intermédiaire établi pour les Mondiaux de Rome n'aura plus court en janvier 2010, c'est déstabilisant pour les nageurs. »

Dopage

« En France, nous avons tendance à considérer cette question comme tabou. Elle me semble au contraire capitale : il faut parler du dopage, renseigner les athlètes et répondre aux jeunes. C'est une démarche qui m'interpelle : comment un sportif peut-il être satisfait de sa performance en ayant triché ? »

La synchro est-elle épargnée par ce fléau ?

« Il y a eu des cas, mais on a jamais vraiment su ! Notre sport est jeune et beaucoup d'éléments techniques et physiques ont évolué. A titre d'exemple, ma préparation physique entre les JO d'Atlanta et les Mondiaux de Montréal n'a absolument rien à voir. Le problème avec le dopage c'est qu'il crée une suspicion malsaine. »

Equipe

« La synchro est un sport d'équipe... J'ai réussi en solo mais je n'aurais pas

pu briller en individuel s'il n'y avait pas eu l'émulation collective de l'équipe de France. Aujourd'hui encore, j'interviens auprès du ballet et du duo d'Aix-en-Provence car j'ai besoin d'être au contact des filles. »

La synchro ne vous manque jamais ?

« Si, notamment l'été dernier lors des JO de Pékin où je retrouvais mes anciennes concurrentes, mais j'ai effectué un gros travail mental pour accepter la fin de ma carrière. Il y a un deuil à faire et ce n'est pas rien. »

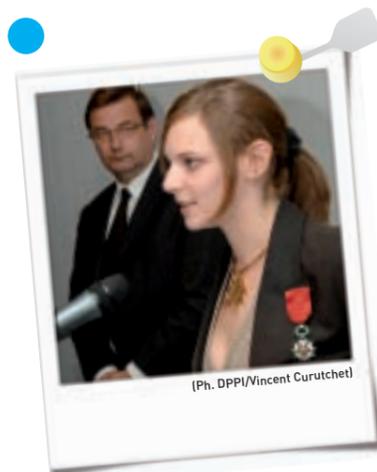
France

« L'équipe de France c'est un truc énorme, surtout en junior car en senior cela se banalise davantage. Cela se concrétise lorsque tu reçois les équipements. Le tee-shirt avec « France » dans le dos fait son petit effet (rires...) Aux Jeux, c'est encore plus fort. On sent que l'on représente une nation. »

Et quels souvenirs vous a laissés votre Légion d'Honneur ?

« Cela restera sûrement comme l'une des plus grandes surprises de ma vie. Personne ne m'avait prévenue que j'étais inscrite. Un matin je reçois un papier m'informant que je vais être décorée... C'est une grande satisfaction car on bosse pour les médailles, mais la Légion d'Honneur ce n'est que du bonus. »

[suite page 34]



[Ph. DPPI/Vincent Curutchet]



[Ph. DPPI/Philippe Millereau]

Entrée en équipe de France senior en 1995, Virginie Dedieu dispose du plus beau palmarès de la synchro mondiale avec, notamment, trois couronnes mondiales.

J'ai effectué un gros travail mental pour accepter la fin de ma carrière.

Gâce

« C'était assez naturel. Dès mes premières années, on me disait que j'étais très artistique et, par esprit d'opposition, je cherchais à mettre en avant mon côté sportif pour rappeler que la synchro ce n'est pas que des paillettes. Finalement, j'ai accepté mon côté artiste plus tard, lors de mon solo sur le thème de Camille Claudel aux Mondiaux de Barcelone. »

Héritière

« J'espère qu'une nouvelle Virginie Dedieu émergera prochainement... Aujourd'hui, c'est un peu difficile de désigner une héritière, d'autant que la synchro française est un peu dans le creux de la vague. Les filles de l'équipe de France sont entre deux eaux et c'est dommage car il y a du talent. »

Intouchable

« Je n'ai jamais eu l'impression d'être intouchable... J'ai gagné beaucoup de titres mais j'ai pris soin de me remettre en question régulièrement. Je me suis toujours trouvée des faiblesses à corriger. Toutes mes victoires ont été difficiles, j'ai toujours dû me battre pour m'imposer. »

Japon

« En France, je suis restée anonyme alors qu'au Japon les gens me reconnaissent dans la rue ! Les Japonais sont très exigeants, ils n'acceptent pas la médiocrité. Travailler là-bas demande un investissement complet. J'ai beaucoup d'amis japonais et si l'occasion se présente, j'aimerais bien participer à nouveau (elle l'a déjà fait en 2007) à un spectacle itinérant sur 3 ou 4 mois. »

Kleenex

« J'essaie d'oublier rapidement mes déceptions, cela me permet de rebondir. Malgré tout, je regrette de ne jamais avoir décroché de médaille mondiale en équipe. Nous avons été 4^e aux JO de Sydney, mais nous ne sommes jamais parvenues à triompher sur la scène mondiale. Vivre cette expérience collective m'aurait beaucoup plu. »

Et les Mondiaux de Fukuoka en 2001 ?

« C'est vrai que ça reste aussi comme l'un des principaux regrets de ma carrière. A l'époque tout le monde me disait que j'avais beaucoup progressé, mais les juges me classent 2^e ! Je pensais que je ne pourrai jamais accéder à la première marche du podium. »

Laure Manaudou

« Je comprends qu'elle ait décidé de prendre du recul. Je pense que c'est même assez logique compte-tenu de la dimension considérable qu'ont pris les événements extra-sportifs. Je crois aussi qu'elle n'a pas forcément été très bien entourée. Faire des pubs c'est bien pour elle, mais on a peut-être négligé l'aspect humain. Laure restera néanmoins comme la plus grande championne de la natation française. »

Vous êtes en contact ?

« Un peu... On a bien parlé aux championnats de France de Montpellier, on échange aussi des mails. »

Peut-elle revenir ?

« Si elle parvient à faire le tri dans sa vie, elle peut revenir. Il faut aussi qu'elle élargisse ses horizons. Depuis ses 14 ans elle n'a fait que nager, il est légitime qu'elle souhaite découvrir de nouveaux univers. Il faut lui laisser du temps et peut-être qu'un jour la natation lui manquera. »

Melbourne

« J'ai arrêté en 2005 après mon deuxième titre mondial à Montréal. En juin 2006, je passe mon diplôme d'architecte puis j'accompagne l'équipe de France en septembre 2006 à la coupe du monde. A ce moment, je prends conscience que l'envie est de retour. Il m'a fallu un mois pour me décider ! J'avais bien fini ma carrière, le risque était grand de clore le chapitre synchro sur une déconvenue. Au final, je me suis rendue compte que peu importait la fin, l'aventure serait belle ! »

Natation

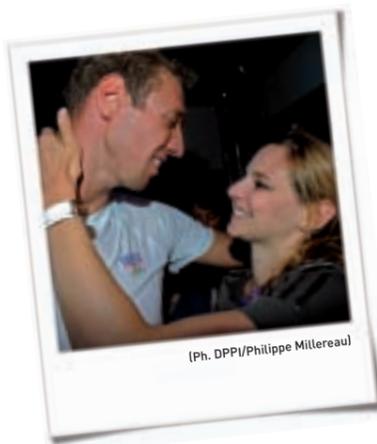
« Je suis les résultats de l'équipe de France de natation, notamment parce que j'entretiens des relations amicales avec certains de ses membres. De manière générale, je m'intéresse à beaucoup de sports : le tennis, le patinage, le roller... »

Comment avez-vous vécu le titre olympique d'Alain Bernard sur 100 m ?

« Quelques mois avant les Jeux, Alain m'a demandé des conseils pour la préparation mentale et la gestion du stress. Donc, dès janvier 2008 nous

« Je n'ai jamais eu l'impression d'être intouchable. »

avons échangé beaucoup de mails pour aborder ces questions. De la sorte, j'ai pu suivre sa préparation. Le jour de la finale, c'était incroyable ! »



[Ph. DPPI/Philippe Millereau]

Olympique

« Je regrette que le solo n'ait jamais figuré au programme des JO. Un titre olympique c'est unique, cela aurait certainement boosté ma carrière et l'image de mon sport. Néanmoins, je relativise car certaines disciplines n'y sont pas ; j'ai quand même eu la chance d'aller aux Jeux et de décrocher une médaille olympique (le bronze à Sydney en duo avec Myriam Lignot, Ndlr). »



[Ph. DPPI/Philippe Millereau]



[Ph. DPPI/Vincent Curutchet]

Presse

« Avec le recul, je pense que j'aurais pu être davantage mise en valeur dans les médias (silence)... A un moment, la FFN et Adidas ne m'ont pas complètement poussée sur le devant de la scène. Il a fallu attendre mon troisième et dernier titre mondial pour que je bénéficie d'un véritable plan média. Malgré tout, ma victoire est restée confidentielle ! Mais je suis aussi responsable car si je m'étais pleinement consacrée à la synchro j'aurais pu répondre à plus de sollicitations. »

Quotidien

« Une journée classique était divisée entre mes cours et les entraînements. Le matin j'allais à mon école d'architecture, j'avalais ensuite un sandwich dans le métro en me rendant à l'Insep pour les entraînements de synchro jusqu'à 20 heures. Ensuite, retour à la maison, devoirs puis dodo ! Il y a eu des moments délicats où je voulais être ailleurs, mais j'ai rapidement pris conscience que je vivais mes deux passions. »

Retraite

« Il y en a eu deux : la première en 2005 après les Mondiaux de Montréal et la seconde en 2007 à l'issue des championnats du monde de Melbourne. En 2005, c'était programmé mais cela a été très dur. En définitive, je crois que je n'avais pas très envie de m'arrêter. Voilà pourquoi je suis revenue fin 2006 pour les Mondiaux australiens. Après la compétition, je n'en pouvais plus. L'objectif était atteint, mais j'ai compris que je ne pouvais plus continuer. »

Synchro

« Entre 2000 et 2004, la discipline a gagné en vitesse. Les portés ont également acquis une place prépondérante. Actuellement, on assiste à un retour de l'artistique car les filles ne peuvent pas aller plus vite. »

Cette évolution peut-elle profiter aux Françaises ?

« Avant de penser à l'artistique, il faut privilégier le physique. Pour l'heure, les Françaises ne sont pas au niveau des meilleures mondiales et je ne suis pas certaine qu'avec l'incendie de la piscine de l'Insep (en novembre 2008, Ndlr) elles parviennent à combler ce retard. »

Théâtre

« Pour préparer les Mondiaux de Melbourne, j'ai suivi des cours de théâtre. Je suis partie du principe que si mon programme était plus théâtral à l'extérieur d'un bassin, je pouvais enrichir mon ballet dans l'eau ! En outre, je voulais nourrir mon personnage (La Callas, Ndlr). »

Le théâtre peut-il permettre à la synchro de renouer avec l'artistique au détriment du physique ?

« Sans doute, mais le théâtre ou la comédie constituent du bonus. La base de la synchro repose sur la danse. D'ailleurs, ce n'est pas un hasard si les Russes dominent la discipline. Dès leur plus jeune âge, les synchros russes pratiquent 6 heures de danse hebdomadaire. »



[Ph. DPPI/Philippe Millereau]

Unanime

« A un moment de ma carrière, j'ai touché les juges ! Mais avant de décrocher des titres il a fallu que je prouve que j'étais une technicienne. A Fukuoka, en 2001, je suis 2^e du solo, pas très loin de la Russe Olga Brunnikina. En 2003, à Barcelone, elle ne dispute pas le solo et me laisse le champ libre. J'aurai tout de même aimé la battre en confrontation directe. »

Victoire

« Le goût de la victoire et de la compétition me manquent mais pas autant que l'échange avec les nageuses et les entraîneurs. Désormais, je reporte mon esprit de compétition

« Avec le recul, je pense que j'aurais pu être davantage mise en valeur dans les médias. »

dans ma vie professionnelle pour réussir dans l'architecture. »

Water Cube

« C'est un équipement extraordinaire dans lequel le public et les nageurs ont vécu de grands moments. La France manque d'une telle structure. Peut-être la culture natation n'est-elle pas suffisamment développée chez nous, mais l'équipe de France figure tout de même dans le Top 5 mondial. L'Open EDF contribue à promouvoir la natation mais cela doit aussi profiter aux autres disciplines : pourquoi ne pas organiser à l'Open une démonstration de synchro ou un match de water-polo ? »

X (comme le sujet dont il ne faut pas parler)

« S'il ne faut pas en parler, je ne dis rien (rires...). »

Youpi

« Je suis très réservée. Grâce au sport et à l'internat je me suis ouverte, j'ai pris sur moi d'aller vers les gens. Malgré tout, je ne suis pas la même dans l'eau et dans ma vie de tous les jours. Dans l'eau, je suis exubérante alors qu'au quotidien je garde une certaine réserve. »

Zen

« Plus que zen, je suis lucide. C'est, à mon sens, la clé de mes victoires et de mon come-back en 2007. Mes parents m'ont toujours fait comprendre que le sport était un loisir et que je ne devais pas sacrifier mes études. Voilà pourquoi je n'ai jamais lâché les cours. Il faut dire aussi que cela m'a permis d'équilibrer rapidement ma vie quotidienne et de m'épanouir pleinement ! »

Entretien réalisé par Adrien Cadot

Flotter n'est pas nager

Le 29 mai, Bernard Laporte, ex-secrétaire d'Etat de la Jeunesse et des Sports, a profité de l'inauguration du complexe aquatique des Bains de Seine Mauldre pour donner le coup d'envoi de l'opération « Savoir Nager » 2009. Programme d'apprentissage de la natation proposé gratuitement aux enfants de 7 à 12 ans, le « Savoir Nager » doit, dès 2012, bénéficier à 100 000 jeunes par an. Récit d'une inauguration ambitieuse !

Forcément, la présence d'un membre du gouvernement ne passe pas inaperçue. Barrage de police, invités triés sur le volet, gardes du corps et service d'ordre, le secrétaire d'Etat chargé de la Jeunesse et des Sports (au moment des faits) a coché depuis longtemps la date du 29 mai 2009 dans son agenda. D'abord en raison de l'inauguration des

Bains de Seine Mauldre, un complexe aquatique très développement durable, Grenelle de l'environnement oblige, mais aussi pour lancer l'opération « Savoir Nager » 2009. **Un événement qui, il le répétera à plusieurs reprises, lui tient particulièrement à cœur, lui-même ayant appris à nager sur le tard, vers 13 ans.**

Une opération qui doit permettre de confirmer les résultats encourageants de l'édition 2008. En juillet et août de l'année dernière, alors que le monde entier lorgnait avidement en direction de Pékin où se disputaient les Jeux Olympiques, 1 541 enfants de 7 à 12 ans ont bénéficié

« A terme, l'opération « Savoir Nager » doit permettre à tous les enfants qui entrent en classe de 6^e de savoir évoluer seul dans l'eau. »

de cours de natation gratuit. **Au total, 25 560 séances ont été dispensées sur 63 sites participants et pas moins de 116 éducateurs ont été mobilisés (cf. encadré).** Autant dire que le « Savoir Nager » 2008, financé à la hauteur de 500 000 euros par le gouvernement (1 million au



L'opération 2008 en chiffres...

- 1 913 jours d'activités
- 25 560 séances dispensées
- 62 structures organisatrices
- 24 régions, 45 départements et 61 villes
- 1 541 participants
- 116 éducateurs mobilisés
- 24 enfants en moyenne par site
- 47% d'enfants âgés de 7 et 8 ans

Parmi les 1 107 enfants ayant passé le test Sauv'nage, 731 ont réussi l'examen qui atteste des compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau.

total sur 2008 et 2009, Ndlr), a parfaitement lancé cet ambitieux projet de société. « Près d'un enfant sur deux entre 7 et 12 ans ne sait pas nager », a asséné Bernard Laporte. « La France ne peut accepter pareil état de fait. A terme, l'opération « Savoir Nager » doit permettre à tous les enfants qui entrent en classe de 6^e de savoir évoluer seul dans l'eau. »

Car on a beau être la troisième nation de l'échiquier mondial, disposer, en la personne d'Alain Bernard, de la plus grande star du sprint international, la culture natation tarde à s'imposer en France. Certes, la Fédération Française de Natation dispose depuis 2007 d'une compétition de classe mondiale avec l'Open EDF ; et si 18 millions de Français pratiquent une activité aquatique (cf. encadré), ils sont encore nombreux à ne pas savoir évoluer seul dans l'eau. Pendant l'Antiquité, les Romains considéraient les hommes sachant écrire, lire et

nager comme des individus civilisés, en opposition aux barbares des Marches de l'Empire. En 2009, à l'ère du tout Internet et de la Mondialisation, il faut croire que notre pays peine à sortir de l'Âge de Pierre. « J'estime qu'au même titre que le « Savoir lire » ou le « Savoir écrire », le « Savoir nager » est un savoir de base », a décrété l'ancien secrétaire d'Etat aux Sports qui a tenu à saluer le parrain Amaury Leveaux, vice-champion olympique du 50 m nage libre (cf. encadré), et Virginie Dedieu, triple championne du monde du solo. « Le sport professionnel est important, je ne peux pas le nier, mais il concerne seulement une petite élite », a rappelé Bernard Laporte. « Le « Savoir Nager » vise à rendre les enfants autonomes dans l'élément aquatique, pas en faire des Manaudou ou des Bernard » •

Reportage réalisé par Adrien Cadot



Les chiffres-clés

- 18 millions de français pratiquent une activité aquatique (CREDOC, 1995)
- 36% des Français pratiquent une activité aquatique pendant leurs vacances (AFIT, 1999)
- 1 207 noyades accidentelles dont 54 suivies de décès parmi 263 enfants de moins de 12 ans (Enquête InVS et Ministère de l'intérieur, 2006)

Amaury Leveaux, le parrain du « Savoir Nager » 2009, lors de la soirée des nageurs du 9 octobre 2008.



(Ph. DPP/ Vincent Curutchet)

Leveaux, parrain classe mondiale

Qui mieux qu'Amaury Leveaux pouvait parrainer le « Savoir Nager » 2009 ? Qui mieux que ce gamin de Delle, turbulent et frondeur, incarne les valeurs de l'opération ? **Il le dit lui-même, la natation l'a remis dans le droit chemin. Amaury n'avait rien d'un truand, mais le jeune alsacien n'était pas le dernier à s'en payer une bonne, quitte à ce que cela lui attire des ennuis.** Repéré tardivement par Lionel Horter, Amaury Leveaux a trouvé dans la natation un exutoire, le moyen de décharger son surplus d'énergie. Au point de devenir l'une des têtes d'affiche de l'équipe de France et l'un des sprinters les plus redoutés de la planète. « Franchement, si on m'avait dit ça il y a quelques années, je ne l'aurais pas cru », lâche cet éternel provocateur. **A 23 ans, à son grand étonnement, Amaury inspire les jeunes français. Régulièrement, des enfants l'interrogent et tentent de percer ses secrets.** Alors quoi de plus naturel pour le vice-champion olympique du 50 m nage libre que d'avoir accepté ce rôle de parrain ? Pas celui de Francis Ford Coppola, mais celui de grand-frère, de guide.

A. C.

18 millions de Français pratiquent une activité aquatique, mais ils sont encore nombreux à ne pas savoir évoluer seul dans l'eau.

Plus d'infos sur www.ffnatation.fr ou www.sports.gouv.fr

Un mois pour « Savoir nager »

L'opération « Savoir Nager » s'adresse à tous les enfants de 7 à 12 ans ne sachant pas évoluer seul dans l'eau. Selon les dernières statistiques du ministère des Sports, près d'un jeune sur deux à cet âge ne sait pas nager !

Lundi 6 juillet, je prends la direction de la piscine. Moi, c'est Mathis, 11 ans. Maman m'a inscrit à l'opération « Savoir Nager » le mois dernier. Il faut dire qu'on part bientôt en vacances dans un super camping, avec une super piscine... **Mais moi, comme mon père et ma mère, je ne sais pas nager. Pourtant j'adorerais pouvoir plonger dans l'eau et faire des catapultes avec mes copains.** Alors me voilà, sac au dos, tongs aux



[Ph. SES]

pieds ! J'ai envie d'apprendre vite à nager, de parfaire mon crawl comme Alain Bernard. En général, je suis plutôt doué en sport, j'ai donc bien précisé à maman qu'une seule séance me suffisait. Pas de chance, ce n'est pas du tout comme cela que l'opération « Savoir Nager » allait se dérouler...

>>> Un rendez-vous quotidien

Patrick Gastou (DTN adjoint en charge du développement et de la formation) : « Cinq jours par semaine, c'est un minimum. On donne rendez-vous régulièrement à l'enfant afin qu'il se familiarise avec l'élément aquatique. Pour ceux qui ne partent pas, cela permet de retrouver ses copains et de passer un peu de bon temps. »

Voilà, c'est parti pour ma première leçon. J'ai mis mon maillot de bain rouge, acheté spécialement pour l'occasion. D'habitude, je suis plutôt en bermuda, c'est plus classe à la plage que ce petit bout de tissu riquiqui. Mais bon, un rapide coup d'œil autour de moi me rassure. Les autres garçons qui m'entourent ont l'air tout aussi ridicule. Finalement avec le bonnet qu'on nous a donné et les lunettes, ça fait assez sportif. **Le maître nageur nous explique ce que nous allons**

apprendre tout au long de ces quatre semaines passées ensemble. Quoi, comment ça ? Quatre semaines ? Je commence à m'interroger, lorsque mes yeux s'arrêtent sur un maillot de bain rose. Au dessus, entre deux nattes dépassant d'un bonnet bleu, un large sourire s'éclaire. Finalement, ça va peut-être passer vite, un mois...

>>> Des séances ludiques et structurées

Patrick Gastou : « Une séance d'une heure par jour, pendant 20 jours, voilà la base de l'opération « Savoir Nager ». Cela permet de donner du temps aux enfants, favorise la progression continue, sans laisser les jeunes. La première séance peut se faire en grand bassin ou petit bassin. Tout dépend de l'âge des participants, mais aussi de la pédagogie choisie. Personnellement, j'ai toujours privilégié l'apprentissage directement en grand bassin, sans brassard ni matériel. Mais aucune méthode n'est mauvaise... »

Pendant cette première séance, où nous avons appris à nous « familiariser avec l'eau », je me suis bien amusé. Au début, j'ai eu un peu peur, parce que je ne suis jamais allé là où je n'avais pas pieds. Moi, l'eau, je l'ai connue une fois à la mer, mais c'était

seulement pour se tremper les orteils. Là, plonger dans le grand bassin, on peut dire que j'ai eu un peu les chocottes. Mais pas moyen de faire machine arrière, les autres me regardent. **Et puis, il y a le moniteur, avec sa perche. Il prend le temps de nous encourager, de nous soutenir**

et de nous donner des conseils. En général, ces derniers ce révèlent utiles. On a fait des exercices de flottaison avec des planches. C'est bizarre, en se tenant sur le bord du bassin, on voit que le corps, si on se laisse aller, remonte tout seul à la surface. C'est agréable, on a l'impression de ne plus rien peser ! Et puis on a aussi appris à souffler et à garder les yeux ouverts sous l'eau. On a bien rigolé. **Sous la surveillance du maître nageur, avec un copain, on a même lâché le bord et on n'a même pas coulé ! On patageait comme des petits chiens, mais j'ai tenu au moins 10 secondes, comme ça, tout seul !**

>>> Une mixité sociale

Françoise Fiorentini (présidente du comité départemental du Gers Splash Natation) : « L'année dernière, l'opération « Savoir Nager » a vraiment bien marché. On a même dû refuser des enfants ! Cette activité nous tient vraiment à cœur et je crois que toutes les piscines devraient participer à cet

« 15 euros les 20 séances, c'est un prix qui permet aux familles modestes d'inscrire leurs enfants. »

événement. Nous respectons le programme d'apprentissage de la FFN, mais les cours sont aussi très ludiques. Il existe aussi une belle mixité, qu'elle soit fille/garçon ou sociale. 15 euros les 20 séances, c'est un prix qui permet aux familles modestes d'inscrire leurs enfants. »

Le soir, je me suis endormi tout heureux. **Ravi de cette première expérience aquatique, ravi d'avoir noué de nouvelles relations à proximité de chez moi. J'étais quand même un peu surpris de voir qu'autant d'enfants de mon âge ne savaient pas nager. Longtemps j'ai cru être une exception, et j'avais un peu honte.** Maintenant, je suis impatient d'être au lendemain, impatient surtout de partir en vacances et de m'éclater dans la piscine du camping des Flots Bleus. Papa et maman vont être fiers et je vais pouvoir frimer devant les filles en crawlant comme Frédéric Bousquet (un jour peut-être), sans craindre de boire la tasse. Et puis, j'avais la nette impression que mes biscotos étaient plus gros qu'hier... **En plus, dans quelques semaines, je passerai le diplôme du Sauv'Nage (cf. encadré). La preuve que je pourrai montrer à tous les copains à la rentrée que oui, je sais nager, même si mon style restera encore sûrement à travailler.**

Laure Dansart



[Ph. SES]

Sous la vigilance de maîtres-nageurs formés et expérimentés, les enfants multiplient les exercices et activités ludiques pour découvrir l'eau en toute détente.

Le Diplôme du Sauv'Nage

Patrick Gastou : « L'obtention du Sauv'Nage est un gage pour les parents d'un enfant qui possède les compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau. Le test est basé sur un 50 mètres à parcourir en effectuant 8 tâches. Il s'agit de sauter dans l'eau et de laisser remonter sans paniquer. L'enfant doit ensuite réaliser une flottaison ventrale, puis un équilibre vertical. Ensuite, il nage 15 à 20 mètres et passe sous trois obstacles. Il effectue un parcours en allant chercher un objet à 1,50 ou 1,80 m de profondeur. On peut dire qu'un enfant réussissant ce test est déjà un nageur ! »

Bernard Laporte : « Un enjeu sécuritaire majeur »

Lancée en grande pompe le 29 mai dernier, l'opération « Savoir Nager » constitue selon Bernard Laporte, ex-secrétaire d'État chargé de la Jeunesse et des Sports, un véritable enjeu de société, au même titre que le « savoir écrire » ou le « savoir lire ».

Inaugurée en 2008, l'opération « Savoir Nager » est reconduite cette année. Qu'est-ce qui a motivé ce choix ?

C'est une opération qui me tient particulièrement à cœur car j'ai appris à nager tardivement, vers 13 ans. Et lorsqu'on ne sait pas nager, c'est douloureux, on se sent exclu. C'est en tout cas de cette manière que je l'ai vécu et j'imagine

qu'il en va de même pour les adolescents d'aujourd'hui.

Quel objectif poursuit cette opération ?

Nager, c'est un savoir de base, comme écrire, compter ou lire. Les derniers chiffres que j'ai eus entre les mains sont alarmants : près d'un enfant sur deux entre 7 et 12 ans ne sait pas nager ! La France ne peut accepter pareil état de fait. A terme, l'opération « Savoir Nager » doit permettre à tous les enfants qui entrent en classe de 6^e de savoir évoluer seul dans l'eau. Il y a, parallèlement à ce premier point, un enjeu sécuritaire majeur. En apprenant à nager aux plus jeunes, on évitera de nombreux accidents.

Près d'un enfant sur deux entre 7 et 12 ans ne sait pas nager... Il s'agit donc d'un véritable enjeu de société ! Effectivement, on ne tergiverse pas avec la sécurité des enfants. L'un de nos premiers devoirs c'est de mettre des éducateurs et des outils adaptés à la disposition des gamins qui participeront à l'opération « Savoir Nager ». Mais pas question de s'arrêter à des

événements ponctuels, il faut pérenniser cette action. De la sorte, nous aurons rempli notre mission de service public.

En 2008, environ 1 500 enfants ont participé à l'opération. Combien seront-ils cette année ?

Nous tablons sur 3 000 participants. La progression est nette, elle démontre notre engagement dans cette voie éducative et sécuritaire. D'ailleurs, en l'espace de deux ans, le Ministère aura consacré 1 million d'euros à cette opération pour accompagner les éducateurs et mettre à disposition les outils nécessaires au bon déroulement des exercices.

L'opération « Savoir Nager » peut-elle, à terme, permettre à la France de disposer d'un plus grand vivier de nageurs ?

Il faut être clair : l'opération n'est pas destinée à la Fédération Française de Natation ou aux filières de haut niveau. Le sport professionnel est important, je ne peux pas le nier, mais il concerne seulement une petite élite. Néanmoins, si le « Savoir Nager » permet à la France d'élargir son vivier de nageurs, il ne faudra pas s'en priver ! •

Recueilli par Adrien Cadot

« En l'espace de deux ans, le Ministère aura consacré 1 million d'euros à cette opération. »

Bernard Laporte

Né à Rodez, le 1^{er} juillet 1964, Bernard Laporte est un ancien joueur puis entraîneur de rugby français. Il a été l'entraîneur du XV de France de 1999 à 2007 avant d'être nommé secrétaire d'État chargé des Sports auprès de la ministre de la Santé, de la Jeunesse et des Sports dans le second gouvernement Fillon le 22 octobre 2007, puis secrétaire d'État chargé de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative avec le remaniement du 18 mars 2008. Le 12 janvier 2009, ses attributions ont été modifiées au profit de Martin Hirsch qui prend la Jeunesse. Laporte ne conservant plus que les Sports et la vie associative. Il a quitté ses fonctions le 24 juin dernier, remplacé par Rama Yade, lors d'un remaniement ministériel.

Bernard Laporte l'a confirmé le 29 mai : en 2009, 3 000 enfants devraient participer à l'opération « Savoir Nager ». Ils étaient plus de 1 500 en 2008.



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 31/12/2009 : 34 € ou 49 € / chambre double chez Campanile et Kyriad ; 60 € / chambre double chez Kyriad Prestige ; tarifs publics chez Première classe.

- **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 dédiés à la FF Natation pour vous informer et réserver :**
www.helhosport.com

► N° Indigo 0 825 34 34 37
0,15 € TTC / MN



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



Plus de 30 000 personnes se sont massées le 8 mai 2009 au pied de la Tour Saint-Nicolas de La Rochelle pour assister à la première étape de Cliff Diving organisée en France.

Les plongeurs de l'extrême

Le 8 mai dernier, La Rochelle a accueilli la première étape des Red Bull Cliff Diving Series 2009, le championnat de plongeon extrême (ou de falaise, c'est selon). Au programme : 12 compétiteurs, 26 mètres de hauteur et 3 secondes de chute libre à 100 km/h...

Un peu d'histoire...

Le Cliff Diving, ça sonne jeune et pourtant c'est une discipline traditionnelle née à Hawaï au XVIII^{ème} siècle. Dans les années 1770, le célèbre Kahekili, dernier roi indépendant Maui, s'est lui-même illustré en plongeant. Il était d'ailleurs réputé pour son « Lele Kawa », qui peut être traduit par « saut pieds en avant depuis une haute falaise sans faire d'éclaboussure dans l'eau ». Au fil du temps, ce qui était une épreuve initiatrice s'est transformé pour devenir une compétition plus populaire.

D'en bas, on ne distingue pas grand-chose. Il faut dire que le plongeur qui s'apprête à s'élaner culmine à 26 mètres de hauteur. Les 30 000 personnes massées au pied de la Tour Saint-Nicolas de la cité rochelaise retiennent leur souffle. Plus un bruit ne se fait entendre sur le Vieux Port jusqu'à l'envol : une poignée de secondes de chute libre et un tonnerre d'applaudissements accueille l'athlète à sa sortie de l'eau. **Le public n'a certainement pas pris la mesure des figures réalisées, mais cela ne l'empêche pas de saluer la prise de risques et la maîtrise de ces voltigeurs de l'extrême.**

Car le risque existe. Ne vous laissez pas bluffer par la facilité avec laquelle les plongeurs de Cliff Diving abordent leurs épreuves. **Les voltigeurs du ciel sont des athlètes de très haut niveau qui affichent plusieurs années d'expérience au compteur ainsi qu'un**

véritable bagage technique propre au plongeon acrobatique. Il ne suffit pas de plonger, encore faut-il le faire avec toute la technique que requiert cette discipline ! Tous les plongeurs du championnat Red Bull Cliff Diving suivent d'ailleurs un programme d'entraînement spartiate qui comprend des sessions de sauts à partir de plongeoirs, des exercices physiques visant à améliorer leur souplesse et leur puissance, ainsi qu'une préparation mentale pour gérer le stress et ne pas se rater.

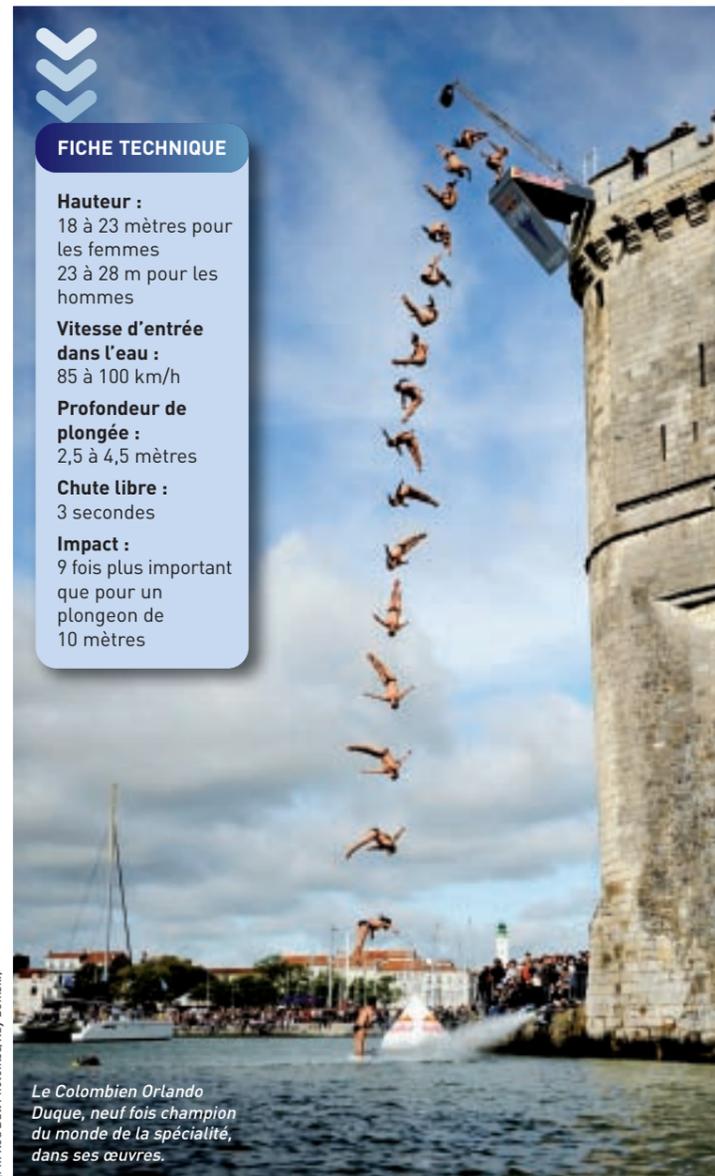
En effet, le corps des plongeurs subit des forces énormes lors du plongeon et plus encore lors de son entrée dans l'eau (cf. fiche technique). **Des muscles fatigués peuvent conduire à des blessures ; les plongeurs limitent donc leurs plongeoins lors des entraînements et des compétitions afin de ne pas entamer leur capital physique.** « On nous demande souvent si nous ne sommes pas fous », s'amuse Cyrille Oumedjkane, l'un des deux plongeurs français engagés sur le circuit 2009 avec Hassan Mouti. « Il faut l'être un peu pour faire ça, mais on veille à minimiser les risques. C'est tout un travail en amont qui fait partie intégrante de l'entraînement. » Historiquement, le plongeon extrême

est une pratique ancienne, qui resta longtemps l'apanage des candidats au livre des records ou autres adeptes des exploits plutôt que des actes sportifs. **Depuis quelques années la discipline a été propulsée sous les feux des projecteurs par la société Red Bull, fabricant de boissons énergétiques.** Un circuit européen de prestige a rapidement vu le jour, mais il aura fallu attendre 2009 pour que la France accueille une étape du Red Bull Cliff Diving Series. « Plonger devant son public c'est énorme. Cela fait longtemps que j'attendais ça », reconnaît Cyrille

“
Le corps des plongeurs subit des forces énormes lors du plongeon et plus encore lors de son entrée dans l'eau.
”

Oumedjkane. **Pour autant, les 12 voltigeurs engagés ne vivent pas de leur sport, à l'exception du Colombien Orlando Duque, neuf fois champion du monde de la spécialité et icône incontournable dans son pays.** Pour les autres, dont les Français Oumedjkane et Mouti, les dotations oscillent entre 4 500 et 12 000 euros. Certains parviennent à décrocher des contrats publicitaires, mais pour l'heure le plongeon de falaise, littéralement, ne culmine pas à la hauteur du tremplin de départ ! •

Reportage réalisé par Graham Mellor



Le Colombien Orlando Duque, neuf fois champion du monde de la spécialité, dans ses œuvres.

FICHE TECHNIQUE

Hauteur :
18 à 23 mètres pour les femmes
23 à 28 m pour les hommes

Vitesse d'entrée dans l'eau :
85 à 100 km/h

Profondeur de plongée :
2,5 à 4,5 mètres

Chute libre :
3 secondes

Impact :
9 fois plus important que pour un plongeon de 10 mètres

3 questions à Hassan Mouti

Comment vous êtes vous lancé dans le Cliff Diving ?
Je plongeais en compétition depuis plusieurs années et il n'y avait pas vraiment d'avenir. Je m'ennuyais un peu alors j'ai décidé de prendre part à des spectacles de plongeon. C'est comme ça que j'ai commencé à plonger à 25 mètres. En 2003, on m'a invité à venir plonger à Acapulco, ça m'a plu et j'ai pris part à ma première compétition, organisée par Red Bull, la même année à Monaco.

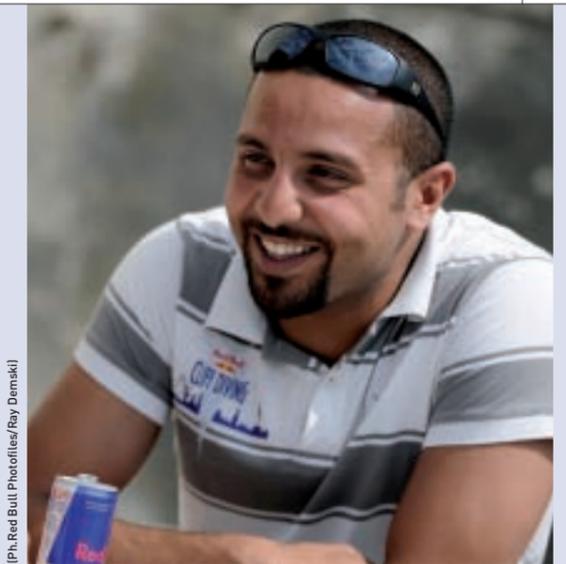
Est-ce que le plongeon de super haut vol est foncièrement différent de ce que vous connaissiez jusque là ?
C'est le jour et la nuit entre les plongeoins en piscine et le Cliff Diving. Vos repères, le temps dans l'espace, la vision... Tout est à revoir et c'est un changement assez délicat à gérer. Ce n'est pas un sport radicalement différent car la technique reste la même, on retravaille surtout notre entrée dans l'eau. Ce sont surtout les sensations qui n'ont rien à voir.

Le Cliff Diving est un sport extrême, à risque. Avez-vous déjà eu peur de plonger ?
J'ai toujours une petite appréhension. Cela se sent d'ailleurs, la tension est presque palpable avant un saut. Le jour où vous n'avez plus peur, c'est là que les choses deviennent dangereuses. Cette appréhension, c'est ce qui nous permet d'être plus attentifs, de bien préparer notre plongeon et peut-être d'éviter l'accident.

> Calendrier 2009

- 8 mai : La Rochelle (FRA). Port historique
- 20 juin : Rotterdam (P-B). Musée dans le plus grand port d'Europe
- 11 juillet : Dubrovnik (CRO). Fort Lovrijenac
- 26 juillet : Polignano a Mare (ITA). Balcon privé sur la falaise
- 8 août : Antalya (TUR). Spot le plus élevé de la saison
- 29 août : Hambourg (ALL). Lieu à désigner
- 5 septembre : Sisikon (SUI). Chapelle de Tell (Lac des Quatre Cantons)
- 20 septembre : Athènes (GRE). Lac Vouliagmeni, au cœur de la capitale

Pour plus de renseignements, tous les détails et les dernières infos, rendez-vous sur www.redbullcliffdiving.com



(Ph. Red Bull Photo/les/Ray Demski)

Les championnats du monde

Au fil du temps, ils sont devenus un rendez-vous incontournable du calendrier international, une véritable institution. Les championnats du monde de natation ont été créés en 1973. A l'origine, ils se disputaient en bassin de 50 mètres tous les deux, trois ou quatre ans en fonction des échéances mondiales. **Après une période de relative stabilité (1978-1998) lors de laquelle les championnats avaient lieu tous les quatre ans, la Fédération Internationale de Natation (FINA) décide de donner de l'ampleur à cette compétition en la programmant tous les deux ans**

« **Avec 18 médailles, l'Américain Michael Phelps est le nageur le plus médaillé de l'histoire des mondiaux.** »

(années impaires). Depuis 1993, il existe également des championnats du monde en bassin de 25 mètres qui se tiennent, eux aussi, tous les deux ans. Toutefois, ces derniers ont encore du mal à trouver une véritable place dans le calendrier international. Les éditions en bassin de 50 mètres regroupent toutes les disciplines gérées par la FINA : natation course, natation synchronisée, plongeon, water polo et eau libre depuis 1991 (*). En revanche, les éditions en bassin de 25 mètres ne concernent que des épreuves de natation.

Avec 18 médailles, l'Américain Michael Phelps est le nageur le plus médaillé de l'histoire des mondiaux. Chez les femmes, c'est sa compatriote Natalie Coughlin qui figure en tête avec 15 récompenses. En termes de médaille d'or, Phelps avec 15 titres surclasse de nouveau ses rivaux. Suivent les Australiens Ian Thorpe et Grant Hackett avec 11 et 10 titres mondiaux. Dans la

catégorie féminine, l'Allemande Kornelia Ender se distingue avec 8 couronnes mondiales. Elle devance sa compatriote Kristin Otto, les Australiennes Libby Trickett et Leisel Jones ainsi que l'Américaine Jenny Thompson, toutes septuples championnes du monde. **Homme de tous les records, Michael Phelps est également le nageur le plus titré sur une seule édition. En 2007, à Melbourne, le nageur américain s'adjuge 7 médailles d'or, soit autant que le total réalisé par son compatriote Mark Spitz aux Jeux Olympiques de Munich en 1972.** Suivent Ian Thorpe avec 6 médailles d'or, Jim Montgomery, Tracy Caulkins et Libby Trickett, tous quintuples champions du monde lors d'une même édition. Du 19 juillet au 2 août prochain, Rome accueillera la XIIIe édition des championnats du monde de natation, avant que la cité chinoise de Shanghai ne prenne le relais en 2011 (cf. encadré) •

Adrien Cadot

(*). Parallèlement aux championnats du monde classique, l'eau libre dispose depuis 2000 de ses propres mondiaux organisés tous les deux ans par la Fédération Internationale de Natation. Ils se déroulent les années paires en alternance avec les championnats du monde de natation. Un système qui permet de décerner chaque année des titres de champion du monde d'eau libre.

Les Mondiaux depuis 1973

L'Afrique est le seul continent à ne pas avoir accueilli les championnats du monde de natation. L'Australie est le seul pays à l'avoir hébergé à trois reprises. La ville organisatrice est désignée 4 ans avant l'événement lors d'une autre édition des championnats du monde.

- 1973 – Championnats du monde de Belgrade (Yougoslavie)
- 1975 – Championnats du monde de Cali (Colombie)
- 1978 – Championnats du monde de Berlin (Allemagne)
- 1982 – Championnats du monde de Guayaquil (Equateur)
- 1986 – Championnats du monde de Madrid (Espagne)
- 1991 – Championnats du monde de Perth (Australie)
- 1994 – Championnats du monde de Rome (Italie)
- 1998 – Championnats du monde de Perth (Australie)
- 2001 – Championnats du monde de Fukuoka (Japon)
- 2003 – Championnats du monde de Barcelone (Espagne)
- 2005 – Championnats du monde de Montréal (Canada)
- 2007 – Championnats du monde de Melbourne (Australie)
- 2009 – Championnats du monde de Rome (Italie)
- 2011 – Championnats du monde de Shanghai (Chine)

Aux Mondiaux 2007 de Melbourne, Michael Phelps a enlevé sept médailles d'or, le record de la compétition.

(Ph. DPPI/Franck Faugère)

MON
CLUB

Des projets en pagaille



(Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire)

« **Le CNC, malgré un esprit de compétition très développé, n'est pas moins un club convivial où nager rime avec plaisir.** »

A proximité du Centre Nautique de Castelnaudary coule le Canal du Midi, fleuron de l'ingénierie française du XVIIe siècle. Le club de Castelnaudary est plus récent, 1932, mais il fait lui aussi la fierté de la cité de 12 005 habitants. **Fort d'un bassin d'apprentissage couvert (25 mètres) et d'un bassin olympique ouvert l'été, la structure de la présidente Nicole Martin, en poste depuis 1989, offre à ses 120 licenciés et 800 adhérents des conditions de pratique idéales.** Marc Cathala, un « ancien » très attaché à son club, prête main forte à l'équipe dirigeante depuis 1978 en tant que secrétaire, administrateur et entraîneur. Un poste d'observation qui lui a permis d'assister aux principales transformations d'un club qui allie esprit de compétition et convivialité.

Compétition d'abord, puisque la structure collectionne les médailles. Au niveau local ou national, les 128 nageurs chauriens ne font pas grise mine. Chaque année, chacun des 5 groupes « compétition » se voit fixé des objectifs techniques et sportifs ambitieux. Marc Cathala rappelle néanmoins que le CNC est avant tout un « club formateur ». Les deux piscines sont saturées, les créneaux insuffisants pour permettre aux nageurs de s'entraîner autant qu'ils le souhaiteraient. « **On ne peut pas faire du haut niveau. Alors, si nous découvrons des nageurs performants, nous les envoyons ailleurs** », explique ce passionné de joutes aquatiques.

Outre la compétition, le club chaurien brasse pléthore d'activités familiales. Comme le club l'in-

dique sur son site internet, « *le CNC, malgré un esprit de compétition très développé, n'en est pas moins un club convivial où nager rime avec plaisir, parce qu'un club doit d'abord être un lieu de détente* ». Ainsi, des activités telles que le jardin aquatique, créé en 1989, pour les bébés âgés de plus de 6 mois, rencontre un franc succès. Un succès qui a incité le CNC à ouvrir une section « bébés dauphins » en 1998 pour les enfants de 3 à 4 ans déjà familiarisés avec l'eau. A partir de 5 ans, le club propose une école de natation, et un « pré club ». Les adultes trouvent aussi leur compte avec le « club adulte » créé en 1983 qui leur permet de vaincre leur peur. Pour parfaire leur technique, le « club de perfectionnement adulte » prolonge cette activité. Enfin, des séances pour les seniors ont également vu le jour à l'instar de l'aquagym ou de l'aquadanse qui complètent la gamme de la structure.

Des projets, les cartons de Castelnaudary en débordent... L'aménagement d'une infrastructure destinée aux personnes handicapées illustre cette intense activité. « *Nous souhaitons accorder une plus large place à l'handisport* », confirme l'entraîneur castelnaudarien. Au même titre que la section « master » que Marc Cathala envisage de lancer avec le secret espoir de s'illustrer aux prochains meetings départementaux et régionaux de la discipline. Nul ne doute qu'il y parviendra et que le CNC continuera, pour longtemps encore, à faire la fierté de sa cité ! •

Laure Dansart

Comment récupérer plus rapidement ?

L'approche moderne de l'entraînement confronte de plus en plus d'entraîneurs au problème épineux de la récupération. **Les entraînements, les stages et compétitions sont devenus si nombreux que les nageurs sont pris entre deux feux.** On leur demande à la fois de développer au maximum leurs capacités tout en prévenant le surentraînement. **Face à ce dilemme il est intéressant d'adopter de bonnes habitudes afin de s'assurer d'une récupération adaptée et efficace.**

A L'hydratation

Dans les premières heures qui suivent l'entraînement ou la compétition, **il faut apporter un maximum d'eau à l'organisme.**

Conseils n°1 : l'eau gazeuse est particulièrement recommandée car elle est légèrement salée, ce qui facilite son absorption intestinale et accélère l'entrée de l'eau dans les cellules.

B L'alimentation

Durant la phase de récupération il est primordial de reconstituer les stocks de glycogène (chaîne de glucose). Pour cela, l'apport d'une boisson riche en sucre est fortement conseillé. **Il est préférable d'utiliser d'abord un liquide car son absorption est plus rapide qu'un aliment solide tout en participant à la réhydratation.**

Conseils n°2 : après au moins deux heures, il faut ingérer un repas complet pour permettre la reconstruction du muscle. L'idéal est un repas à base de légumes, d'une viande maigre ou d'un poisson, suivi d'un laitage ou d'un dessert sucré.

C Footing

Lorsque l'activité a été particulièrement intense et qu'elle a provoqué une forte accumulation d'acide lactique, **la récupération peut être accélérée en faisant un footing de 10 à 20 minutes.**

Conseils n°3 : en natation, on privilégiera des battements de jambes sur une courte durée. De la sorte, on provoque une répartition de l'acide lactique dans l'organisme, ce qui accélère nettement son élimination.

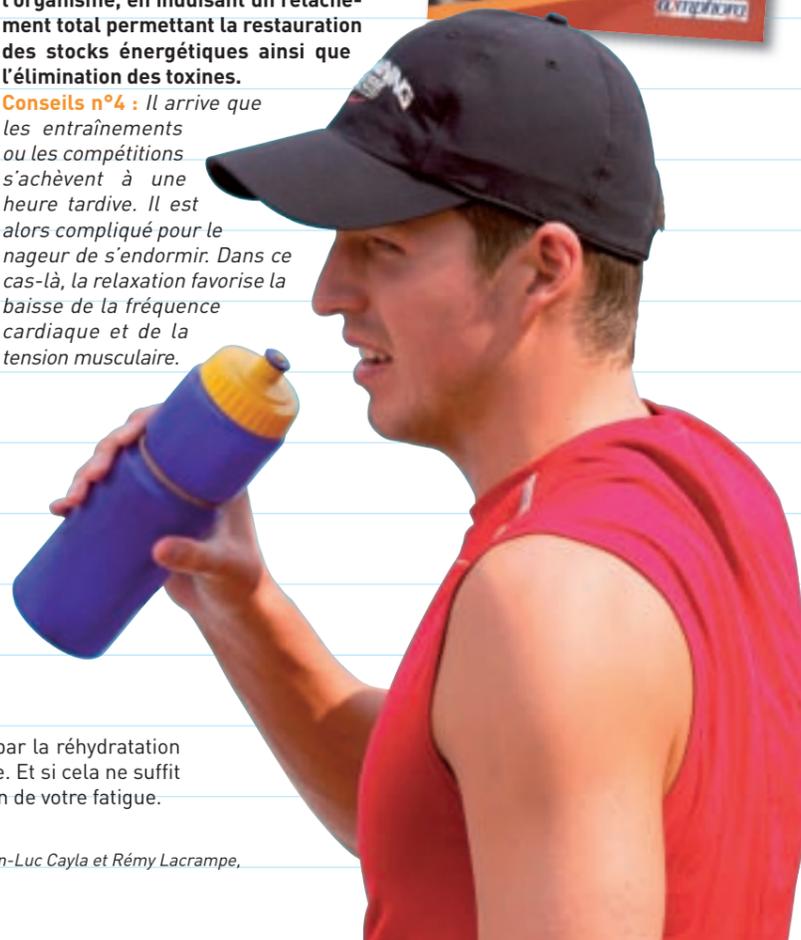
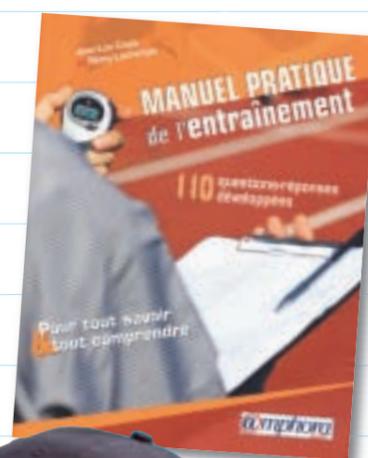
D Les étirements

Une activité physique intense provoque une rétraction musculaire. **Pratiquer des étirements passifs, longs et progressifs aura pour effet de réduire les tensions musculaires et d'accélérer la récupération.** Pensez également à inspirer et expirer profondément, cela favorise le relâchement global de l'organisme.

E Le sommeil

Sans conteste le moyen le plus efficace pour récupérer. **Il agit sur la totalité de l'organisme, en induisant un relâchement total permettant la restauration des stocks énergétiques ainsi que l'élimination des toxines.**

Conseils n°4 : Il arrive que les entraînements ou les compétitions s'achèvent à une heure tardive. Il est alors compliqué pour le nageur de s'endormir. Dans ce cas-là, la relaxation favorise la baisse de la fréquence cardiaque et de la tension musculaire.



Ph. D.R.

Conclusion

Une bonne récupération passe avant tout par la réhydratation et la reconstitution des stocks de glycogène. Et si cela ne suffit pas, une bonne nuit de sommeil aura raison de votre fatigue.

Source : « Manuel pratique de l'entraînement », Jean-Luc Cayla et Rémy Lacrampe, Editions Amphora Sports.



Ph. D.R.

« La récupération appartient à l'athlète »

Jean-Pierre Cervetti, médecin des équipes de France de 1979 à 2008, aujourd'hui coordonateur du suivi médical nous fait découvrir les secrets de la récupération. Entretien.

Docteur, quel est l'intérêt de la récupération ?

L'effort entraîne une série de modifications physico-chimiques au niveau des cellules musculaires qui ont participé à celui-ci. On observe entre autre : une diminution des réserves en glycogène, une dégradation de la trame protéique des fibres musculaires et une diminution du PH intra musculaire par accumulation de protons (acide lactique). La récupération permet de lutter contre ces dégâts. L'apport per et post effort de boissons sucrées associées à des acides aminés branchés est indispensable. L'effort de récupération à la fin de l'entraînement, les étirements, les soins physiques permettent d'atténuer les conséquences de l'effort afin que l'exercice suivant soit de bonne qualité !

Depuis combien de temps s'intéresse-t-on à la récupération ?

La récupération a toujours intéressé parce qu'elle fait partie intégrante du sport. Elle permet d'assurer le bien-être des athlètes et participe à leur performance. En natation, nous avons longtemps été à la pointe. Dès mon arrivée comme médecin des équipes de France en 1979, on travaillait sur la récupération. En 1996, nous avions même plusieurs années d'avance dans le domaine de la micro-nutrition (*).

En quoi la micro-nutrition intervient-elle dans la récupération ?

La micro-nutrition c'est tout d'abord l'analyse des apports quotidiens contenus dans l'assiette. Assurer une alimentation correctement répartie et variée est notre premier objectif. Ensuite il s'agit d'évaluer sur la santé

du sportif, les conséquences sur les grandes fonctions des déficits constatés. A titre d'exemple le déficit chronique en apport de fruits et légumes, acides gras polyinsaturés (oméga 3) que l'on constate chez les sportifs aboutit à une diminution des défenses contre les radicaux libres, génératrices de lésions musculo-tendineuses et d'une diminution des défenses immunitaires. Les blessures et les petites maladies, parce qu'elles perturbent l'entraînement, ne font pas bon ménage avec les objectifs du haut-niveau.

On a parfois le sentiment que les entraîneurs sont confrontés à un dilemme : développer au maximum les capacités de leurs nageurs tout en prévenant le surentraînement. Quels sont les clés d'une bonne récupération ?

Il ne faut pas oublier que la récupération appartient à l'athlète, c'est lui qui en est le pilote. Il doit, par son hygiène de vie, contrôler ses apports hydriques, nutritionnels et son sommeil. Le reste est du ressort de l'entraîneur ; il doit gérer la succession des entraînements en suivant sa planification mais il doit aussi s'adapter à l'état physiologique et psychologique de son athlète au moment de la séance. Dans le cas contraire, le risque est le surentraînement. Participent aussi à la récupération le psychologue du sport, les kinésithérapeutes (séances d'étirements, massages, drainage, cryothérapie). Personnellement, j'attache aujourd'hui une grande importance à l'aspect nutritionnel et à l'analyse des grandes fonctions de l'organisme qui sont sous sa dépendance. A ce titre si la rééducation

nutritionnelle est indispensable, sous contrôle médical une prescription de compléments alimentaires est souvent nécessaire.

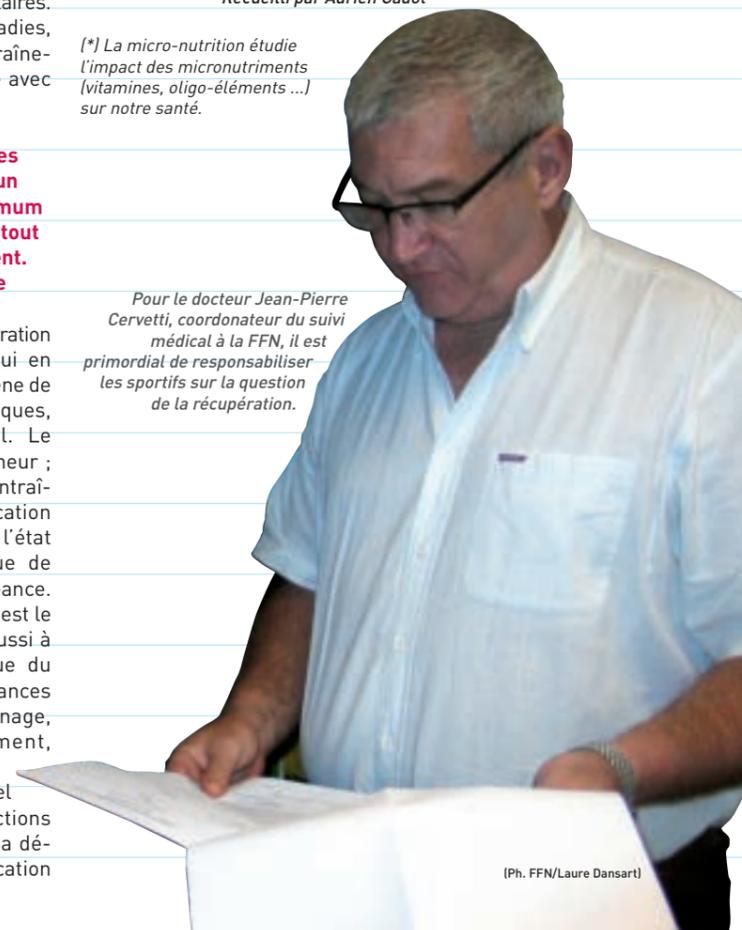
Quels conseils donneriez-vous pour réussir sa récupération ?

Une bonne récupération nécessite avant tout la participation active de l'athlète mais aussi de son entourage, à commencer par son entraîneur. Il faut être capable de s'entourer d'une équipe médicale et paramédicale de qualité •

Recueilli par Adrien Cadot

(* La micro-nutrition étudie l'impact des micronutriments (vitamines, oligo-éléments ...) sur notre santé.

Pour le docteur Jean-Pierre Cervetti, coordonateur du suivi médical à la FFN, il est primordial de responsabiliser les sportifs sur la question de la récupération.



(Ph. FFN/Laure Dansart)

Le plan d'eau biotope de Combloux



[Ph. OT Combloux]

La zone de régénération, 1 500 m² de joncs, de roseaux, de myosotis et de nénuphars, permet de régénérer l'eau du biotope de Combloux.

Qui n'a jamais rêvé de se baigner dans une eau limpide, sans produits chimiques, pouvant atteindre 26° C à 1 000 m d'altitude face au Mont Blanc, oxygénée par une cascade dont la pureté est renouvelée par des plantes aquatiques ? Un rêve que la ville de Combloux a concrétisé le 8 juillet 2002 avec l'inauguration du premier plan d'eau biotope français ouvert à la baignade. « En 1997, la commune a lancé un concours d'architectes pour l'aménagement du plan d'eau », se souvient Laurent Ancenay, directeur de l'Office du tourisme de Combloux. « Le projet de l'équipe Green Concept (Architectes Paysagistes) a été retenu. Les travaux ont débuté à l'automne 2001 et se sont achevés en juillet 2002. »

Moins d'un an de travaux et un investissement total de 2,5 millions d'euros, dont 1 million pour le plan d'eau, vont

permettre de faire surgir de terre un espace baignade qui respecte le paysage et préserve l'environnement. « Nous nous sommes inspirés des biotopes autrichiens, précurseurs dans ce domaine », souligne Laurent Ancenay. « Au total, le plan d'eau couvre 4 500 m² et se divise en quatre espaces : la zone de baignade de 1 500 m², la zone de filtrage, la zone de régénération, 1 500 m² de joncs, de roseaux, de myosotis et de nénuphars qui digèrent les matières organiques et enfin une zone d'aération pour oxygéner le plan d'eau via un petit ruisseau en cascade. »

Pour résumer, l'eau n'est jamais renouvelée comme dans une piscine traditionnelle, elle est continuellement maintenue en circulation. Quant aux pertes résultantes de l'évaporation naturelle, elles sont simplement compensées par un apport régulier

en eaux claires (eaux de pluie ou de réseau). « Cela nécessite en revanche un entretien permanent », précise le directeur de l'Office du tourisme. « Une biologiste travaille à l'année sur le plan d'eau pour surveiller l'évolution du biotope et entretenir les plantes qui régénèrent le bassin. »

Outre cette compétence spécifique, le plan d'eau « made in Combloux » est difficilement transposable en milieu urbain. « Cela nécessite beaucoup d'espace », acquiesce Laurent Ancenay. « Malgré tout, de nombreuses municipalités viennent se renseigner car elles apprécient l'aspect esthétique et écologique du projet. Dernièrement, la ville d'Anvers en Belgique s'est montrée intéressée. Elle dispose déjà de 11 piscines et souhaitait investir dans un équipement différent, qui réponde aux enjeux de notre époque. » A tel point que le plan d'eau de Combloux, restreint jusqu'à l'été 2006 à une affluente de 500 personnes maximum par jour (*), accueillera du 15 juin au 15 septembre prochain jusqu'à 700 baigneurs quotidiens. Une fréquentation à la hausse qui démontre, si besoin est, que cette originalité savoyarde dispose des atouts nécessaires pour s'égrener sur le territoire.

Adrien Cadot

(* En accord avec les services de la DDASS (Direction départementale d'action sanitaire et sociale), et dans un souci d'expérimentation, la fréquentation du site a été fixée à 500 personnes/jour de 2002 à 2006.

Biotope de Combloux : 100% écologique

Contact : Office du Tourisme,
BP 38,
74 920 Combloux

Tél. : 04 50 58 60 49

Ouverture : du 15 juin au
15 septembre 2009

Horaires : 11h-19h, accès limité
à 700 personnes/jour

Entrée : 4 € pour les + 16 ans,
3,30 € pour enfants
de 5 à 16 ans

Infos : www.combloux.com



[Ph. OT Combloux]

Sur 4 500 m² de plan d'eau, 1 500 m² sont consacrés à la baignade.



Piscine modulaire : votre espace loisirs clé en main



Votre collectivité a besoin d'une aire de loisirs aquatiques respectant l'environnement ?

GTM Bâtiment, partenaire de la FFN, vous propose un concept de piscine modulaire totalement adaptable aux besoins des collectivités et répondant à toutes ses attentes sportives, ludiques et de détente.

Un concept modulaire pour une piscine sur mesure

Le bâtiment d'environ 2 000 m² vous laisse une liberté totale d'aménagement des volumes intérieurs indépendants et modulables selon les usages souhaités. Autour d'un minimum de 700 m² de bassins, également modulables pour faire cohabiter tous les publics, s'organisent hall d'accueil, bureaux, locaux techniques, vestiaires, douches, sas intermédiaires... Vous avez également le choix de vos façades.



Un concept respectueux de l'environnement

La piscine modulaire s'inscrit dans une démarche environnementale (usage de matériaux à faible empreinte écologique, technologies modernes d'économie d'énergie,...).

GTM Bâtiment vous aide à monter l'opération globale et vous accompagne pendant toute la durée de votre projet

Le coût global de la piscine intègre la prise en charge de votre projet de A à Z : conception, financement, construction, maintenance et gros entretien-renouvellement. Une véritable solution clé en main sous forme de contrats type Partenariat Public Privé (PPP). Ce montage permet de maîtriser chaque année les coûts de maintenance et de fonctionnement.

Une piscine modulaire en 2 ans seulement

GTM Bâtiment s'engage sur les délais de réalisation : moins de 2 ans sont nécessaires entre le lancement de la programmation et l'ouverture de la piscine au public.

Contact :
GTM Bâtiment
61, avenue Jules Quentin - 92730 Nanterre Cedex
Tél : 01 46 95 70 58



Malia Metella :

« Je suis faite pour la natation »



Ph. Catherine Gabrion

Malia Metella ne dispose pas seulement de l'un des plus beaux palmarès de la natation française, elle possède également le sourire le plus éclatant du sport français. Récemment qualifiée pour les Mondiaux de Rome, la Guyanaise est vice championne du monde de 2005 et médaillée d'argent aux JO d'Athènes en 2004. Elle a également, à 27 ans, récolté cinq médailles d'or, une d'argent et trois de bronze aux championnats d'Europe, l'or aux Jeux Méditerranéens ainsi que 6 titres nationaux sur 50 et 100 m nage libre. Un CV à en faire pâlir plus d'un, mais qui ne l'empêche pas de garder son naturel et une bonne humeur désarmante.

Dernier film vu ?

Je ne me rappelle pas... Ah si, je crois que c'était le DVD de « Next », avec Nicolas Cage. Le scénario du film m'a époustoufflé, surtout son dénouement. D'habitude, je devine assez aisément la fin des films. Là, j'ai vraiment été surprise.

Dernier livre ?

Je l'ai dans mon sac : c'est un thriller d'Harlan Coben, « Sans un mot ». Je le lis dans le métro.

Dernier fou rire ?

Je ne me rappelle plus, je rigole tous les jours et tellement souvent ! C'est important pour moi de rire.

Votre pêché mignon ?

Je n'en ai pas... Je suis gourmande, mais je n'aime pas grignoter.

Mon pêché mignon, il n'est pas alimentaire. Ce serait plutôt d'appeler ma mère. Je suis très proche d'elle et je lui téléphone tous les jours !

Un plat que vous ne pouvez pas avaler ?

Comme ça, à brûle-pourpoint, je ne vois pas. Mais à bien y réfléchir, c'est vrai que je déteste le foie !

Votre passe-temps favori ?

Facebook, sans conteste. Il me permet de rester en contact avec mes amis, de donner de mes nouvelles et d'envoyer des messages à des gens que je n'ai pas forcément le temps de voir.

A part la natation, quel sport appréciez-vous ?

Je me suis intéressée à beaucoup de sports, et tout particulièrement

à ceux que j'ai découverts grâce à mes amis sportifs que j'ai rencontrés à l'Insep ou pendant les Jeux Olympiques. Par exemple, le rugby, le taekwondo, le handball, et la synchro.

Quelle personnalité aimeriez-vous rencontrer ?

Barack Obama. Je suis impressionnée par son parcours, ce qu'il a réussi à faire. Et puis, il porte en lui tellement d'attentes de la part de la communauté noire ! Une de ses filles a le même nom que moi. J'aimerais lui demander pourquoi...

Qu'auriez-vous fait dans la vie si vous n'aviez pas été nageuse ?

Franchement, pas grand chose. Je sais depuis toute petite que je suis faite pour ce sport. Je n'ai jamais pensé à autre chose. Ma

mère et ma grande sœur Aymen faisaient de la natation, j'ai fait comme elles et ce sport ne m'a plus quitté. Aujourd'hui, je pense au journalisme et j'ai intégré la filière Sportcom (*) à l'Insep. C'est une envie récente. Journaliste sportive bien sûr, mais pas seulement dans le domaine de la natation. L'athlétisme m'intéresse aussi beaucoup.

Si vous gagnez au loto, vous achetez quoi ?

Je n'ai pas de désirs particuliers. Je réalise d'abord les rêves de chaque membre de ma famille. Et ensuite, je pense à moi.

(*) Formation professionnelle de 3 ans, suivie à l'Insep et au Cfi, qui prépare les sportifs aux futurs métiers du journalisme et de la communication.

Recueilli par Laure Dansart

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 renouvelés. Voulez-vous construire? Renover? 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.chilken@myrthapools.com
Bordeaux: manuel.mongrand@myrthapools.com