



Pour Coralie Balmy, il faut une discipline de fer pour changer l'énergie.

Championne d'Europe de natation, Coralie Balmy est l'étoile montante de la natation mondiale et la petite sirène des Français. « Changer l'énergie cela demande de la rigueur et de la discipline. C'est avoir des gestes simples. Bref, savoir ménager son énergie pour mieux s'en servir, comme en natation. »

Découvrez les histoires de ceux qui changent l'énergie dès aujourd'hui sur edf.com



CHANGER L'ENERGIE ENSEMBLE

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

→ Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage !

Les nageurs français sont rentrés des championnats du monde de Rome avec six médailles : trois d'argent, trois de bronze. Les titres de « Campione del Mondo » et l'or nous ont échappé. Décevant ? Encourageant ? Frustrant ? Satisfaisant ?

Les sprinters ont brillé, signant deux doublés sur 50 m et 100 m nage libre. Le triplé championnats d'Europe, Jeux Olympiques et Mondiaux sur l'épreuve reine n'a certes pas été réalisé par Alain. C'était son objectif ambitieux - pouvait-il en avoir un autre ? - mais en décrochant la médaille d'argent, Alain a démontré qu'il demeurait l'un des plus grands athlètes tricolores de ces dernières années.

La moisson de Frédérick Bousquet est splendide. Vice-champion du monde du 50 m et double médaillé de bronze sur 100 m et avec le 4x100 m, le Marseillais démontre aussi qu'une carrière se construit avec patience et abnégation. A 28 ans, il est sans conteste l'une des locomotives de l'équipe de France, au même titre qu'un Hugues Duboscq toujours aussi performant sur la scène internationale.

Comment dès lors ne pas être heureux de ces prouesses et des promesses affichées par notre natation ?

Après des années de travail, la natation synchronisée, le plongeon et l'eau libre semblent de retour au plus haut niveau. Cela confirme que tous les nageurs avaient leur place dans la sélection romaine.

L'expérience fleurit au contact de l'élite. Regardons de plus près encore ce bronze mondial d'un relais 4x100 m, archi-favori. Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage !

Il faut aussi être patient pour voir la Fédération Internationale de Natation clore peut-être définitivement le chapitre des combinaisons. Le 1^{er} janvier 2010, les équipements en polyuréthane n'auront plus cours. Place à une natation retrouvée, dans laquelle les performances ne seront plus sujettes à discussion. La position critique de la Fédération Française de Natation sur la manière dont la FINA a traité ce dossier nous aura coûté cher : Notre représentativité au sein de l'institution mondiale.

Virginie Dedieu (synchro), Michel Boussard (plongeon), Marc Crousillat (water-polo), Denis Cadon (Natation), tous compétents et passionnés, et moi-même ne siègeront pas à la FINA. Une polémique s'achève, une autre nait...

Il est en effet inadmissible que la France, un des huit pays ayant créé la FINA en 1908, une des premières nations du sprint mondial, n'ait aucun représentant dans les instances FINA !

Là aussi, patience et longueur de temps feront plus que force ni que rage ! Nous travaillerons pour regagner notre place sur l'échiquier mondial afin de redevenir force de proposition et de décision dans l'élaboration des lignes directrices de notre sport.

Nos challenges à tous les niveaux et dans bien des domaines ne manquent...

Le président,
Francis Luyce



26 INTERVIEW

Alain Bernard : « Je me suis vu pire que deuxième »

En course pour le triplé Euros, JO et Mondiaux sur 100 m, Alain Bernard est finalement tombé sur plus fort que lui. A Rome, l'Antibois de 26 ans s'est incliné devant l'Empereur Cielo. Vice-champion du monde de l'épreuve reine, Bernard a accepté de nous parler de ses championnats du monde.



30 ANALYSE

4x100 m : les raisons d'une déception

Pourquoi le relais tricolore, vice-champion olympique, n'a pas empoché l'or aux Mondiaux ? Pourquoi, alors qu'il disposait des meilleurs sprinters de la planète, le relais français s'est contenté du bronze ? Retour sur une déception et tentative de réponse.



36 DOSSIER

Pourquoi choisir la natation à la rentrée ?

La natation ce n'est pas cher, ça décontracte et ça relaxe, ça se pratique en famille ou entre amis, ça libère et ça ouvre l'esprit, c'est multiple et varié, c'est souvent à côté de chez vous et les horaires ne sont pas contraignants... N'hésitez plus, plongez dans le grand bain !

Et aussi...

- 04 Brèves
- 07 Au four & au bassin
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 10 Vie fédérale
- 12 Actu - Les Jeux Méditerranéens
- 14 Actu - Combinaisons : le voir pour le croire
- 16 Actu - International Swimmers Association
- 18 Rencontre - Amélie Cazé
- 20 En couverture - Rome 2009
- 24 Reportage - Phelps, ce phénomène
- 25 Interview - Paul Biedermann : « Incroyable de battre Phelps »
- 32 Eau libre - Interview croisée Bertrand Venturi & Loïc Branda
- 34 Entretien - Le bilan du DTN Christian Donzé
- 42 Découverte - Cinéma : Against the current
- 44 Un peu d'histoire - Le 100, un mythe
- 45 Mon club - AAJ Blois Natation
- 46 Conseils - Comment bien s'étirer ?
- 48 Ecol'eau - A la recherche du maillot bio
- 50 Hors lignes - Loïc Branda

→ Maglione nouveau président FINA

L'Uruguayen Julio Maglione, 71 ans, a été élu président de la Fédération Internationale de Natation, réunie en Congrès le vendredi 24 juillet en marge des championnats du monde de Rome. Maglione, qui était trésorier dans l'ancien bureau, succède à l'Algérien Mustapha Larfaoui.

→ Radou file à Font-Romeu

Camille Radou, championne d'Europe juniors du 200 m début juillet à Prague, s'entraînera, à partir de la saison prochaine, à Font-Romeu avec Richard Martinez. La jeune fille de 16 ans quitte donc Saint-Germain-en-Laye (Yvelines), où les conditions n'étaient plus réunies pour mener de front scolarité et natation.

→ EDF-FFN : courant continu

Le Club France des championnats du monde de Rome n'a pas accueilli que les supporters tricolores. Le 29 juillet, EDF, représenté par Catherine Lescure et Arthur Toscan Du Plantier, responsables de la communication, et le président de la FFN Francis Luyce ont renouvelé leur partenariat jusqu'en 2012.

→ Eau libre : Euros juniors

Le 5 juillet dernier, Coralie Codevelle, Charlie Cuignet et Vincent Fraysse ont décroché la médaille d'argent du 3 km contre-la-montre par équipe des championnats d'Europe juniors de Porec (Croatie). Dans des conditions de mer agitée, les Bleus ont terminé dans le sillage des Italiens et devant les Allemands. L'an passé, les Français s'étaient contentés de la 7^e place.

→ FINA : décès du vice-président

Les Mondiaux de Rome se sont conclus sur une triste nouvelle. Le vice-président de la FINA, le Japonais Hironoshin Furuhashi, 80 ans, a été retrouvé sans vie dans sa chambre d'hôtel le dimanche 2 août au matin. Surnommé le « poisson volant de Fujiyama », Furuhashi a été l'un des meilleurs nageurs de sa génération dans les années 1940 sur 400 m, 800 m et 1500 m nage libre, trois distances dont il a détenu les records du monde. Il avait participé activement à l'organisation des JO de Tokyo en 1964 et était entré à la FINA en 1968.

Avalanche de médailles à Prague

[Ph. DPP/FFN/Franck Faugere]



La 36^e édition des championnats d'Europe junior, qui s'est déroulée à Prague du 8 au 12 juillet, a confirmé la bonne santé de la natation tricolore. La France se classe quatrième, son meilleur classement depuis plus de 10 ans ! Il faut dire que les Bleuets ont particulièrement brillé, à l'image de Yannick Agnel ou de Camille Radou. Tous deux ont amélioré les records des Euros sur 200 et 400 m nage libre.

Le Niçois Yannick Agnel (photo) s'est adjugé l'or continental sur 200 m et 400 m nage libre en 1'47''02 et 3'48''17. De son côté, Camille Radou a couvert le 200 m en 1'59''19. Quatre médailles d'or donc, 1 d'argent et 2 de bronze ont permis aux nageurs français de se positionner juste derrière l'Italie (30 médailles), l'Allemagne (15 médailles) et la Pologne (9 médailles).

Mongel ne pense pas à la retraite

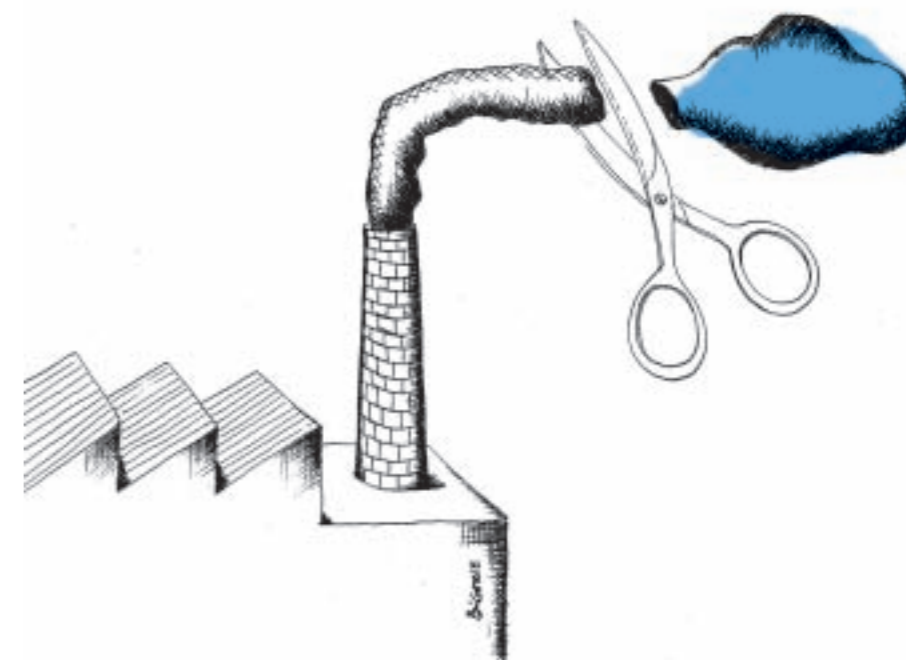
Cinquième du 100 m papillon et sixième du 200 m papillon aux Mondiaux de Rome, Aurore Mongel, qui avait envisagé de mettre un terme à sa carrière l'an dernier, avant de rejoindre l'ASPTT Strasbourg pour y privilégier ses études et prendre, pensait-on à l'époque, de la distance avec la natation, peut se targuer d'être l'une des nageuses françaises les plus convaincantes du rendez-vous estival. De quoi lui laisser envisager de prolonger le plaisir, même si la Française souhaite s'accorder un délai de réflexion. **« Je me suis améliorée, donc je n'ai pas à me plaindre, je conserve ma place des JO. Il faut désormais espérer que tout se passe bien pour moi au niveau scolaire et que j'arrive à nager les championnats d'Europe en 2010. J'attends les emplois du temps scolaire, mais vu comment ça a marché cette année, je vais sûrement (silence...) Ce n'est pas tellement une envie d'arrêter ou pas, c'est simplement une envie de femme, de vie sociale, voilà tout. »**



[Ph. DPP/FFN/Séphanie Kempinaire]

Magnini était trop petit

Si la déception du public italien de ne pas voir le double champion du monde du 100 m (2005, 2007) accéder à la finale de la distance fut vite effacée par les exploits à répétition de Federica Pellegrini, « Pippo » Magnini a cherché, lui, les raisons de son échec : **« Je meurs dans les dix derniers mètres. J'ai fait mes dernières longueurs sans jambes, quelque chose qui ne m'était encore jamais arrivé par le passé. Les autres concurrents mesurent 2 mètres, moi, je ne fais qu'1,87 mètre. Peut-être est-ce que cela compte. »** Pour info, Fred Bousquet, médaillé de bronze du 100 m, ne mesure qu'1,88 mètre.



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

→ Pellegrini dénonce l'hypocrisie

Federica Pellegrini, double championne du monde (200 et 400 m nage libre) spécialiste également des déclarations fracassantes, a fait part à *La Gazzetta dello Sport* d'une certaine rancœur à l'égard du monde de la natation. « *Quelle hypocrisie : on ne te sollicite que si tu gagnes. Aux JO de Pékin, après ma 5^e place sur 400 m nage libre (où elle partait favorite, Ndlr), il n'y avait plus personne pour m'encourager, sauf mon entraîneur Alberto Castagnetti et mon ami, Lucas Marin. Après le 200 m des Mondiaux de Rome, ils étaient tous là à vouloir m'embrasser et à me demander de faire une photo.* »

→ Water-polo : Sète champion 16 ans

Après avoir fait l'impasse la saison passée sur cette nouvelle formule du championnat de France cadet devenu « 16 ans » cette saison, l'équipe des DFC Sète a empoché le titre national le 9 juillet. En ne concédant aucun match à leurs adversaires, les Sétains ont marqué de leur empreinte la saison 2008-2009. L'ON Nice et le CN Marseille se classent respectivement deuxième et troisième.

→ Manaudou Vs les combis

Selon le quotidien *L'Equipe*, Arena, l'équipementier de Laure Manaudou lors des JO de Pékin, devrait entamer une action en justice à l'encontre de *Swimming Dream*, la société gérée par le père de la championne olympique, en septembre prochain. En 2007, la firme italienne avait déjà porté plainte pour diffamation contre Jean-Luc Manaudou, qui estimait que sa fille avait été manipulée pour prolonger son contrat avec l'équipementier jusqu'en 2011, lors de son passage au club turinois LaPresse. « *Nous étions prêts à passer l'éponge* », a déclaré Cristiano Portas, le PDG d'Arena. « *Mais l'entourage de Laure devrait faire certaines choses qui restent confidentielles et qui n'ont pas été accomplies.* »

→ Plongeon : Euros juniors

Début juillet, deux plongeuses tricolores, Marion Farissier et Anaïs Jayet, ont pris part à la 36^e édition des championnats d'Europe juniors à Budapest (Hongrie). Après avoir pointé à la deuxième place des éliminatoires du tremplin 1 mètre (362,70 points), Marion Farissier s'est octroyé le bronze européen avec 383,70 unités. Anaïs Jayet s'adjuge, elle, la cinquième place (354,20 points) du concours.

Fred Bousquet et Laure Manaudou au cinéma ?

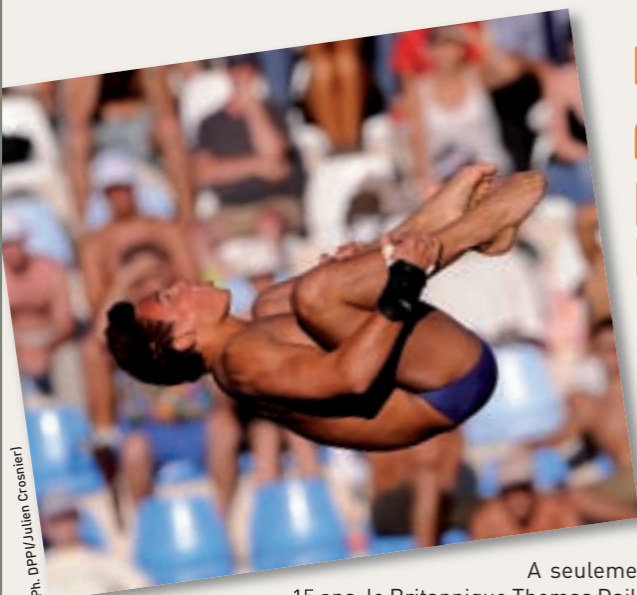


(Ph. DPP/Philippe Crochet)

C'était l'un des potins du dernier Festival de Cannes. Laure Manaudou, l'ex-sirène des bassins, avait alors évoqué ses projets de cinéma, notamment un film avec son compagnon Frédéric Bousquet sur la vie du nageur Alfred Nakache.

Le projet n'est pas tombé à l'eau depuis, même si rien n'est signé selon son avocat Me Didier Poulemaire. Alfred Nakache a déjà fait l'objet d'un documentaire intitulé « *Alfred Nakache, le nageur d'Auschwitz* », signé de Christian Meunier en 2001 et diffusé sur

France 3. Plusieurs piscines portent le nom du Toulousain, dans la Ville rose bien sûr, mais aussi à Montpellier et Paris. **Décédé en 1983, Nakache demeure l'un des nageurs tricolores les plus titrés : recordman du monde du 200 m papillon en 1941, plusieurs fois champion de France en nage libre, dont neuf titres consécutifs de 1944 à 1952. Juif, il fut déporté par les nazis à Auschwitz avant de rentrer et de reprendre l'entraînement.** Un héros que Frédéric Bousquet a, semble-t-il, accepté de camper au cinéma. Laure Manaudou interpréterait, quant à elle, le rôle de son épouse Paule, qui n'est jamais revenue des camps de la mort.



(Ph. DPP/Julien Crosnier)

Record de précocité pour Thomas Dailey

A seulement 15 ans, le Britannique Thomas Dailey a empoché la médaille d'or du 10 mètres aux Mondiaux de Rome. Il aura fallu attendre le dernier essai pour que le jeune prodige passe en tête du concours (539,85 points) devant les Chinois Bo Qiu (532,20 pts) et Luxin Zhou (530,55 pts). **Né en 1994, il devient par la même occasion le plus jeune vainqueur d'une épreuve de plongeon dans un championnat du monde.** « *Je n'arrive pas y croire* », a commenté le jeune sujet de sa Gracieuse Majesté. « *Je suis venu ici pour faire de mon mieux mais être au sommet est tout simplement fou ! Je pensais accrocher la quatrième place et je repars avec l'or. C'est inimaginable.* » **Pas tant que ça finalement quand on sait que Dailey était déjà devenu en 2008, à l'âge de 13 ans, champion d'Europe du 10 mètres avant de se qualifier pour les JO de Pékin et d'endosser l'étiquette de plus jeune athlète britannique de l'histoire des Jeux.**

Les Mondiaux en chiffres

- 60 chaînes de télévision
- 183 nations engagées
- 1 500 journalistes
- 2 200 bénévoles et volontaires
- 2 900 athlètes
- 5 000 m² comme la surface du village
- 200 000 visiteurs
- 2 000 000 000 téléspectateurs

La recette du mois
Au four & au bassin

Tofu sauté aux légumes

Quantité : 4 personnes

Difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 12 à 15 minutes

Ingrédients

- 500 g de tofu nature en saumure
- 100 g de pousses de soja frais
- 200 g de carottes
- 2 050 g de pois gourmands
- 150 g de maïs en conserve
- 1 oignon
- Sauce de soja
- 30 g de pignons de pin
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

Recette

Couper les pois gourmands en tronçons de 4 centimètres environ et tailler les carottes en tagliettes (à l'aide d'un économe). Cuire ces légumes au micro-onde pendant 4 minutes. Emincer l'oignon finement et tailler le tofu en petit cubes réguliers.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon, puis les cubes de tofu, puis le soja frais. Laisser cuire pendant 3 minutes environ et ajouter les carottes et les pois gourmands. Ajouter alors deux cuillères à soupe de sauce de soja et les pignons de pin. Rectifier l'assaisonnement avec la sauce de soja au moment de servir



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 €.

Mimi Cracra l'eau elle aime ça...

Cet été, la capitale italienne ne sera pas la seule à héberger des championnats du monde de natation. **La petite ville de Llanwrtyd Wells au Pays de Galles va, elle-aussi, accueillir un événement sportif de standing international : les championnats du monde de natation en marécage (World Bog Snorkelling Championship).** Le site de compétition sera certainement moins fastueux que le Foro Italico de Rome, mais la tourbière de Waun Rhydd est ce qui se fait de mieux en matière de boue, de vase et d'algues gluantes. **Car le 31 août prochain, armés de masques, palmes et tuba, les nageurs venus du monde entier devront parcourir 115 mètres dans un fossé boueux, creusé pour l'occasion.** Organisé par « Green Events », les championnats du monde de natation en marécage ont été imaginés par le propriétaire d'un pub du coin, Gordon Green en 1986, afin de relancer le tourisme de la région. Pari gagné ! Plus d'infos sur www.worldbogsnork.com ou www.green-events.co.uk.

(Ph. D. R.)



Les NAS n'ont pas chômé !

Devenus célèbres notamment sur les routes du Giro, où leurs descentes dans le peloton cycliste ont permis de mettre à jour de nombreuses affaires de dopage, les NAS ou brigades antidopage italiennes n'ont pas fait de figuration cet été aux Mondiaux de natation. **Les épreuves de course n'avaient pas débuté qu'ils avaient déjà refermé leurs griffes sur un médecin de l'équipe australienne, intercepté parce qu'il n'était pas en possession des autorisations thérapeutiques indispensables, et délivrées par l'Agence Mondiale Antidopage, pour le transport de substances, considérées en l'absence de celles-ci comme des produits dopants, et d'autres périmées donc par conséquent interdites.** La délégation australienne a eu beau plaider la bonne foi de son représentant, les NAS n'ont rien voulu entendre.

→ Tyr débouté contre la FINA

Tyr, l'équipementier partenaire de la Fédération Française de Natation qui avait porté plainte contre la FINA en juillet dernier suite à l'homologation de certaines combinaisons en polyuréthane, a vu sa démarche stoppée. Le tribunal de grande instance de Strasbourg, où était jugée l'affaire, s'est en effet déclaré incompétent, puisque le siège de l'instance internationale se situe à Lausanne, en Suisse.

→ Maîtres : « France » d'été

Au total, 48 records de France ont été améliorés lors des derniers championnats de France d'été des maîtres (ex-æquo avec Mulhouse 2008). Dans le même temps, cinq nouvelles marques européennes sont passées de vie à trépas. On signalera également que les clubs du Neptune Club France, Mulhouse ON et Lagardère Paris Racing ont été les plus titrés.

→ Carnet rose : bonjour Malia !

David Rouger, responsable du département marketing/communication, et son épouse Delphine ont eu le plaisir d'accueillir la petite Malia le jeudi 16 juillet dernier. Un bébé « made in natation » de 3,230 kg pour 53 cm, mensurations dignes de son papa. Toutes nos félicitations aux heureux parents et bienvenue à Malia !

→ Mondiaux 2013

Le 18 juillet, Dubaï a été sélectionnée pour organiser les championnats du monde de natation en 2013. La candidature des Emirats Arabes Unis (EAU) l'a donc emporté sur celles de Moscou (Russie) et d'Hambourg (Allemagne). L'ex-président de la FINA Mustapha Larfaoui a précisé que la date exacte des Mondiaux 2013, qui devraient se dérouler en intérieur, restait à fixer. Les prochains championnats du monde, en 2011, seront accueillis en Chine du Sud par Shanghai.

→ Disparition : la synchro endeuillée

Le 14 juillet, Cécile Chambrier, Néphélie Bertevas et son papa ont tragiquement perdu la vie dans un accident d'avion de tourisme, entre Guéret et Montluçon. Espoirs de la natation synchronisée, Cécile et Néphélie s'étaient liées d'amitié au sein du pôle de Sète. La Fédération française et Natation Magazine, profondément meurtrie de la brutalité de cette disparition, adressent leurs sincères condoléances aux familles et à leurs proches.

→ Eau libre : l'Américain Crippen frôle la disqualification

Après délibération, la FINA a finalement décidé que l'Américain Francis Crippen conserverait sa médaille de bronze sur 10 km aux Mondiaux de Rome. Une place contestée par l'Italie et la Grèce après que Crippen ait raté l'entrée du couloir menant à la bannière d'arrivée avant de le réintégrer. L'épreuve a été remportée le mercredi 22 juillet à Ostie par l'Allemand Thomas Lurz, devant l'Américain Andrew Gemmell.

→ Balmy tête de gondole EDF

Après Alain Bernard, champion olympique du 100 m, et Emeric Martin, champion paralympique de tennis de table, le deuxième volet de la campagne « EDF, Changer l'énergie ensemble » (« EDF, Leading the energy change ») met en scène deux nouveaux sportifs du Team EDF : Tony Estanguet et Coralie Balmy. Lancée le 4 mai, cette campagne s'appuie sur des témoignages de salariés, clients, partenaires et sportifs membres du Team EDF qui expliquent comment, à leur niveau, ils agissent pour changer leur consommation d'énergie au quotidien.

→ Vente aux enchères olympique

Plus de 20 objets liés aux Jeux de Pékin ont été mis aux enchères le 8 août, à l'occasion du 1^{er} anniversaire des JO chinois. Parmi les objets figurent une toile longue de 20 m et large de 11 m, destinée à la répétition de la cérémonie d'ouverture des JO, des meubles installés dans les chambres des personnalités de marque lors des JO, un bateau utilisé lors des épreuves de voile, les haltères que le Chinois Zhang Xiangxiang a baisés après avoir remporté le titre de champion de la catégorie 62 kg. L'année dernière, le Comité d'organisation avait mis aux enchères 700 000 objets olympiques pour une valeur de 189 millions de yuans (27 millions de dollars).

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

> Le Chiffre du mois

43



Soit le nombre de records du monde établis en huit jours aux championnats du monde de Rome. Voilà donc le bilan définitif des dégâts occasionnés après le feu vert accordé par la FINA aux combinaisons tout polyuréthane le 22 juin 2009. Selon le site *Swimnews.com*, qui a publié à l'issue de la compétition un tableau des records pour le moins inhabituel, la Arena X-Glide et la Jaked 01 se taillent la part du lion avec 13 nouvelles références internationales. La Adidas Hydrofoil suit avec 7 records du monde tandis que la Speedo LZR Racer à plaques clôt la marche avec 5 marques mondiales. En dépit des équipements tout polyuréthane, Michael Phelps (100 et 200 m papillon), Ryan Lochte (200 m 4 nages), ainsi que la Britannique Gemma Spofforth (100 m dos) et la Zimbabwéenne Kirsty Coventry (200 m dos) ont réussi à améliorer des records du monde. **Depuis février 2008 et l'ouverture de la boîte de Pandore avec l'introduction de la Speedo LZR, ce sont au total... 174 records du monde qui ont succombé aux assauts du plastique.**

AGENDA

21-23 août

Water-polo : Memorial Umit Oguzoglu, Istanbul (Turquie)

21-24 août

Water-polo : Tristar Cup messieurs, Kranj (Slovénie)

22-30 août

Water-polo : Quinzièmes championnats du monde juniors garçons 18 ans, Sibenik (Croatie)

24 août

Eau libre : Etape vingt-sept de la Coupe de France 2009, Sète (Hérault)

28-30 août

Water-polo : Ariadni Cup filles 1989, Héraklion (Grèce)

28-30 août

Water-polo : Memorial Caner Erdogru garçons 1989, Istanbul (Turquie)

29 - 30 août

Nat' course : Douzième coupe de France des régions de natation estivale, Quillan (Aude)

29 août

Eau libre : Neuvième étape de la coupe du monde Marathon 2009 (10 km), Copenhague (Danemark)

30 août

Eau libre : Vingt-huitième étape de la coupe de France 2009, Redon (Ille-et-Vilaine)

5-6 septembre

Eau libre : Finale de la coupe d'Europe 2009, Marmaris (Turquie)

6-13 septembre

Water-polo : Douzièmes championnats d'Europe B messieurs, Lugano (Suisse)

6 septembre

Eau libre : Vingt-neuvième étape de la coupe de France 2009, Toulouse (Haute-Garonne)

7 septembre

Eau libre : Dixième étape de la coupe du monde Marathon 2009 (10 km), Manhattan (États-Unis)

12 septembre

Eau libre : Onzième étape de la coupe du monde Marathon 2009 (10 km), Cancún (Mexique)

Eau libre : Trent unième étape de la coupe de France 2009, Roquebrune-Cap-Martin (Alpes-Maritimes)

Eau libre : Trentième étape de la coupe de France 2009, Libourne (Gironde)

13 septembre

Eau libre : Trente-deuxième étape de la coupe de France 2009, Roquebrune-Cap-Martin (Alpes-Maritimes)

15-20 septembre

Maîtres : Douzièmes championnats d'Europe, Cadix et Séville (Espagne)

13-20 septembre

Water-polo : Quatrièmes championnats d'Europe filles 20 ans, Naples (Italie)

20-27 septembre

Water-polo : Quatrièmes Championnats d'Europe garçons 20 ans, Chania (Grèce)



Coup de Cœur

→ Diététique. Que manger pour être performant ?

Jean-Paul Blanc
Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)
272 pages, 22,80 €

En sport, certains préceptes diététiques méritent d'être respectés. Pas seulement pour réaliser des performances de standing, mais aussi pour son bien-être et sa santé. A titre d'exemple, il convient, autant que faire se peut, d'éviter d'engloutir une choucroute avant d'entamer une séance de natation. De la même manière, des trippes à la mode de Caen ne s'adaptent pas forcément à la pratique d'une activité sportive. Bien sûr, il ne suffit pas de s'alimenter correctement pour devenir Michael Phelps ou Alain Bernard, mais une éducation nutritionnelle vous permettra de vous épanouir, d'être en bonne santé et plus performant ! Dans ce guide pratique, Jean-Paul Blanc présente les possibilités que vous offre la diététique pour développer votre condition physique. A l'aide d'exemples concrets et de menus équilibrés, l'auteur vous invite à ajuster vos habitudes alimentaires en respectant des principes de base simples et efficaces. Lecture à éviter néanmoins lors des fêtes de fin d'année !

Et aussi...



APPRENDRE À GÉRER SON STRESS
Jérôme Palazzolo & Christophe Pinna
Chiron éditeur
128 pages, 16 €

Qui n'a jamais senti sa gorge se nouer ou son ventre se contracter à l'approche d'une compétition ou d'un examen ? Combien sommes-nous à tenter de camoufler une petite montée de sueur au moment d'aborder un rendez-vous capital ? Le stress est omniprésent dans notre vie quotidienne ! Bien souvent, on rêve de s'en débarrasser et d'adopter la nonchalance d'un James Bond se jouant du danger avec un flegme typiquement britannique. Que faire donc quand les tensions s'accumulent ? Existe-il des techniques pour se préserver ? Jérôme Palazzolo, psychiatre, et Christophe Pinna, six fois champion de France de karaté et ex-coach sportif à la *Star Academy*, vous proposent, à l'aide d'exercices simples, d'apprendre à canaliser votre stress. Une fois achevé cet ouvrage, 007 n'aura qu'à bien se tenir !



NAGER DANS LE VRAI
Alexandre Popov
Le cherche midi éditeur
218 pages, 14,94 €

Alexandre Popov est à la natation ce que Carl Lewis est à l'athlétisme : une figure emblématique et incontournable. Entré dans la légende du sprint aux Jeux d'Atlanta (1996) en signant le deuxième doublé olympique de l'histoire sur 50 et 100 m nage libre, quatre ans après les JO de Barcelone, le Tsar, comme l'ont rapidement surnommé ses compatriotes, manque de mourir quelques semaines plus tard lors d'une agression au couteau à Moscou. Il lui faudra seize mois pour se remettre de ses blessures et conserver son titre mondial sur 100 m avant de battre le record du monde du 50 m nage libre. Autobiographie publiée en 2001, « Nager dans le vrai » constitue, aujourd'hui encore, l'un des témoignages les plus intéressants de la carrière d'Alexandre Popov. Très accessible, doté de photographies d'archives et de tableaux récapitulatifs, l'ouvrage de l'icône russe est à conseiller aux amateurs de natation ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent s'extraire temporairement de la pesante polémique des combinaisons.



REGARDS OMNISPORTS
Ouvrage collectif composé de 30 témoignages
Édité par la Fédération Française des clubs omnisports
144 pages, 25 €

Forcément, si vous sortez d'une réunion de travail de plusieurs heures ou d'une séance de cinéma sur l'art du rotin à travers les âges, cet ouvrage n'est pas approprié. En revanche, il s'adaptera parfaitement à un instant de relâche dans votre temps de transport collectif. Il conviendra également bien à la petite pause de la mi-journée, celle où on tourne en rond en attendant d'être rejoint par un collègue. Publié en octobre 2008 et destiné aux acteurs du sport français, « Regards omnisports » n'a rien d'un ouvrage classique. Il s'agit davantage d'un recueil de témoignages de politiciens, de dirigeants, de sportifs et d'historiens sur les valeurs et les vertus que véhiculent les clubs omnisports au XXI^e siècle. Vaste programme en perspective, qui ne manque cependant pas d'un certain attrait tant les intervenants ont joué la carte de la transparence et de la passion.

FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE NATATION

Club France acte III

Jamais deux sans trois... A Rome, cet été, la Fédération Française de Natation a inauguré le troisième Club France de son histoire. Le premier avait pris ses quartiers dans une péniche sur le Danube, face à l'île Marguerite de Budapest hôte des championnats d'Europe en août 2006. Le deuxième, lancé en grande pompe par l'Australienne Cathy Freeman (*), avait servi de base arrière à l'équipe de France lors des championnats du

monde de Melbourne en mars 2007. **Deux aventures unanimement saluées et largement plébiscitées qui ont convaincu les instances dirigeantes de la FFN de reconduire l'expérience à Rome, à l'occasion de la XIII^e édition des Mondiaux de natation.** Après avoir repéré plusieurs lieux, David Rouger et Adrien Chandou, en charge du service marketing à la fédération, ont porté leur dévolu sur la Vigna dei Cardinali (Villa Brasini). Face au Ponte Milvio, le plus ancien pont de Rome, au cœur d'un quartier branché à seulement 900 mètres du Foro Italico où se déroulent les championnats du monde, la Vigna dei Cardinali possède des atouts convaincants. **« La priorité, c'était de trouver un site susceptible d'accueillir du monde, mais aussi accessible à pied depuis le site de compétition », se souvient David Rouger.** « La Vigna dei Cardinali présentait aussi l'avantage de disposer de plusieurs espaces : une terrasse, un buffet, un salon privé et une salle de réception avec une télévision pour suivre les épreuves », témoigne Adrien Chandou.

Plusieurs espaces dédiés aux multiples fonctionnalités du Club France. Bien sûr, le Club permet d'accueillir les supporters français, les nageurs et leurs familles mais il a également ouvert ses portes aux journalistes ainsi qu'aux partenaires fédéraux. Les partenariats avec EDF et Louvre Hôtels ont d'ailleurs été reconduits

« **Après chaque médailles françaises, les nageurs passaient pour saluer les supporters et retrouver brièvement leurs proches.** »

entre les murs climatisés du petit salon. Autant dire que le Club France romain a largement été mis à contribution. **« Après chaque médaille française, les nageurs passaient pour saluer les supporters et retrouver brièvement leurs proches »,** poursuit Adrien Chandou. Convivial et chaleureux, le club tricolore a indiscutablement permis de souder les énergies des supporters, sans excès ni chauvinisme déplacé. Et si les drapeaux et autres accessoires nationaux étaient de sortie, la FFN a également profité de l'occasion pour rendre hommage à la gastronomie italienne (jambon de Parme, Grana Padano, vin de Frascati). **En guise d'apothéose, la fédération a choisi de délocaliser le Club à l'Ambassade de France le dernier soir des Mondiaux.** Une Ambassade hébergée dans le Palais Farnèse, l'un des plus beaux palais de la Renaissance de la Ville éternelle •

Celia Delgado Luengo

(*) Ancienne athlète australienne spécialisée des 200 et 400 m. Elle incarne le symbole des Jeux Olympiques de Sydney en 2000 en raison de ses origines aborigènes.

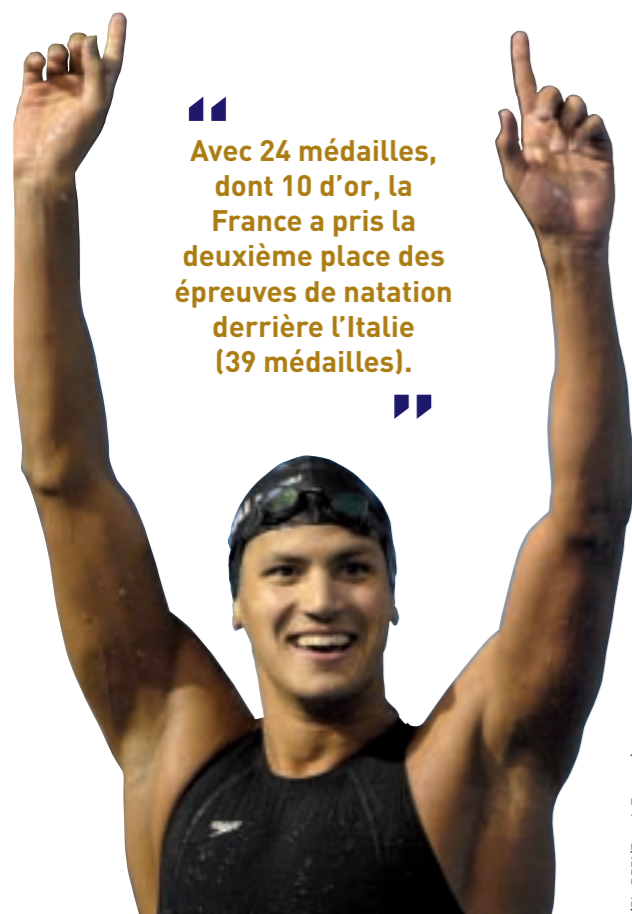


La communication et la formation
personnalisées par l'image

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

Contactez-nous avec le code FFN - Tél + 33 (0) 3 20 46 57 95 - contact@vision3.fr
45 avenue de l'Europe - Parc Eurocit - Bat. 11 - BP 40068 - 59435 RONCQ Cedex

Pescara sourit à Mellouli



(Ph. DPP/ Franck Faugere)

« Avec 24 médailles, dont 10 d'or, la France a pris la deuxième place des épreuves de natation derrière l'Italie (39 médailles). »

La France se classe deuxième avec 24 breloques, dont 10 titres. « C'est un bilan positif qui a permis de mieux nous situer face à la concurrence », constatait le DTN Christian Donzé.

A moins d'un mois des Mondiaux, Alain Bernard a remporté la finale du 100 m (47''83) avec une combinaison Arena X-Glide modifiée (80% en polyuréthane), face à l'Italien Filippo Magnini (48''27), équipé d'une Jaked 01 (100% polyuréthane) avec logo masqué. Auparavant il avait raflé l'or sur 4x100 m et l'argent sur 50 m nage libre, derrière Fred Bousquet, qui a signé à cette occasion la deuxième performance mondiale de tous les temps (21''17). Chez les filles, Coralie Balmy termine deuxième du 400 m nage libre (4'5''37) derrière l'Italienne Federica Pellegrini, équipée d'une combinaison Jaked 01.

Mais le héros de ces Jeux n'est ni français, ni italien. En enlevant cinq titres (200, 400, 1 500 m nage libre, 200 et 400 m 4 nages), le Tunisien Oussama Mellouli a dominé la compétition avec panache. Formé au pôle de France Font-Romeu, Mellouli, 25 ans, s'entraîne à Los Angeles depuis 2002. Médaille de bronze sur 400 m 4 nages aux Mondiaux de Barcelone (2003), il a été contrôlé positif aux amphétamines en novembre 2006. Suspendu 18 mois, la FINA lui retire également son premier titre mondial, remporté en mars 2007. Pour le Tunisien, le sacre reste acquis. « J'ai eu l'or à Melbourne », dit-il, évoquant sa suspension comme un « ralentisseur placé sur sa route ». « Ça m'a rendu plus conscient de ce que je fais, plus préventif et plus éveillé. C'est une histoire ancienne. C'est le passé. » Aux JO de Pékin, en 2008, il a signé

son retour en empochant l'or du 1 500 m face à un certain Grant Hackett, recordman du monde et double champion olympique de la spécialité •

Graham Mellor



(Ph. DPP/ Eric Bretagne)

Le Français Raphaël Pirat à l'assaut de la cage monténégrine lors du match pour la 5^e place. Costauds en début de partie, les Bleus vont céder en fin de rencontre (8-5).

Water-polo : 6^e place pour les Bleus

Dix-sept ans après ses derniers Jeux Olympiques, le water-polo français a pu mesurer, lors des Jeux Méditerranéens à Pescara, l'ampleur de la tâche qui l'attend pour retrouver le haut niveau international. Sixièmes du tournoi, les Bleus se sont surtout illustrés en dominant la Grèce (10-7), cinquième des derniers Jeux de Pékin. Opposés aux Monténégrins pour la 5^e place, les Français de Petar Kovacevic, lui-même de nationalité monténégrine, ont fait jeu égal pendant deux quarts-temps (5-5 à la mi-temps), avant d'encaisser trois buts en fin de match (8-5 score final).

Il leur faudra apprendre à gérer le « money time » pour espérer briller aux championnats d'Europe B qu'ils disputeront en septembre prochain à Lugano (Suisse). « Les choses bougent », assure néanmoins Samuel Nardon, ancien international devenu entraîneur de Saint-Jean d'Angély et adjoint en sélection. « On est parti sur un projet de quatre ans, avec de jeunes joueurs. On se bat pour intégrer le Top 8 européen et construire ainsi petit à petit notre histoire. Et, pourquoi pas, tenter le difficile pari de se qualifier pour les JO de Londres en 2012. »

Champion olympique du 1 500 m nage libre à Pékin, Oussama Mellouli a conquis cinq couronnes aux Jeux Méditerranéens de Pescara.

Organisées fin juin, à trois semaines des championnats du monde de Rome, les Jeux Méditerranéens de Pescara (25 juin-5 juillet 2009) constituaient l'ultime répétition grandeur nature avant l'échéance majeure de l'année 2009. Compétition de réglage selon les uns, de travail pour les autres, les épreuves de natation des « Jeux Méd. » se sont rapidement réduites à une joute franco-italienne. Et à ce petit jeu, ce sont les Transalpins qui l'ont emporté en enlevant la bagatelle de 39 médailles, dont 12 en or.

» 16 éditions depuis 1951

L'Égyptien Taher Pacha peut être considéré comme le père des Jeux Méditerranéens. En 1948, pendant les Jeux Olympiques de Londres, il imagine une compétition multisports à l'échelle du bassin méditerranéen afin d'offrir un terrain d'expression aux « petites » nations en mal de représentations olympiques. En 1951 (5-20 octobre), Alexandrie accueille la première édition des « Jeux Méd. ». La France, avec 26 médailles d'or, deux de moins que l'Italie, devance néanmoins l'Égypte, 20 titres mais 263 participants. Organisés par le Comité International des Jeux Méditerranéens depuis 1951 (16 éditions au total, Ndlr), ils se déroulent tous les 4 ans, l'année qui suit les JO d'été. Ils rassemblent actuellement 23 pays : 20 ayant un littoral sur la Méditerranée (tous sauf Israël) et 3 pays enclavés mais néanmoins considérés comme méditerranéens (la Serbie, Andorre et Saint-Marin). En dépit de leur régularité, les « Jeux Méd. » sont relativement peu connus du grand public. Pour l'édition 1993, la France et la région Languedoc-Roussillon ont mené une grande promotion pour tenter de les faire connaître : construction d'installations sportives, émission d'une pièce de 20 francs commémorative.

Le dîner avait été super. La vie était super. Ses amis étaient supers. Marc se demanda ce qu'il pourrait bien leur envoyer pour leur faire plaisir. Marc avait toujours été un peu compliqué.

AQUARELLE.com
COLLECTIONS DE BOUQUETS
Printemps - Été 2009



27 €
MULTITUDE
DE ROSES
40 roses rouges et rose
"Pacha" et "Pashmina"



Combinaisons: le voir pour le croire !

« Les règles s'appliqueront sans aucun doute le 1^{er} janvier 2010. (Cornel Marculescu) »

Il aura fallu une, puis deux et finalement trois conférences de presse pour que la Fédération Internationale de Natation parvienne enfin à régler, ou tout au moins à éclaircir, la polémique des combinaisons. En mal de crédibilité depuis le 22 juin et l'autorisation du tout polyuréthane aux championnats du monde de Rome, l'institution internationale n'a pas redoré son blason dans la Ville éternelle. Bien au contraire... Le vendredi 24 juillet, la FINA, par la voix de son nouveau président Julio Maglione fraîchement élu à 71 ans, décide d'interdire à partir du 1^{er} janvier 2010 les combinaisons en polyuréthane. Dorénavant, les équipements devront être uniquement en tissu. Autre décision majeure : les « combines » intégrales sont bannies. Les hommes nageront avec un simple

shorty, donc torse nu, et les femmes avec un vêtement à bretelles qui ira des épaules jusqu'au-dessus du genou. « C'est une très bonne nouvelle », se réjouit dans la foulée Christian Donzé, le DTN. « Interdire le polyuréthane et aussi diminuer la surface de tissu, c'est rendre de la crédibilité à la natation. On va réduire la part d'ambiguïtés, revenir aux vraies valeurs de ce sport et remettre en avant le travail des nageurs. On va repartir à zéro. Il était temps, car tout le monde commençait à en souffrir, à commencer par les athlètes. Tout va redevenir clair. » On aurait pu croire, effectivement, que la FINA avait enfin tapé du poing sur la table, balayant une fois pour toute la dépression qui affectait la discipline depuis février 2008 et le lancement de la LZR Racer

de Speedo. Mais c'est mal connaître l'organe international qui dès le mardi 28 juillet change de cap en annonçant, à la surprise générale, que l'instauration du tout tissu pourrait être repoussée au printemps 2010 : « peut-être avril,

La phrase des Mondiaux

« Les combinaisons qui battent les records du monde sont tellement efficaces que j'annonce mon retour avec effet immédiat et qui prendra fin au 31 décembre 2009. » Mark Spitz, sept fois médaillé d'or aux JO de Munich en 1972, s'est déclaré prêt le 31 août, sur le ton de l'humour, à sortir de sa retraite pour profiter à... 59 ans lui aussi de l'effet tout polyuréthane.



mais sans doute mai ou juin », déclare Cornel Marculescu, le Directeur exécutif de la FINA. Un délai transitoire nécessaire aux fabricants, selon Marculescu, pour produire un matériel répondant aux nouvelles normes édictées. Un délai qui permet surtout aux marques d'écouler leurs stocks jusqu'à l'entrée en vigueur de la nouvelle charte.

L'histoire aurait pu s'arrêter sur cet énième rebondissement, mais la défaite de Michael Phelps, tête de gondole de Speedo et donc de la Fédération internationale, sur 200 m nage libre

Hackett taille un costard à la FINA

La pilule des combinaisons a bien du mal à passer pour l'ancien champion australien Grant Hackett. Le 28 juillet dernier, la star du demi-fond entre 2000 et 2008 a demandé la démission des dirigeants de la FINA après avoir vu le record du monde de son ami Ian Thorpe sur 400 m nage libre, établi voilà sept ans, effacé par l'Allemand Paul Biedermann, qui portait une combinaison Arena X-Glide (90 % polyuréthane). « Je déteste dire cela, parce que je ressemble à un mauvais perdant, mais ce record du monde n'aurait pas pu être battu sans cette combinaison », a déclaré Hackett au journal *The Australian*. « Ce que les responsables de la FINA ont fait avec ce sport, ce qu'ils ont permis de faire, est une honte absolue. Il faut une nouvelle direction à la tête de notre discipline, je suis furieux contre la FINA, je ne sais pas qui commande là-bas pour le moment, mais ils ont montré un manque absolu de discernement, qui a miné et compromis ce sport ».

dans l'après-midi du 28 juillet va provoquer une onde de choc sans précédent. Equipé de la combinaison Arena X-Glide (90 % polyuréthane), l'Allemand Biedermann tape le plus grand nageur de tous les temps (cf. page 25), et déclenche la colère de Bob Bowman, l'entraîneur de Phelps. Ce dernier menace alors de retirer son champion des compétitions tant que les combinaisons tout polyuréthane seront tolérées. Ulcéré, Bowman s'en prend même directement aux membres de la FINA, à l'instar de l'Australien Hackett quelques jours plus tôt (cf. encadré). Sous la pression de la Fédération américaine et plus globalement de la natation anglo-saxonne, la FINA vire de bord le vendredi 31 juillet lors d'une nouvelle conférence de presse. « Les règles s'appliqueront sans aucun doute le 1^{er} janvier 2010 », assure Cornel Marculescu l'air un brin contrit. « Les équipementiers sont prêts et pourront commencer à nous soumettre la liste des combinaisons le 1^{er} novembre prochain. »

« A partir du 1^{er} janvier, chacun d'entre nous portera plus ou moins la même combinaison. Tout cela va finir et on va pouvoir parler à nouveau de natation, et non de combinaisons », savoure la torpille Phelps à l'annonce du verdict. « J'ai du mal à commenter cette décision », témoigne de son côté Lionel Horter, responsable du collège des entraîneurs français. « En quatre mois, nous avons eu droit à cinq changements. J'espère que cette fois c'est le dernier ! A mon avis, cela va dans le bon sens et c'est ce que tous les entraîneurs demandent. Alors bien sûr, tout n'est pas réglé. La nouvelle donne va poser des problèmes, il va falloir s'adapter, mais si on reparle des performances et des nageurs plutôt que des combinaisons, c'est très bien. » A priori, c'est parti pour, mais sait-on jamais ! Reste donc à croiser les doigts en espérant qu'une nouvelle réglementation ne voit pas le jour dans les prochaines semaines •

Adrien Cadot

La FINA va payer

A Rome, chaque titre a été récompensé d'une prime de 12 000 dollars. Les médaillés d'argent ont perçu 7 000 dollars tandis que les bronzés des Mondiaux ont touché, eux, 5 000 dollars. Au total, la FINA devra déboursier 816 000 dollars pour les 34 podiums individuels des championnats du monde. Une somme cependant inférieure aux primes accordées pour les records du monde, 43 sur la semaine de compétition. A raison de 25 000 dollars par marques internationales, la FINA devra payer 1 075 000 dollars.



« Tout cela va finir et on va pouvoir parler à nouveau de natation, et non de combinaisons. (Michael Phelps) »



International Swimmers Association

Depuis le 22 juin, David Maître, accompagné de Roland Schoeman et de George Bovell, a lancé l'ISA pour faire entendre la voix des nageurs internationaux.

Pour autant n'allez pas croire que David Maître est un syndicaliste averti : « Je ne suis pas un habitué de ce genre d'action. Mais j'ai l'impression de subir cette situation depuis trop longtemps. En 2008, la LZR Racer de Speedo avait déjà posé problème. J'aime mon sport, je ne veux pas qu'il soit abîmé. Or, nous sommes en train de nous ridiculiser car tous les nageurs ne disposent pas des mêmes armes. L'égalité et l'équité sont sérieusement remises en cause ! » •

Adrien Cadot

[*] Facebook est un site Web de réseau social destiné à rassembler des personnes proches ou inconnues. En avril 2009, il rassemblait plus de 200 millions de membres à travers la planète. Il est le 4^e site le plus visité au monde.



Le Sud-Africain Roland Schoeman a créé l'International Swimmers Association en réaction à la décision de la FINA d'homologuer la Jaked le 22 juin 2009.

L'ISA salue l'action de la FFN !

Depuis le 23 juin, 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 par la FINA. Les combinaisons polyuréthanes sont dès lors interdites dans le programme fédéral en benjamin, poussin et avenir. Une disposition saluée par les membres fondateurs de l'International Swimmers Association. « C'est une bonne chose. La Fédération française a réagi comme il fallait, en se préoccupant des nageurs et pas seulement des intérêts économiques des équipementiers », reconnaît David Maître. « On attend de savoir maintenant si cette décision concerne uniquement les compétitions des jeunes catégories ou si elle s'applique également à toutes les épreuves de natation sur le sol français. »

même. La FINA ne se préoccupe plus des nageurs, qui sont pourtant les premiers acteurs de notre discipline. On considère qu'elle a été trop loin. Il faut remettre de l'ordre et placer les nageurs au centre des questions et débats. Nous ne pouvons plus être systématiquement écartés des principales décisions. »

Le 10 juillet, lorsque nous les avons contactés, l'ISA recensait 5 422 membres inscrits sur son groupe Facebook (www.facebook.com/group.php?gid=94372467716). « Les chiffres ont rapidement pris de l'ampleur », acquiesce David Maître. « Pour l'instant, nous n'avons pas encore de statistiques officielles, mais cela va venir. On essaie surtout de se structurer. Le but, à terme, sera de se transformer en une association légale. » Car aussi étonnant que cela puisse paraître, les nageurs internationaux ne disposent pas de tribune officielle au siège de la FINA à Lausanne. « On a des représentants », précise le leader tricolore de l'ISA, « mais cela demeure très flou. Beaucoup de points restent opaques avec la FINA et aujourd'hui ce n'est plus tolérable. Homologuer la Jaked était impensable ! J'étais persuadé qu'elle ne passerait pas, mais j'ai été surtout très choqué de constater qu'arena, qui avait respecté les directives de la FINA, a été sanctionnée. »

L'être humain est ainsi fait ! En situation de crise, il parvient invariablement à trouver des solutions pour se sortir du pétrin. Depuis plusieurs mois, la natation mondiale traverse l'une des plus sérieuses polémiques de son histoire. Le lundi 22 juin, la controverse a pris des allures de bataille rangée lorsque la FINA a homologué certaines combinaisons en polyuréthane pour les championnats du monde à Rome. Une décision révoltante que le Sud-Africain Roland Schoeman, champion du monde 2005 du 50 m nage libre, s'est empressé de contester le jour même en créant un groupe Facebook [*].

« Dans la nuit, Roland a lancé le groupe Facebook de l'International Swimmers Association », témoigne le Français David Maître. « Je l'ai rejoint immédiatement avec le sprinter de Trinidad et Tobago George Bovell. » A eux trois, ils vont former le fer de lance d'une contestation unique en son genre. « Je ne sais pas si nous sommes les premiers à imaginer une association des nageurs internationaux », poursuit David Maître, « mais on ne s'est pas contenté d'y penser, on l'a fait. » L'objectif est alors d'une limpidité éclatante : pas question de subir sans broncher les incohérences de la Fédération internationale. « Le 22 juin, tous les nageurs de la planète étaient choqués, écœurés

Remettre de l'ordre et placer les nageurs au centre des questions et débats.

> 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



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.



« La technologie ne peut pas tout régenter »



(Ph. DPP/Philippe Mittereau)

« Pour le pentathlon, je couvre 3,5 km de natation trois à quatre fois par semaine. C'est peu, mais je dois m'économiser pour les quatre autres disciplines », assure Amélie Cazé, double championne du monde.

A seulement 24 ans, Amélie Cazé est l'une des meilleures pentathlètes de la planète. Double championne du monde (2007, 2008) et titrée sur la scène européenne en juin, la Noyonnaise est devenue en quelques années la tête de gondole du pentathlon moderne, une discipline exigeante qui demeure faiblement médiatisée. Il n'est même pas certain que la majorité d'entre vous puissiez définir avec précision les cinq disciplines qui l'agrémentent (cf. encadré). Pour *Natation Magazine*, Amélie Cazé a accepté de nous présenter son sport, ses modalités d'entraînement, sans oublier de réagir avec conviction aux principales actualités de la natation. Entretien.

Si j'avais été une nageuse qualifiée aux championnats du monde de Rome, je me serais alignée en maillot de bain pour le fun

Amélie, comment présenteriez-vous le pentathlon moderne aux lecteurs de *Natation Magazine* ?

Le pentathlon moderne est une discipline constituée de cinq épreuves : l'escrime, le tir au pistolet, la natation, l'équitation et le cross-country. Le charme du pentathlon c'est le changement, la diversité et l'adaptation.

Laquelle de ces épreuves a votre préférence ?

L'escrime sans hésitation, mais la natation me plaît aussi.

Qu'appréciez-vous dans la natation ?

J'aime la sensation de glisse... Je ne suis pas une grande nageuse (record personnel à 2'11 sur 200 m nage libre, Ndlr), mais avec un peu d'entraînement on fini par prendre du plaisir. Pour le pentathlon, je couvre 3,5 km de natation trois à quatre fois par semaine. C'est peu, mais je dois m'économiser pour les quatre autres disciplines.

A quel âge avez-vous commencé à nager ?

Vers 7 ans. Jusqu'à mes 9 ans, j'étais

inscrite dans un club de natation avant de me lancer dans le pentathlon.

Avez-vous le temps de suivre les performances de l'équipe de France de natation ?

Je m'intéresse de loin aux résultats des Français, mais je suis au fait des victoires d'Alain Bernard et je suivais celles de Laure Manaudou. Je connais aussi quelques nageurs comme Amaury Leveaux ou Malia Metella, avec laquelle je m'entraînais à l'Insep.

Que vous inspirent les cadences d'entraînement des nageurs : jusqu'à 15 bornes quotidiennes ?

C'est tout simplement énorme ! En 2008, lors de ma préparation olympique, j'ai participé à une séance de Richard Martinez au pôle France de Font-Romeu. Je pouvais suivre les filles sur 4 kilomètres, mais pas davantage car c'est trop dur et puis ce n'est pas nécessaire pour ma discipline. Dans le cadre du pentathlon, je ne dispute que des 200 m nage libre alors je ne vois pas pourquoi je m'astreindra à des séances de titan !

Justement, comment vous organisez-vous en termes d'entraînement ?

La discipline demande une organisation particulière. La trame de fond quotidienne s'organise autour de la course et de la natation. Ensuite, les séances techniques (escrime, tir, équitation, Ndlr) viennent se greffer selon l'état de forme ou les disponibilités. En bref, on jongle comme on peut (rires...).

Apparemment cela porte ses fruits puisque le 28 juin dernier, vous avez conquis le titre continental à Leipzig (Allemagne).

C'était le principal objectif de ma saison. J'avais vraiment à cœur de m'imposer sur la scène européenne. Cela m'a d'abord permis de bien aborder les Mondiaux d'athlétisme et puis c'était également l'un des rares titres que je ne comptais pas encore dans mon palmarès (cf. encadré).

Avez-vous suivi la polémique des combinaisons qui secoue la natation internationale depuis deux ans maintenant ?



(Ph. DPP/Philippe Mittereau)

« Dans le cadre du pentathlon moderne, je ne dispute que des 200 m nage libre alors je ne vois pas pourquoi je m'astreindra à des séances de titan comme les nageurs », explique celle qui doit aussi se concentrer sur le tir au pistolet, l'escrime, l'équitation et la course.

Oui, j'ai suivi cette controverse... Si j'avais été une nageuse qualifiée aux championnats du monde de Rome, je me serais alignée en maillot de bain pour le fun. J'ai bien conscience que les nageurs préparaient cette échéance depuis plusieurs mois, mais il me semble qu'à un moment il faut arrêter ! Toutes les disciplines sont avides de reconnaissance et de médiatisation, mais la technologie ne peut pas tout régenter.

Vous-même, quelle combinaison utilisez-vous pour les épreuves de natation du pentathlon moderne ?

J'utilise une combinaison Adidas, mon sponsor personnel. Elle me convient bien et je ne vois pas l'utilité d'acheter une Jaked pour grignoter quelques dixièmes de secondes.

Que vous inspire la parenthèse sportive que s'est accordée Laure Manaudou en début d'année 2009 ?

AMÉLIE CAZÉ

Née le 18 février 1985

A Noyon

Taille : 1,80 m

Poids : 63 kg

Club : Noyon Pentathlon Moderne

Entraîneur : Christian Roudot

Palmarès :

Double championne du monde 2007 et 2008 ; championne d'Europe 2009 ; 9^e des Jeux Olympiques de Pékin (2008) ; 12^e de l'épreuve aux JO d'Athènes (2004). Amélie dispose d'un record personnel à 2'11 sur le 200 m nage libre du pentathlon moderne.

« Ce qu'a réalisé Laure Manaudou est extraordinaire, mais j'ai l'impression qu'elle l'a payé cher. »

J'ai suivi le parcours de Laure Manaudou... Ce qu'elle a réalisé est extraordinaire, mais j'ai l'impression qu'elle l'a payé cher. Finalement, je comprends qu'elle ait arrêté car le sport de haut niveau représente beaucoup de sacrifices. Des sacrifices que l'on accepte moins au bout de plusieurs années de pratique intensive.

L'an passé, aux Jeux Olympique de Pékin, vous avez terminé 9^e du pentathlon moderne alors que vous visiez le podium. Cette déception est-elle digérée ?

J'ai tourné la page, mais c'est encore douloureux. La déception a été telle qu'il me faudra un peu de temps pour la digérer totalement.

Avec une année de recul, quel regard portez-vous sur les JO chinois ?

On en a pris plein les yeux... Tout était disproportionné, mais parfaitement organisé. Malgré tout, à certains moments où la pression des autorités se relâchait, on a pu avoir un aperçu de la « vraie » Chine, celle de la misère. Au final, je conserve une image assez ambivalente entre ce que l'on a bien voulu nous montrer et la réalité qui nous a échappé la plupart du temps.

A Pékin, sous l'influence des principales chaînes de télévision américaines, les finales de natation se sont disputées en matinée afin de satisfaire les téléspectateurs de l'Oncle Sam... (Soupir)... Est-ce vraiment étonnant ?

Le sport change depuis plusieurs années en raison de contraintes médiatiques et économiques. Je ne vois pas pourquoi les Jeux Olympiques de Pékin auraient été épargnés. « Business is business » ! •

Entretien réalisé par Adrien Cadot

Le pentathlon moderne



Tir au pistolet

Les athlètes utilisent un pistolet à air comprimé de 4,5 millimètres en position debout à 10 mètres d'une cible fixe. Chaque concurrent dispose de 20 tirs, avec un maximum de 40 secondes entre chaque tir.



(Ph. DPP/Philippe Mittereau)



Escrime

La compétition est une épreuve où tous les participants se rencontrent à l'épée. Chaque assaut dure une minute, avec la première touche gagnante. Si au bout de la minute il n'y a pas de touche, il y a double défaite.



(Ph. DPP/Philippe Mittereau)



Natation

L'épreuve de natation est un 200 m nage libre. Les concurrents sont classés selon leur meilleur temps sur la distance. Un bon niveau international féminin correspond à une fourchette de 2'10 et 2'15. Pour les hommes, entre 2'00 et 2'05. Pour rappel, le record du monde féminin du 200 m est détenue par l'Italienne Federica Pellegrini (1'52''98). Côté masculin, c'est l'Allemand Paul Biedermann qui a été le plus rapide (1'42''00).



(Ph. DPP/Philippe Mittereau)



Équitation

L'épreuve d'équitation consiste en un saut d'obstacles sur une course de 350 à 450 mètres avec 12 à 15 obstacles. Les concurrents sont associés par tirage au sort à un cheval 20 minutes avant le début de la compétition. Chaque cheval fait minimum deux fois le tour et au maximum 3 en un temps limité. Il y a également un ou deux chevaux de réserve si un cheval se blesse ou s'il a fait un parcours trop catastrophique le premier tour.

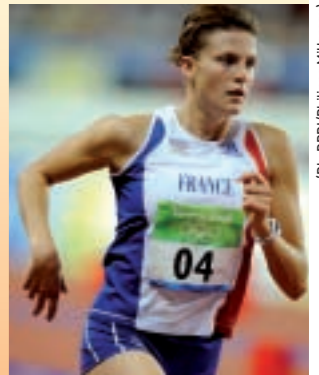


(Ph. DPP/Philippe Mittereau)

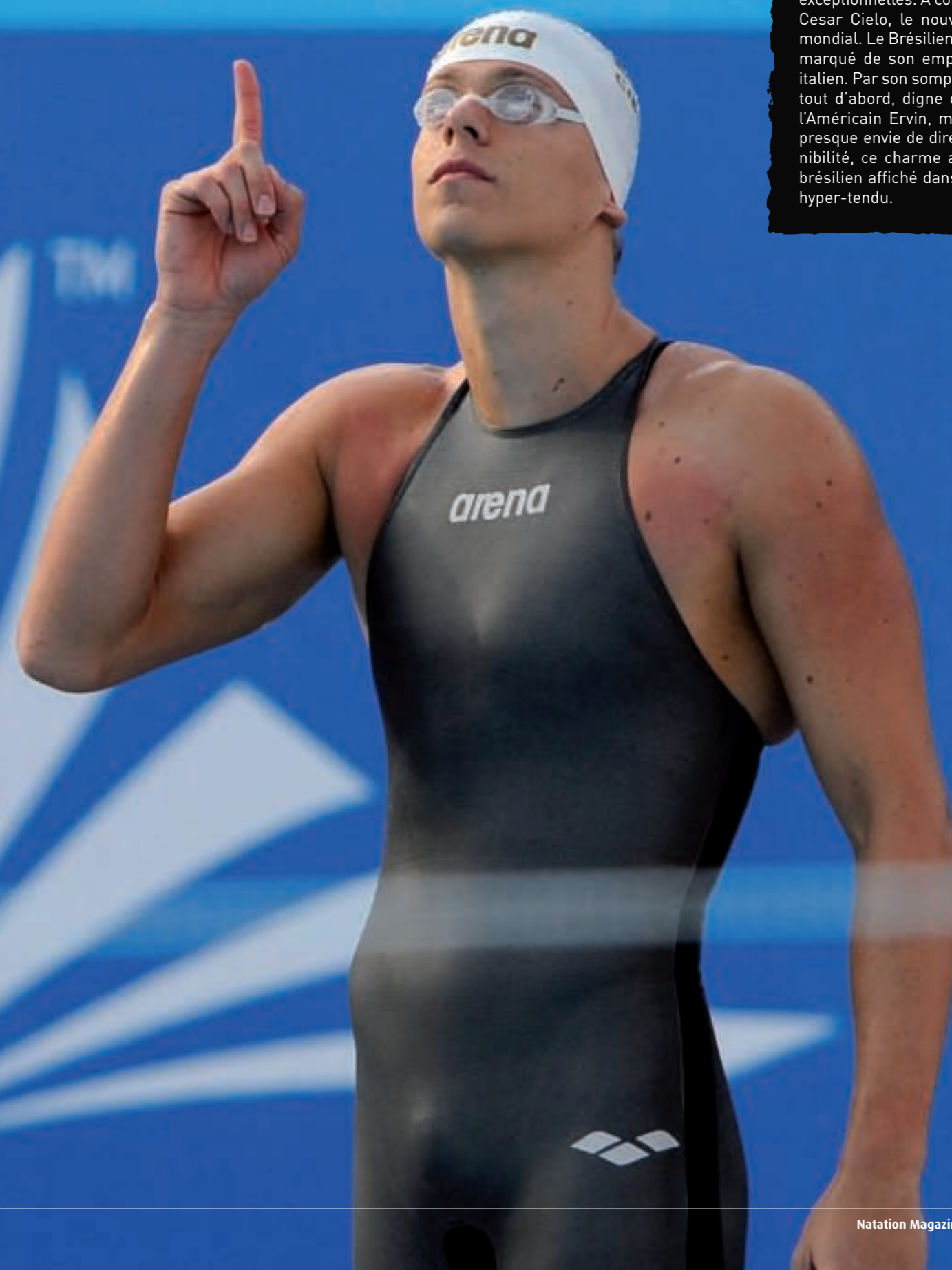


Course

L'épreuve de course est un cross-country de 3 000 mètres. Les concurrents sont classés selon leurs scores dans les quatre premières disciplines et partent avec des temps différents, le leader partant le premier. 4 points correspondent à 1 seconde d'écart. La première personne à franchir la ligne d'arrivée remporte le pentathlon.



(Ph. DPP/Philippe Mittereau)

3TH FINA WORLD CHAMPIONSHIPSLD CHAMPIONSHIPS
na09**Ave Cesar !**

Pollués par la polémique des combinaisons, les championnats du monde de Rome ont été malgré tout le théâtre de performances exceptionnelles. A commencer par celles de Cesar Cielo, le nouveau taulier du sprint mondial. Le Brésilien de 22 ans a bel et bien marqué de son empreinte le rendez-vous italien. Par son somptueux doublé 50-100 m tout d'abord, digne du Russe Popov et de l'Américain Ervin, mais aussi et on aurait presque envie de dire surtout par sa disponibilité, ce charme attachant typiquement brésilien affiché dans un contexte pourtant hyper-tendu.

**Bousquet, chef de file**

De l'avis général, Fred Bousquet restera comme le Bleu des championnats, comme cette lueur de bonheur dans une constellation de frustration. Et c'est sans doute de la déconvenue du relais 4x100 m nage libre que le Marseillais de 28 ans a puisé l'énergie et la force d'aller cueillir deux médailles individuelles, ses premières, sur 50 m (argent) et 100 m nage libre (bronze). Deux breloques qui gonflent un bilan tricolore satisfaisant, mais privé tout de même d'un titre auquel les nageurs français nous avaient habitués depuis les JO d'Athènes en 2004.

Et l'albatros jaillit...



(Ph. DPPI/Franck Faugere)

« On pouvait voir ma réaction, voir à quel point je la voulais cette victoire. C'était la course de papillon la plus rapide de l'histoire. »

« Cette victoire. C'était la course de papillon la plus rapide de l'histoire. » Et ce n'est rien de le dire ! D'abord, parce que l'Américain a battu le record du monde (49''82), récupérant un bien dont le Serbe Cavic l'avait dépossédé en demi-finale (50''01). Ensuite, parce que le phénomène des bassins a signé un retour qui figurera, à n'en pas douter, dans les annales de la natation. « Je savais que je devais sortir des 50 premiers mètres sans perdre trop de distance. Je n'étais jamais allé aussi vite. J'ai vu que je me rapprochais de Cavic et j'entendais le public qui criait de plus en plus fort. Après avoir touché, je me suis senti tellement bien », analysait simplement le champion des champions à l'issue d'une épreuve qui a littéralement embrasé le Foro Italico.

Une victoire en forme de revanche pour « Monsieur America » après sa déconvenue sur 200 m nage libre. Car aussi brillant soit-il, Michael Phelps n'a pas réussi à gommer six mois sans entraînement à l'heure de répondre aux assauts de l'Allemand Biedermann. **Alors bien sûr il y aura toujours des sceptiques pour crier au scandale et dénoncer l'injustice de l'affrontement entre un Phelps en Speedo LZR, dotée seulement de plaques de polyuréthane au niveau des jambes, et un Biedermann en Arena X-Glide, à 90 % en polyuréthane.** Il n'empêche, le Kid

s'est incliné face à plus fort que lui. Et à tous ceux qui présenteraient l'Allemand comme un imposteur, il convient de rappeler que le Germain est champion d'Europe en titre du 200 m et qu'il a effacé, c'est déjà un exploit, son illustre aîné Gross des tablettes allemandes en grand et petit bassin. « Je fais une bonne course, je ne suis qu'à trois dixièmes de mon record après six mois de pause. Mais je me suis moins entraîné que l'année dernière. J'ai été absent des bassins six mois, je n'ai repris la compétition qu'en janvier, alors je ne peux pas être déçu », admettait Phelps sans chercher d'excuses. Biedermann peut, lui, être content : il a coupé les ailes de l'albatros •

A Rome, Adrien Cadot

Phelps est venu pour sa maman

Plusieurs champions olympiques sacrés à Pékin étaient absents des joutes aquatiques romaines. Pourquoi alors l'octuple champion olympique a fait le choix de s'aligner au Foro Italico alors qu'il accusait un sérieux déficit d'entraînement ? « La seule raison, c'est que ma mère voulait découvrir Rome », a expliqué Michael Phelps. « Alors je lui ai dit : « D'accord, prend des vacances, viens ici et visite. » C'est alors qu'elle m'a dit : « Non, je veux venir à Rome pour te voir nager. » Le but dès lors a consisté à m'entraîner afin d'être dans une forme correcte pour ces championnats du Monde. »



(Ph. DPPI/Franck Faugere)

« Bien sûr qu'avec les combinaisons ce n'est pas la même chose et ça fait la différence. »

Michael Phelps grimace... La star de la natation mondiale n'a guère apprécié de se faire battre par l'Allemand Biedermann sur 200 m.

« Incroyable de battre Phelps »

En Italie, Paul Biedermann a remporté deux titres mondiaux sur 200 m et 400 m nage libre, mais ce n'est peut-être pas ce dont il doit être le plus fier. L'Allemand, vainqueur de Michael Phelps, a fait montre d'une honnêteté sans précédent quant à l'impact de sa combinaison Arena X-Glide (90% polyuréthane) sur ses performances romaines. Sans détour et sans fausse pudeur, il a reconnu que son équipement de pointe l'avait grandement aidé à dominer l'octuple champion olympique.

Bowman incrédule

L'entraîneur de Michael Phelps n'a goûté que très modérément à la victoire de Paul Biedermann sur 200 m nage libre le mardi 28 juillet aux Mondiaux de Rome. « Cela m'a pris cinq ans pour faire passer Michael de 1'46''00 à 1'42''00 et ce gars l'a fait en 11 mois ! C'est une performance incroyable. J'aimerais savoir comment il a procédé », a déclaré Bob Bowman, avant de réclamer une mise à plat de tous les records du monde, y compris ceux de Phelps. « Je serais parfaitement heureux si nous effacions les récents records, même ceux réalisés avec la LZR de Speedo et que nous revenions à ceux de 2007. » Bowman a également fustigé le comportement de la FINA. « Je veux que la natation redevienne une course. On ne peut pas croire ce que la FINA dit », a-t-il ajouté, furieux, avant d'expliquer qu'il pourrait conseiller à son poulain de ne plus participer à des épreuves internationales en 2010 tant que le retour au « tout tissu » ne serait pas effectif.

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez touché devant Michael Phelps ? Avant le départ, mon entraîneur m'avait dit : « Michael t'est supérieur au départ, il t'est supérieur sur les virages et durant la course. » Alors, oui, c'est incroyable de battre Michael Phelps. C'est un moment extraordinaire à vivre dans ma carrière, un rêve qui devient réalité.

Que vous a dit Michael Phelps en sortant du bassin ? Nous n'avons pas parlé à cet instant. En revanche, à la descente du podium, il m'a félicité comme les autres nageurs. Il est venu vers moi et m'a dit « Good race ». C'est un immense honneur que de recevoir ses félicitations.

Pensiez-vous pouvoir le dominer en arrivant à Rome ? J'ai très bien nagé toute la saison dernière et contrairement à mon entraînement avant les JO de Pékin, je m'étais concentré sur le 200 m. En arrivant en Italie, je ne me suis rien dit de particulier. Je savais que Michael ne s'entraînait que depuis six mois et

je savais aussi qu'il serait peut-être un peu moins fort qu'à Pékin.

Auriez-vous gagné avec la même combinaison que Phelps (Speedo LZR Racer composée de plaques en polyuréthane) ? Comme je l'ai déjà dit après le 400 m, la combinaison me permet d'aller vite. Elle m'a fait progresser, mais ce n'est pas mon problème. C'est celui de la FINA. L'année dernière j'étais sous contrat avec Speedo. Cette année, c'est Arena...

Cela ne vous agace pas que l'on réduise systématiquement vos performances aux combinaisons... Bien sûr qu'avec les combinaisons ce n'est pas la même chose et ça fait la différence. Je suis un peu agacé qu'on ne parle que de ça parce que les combinaisons, ce n'est pas le plus important. Ce n'est pas mon problème, c'est celui de la FINA. On oublie le nageur : je travaille vraiment dur avec mon entraîneur •

Recueilli à Rome par A. C.

LE CANNIBALE

Michael Phelps, lauréat de six médailles aux Mondiaux italiens (5 d'or et 1 d'argent) est le nageur de plus titré de l'histoire des championnats du monde, chez les hommes.

- 1. Michael Phelps (USA)**
26 médailles (22 or, 4 argent, 0 bronze)
- 2. Grant Hackett (Australie)**
18 médailles (10 or, 5 argent, 4 bronze)
- 3. Ian Thorpe (Australie)**
13 médailles (11 or, 1 argent, 1 bronze)

PAUL BIEDERMANN

Né le 7 août 1986
A Halle
Taille : 1,93 m
Poids : 93 kg
Club : SV Halle Schwimmen
Entraîneur : Franck Embacher

Palmarès : double champion du monde 2009 sur 200 et 400 m nage libre ; 5^e du 200 m aux Jeux Olympiques de Pékin ; champion d'Europe 2008 du 200 m ; triple champion d'Europe junior 2004 des 200, 400 et 1 500 m nage libre.

« Je me suis vu pire que deuxième »

Vous aimeriez, vous, vous incliner en finale mondiale et échouer à une poignée de centièmes de secondes d'un triplé historique Euros, JO et Mondiaux ? L'émotion d'Alain Bernard à l'issue du 100 m des championnats du monde de Rome n'avait donc rien d'étonnante ou de déplacée. Le « requin blond » a d'ailleurs salué sans détours la victoire du Brésilien Cielo avant de revenir sur cette course où il s'est senti « largué », sur la polémique des combinaisons et sur cette saison post-olympique ô combien difficile. Rencontre.

Cielo devant, Bernard derrière. Fidèle à son statut de champion, l'Antibois de 26 ans a salué la victoire du Brésilien tout en savourant sa médaille d'argent (47"12, record d'Europe).



(Ph. DPP/ Franck Faugere)

L'avis du coach

Denis Auguin : « Ce que je retiens ? C'est qu'Alain est vice-champion du monde, qu'il réalise son meilleur temps avec ce genre de matériel (47"12, nouveau record d'Europe, Ndlr) et qu'il tombe sur un extraordinaire nageur. Je suis très fier de ce qu'il a réalisé cette saison. Je ne sais pas si c'est un exploit, mais quand on voit toutes les difficultés qu'ont rencontrées les champions olympiques de Pékin, soit pour continuer à nager, soit pour continuer à être performants... Ça ne changera rien à ce qu'il représente pour moi et au garçon qu'il est. Alain reste, à mes yeux, le nageur le plus rapide du monde, il n'est pas largué. On repartira la saison prochaine pour essayer d'aller jusqu'à Londres. »

Alain, comment analysez-vous votre 100 m des Mondiaux ?

Dès le départ, je suis un peu largué. Cielo sort vite, loin devant, avec beaucoup de vitesse. Après, j'ai eu peu de temps pour combler tout ça, mais j'ai essayé de ne pas trop changer ma tactique de course. Denis, mon entraîneur, m'avait donné une bonne consigne : accélérer un peu avant le virage. C'est là où je pouvais revenir.

Mais cela n'a pas fonctionné...

Je vois qu'au virage j'en perds encore un peu. J'ai du mal sous l'eau, c'est du retard qu'il est difficile de rattraper. Je me suis même vu pire que deuxième. Finalement, quand je vois cette deuxième place, je me dis que ce n'est pas si mal.

« Cela s'est joué à la bagarre et j'ai été battu par quelqu'un de plus fort. Voilà, c'est le sport... C'est quand même un titre de vice-champion du monde. Il y a pire. »

Vous dites que vous vous êtes vu « pire que deuxième »...

Oui, je me voyais largement derrière, mais je n'ai rien lâché. J'y ai cru jusqu'au bout car tant qu'on n'a pas touché, on n'a pas gagné, ni perdu. Cela s'est joué à la bagarre et j'ai été battu par quelqu'un de plus fort. C'est quand même un titre de vice-champion du monde. Il y a pire.

Votre célèbre finish n'a pas suffi...

Je sais que dans ma nage, il y avait moyen de remonter. On avait étudié ses courses et on avait vu qu'il terminait moins bien que moi dans les 15-20 derniers mètres. C'est pour cela que j'y ai cru jusqu'au bout.

(Ph. DPP/ Franck Faugere)



Dans quel état d'esprit êtes-vous à l'arrivée ?

Le sentiment qui domine, c'est, malgré cette année difficile, que c'est une belle deuxième place. Ce qui est fait est fait (silence...) On a beau entreprendre tout le travail du monde, s'il y a plus fort que soi, il y a plus fort que soi. Cielo était le plus fort.

Regrettez-vous de ne pas être passé sous la barre des 47 secondes ?

Oui, un peu. C'est une finale et c'est là qu'on voit que Cesar a été très fort. Il a su faire son meilleur temps en finale, sachant que c'est toujours plus tendu qu'en demie. Mais le plus important, c'est qu'à quelques centièmes de plus, j'aurais pu être 3^e ou 4^e. Et là, cela aurait été vraiment décevant.

Vous n'êtes plus le patron du sprint mondial...

C'est la loi du sport, mais d'un côté cela m'enlève un poids, parce que

Allo maman bobo !

« Je suis un peu déçue », a témoigné Eliane Bernard, la maman du champion olympique, après la finale du 100 m le jeudi 30 juillet. « Sur le peu que je connais, je dirais que c'est au départ qu'il a perdu la course. Après l'or olympique en août dernier, une médaille d'argent aux championnats du monde, c'est quand même une belle saison ! Moi, je trouve qu'il l'a bien gérée, parce qu'avec toutes les sollicitations qu'il a eues, ce n'était pas simple... En plus, je sais qu'il aime bien Cielo (le vainqueur du 100 m, Ndlr), ce sera peut-être moins dur à accepter. »

j'avais un peu de pression, je me savais très attendu. Je pense que je serai plus serein dans mes futures préparations.

De quoi sera fait votre avenir ?

J'ai eu du mal à digérer ma médaille d'or olympique. Maintenant, j'ai vraiment besoin de souffler, psychologiquement et physiquement. L'année prochaine, on verra avec Denis, on va sans doute organiser les choses différemment. Si l'on veut construire quelque chose de solide pour les Mondiaux dans deux ans (Shanghai, Ndlr), et surtout pour les Jeux de Londres, il faut prendre le temps de souffler. On apprend toujours de ses erreurs. Je vais rebondir. J'ai donné à Rome le meilleur de moi-même, je n'ai pas de regrets à avoir.

Alain, outre l'argent du 100 m individuel, vous avez également été dominé par les Américains et les Russes sur 4x100 m. Qu'avez-vous ressenti ?

Une grosse déception... On avait des ambitions, on voulait nager très vite. Il faut savoir reconnaître que l'on a été moins bon que nos adversaires. Un jour on y arrivera. C'est une promesse entre nous. Ça peut être dans un an, dans deux ans, dans six mois... Ce qui est sûr, c'est que l'on bosse d'arrache-pied et ça, personne ne peut nous l'enlever.

Vous êtes parti en deuxième position. Vous ne vouliez pas vous exposer avant le 100 m individuel ?

Quelle que soit la position dans laquelle je pars, l'objectif est le même : faire le meilleur 100 m possible. J'avais vraiment envie de me fondre dans le relais. Partir premier, qua-

trième, ou deuxième, ça ne change pas grand-chose.

Qu'est-ce qui manque aux Français pour s'illustrer dans les courses collectives ?

Je ne sais pas... Moi, ça me fait plaisir de partager ces moments. En même temps, j'ai toujours plus de mal à m'exprimer au sein des relais donc je dois m'arracher davantage dans cette discipline que dans les courses individuelles.

Paradoxalement, les deux premiers relais français sont plus rapides qu'aux JO de Pékin. En fait, ce sont surtout les deux derniers relayeurs tricolores (Grégory Mallet et Fred Bousquet) qui ont manqué d'impact...

Je sais à quel point ça doit être dur pour eux. Pour l'avoir vécu à Pékin, ils doivent, je pense, pas mal culpabiliser mais une performance dans un relais, ça se fait à six. C'est toute l'équipe qui a fait troisième !

Qu'est-ce qui a été le plus difficile à gérer cette saison : le titre olympique, la polémique sur les combinaisons, la préparation des championnats du monde ?

Physiquement et psychologiquement, la saison a été rude. Il a fallu s'y remettre sérieusement après les Jeux de Pékin. Je me suis aussi remis en question pour avancer et progresser car avec Denis, nous savions qu'il y avait encore quelque chose de beau à réaliser à Rome.

Où en êtes-vous sur la question des combinaisons ?

J'ai évacué le sujet.

[suite page 28]

En 2008, aux JO de Pékin, Alain Bernard avait débordé l'Australien Sullivan dans les derniers mètres. A Rome, son célèbre finish n'aura pas suffi pour faire la différence.

Il y a toujours des surprises dans une compétition internationale, mais je trouve quand même qu'à Rome les meilleurs sont restés les meilleurs.

Les lauriers de Cesar

A Rome, le Brésilien Cesar Cielo est devenu le premier champion du monde brésilien sur 100 m. Il faut remonter à 1994 et la médaille de bronze de Gustavo Borges, pour trouver l'unique autre Brésilien à être monté sur un podium de la distance reine. Sacré à Guayaquil (Equateur) aux Mondiaux de 1982 sur 400 m 4 nages, Ricardo Prado était jusqu'à présent le seul Brésilien à avoir coiffé une couronne mondiale. Déjà fortement médiatisé après son titre olympique sur 50 m nage libre l'été dernier à Pékin, le démonstratif Cielo a déclenché de véritables scènes de liesse populaire au pays de la Salsa.



(Ph. DPP/Franck Faugere)

Battu à Rome, le « requin blond » n'a pas dit son dernier mot. Le Français entend bien contrer la progression de Cielo pour récupérer son statut de patron du sprint mondial.

« Pourquoi revenir immédiatement au short ? Parce que les Américains l'ont décidé ? Pourquoi devrait-on se baser sur leur décision ? C'est eux qui ont lancé cette révolution technologique avec la LZR Racer. »

Estimez-vous, que les combinaisons polyuréthane ont tronqué les résultats des championnats du monde ?

Je ne sais pas et je n'ai pas envie d'y penser. Il y a toujours des surprises dans une compétition internationale, mais je trouve quand même qu'à Rome les meilleurs sont restés les meilleurs.

Que faut-il faire de tous les records du monde en polyuréthane ?

On ne peut pas les annuler, ce ne serait pas juste pour ceux qui les ont battus. Il faut peut-être mettre un astérisque ou le nom de l'équipementier à côté.

Que pensez-vous du retour au « tout tissu » pour les combinaisons à partir de 2010 ?

Ce ne pourra pas être moins bien. J'ai

l'impression d'avoir été désavantagé dans les départs et coulées, car ces combinaisons avantagent beaucoup ceux qui passent du temps sous l'eau. Cela ne me perturbe donc pas plus que ça. Au contraire, il faut revenir à des choses plus simples.

La déception de votre record du monde non-homologué (46''94 à Montpellier) est-elle effacée ?

Oui, la page est tournée. Je sais ce que je suis capable de réaliser. Je n'ai rien à prouver, j'en ai fait assez pour démontrer mes qualités. Tout le monde s'en souviendra dans 20 ans ou 30 ans. Il y aura toujours 46''94 avec un astérisque précisant qu'Alain Bernard a nagé moins de 47 secondes. C'est une satisfaction personnelle.

Vous pensez être en mesure de battre le record du monde de Cielo (46''91) en bermuda l'année prochaine ?

On n'y est pas encore... mais pourquoi pas, ce serait un beau défi. Mais pourquoi revenir immédiatement au short ? Parce que les Américains l'ont décidé ? Pourquoi devrait-on se baser sur leur décision ? C'est eux qui ont lancé cette révolution technologique avec la LZR Racer de Speedo. Revenir sur une combinaison longue en tissu ce serait déjà faire un pas en arrière au lieu d'en faire deux d'un coup.

En quoi le Alain Bernard de 2009 est-il différent techniquement du champion olympique 2008 ?

C'est tellement infime... Dans le mouvement, rien n'a changé, mais année après année, j'essaie de relâcher mon geste, d'aller chercher plus loin, de grignoter des centièmes pour nager plus vite. Car l'objectif principal consiste à être le plus performant. Je sens aussi que j'ai un peu plus de force et davantage d'expérience.

Allez-vous modifier votre préparation pour les prochaines échéances ?

On va essayer de développer la partie athlétique afin de ne pas prendre un mètre au départ. On a déjà beaucoup travaillé cette année, mais cela n'a pas suffi.

En 2007, lors de vos premiers Mondiaux à Melbourne, vous aviez manqué la finale du 100 en relâchant à quelques mètres du mur en demi-finale. Deux ans après, vous voici champion d'Europe, champion olympique et vice-champion du monde. Quel regard portez-vous sur votre exceptionnelle progression ?

Cela me procure une grande satisfaction personnelle, mais ces années sont également marquées par beaucoup de doutes et de remises en cause. Le

Popov garde la main

En natation, un seul nageur a déjà réalisé le triplé Euros, JO et Mondiaux sur 100 m : Alexander Popov. Le Tsar fut sacré champion du monde en 1994, un an après son titre européen à Sheffield (1993) et deux ans après son sacre olympique à Barcelone (1992). A Rome, cet été, le Russe espérait que Bernard s'impose et perpétue la victoire des sprinters européens sur l'épreuve reine.

sport de haut niveau est ainsi fait : tout va bien lorsque ça marche, mais les résultats peuvent vite décliner. En deux ans, il peut se passer beaucoup de choses dans un sens comme dans l'autre, donc prudence !

Coralie Balmy va vous rejoindre à Antibes en septembre. Qu'est ce que cela va vous apporter ?

En tant qu'homme d'abord, cela va me faire progresser, en tant que sportif aussi, sûrement. Pour moi c'est très important qu'elle me rejoigne. On aura une vie plus équilibrée. J'ai besoin de me sentir entouré par mes amis, ma famille, mon amie. C'est un tout. La performance se construit dans le bien-être •

Recueilli à Rome par Adrien Cadot

100 M : QUATRE DOUBLÉS DEPUIS 1973

Depuis les premiers championnats du monde de natation à Belgrade en 1973, quatre doublés masculins ont été réalisés sur l'épreuve reine.

1975 - Cali (Colombie)

1. Cohan (USA)
2. Bure (URSS)
3. Montgomery (USA)

1978 - Berlin (Allemagne)

1. McCagg (USA)
2. Montgomery (USA)
3. Steinbach (Allemagne)

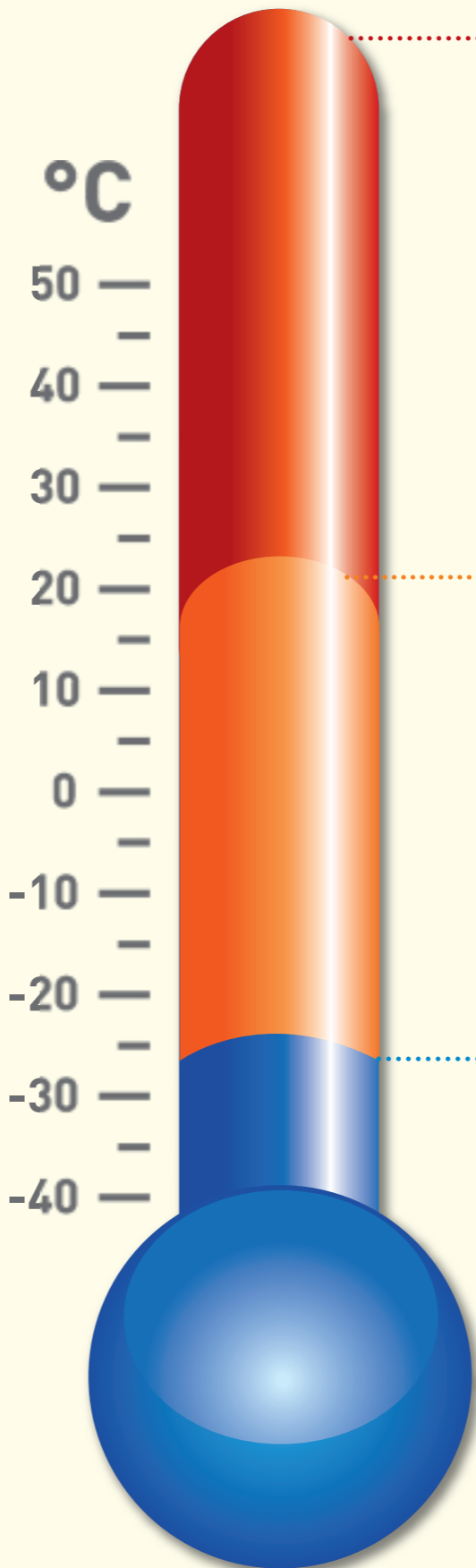
1986 - Madrid (Espagne)

1. Biondi (USA)
2. Caron (France)
3. Jager (USA)

2005 - Montréal (Canada)

1. Magnini (Italie)
2. Schoeman (Afrique du Sud)
3. Neethling (Afrique du Sud)

Le thermomètre des Bleus



Ils sont chauds...

Frédéric Bousquet

Vice-champion du monde du 50 m, médaillé de bronze sur 100 m et 4x100 m nage libre, le Marseillais est sans conteste le nageur tricolore des Mondiaux 2009. Longtemps considéré comme un nageur de meeting, le compagnon de Laure Manaudou a enfin décroché ses premières médailles individuelles en grand championnat. « J'arrive enfin à m'exprimer et à contenir cette pression des grands événements pour évoluer quasiment à mon meilleur niveau dans les grands rendez-vous. Maintenant, je ne vais pas prendre les choses pour acquises, il y a encore du travail en vue des prochaines échéances. »

Hugues Duboscq

A la peine aux championnats de France de Montpellier (avril 2009), le Havrais a de nouveau créé l'événement en s'octroyant l'argent du 100 m brasse. Pour être franc, personne ne l'attendait à ce niveau de performance, bien qu'il ait déjà surpris son monde en 2004 aux JO d'Athènes (bronze sur 100 m brasse) puis en 2008 aux Jeux de Pékin (bronze sur 100 et 200 m brasse). « Une médaille d'argent au niveau planétaire, c'est ma première. J'étais habitué au bronze, ça fait du bien de monter une marche. Je rate le titre mais ce n'est pas grave, moi je suis content d'être sur le podium, j'ai fait une année difficile dans toutes les compétitions avant, je n'étais préparé que pour celle-ci et j'ai réussi à répondre présent. »

Amauri Leveaux

Pas retenu pour la finale du 4x100 m, Amaury Leveaux, dont le père est décédé pendant la semaine des Mondiaux italiens, a trouvé la force, l'énergie et le courage de s'aligner sur 50 m. Bien lui en pris, il repart avec le bronze mondial. « C'est une médaille particulière. Mercredi (le 29 juillet, Ndlr) j'ai dit à mon entraîneur Lionel Horter que je voulais partir et rejoindre ma famille. Il était ok, mais finalement ma copine m'a demandé de rester et de nager. J'ai eu raison de l'écouter car une médaille aux Mondiaux en saison post-olympique c'est très bien [...] Sur 50 m Cielo n'est pas imbattable. Ce qui m'est arrivé cette semaine m'a pompé beaucoup d'énergie. Sans cela, je ne sais pas ce que j'aurais pu réaliser. »

Ils sont tièdes...

Aurore Mongel

La Mulhousienne, partie s'installer à Strasbourg en début de saison pour suivre ses études de kinésithérapie, a signé la meilleure performance féminine des championnats du monde. Pour trois centièmes, l'élève de Lionel Horter manque le bronze sur 100 m papillon (56''89, record de France). Sixième du 200 m papillon (2'05''48, record national), Aurore Mongel espère maintenant défendre son titre européen l'été prochain à Budapest. « Je rate la médaille mais je garde le sourire. Cette année, j'ai réduit mon kilométrage d'entraînement pour privilégier mes études. Je ne pensais pas évoluer à ce niveau de performance. »

Alain Bernard

Le champion olympique a vécu une saison difficile. Cela ne l'a pas empêché de récolter le bronze avec le relais 4x100 m et l'argent du 100 m nage libre. Alors bien sûr, on regrettera que l'Antibois n'ait pas réussi le triplé sur l'épreuve reine Euros, JO, Mondiaux, mais le Brésilien Cielo, également titré sur 50 m, était vraiment le plus fort sur ces championnats. « Cela s'est joué à la bagarre et j'ai été battu par quelqu'un de plus fort. Voilà, c'est le sport [...] Cesar a su faire son meilleur temps en finale, sachant que c'est toujours plus tendu qu'en demie. »

Camille Lacourt

Pour sa première sortie internationale, le longiligne Marseillais n'a pas raté la cible. Troisième temps des séries du 50 m dos (24''52, record de France), puis troisième chrono des demies (24''46, nouveau record de France), Camille Lacourt a finalement pris la cinquième place en finale (24''57). « Je m'étais préparé pour être en finale, je n'avais rien à perdre. C'était une belle finale, je me suis régalé. Une médaille aurait été la cerise sur le gâteau. J'ai manqué de force et d'un peu de métier. Mais j'ai engrangé de l'expérience et vécu une semaine de grand bonheur avec l'équipe de France. »

Ils sont froids...

Camille Muffat

On l'attendait plus haut, au coude à coude avec les taulières du 200 m 4 nages. Camille Muffat, que l'on présente systématiquement comme une médaillable en puissance, n'a cependant jamais semblé en mesure de batailler pour le podium. Huitième de la finale en 2'10''85, la Niçoise termine à plus d'une seconde de son record personnel (2'09''37). De quoi nourrir quelques regrets bien qu'à 20 ans seulement, Camille dispose encore d'une belle marge de progression. « C'est ma première finale à ce niveau-là. La densité est impressionnante, ça n'est que du bonus pour progresser. »

Coralie Balmy

Les Mondiaux de Rome se sont achevés sur une triste note pour Coralie Balmy, éliminée dès les séries du 800 m. Demi-finaliste du 200 m, cinquième du 400 m, septième du relais 4x200 m, la Martiniquaise a rendu une copie mitigée. « Je ne suis pas satisfaite de mes courses. C'est difficile d'enchaîner lorsqu'on n'est pas contente de ses résultats, c'est un exercice difficile à faire dans sa tête. Je suis fatiguée physiquement et mentalement. Mais dans l'ensemble, le bilan reste positif. J'ai accumulé de l'expérience. Après les JO, je savais à quoi m'attendre ici mais je continue à apprendre, en termes de nage, en termes de pression... Je m'enrichis. »

Nicolas Rostoucher

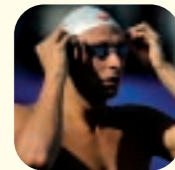
Le plus ancien de l'équipe de France masculine a été méconnaissable, incapable de passer le moindre tour dans la Ville éternelle. Éliminé dès les séries du 400 m, puis préférant renoncer au 800 m pour tout miser sur sa troisième et dernière épreuve, le 1 500 m, l'un des trois co-capitaines des Bleus a sombré une fois de plus. Une semaine en enfer que l'Alsacien assume totalement : « J'espérais mieux. Je n'ai rien dans les bras et tout ce que j'ai fait n'a servi à rien. Déjà, je suis déçu pour moi, pour tous ceux qui me sont proches et pour ma famille. J'avais envie de montrer l'exemple... Pour moi, il n'y a pas de gloire à être en équipe de France pour nager comme ça ! »



(Ph. DPP/Franck Faugere)



(Ph. DPP/Franck Faugere)



(Ph. DPP/Franck Faugere)



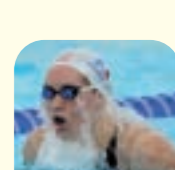
(Ph. DPP/Julien Crosnier)



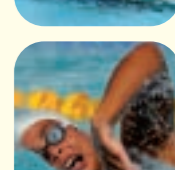
(Ph. DPP/Franck Faugere)



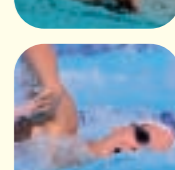
(Ph. DPP/Franck Faugere)



(Ph. DPP/Julien Crosnier)



(Ph. DPP/Franck Faugere)



(Ph. DPP/Julien Crosnier)

Les raisons d'une déception

Is n'ont pas fui leurs responsabilités. Il y avait pourtant de quoi être déçu et contrarié. Quelques minutes après la cérémonie protocolaire du 4x100 m, Fabien Gilot, Alain Bernard, Grégory Mallet et Frédéric Bousquet se sont présentés en zone mixte pour répondre aux questions des journalistes. On aurait aimé lire de la joie sur leurs visages. À la place, les Bleus ont affiché de la frustration et même un peu d'agacement. **Présentés comme les grandissimes favoris du 4x100 m, avec tout de même 5 des 10 meilleurs temps de l'année en individuel, les Bleus n'ont jamais semblé en mesure de concrétiser leur supériorité en finale.** « Les plus forts l'emporteront », rappelait Denis Auguin, l'entraîneur des relayeurs à Rome, quelques heures avant l'affrontement final. « En sport ce n'est pas parce que l'on est archi-favori que l'on monte sur la première marche du podium. »

Mais qu'est-ce qu'on l'attendait cette revanche. Un brin chauvin, on espérait que la bande à Bernard taperait enfin les Boys de Michael Phelps un an après les JO de Pékin où les Bleus ont laissé échapper le titre olympique pour huit centièmes. **En vain, le commando américain a de nouveau dompté l'armada française avec une maestria devant laquelle on ne peut que s'incliner.** Quant aux Russes, pas forcément attendus à ce niveau de performance, ils ont joué leur va-tout avec brio, adoptant une tactique payante en confiant à Andreï Grechin un deuxième relais décisif. Les Bleus eux-mêmes n'ont pas été à la hauteur de la puissance de feu qu'ils avaient laissé entrevoir ces derniers mois. **Depuis les championnats de France de Montpellier (avril 2009), la planète natation ne cessait de s'extasier devant la génération dorée des sprinters tricolores. A Rome, les quatre mousquetaires se sont contentés du bronze, comme en 2007 à Melbourne et en 2003 à Barcelone.** Enfin, si la polémique des combinaisons n'a pas été avancée comme excuse, les équipements tout polyuréthane étaient bien présents au Foro Italico. Pas seulement dans les têtes, également sur les corps. Retour sur les motifs d'une déception •

A Rome, Adrien Cadot



(Ph. DPPI/Franck Faugere)

1. Le savoir-faire américain

En habitué des confrontations NCAA aux Etats-Unis et en observateur privilégié des mœurs américaines en matière de natation, Frédéric Bousquet avait pris soin de tempérer l'ardeur d'un public français impatient de voir les Bleus s'offrir le scalp de l'armada US. « **Les Américains sont toujours plein de ressources. Ça n'a pas été évident de gérer leur qualification à deux semaines des championnats du monde**

et donc c'est très difficile de savoir s'ils sont arrivés au meilleur de leur forme à Rome », soulignait-il la veille des épreuves romaines. « Tout ce que je sais, c'est que quand on les confronte à l'adversité, ils sont toujours meilleurs. La course, on l'a bien vu l'an dernier à Pékin, n'est pas gagnée tant que le dernier relayeur n'a pas touché le mur. » Fidèles à leur passion pour le relais, « l'une des courses les plus excitantes à nager » selon Michael Phelps, les Boys de l'Oncle Sam ont envoyé le bois pendant quatre allers-retours. **On avait beau les annoncer moins percutants qu'en Chine, privés notamment de Jason Lezak parti défendre ses couleurs aux Maccabiah Games, le commando américain n'a fait qu'une bouchée des ambitions françaises.** Lancé par Phelps *himself*, placé sur orbite par le caustique Ryan Lochte, le relais à la bannière étoilée n'a pas sombré sous les coups de bras des rookies Matthew Grevers et Nathan Adrian. Ces deux là ont bien mérité une remise de médaille à la Maison Blanche. Barak Obama a certainement d'autres chats à fouetter, mais il peut être fier de son corps expéditionnaire. A l'heure du bilan, une question demeure néanmoins : qu'est-ce que ces Américains ont de plus que les Français ? « Ils ont une culture du relais, ce sont des machines pour nager ce type d'épreuve », répond simplement Lionel Horter, responsable du collège des entraîneurs nationaux. « **Même à Rome, avec quelques petits soucis dans l'équipe, ils arrivent à s'en sortir un petit peu mieux que nous... La natation américaine est basée autour de la natation universitaire. L'esprit d'équipe, ils ont ça dans le sang.** »

2. La surprise russe

Autant être honnête, on n'aurait pas misé un rouble sur une place du relais russe sur le podium romain quelques heures avant la finale. **Non pas que les compatriotes d'Andreï Grechin n'aient pas d'arguments à faire-valoir, mais leur puissance de feu ne semblait pas égaler celle des Français, des Américains ou des Sud-Africains.** Denis Auguin avait cependant profité du stage final de préparation à Castres le 17 juillet pour rappeler que « les Russes ne devaient pas être oubliés. » Isolés en ligne 8, le relais russe a remarquablement bien mené sa finale. Lancé par Lagunov, les disciples de Popov se sont d'emblée positionnés en quatrième position, place idéale pour un traquenard. Grechin s'est ensuite attaché à garder le contact avec les ténors avant de céder les commandes à Danila Izotov, 18 ans et champion du monde junior en 2007, qui a signé le meilleur chrono des troisièmes relayeurs (47''23 départ lancé). **Ne restait alors plus qu'à achever le travail ; la mission d'Alexander Sukhorukov, auteur d'un tonitruant 47''39 (meilleur chrono des quatrièmes relayeurs ex-æquo avec l'Italien Filippo Magnini).**



(Ph. DPPI/insidephoto)



(Ph. DPPI/Julien Grosnier)

On ne saura donc jamais si les Français ont été inconsciemment marqués par cette polémique et s'ils auraient pu faire mieux que cette médaille de bronze si la finale s'était disputée sans les équipements tout polyuréthane. « On ne le saura jamais », acquiesce Lionel Horter. C'est dommage car on aurait aimé assister à une vraie revanche olympique, pas à une nouvelle répartition artificielle des forces.

4. Les Bleus en-deçà

Denis Auguin l'avait annoncé : « **Le plus grand danger, c'est qu'ils aient du mal à s'exprimer, qu'ils soient contractés par l'événement.** » Et l'enjeu était grand... **Outre le titre mondial, les six tricolores (quatre titulaires et deux remplaçants, Ndlr) avaient à cœur d'effacer la déception des JO de 2008 et du monstrueux retour de Jason Lezak dans le dernier 100 mètres.** « On veut montrer que les Jeux de Pékin sont derrière nous. On a tourné la page. Sur le moment ça fait mal car on se fait battre de huit centièmes, mais on apprend de ses erreurs et celle-là on ne la refa pas », prévenait Amaury Leveaux mi-juillet.

Dans le bassin du Foro Italico, les tricolores n'ont pas commis d'erreurs. Ils n'ont simplement pas évolué à leur niveau olympique. « En finale il faudra nager trois secondes plus vite qu'en séries », prédisait Denis Auguin. **Les Bleus, qui avaient signé 3'11''38 en éliminatoires, ont grignoté 1 seconde et 49 centièmes en finale (3'09''89). Un chrono insuffisant pour s'imposer lorsque dans le même temps les Russes progressaient de 3 secondes et 26 centièmes (3'12''78 puis 3'09''52) et les Américains de 2 secondes et 43 centièmes (3'11''64 puis 3'09''21).**

A titre individuel, et purement indicatif, on remarquera que les deux premiers relayeurs français (Fabien Gilot et Alain Bernard) sont partis plus vite qu'aux Jeux Olympiques (1'34''19 à Rome contre 1'34''96 à Pékin). En revanche, les deux derniers relayeurs (Grégory Mallet et Fred Bousquet) ont progressivement pris du retard sur les temps de passage de 2008.

3. Le contexte romain

A l'heure d'analyser la performance du relais 4x100 m nage libre, difficile d'occulter la polémique des combinaisons. En Italie, les « combines » étaient dans toutes les bouches, sur toutes les lèvres. **Des spectateurs aux bénévoles en passant par les journalistes et les organisateurs, ils sont nombreux à avoir tenté de déceler l'influence des « combines » tout polyuréthane dans les résultats romains.**

Finalement, il n'y a eu que les nageurs et leurs entraîneurs pour modérer cette controverse. « On n'y pense pas », affirmait Denis Auguin en ouverture des championnats du monde. « **On ne peut pas uniquement parler de ça, il faut aussi penser aux athlètes** », lançait de son côté Michael Phelps en conférence de presse le 24 juillet. Une manière de désamorcer une situation pourrie par la décision de la FINA, le 22 juin 2009, d'autoriser les équipements tout polyuréthane dans la capitale italienne.

Pourquoi Leveaux n'a pas nagé ?

La règle était claire et connue de tous (*) : Bernard et Bousquet, qualifiés en individuel sur l'épreuve reine, étaient protégés lors des séries du 4x100 m. Les deux dernières places pour la finale allaient donc se disputer en séries entre Amaury Leveaux et les Marseillais Gilot, Mallet et Meynard. Et à ce petit jeu là, ce sont Fabien Gilot et Grégory Mallet qui se sont montrés les plus rapides. « Les règles étaient établies dès le début », a confirmé Alain Bernard. « Les deux meilleurs du matin devaient passer. On s'est basé sur les chronos, les temps de réaction. Ça fait partie de la compétition aussi. Amaury a été moins fort que Greg et Fabien et puis voilà c'est comme ça. Cette médaille, on a été la chercher à six, quoi qu'on en dise. »

(*) La règle de qualification pour la finale des Mondiaux de Rome était identique à celle instaurée aux Jeux Olympiques de Pékin en août 2008.





L'eau libre se rapproche du cyclisme et si les audiences du Tour de France sont importantes je ne vois pas pourquoi on ne pourrait pas drainer un peu de public nous aussi. (Loïc Branda)



A l'arrivée des 25 km masculin et féminin, plusieurs concurrents épuisés par les vagues, le vent, les creux et les méduses ont été immédiatement pris en charge par les secouristes italiens.



(Ph. DPP/Julien Crosnier)



(Ph. DPP/Julien Crosnier)

Etape cruciale d'un 25 km, le ravitaillement nécessite une parfaite coordination entre les nageurs et leurs entraîneurs respectifs. C'est aussi le moment pendant lequel certains nageurs passent à l'offensive.



(Ph. DPP/Julien Crosnier)

Le 25 km vient de s'achever dans des conditions dantesques. Cinquième à l'arrivée, le Toulousain Loïc Branda reprend ses esprits sous une douche froide.

« C'est ça l'eau libre ! »

Les puristes n'apprécieront certainement pas ces lignes, mais comment ne pas s'extasier devant l'intensité des épreuves d'eau libre des Mondiaux ? Les allers-retours de bassin c'est fort, c'est beau, mais ça manque parfois d'un peu de piment lorsqu'au même moment les baroudeurs des mers slaloment entre les méduses, glissent de vagues en vagues en tentant de se frayer un chemin dans un peloton regroupé et lancé à toute vapeur dans un 25 km. Respectivement 5^e et 6^e de la plus longue course d'eau libre des championnats du monde, Loïc Branda et Bertrand Venturi nous ont raconté leur odysée dans les courants tourmentés de la Mer Tyrrhénienne.

Comment avez-vous vécu le 25 km des championnats du monde ?

Bertrand Venturi : Ça s'est bien passé, mais on n'a pas eu de chance. Quand on tentait d'attaquer, les autres nageurs nous suivaient et lorsque c'est eux qui mettaient un coup de turbo, on était mal placé.

Vous semblez mécontent...

B. V. : C'est satisfaisant, mais c'est rageant car nous avions les capacités pour jouer la médaille. 5^e et 6^e ça reste honorable mais on se rate sur des points que l'on ne doit pas manquer à ce niveau. C'est un peu frustrant.

Loïc Branda : A titre personnel, je suis satisfait de mes championnats. 5^e du 25 km et 6^e du 5 km, j'ai rempli mon contrat dans des conditions difficiles.

Effectivement, pendant toute la semaine des épreuves d'eau libre les conditions de course étaient agitées : creux, houle, méduses... A l'image du 25 km en clôture des courses de natation longue distance.

L. B. : Ce fut très difficile. Sur le 25 km, j'étais persuadé que les juges allaient interrompre la course au bout de huit tours tellement on était ballotté. J'ai peut-être commis une erreur en misant sur un arrêt de l'épreuve. Pourtant jusqu'au huitième tour je suis bien, mais lorsque la course s'est emballée j'ai manqué de jus.

Malgré tout, les conditions n'ont pas semblé vous pénaliser outre mesure...

L. B. : Nous sommes tous les deux issus du bord de mer. Bertrand de

Sète, moi de Nice, donc on a l'habitude de ces conditions. Peut-être pas avec autant de vagues, mais si les juges n'interviennent pas il faut nager. **B. V. :** Je trouve qu'en dépit des conditions, nous avons vécu une superbe épreuve. Je n'ai pas vu le temps passer. Il y avait des attaques, des adversaires à surveiller, beaucoup de détails tactiques à analyser.

La surprise Barrot

Pour sa première participation aux championnats du monde, la jeune Celia Barrot (19 ans) a réalisé une performance de haute-volée en se classant cinquième du 25 km. **La nageuse de Limoges évoluait encore en junior l'an passé, cela ne l'a pourtant pas empêché de suivre le train des meilleures féminines et parfois même de prendre la course à son compte avec l'aide d'une taulière.** « Celia a des qualités naturelles au-dessus de la moyenne », confirme Olivier Antoine. « Ça promet pour l'avenir car avec sa vitesse de base et un peu d'expérience elle va faire des étincelles. »

Quelle technique faut-il adopter pour nager dans une forte houle ?

L. B. : C'est assez simple : si tu sens la vague dans ton dos tu te laisses glisser et si elle arrive de face tu essaies de plonger pour ne pas reculer. **B. V. :** La grosse difficulté c'est de tenir le rythme car tu ne peux jamais poser ta nage. Tu es perpétuellement en train d'anticiper.

En dépit de votre frustration, vous avez largement animé la course. Un choix tactique ?

L. B. : Non, mais on ne voulait pas se cacher dans le peloton. Bertrand a attaqué au douzième kilomètre et moi j'ai accéléré aux vingt bornes. On ne voulait pas attendre le sprint final, il

fallait tenter des coups en espérant que les autres craquent.

Avez-vous été impressionnés par le niveau de la concurrence ?

B. V. : Lorsque je suis arrivé à Rome, je visais la médaille sur 25 km. J'ai suffisamment d'expérience pour jouer ma carte. Les autres nageurs sont comme moi, ils ont deux bras et deux jambes. Ils ne m'impressionnent pas !

A Rome, toutes les épreuves d'eau libre ont été retransmises en direct à la télévision (cf. encadré). Pendant la course, plusieurs caméras étaient embarquées sur des jet-ski. C'est appréciable de voir sa discipline sur le devant de la scène ?

B. V. : Il n'y a qu'en Italie qu'on voit ça ! J'aimerais assister à ce genre de spectacle en France.

L. B. : C'est un exemple à suivre ! L'eau libre se rapproche du cyclisme et si les audiences du Tour de France sont importantes je ne vois pas pourquoi on ne pourrait pas drainer un peu de public nous aussi.

Ces performances constituent-elles un tremplin pour la suite de l'olympiade ?

L. B. : Aujourd'hui, seul le 10 km est présent aux Jeux, mais terminer 5^e et 6^e du 25 km prouve que nous avons la caisse. Si tu tiens 25 km, le 10 km est abordable, donc c'est effectivement une bonne référence dans l'optique de Londres 2012 !

B. V. : A Rome, on a pu voir que les nageurs qui viennent du bassin et qui signent de gros chronos sur 1 500 m ne sont pas forcément devant à l'arrivée quand les conditions météo sont difficiles. L'eau libre c'est un sport en milieu naturel avec sa part de surprises et de difficultés inattendues.

L. B. : Le 25 km de Rome illustre ce que dit Bertrand car dans les trois derniers tours, une sélection naturelle s'est opérée en privilégiant les nageurs habitués à évoluer en mer. Les autres

ont craqué à un moment ou à un autre.

A vous entendre, vous ne portez pas dans votre cœur le bassin d'aviron qui a accueilli le 10 km aux Jeux Olympiques de Pékin.

B. V. : Les JO de Pékin ce n'est pas de l'eau libre... Les gars ils ont nagé un 10 km dans une grande piscine. La mer, les vagues, les méduses : c'est ça l'eau libre ! •

Recueilli à Rome par Adrien Cadot

Les JO de Pékin ce n'est pas de l'eau libre... Les gars ils ont nagé un 10 km dans une grande piscine. (Bertrand Venturi)

A quand l'eau libre en direct ?

Considérée, à juste titre, comme le pendant du cyclisme en milieu aquatique, la natation longue distance, communément appelée eau libre, a profité aux Mondiaux de Rome d'une exposition idéale. **Alors que la petite reine squatte nos écrans de télévision au mois de juillet, Tour de France oblige, l'eau libre, pourtant discipline olympique depuis août 2008, peine à se frayer un chemin dans les grilles du PAF français.** Qu'à cela ne tienne, les Italiens ont profité des championnats du monde de Rome pour offrir à la natation en milieu naturel une tribune exceptionnelle.

Plusieurs heures de direct, une production léchée et alléchante, des ralentis à n'en plus finir lors des attaques ou des ravitaillements, des interventions d'experts et de consultants de la RAI pour percer les secrets de la course, des retransmissions sur des écrans géants dans la capitale italienne... **Bref, tout a été mis en œuvre pour que les baroudeurs des mers, souvent considérés comme les seconds couteaux de la natation, ne soient pas marginalisés autrement que géographiquement puisque les 5, 10 et 25 km se sont disputés à Ostie, porte maritime de la cité romaine.** Au final, et ce sera difficile à contester, le spectacle fut grandiose !

Alors bien sûr, comme dans une étape de plaine du Tour de France, quelques longueurs ont plombé le programme. Mais le football, discipline reine s'il en est une, n'est pas non plus épargné par de longues et fastidieuses plages d'inaction. On se prend donc à rêver d'une future retransmission de l'eau libre à la télévision française. Les pessimistes diront que ce n'est pas pour demain. Les optimistes se contenteront, eux, d'affirmer que ce n'est pas impossible. **A Natation Magazine on se régale d'avoir assisté au spectacle romain en espérant secrètement que la prochaine fois il ne restera pas confidentiel.**

A. C.

« Globalement satisfaisant »

Six médailles (3 d'argent, 3 de bronze), trois records d'Europe, seize marques nationales améliorées... Retour avec le DTN Christian Donzé sur les performances des Bleus aux championnats du monde de Rome.

Six médailles

« Nous n'avions pas d'objectif de médailles, mais plutôt un nombre de finalistes. On avait annoncé 11 finalistes et au total 17 nageurs sont entrés en finale. C'est globalement satisfaisant. On peut juste regretter de ne pas rentrer d'Italie avec un titre alors que nous avons nos chances sur 50 m, 100 m et 4x100 m nage libre. En revanche, on retiendra que la France a placé deux sprinters sur le podium des 50 et 100 m : c'est historique. »

Peut-être que l'on s'est vu trop beau, trop tôt !

Le 4x100 m nage libre

« Il ne faut pas se voiler la face, nous sommes passés à côté. Compte-tenu des résultats individuels de nos sprinters, le titre était à portée. C'est la grande déception des Mondiaux. Notre culture des relais est récente, il faut continuer à travailler et se servir de ces championnats pour progresser. Un relais ce n'est pas quatre individualités côte à côte, c'est un effort collectif. Peut-être que l'on s'est vu trop beau, trop tôt ! »

La relève

« A Rome, il y a eu des confirmations, mais pas de révélations. J'entends dire que nos médaillés sont âgés (Duboscq 29 ans, Bousquet 28 ans, Bernard 26 ans, Leveaux 23 ans, Ndlr), mais ils

De l'argent, du bronze mais pas d'or

Argent - **Hugues Duboscq**, 100 brasses (58''64, RE)
Argent - **Alain Bernard**, 100 NL (47''12, RE)
Argent - **Frédéric Bousquet**, 50 NL (21''21)

Bronze - **Amaury Leveaux**, 50 NL (21''25)
Bronze - **Frédéric Bousquet**, 100 NL (47''25)
Bronze - **Gilot, Bernard, Mallet, Bousquet**, 4x100 NL (3'09''89)



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

Le bilan des Bleus est satisfaisant pour Christian Donzé, en place depuis janvier 2009, qui vivait à Rome ses premiers Mondiaux dans le costume de DTN.

sont tous engagés dans l'olympiade qui nous mènera à Londres en 2012. La jeune génération est là, elle a notamment brillé aux Euros juniors de Prague. Il faut réfléchir à la manière dont on peut progressivement intégrer les jeunes. »

Les filles

« Toutes les médailles ont été remportées par les garçons. Pour autant, les filles ont signé de belles performances. Aurore Mongel termine 4^e du 100 m papillon et Ophélie-Cyrielle Etienne et Alexianne Castet ont également fait étalage de leur potentiel. Coralie Balmy a, elle, nagé à son niveau des Jeux de Pékin. C'était insuffisant pour accéder au podium. »

L'équipe de France

« L'environnement logistique autour des nageurs a été sans faille pendant toute la durée des épreuves. La vie de l'équipe de France constitue une source de satisfaction. Le groupe est habité par une grande confiance, due en partie aux échanges permanents entre les entraîneurs, les nageurs et les membres du staff. On discute, on cherche des solutions pour performer et faciliter la tâche des athlètes. »

Eau libre, plongeon et synchro

« Les nageurs d'eau libre ont réalisé de très bons championnats. Loïc Branda décroche deux 5^e places sur 5 et 25 km, Celia Barrot se classe 5^e du 25 km féminin et Bertrand Venturi prend la 6^e place du 25 km. Le plongeon et la synchro émergent aussi. Ils pointent le bout de leur nez et commencent à exister sur la scène internationale. »

Recueilli à Rome par Adrien Cadot

Tableau des médailles (*)

1. Etats-Unis	29 (11 or, 11 agt, 7 bze)
2. Chine	29 (7 or, 11 agt, 11 bze)
3. Russie	20 (8 or, 8 agt, 4 bze)
4. Allemagne	12 (7 or, 4 agt, 1 bze)
5. Australie	19 (4 or, 5 agt, 10 bze)
6. Royaume-Uni	9 (4 or, 3 agt, 2 bze)
7. Italie	10 (4 or, 1 agt, 5 bze)
8. Serbie	4 (3 or, 1 agt, 0 bze)
9. Hongrie	6 (2 or, 1 agt, 3 bze)
10. Brésil	4 (2 or, 1 agt, 1 bze)
21. France	6 (0 or, 3 agt, 3 bze)

(*) Toutes épreuves confondues.



Pourquoi choisir la natation à la rentrée ?



(Ph. DPPI/Philippe Millereau)

Ah, les feuilles mortes qui se ramassent à la pelle, l'automne et ses couleurs enivrantes, ses parfums d'été qui s'envolent...

Ah, l'automne et ses matins frisquets, ses rhumes, ses baisses de motivation et les jours qui raccourcissent comme peau de chagrin. Pour remédier à cela et doper votre moral et votre capital santé, rien de tel qu'une pratique sportive régulière et régénératrice.

Oui, mais laquelle ? Voici, en quelques points, les raisons de choisir la natation à la rentrée.

A en croire les médecins, nutritionnistes, psychologues et pratiquants que nous avons interrogé, enfiler un maillot de bain vous fera traverser l'hiver en douceur.

Dossier réalisé par Laure Dansart



(Ph. D. R.)

1

Pas besoin de racler le fond du maillot

Pour courir, il suffit d'une paire de basket. Mais vous avez vu le prix de ces pompes haute technologie qu'il faut remplacer tous les ans pour préserver dos et genoux ? Ne parlons pas du kayak, des salles de sport aux tarifs prohibitifs, des évanouissants frais de raquettes, shorts, t-shirts, casquettes pour le tennis... Bref, faire du sport peut se révéler onéreux. Très onéreux même !

Côté budget, la natation, contrairement aux idées reçues, n'est pas un sport élitiste. Il suffit d'un bonnet, d'un maillot, voire d'une paire de lunettes pour se jeter à l'eau. Chez les grandes enseignes du sport (Go Sport, Décathlon), un maillot pour femme varie entre 5 et 25 euros. Vous partirez avec un bonnet en maille (usage loisirs) ou en latex/silicone (pour une pratique régulière) entre 3 et 4 euros et des lunettes entre 3 et 8 euros. L'investissement de départ varie donc entre 10 et 40 euros ! **Si vous n'êtes pas convaincus, sachez que le prix des entrées en piscine équivaut à plusieurs restos entre amis, l'alcool et les gâteaux en moins. Autant dire que vous n'avez aucune excuse !**

Combien ça coûte ?

Nous avons comparé les tarifs proposés par quatre grandes villes : Paris, Marseille, Lille et Brest. **Plein pot, une entrée coûte en moyenne 2,6 euros (tarif réduit : 1,65 euros). 10 entrées plein tarif : moyenne de 19,9 euros (12,55 euros pour le tarif réduit).** Marseille propose des abonnements annuels : plein tarif à 161 euros (84 euros en tarif réduit). La mairie de Paris propose, elle, des abonnements de 3 mois : 37 euros plein tarif (19 euros en tarif réduit). Brest propose enfin 25 entrées à 47 euros en plein tarif (27 euros tarif réduit). **Pour 160 euros par an maximum, on peut donc profiter des bienfaits de la baignade. Et si l'on a la chance d'habiter près de la mer, les mois d'été offrent la possibilité de nager gratuitement !**



(Ph. DPPI/Christophe Elise)

2

A vous la liberté

Il pleut ? Pas envie de mettre le nez dehors pour faire un tour en vélo ? La piscine s'offre à vous. Soit vous êtes déjà trempé, et la moitié du chemin est fait, soit vous ne rêvez que de chaleur et c'est dans les bassins que vous la trouverez. **Certains préfèrent nager le matin, d'autres le soir. Il y a aussi les enfants qu'il faut conduire à l'école, les heures supplémentaires. Difficile, parfois, de trouver un moment pour faire du sport. Heureusement, les piscines ont des amplitudes horaires larges. La piscine, c'est quand vous voulez !** Les équipements sportifs municipaux quadrillent les villes pour permettre à tout à chacun de trouver sa piscine, qu'elle soit à la sortie de son bureau ou à côté de chez soi. Une serviette, un maillot, du savon, une brosse, un bonnet et des lunettes, trouveront leur place dans un petit sac à dos. **Et les horaires d'ouverture au public laissent un large éventail de possibilités. Dès 8 h pour la plupart des piscines, fermetures à 22 h (plusieurs font des « nocturnes » durant la semaine) et des non-stops le midi pour aller faire un plongeon à la pause déjeuner.**



(Ph. DPPI/Cyril Tricot)

3

Pas de limite d'âge : un sport pour tous

Mal au dos ? Problème au genou ? Surpoids ? **« L'eau crée un état d'apesanteur qui efface l'âge, le poids des corps. La natation n'a pas d'effet traumatisant sur les articulations »,** souligne Philippe le Van, médecin du sport à L'Institut National du Sport et de l'Education Physique (Insep). **« Il n'y a pas de limite d'âge ! Et presque pas de contre-indication médicale. Bien sûr, si on fait de l'asthme instable, par exemple, mieux vaut ne pas aller à la piscine, mais c'est le sport le plus ouvert. Pour une personne obèse, c'est quasiment le seul sport praticable ! »** Autre avantage, la natation n'engendre aucune blessure (sauf en pratique assidue, ou si vous sautez du plongeon lorsque la piscine est vide). Comme le disent souvent les maîtres-nageurs : **« La natation n'est dangereuse que si l'on manque le mur ».**



(Ph. D. R.)

4

C'est un sport multiple et convivial

Avis aux réfractaires des allers-retours : à la piscine on n'est pas obligé de nager. **Ça va peut-être en surprendre plus d'un, mais on peut également s'adonner à l'aquagym, l'aquafitness, l'aquajogging, l'aquabiking, l'aquafeeling ou à l'aquaboxing.** Que vous soyez midinette bikini ou camionneuse une pièce, dans l'eau vous trouverez sûrement palme à votre pied. Sans compter que c'est encore mieux que le « speed dating » à en croire certaines.



(Ph. D. R.)

5

C'est bon pour le moral

Ce n'est pas un scoop, mais dans l'eau on se sent bien. Le corps retrouve des sensations similaires à celles qu'il éprouvait à l'état de fœtus. Le liquide porte, enveloppe, détend les muscles et relâche les tensions. **Guidé par ses sensations physiques, le cerveau suit et le stress s'envole. La natation provoque également la sécrétion d'endorphines, célèbres hormones du plaisir. Au bout de quelques minutes d'effort, on se sent naturellement apaisé.**

Nager a aussi un côté rassurant par son cadre non changeant et le côté répétitif de ses mouvements. Nager installe dans une routine propice à l'apaisement du corps et de l'esprit. En avançant dans l'eau, on avance aussi dans sa tête, on prend du recul. **Dans la grisaille qui s'installe, votre séance de piscine se transformera vite en une bulle régénératrice dont vous ne pourrez plus vous passer.**

Aquagym, aquafitness... aqua ça sert ?

L'aquagym, pour ceux qui n'ont pas pris option latin au lycée, c'est de la gym dans l'eau. Une activité ludique qui permet un renforcement musculaire doux. L'aquafitness insiste davantage sur le cardio-training. Elle s'avère plus dynamique que l'aquafitness, pour celles qui souhaitent sortir de l'eau « en ayant tout donné ». L'aquajogging (on court dans l'eau équipé d'une ceinture flottante), l'aquabiking (on fait du vélo dans l'eau) et l'aquaboxing (on pratique le kick boxing), permettent de se renforcer musculairement, sans forcer sur les articulations, avec des risques amoindris de foulures, claquages et autres désagréments.

L'aquafeeling, un concept relativement nouveau, s'inspire des techniques utilisées en kinésithérapie. La séance consiste en un enchaînement d'exercices basés sur la théorie des chaînes musculaires. **Toutes ces activités favorisent votre tonicité, votre résistance cardiovasculaire et améliorent votre souplesse. Bref, on s'entretient et c'est sympa ! Car pratiquées en groupe, elles vous offrent des espaces de convivialité.** On pourrait aussi vous parler du water-polo, de la natation synchronisée, des séances de relaxation et stretching aquatique... Faites-vous plaisir, poussez la porte d'une piscine !

Confessions intimes

Patrick, 30 ans : « Je m'étais fixé un programme piscine de trois séances par semaine. Je l'avoue, au début, je luttai un peu pour y aller. Nager s'est vite transformé en une nécessité impérieuse et c'est désormais tous les jours que je me mets à l'eau ! C'est une sorte de drogue, car nager me fait me sentir bien physiquement et mentalement. C'est mon hygiène de vie à moi. »

Elisabeth, 45 ans : « J'avais essayé le yoga, car je suis une grande stressée de nature. Mais les horaires de cours étaient contraignants et j'étais peut-être peu assidue... J'ai décidé de me mettre à la natation, même si je ne suis pas une grande nageuse, après la lecture d'un article dans un magazine féminin. Je pensais être motivée un mois et passer à autre chose ensuite, comme d'habitude. Cela fait maintenant un an que je me rends régulièrement à la piscine. Cela me libère de mon stress quotidien. Quand je nage, je ne pense ni au travail, ni aux courses... C'est un moment pour moi, rien que pour moi ! »

Ça fait maigrir et ça fait disparaître la cellulite

Vous étiez sur le point de sauter au plafond ? Et bien non, la natation ne fait pas maigrir et ne gommera pas vos capitons. « Si c'était vrai, vous pensez bien que ça se saurait », souligne malicieusement le docteur Le Van. Tous les espoirs tombent-ils à l'eau ? Pas nécessairement, car comme toutes les disciplines, la natation entraîne une perte de calories. Celle-ci est fonction de l'intensité de la nage, de la technique et de la température de l'eau. La dépense est plus importante chez le « mauvais nageur » (il lutte plus, car moins de flottabilité) que celui qui maîtrise parfaitement, et donc dépense moins d'énergie.

Tout dépend également du type de nage pratiquée ! La « brasse mamie » sera forcément moins concluante que le « papillon forcené ». Et, génétique oblige, les femmes brûleront moins de calories que les hommes. La durée n'est pas non plus à exclure si vous voulez puiser dans vos graisses. Ce n'est qu'au bout de 30 à 40 minutes d'effort que le phénomène se produit. La natation ne fait donc pas maigrir, mais comme le souligne Jean-Pierre Cervetti (médecin coordonnateur à la FFN et nutritionniste, Ndlr), combinée à une alimentation saine, ce sport d'endurance pourra vous aider à vous remodeler. « Mais il ne faut pas rêver non plus. Les nageurs professionnels sont longilignes, musclés grâce à des exercices complémentaires, mais surtout, ils ont commencé jeune ! Si vous vous mettez à la natation à 60 ans sans avoir jamais fait de sport avant, vous ne deviendrez pas une Pellegrini ou un Bernard », nuance le docteur Cervetti.

Bon, on laisse tomber les stars de l'aller-retour ! De toute façon, comme disent les filles : « Ils sont trop musclés ». Et leurs compagnons d'acquiescer : « Oui, c'est vraiment trop ». **Au-delà de ce débat conjugal, sachez néanmoins que la natation muscle tout le corps, qui plus est de façon harmonieuse.** « Les battements de jambes, par exemple, sont de faible amplitude en natation. Cela ne favorise pas la prise de volume. Donc le muscle ne se développe pas de façon "gonflette" », commente Philippe Le Van. Ouf ! Et puis, pour les flemmards invétérés, sachez que la température de l'eau oblige l'organisme à brûler des calories pour se réchauffer. Alors nageur ou pas : à l'eau ! Et froide si possible !

6

Faut pas rêver !

Problème résolument féminin, s'il en est un : la cellulite. **Sans crème miraculeuse, il va falloir apprendre à vivre avec car la natation, contrairement aux rumeurs qui circulent dans les piscines de France et de Navarre, n'a jamais fait disparaître la peau d'orange.** Explications ! Les cellules de graisses sont remplies... de graisse. Pour les éliminer sans faire de régime, une seule solution : du sport, du sport et encore du sport. **Facile à dire, moins facile à mettre en œuvre.** Quoiqu'il en soit, la pratique sportive régulière raffermi, l'eau masse, le corps se sculpte, votre cellulite n'en paraîtra que plus anecdotique ! Sachant qu'on élimine d'abord les sucres dans le sang puis les lipides au bout de 40 minutes d'effort. Vous voyez ce qu'il vous reste à faire ?

(Ph. DPP/Philippe Crochet)



7

C'est bon pour la santé et ça relaxe

Est-il encore nécessaire de le rappeler ? Pour être en bonne santé, il faut bien manger, bien dormir, éviter le stress, ne pas fumer... Un ensemble de conditions qu'il est parfois difficile de respecter quotidiennement. La solution ? Mieux que votre vitamine C : la natation. « **Nager régulièrement contribue à améliorer l'endurance.**

Cela fait également travailler le souffle, le cœur, tout en douceur, grâce aux propriétés bien spécifiques de l'eau », note Philippe Le Van.

Activité d'endurance par excellence, la natation muscle le cœur sans le brusquer, améliore le souffle et favorise les échanges gazeux au sein de l'organisme. « **C'est l'un des meilleurs sports pour améliorer le retour veineux »,** ajoute Le Van. **La natation favorise, en effet, la circulation du sang dans les jambes grâce à l'alternance des contractions et décontractions musculaires, mais aussi en raison de la position horizontale, de la fraîcheur et de la pression de l'eau. Adieu les œdèmes et les jambes lourdes !**

8

Ça va se savoir...

Dépense énergétique moyenne en évoluant à allure modérée (2 km/h) : autour de 400 kcal par heure de nage. Si l'allure est plus soutenue, le nageur peut consommer jusqu'à 700 kcal par heure. **Les nageurs de haut niveau peuvent éliminer 1000 kcal en une heure, et forcément ça se voit (cf. photo).** Pratiqués à vitesse égale, le papillon est la nage qui nécessite le plus d'énergie, suivi de la brasse, du dos et enfin du crawl.



On peut le pratiquer en famille

Sport individuel, la natation n'empêche pas une pratique familiale. « **On remarque que beaucoup de mamans et de papas viennent à leur pause déjeuner durant la semaine, et reviennent le week-end passer des après-midi à la piscine avec leurs enfants »,** commente Mathieu, MNS à Paris. **Les familles choisiront**

les piscines proposant un bassin ludique pour que les enfants puissent s'amuser et un bassin d'entraînement permettant de faire des longueurs. « **Depuis que les enfants sont petits, nous les emmenons à la piscine. Maintenant qu'ils sont plus grands, ils touchent à d'autres sports mais restent fidèles à leur matin piscine le samedi »,** témoigne Nadine, 48 ans, mère de Simon et Alban, 11 et 14 ans. **Pour les tout-petits, des séances de bébé nageurs (cf. Natation Magazine n° 110) contribuent à rapprocher les parents et l'enfant autour de l'élément aquatique.**



Affaires à ne pas manquer!

BOUTIQUE OFFICIELLE

Collection spéciale
Fédération Française de Natation

www.ffnboutique.fanavenue.com

FFN
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

Montre

Livre "Les fondamentaux de la natation" 21€

Livre "Vaincre la peur de l'eau" 18€

Sifflet FOX 9€

La carte officielle 2.50€

Manudou 49€

Livre "Mon enfant et l'eau" 18.50€

Porte-clef 5€

L'Ecusson 5€

Livre Manudou 25€

Appareil photo 15€

Skiny sirène 18€

Skiny espadon 18€

Débardeur espadon 16€

T-shirt FFN 16€

Livre "Gym aquatique" 18€

Mug espadon 10€

Livre "Aquaforme" 21€

Serviette de bain 40€

T-shirt enfant 14€

Casquette 16€

Bon de Commande sous réserve des stocks disponibles

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

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

Montant de la commande	
Frais de port	
Montant Total TTC	

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

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

Against the current

« Arrivé à un moment de sa vie où ses repères ont brutalement changé, Paul s'engage dans un défi dont la portée reste confidentielle : traverser à contre courant l'Hudson River. »



[Ph. D. R.]

L'homme face à la nature hostile : l'idée n'est pas neuve. Gravier les montagnes, franchir les déserts, traverser les mers, légendes et histoires ne cessent de mettre en scène la violence des éléments naturels face aux courageux qui tentent de les maîtriser. Le film de Peter Callahan, qui sortira prochainement sur les écrans français, n'est pas un énième remake de ce combat inachevé. Ici, un homme n'affronte pas seulement un fleuve qu'il s'est mis en tête de traverser à la nage, il se mesure à un courant tout aussi fort : lui-même.

Bien qu'il soit un grand habitué de l'élément aquatique, Joseph Fiennes, qui interprète le rôle principal de Paul, a dû s'entraîner pour s'habituer aux courants de l'Hudson River.



[Ph. D. R.]

Traverser l'Hudson River à la nage, 241 kilomètres à parcourir, ça ne se décide pas tous les jours. Mais la tâche devient quelque peu originale, lorsqu'il s'agit de nager à contre courant, de Troy (Etat de New-York) à Manhattan. Après « Agua » (Veronica Chen, 2006), « Naissance des pieuvres » (Céline Sciamma, 2007), « Welcome » (Philippe Lioret, 2009), « A vos marques, party 2 » (Frédéric D'Amours, 2009), voici que la natation inspire un autre réalisateur. Peter Callahan nous livre son deuxième film, après « Last Ball » en 2001, à la gloire de l'Hudson, où il a grandi.

« Against the current », c'est l'histoire d'un homme qui lutte contre le désespoir. Arrivé à un moment de sa vie où ses repères ont brutalement changé, il s'engage dans un défi dont la portée reste confidentielle : traverser à contre courant l'Hudson River. **Embarquant deux de ses amis avec lui (Liz et Jeff interprétés par Elizabeth Reaser et Justin Kirk), Paul (Joseph Fiennes, le frère de Ralph Fiennes, actuellement à l'affiche aux côtés de Kate Winslet dans « The Reader ») noiera son chagrin dans cette course folle. Un périple qui deviendra non seulement un combat pour se sauver, mais aussi une découverte des sentiments enfouis en chacun d'eux.** L'amitié, le destin, le courage, la mort, la perte, le chagrin, l'Hudson River devient la catharsis des courants du cœur. Une histoire inspirée de la propre vie du réalisateur, qui, comme Paul a perdu sa femme dans des circonstances aussi soudaines que tragiques. « Je savais que je n'étais pas la seule personne à avoir dû affronter le désespoir et le chagrin, cette peine est universelle, cette tragédie est quelque chose que presque chacun d'entre-nous aura à gérer dans sa vie. Je voulais présenter ces côtés malchanceux de notre expérience



[Ph. D. R.]

Embarquant deux de ses amis avec lui, Paul se lance dans la traversée de l'Hudson. Un périple qui deviendra un combat pour se sauver, mais aussi une découverte des sentiments enfouis en chacun d'eux.

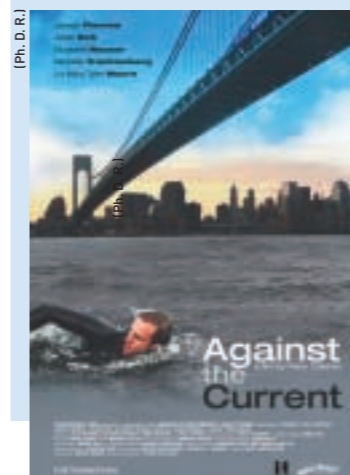
humaine d'une manière implacable, et les placer dans une histoire convaincante. » Le résultat, c'est un film où l'eau est omniprésente, où la nage n'est plus ni un effort physique, ni un moyen de se déplacer, ni même un sport, mais les mouvements sacrés

Avis de spectateurs

Nathan (42 ans) : « Cette histoire sur un mec qui nage une bonne longueur de l'Hudson River donne l'un de ces films qui mêle habilement le drame et l'humour. Aucune surprise à ce qu'il ait donné envie à des acteurs tels que Joseph Fiennes, Justin Kirk, ou Mary Tyler Moore d'y participer. »

Rick (26 ans) : « Ce film ne se déroule pas exclusivement dans l'eau, mais quand il l'est, on se sent revivre. En tant que spectateur, j'avais l'impression de nager juste à côté de Peter ! Revigorant... »

Jennifer (36 ans) : « Les scènes de nage nous rapportent de magnifiques paysages de l'Hudson. J'ai été particulièrement impressionnée de voir Joseph Fiennes interpréter son personnage jusqu'à nager lui-même dans l'Hudson. Il a dû passer des heures et des heures dans l'eau ! Je crois que les membres de la réalisation ont passé de sacrés moments lors du tournage ! Mais cela valait le coup, car le résultat est magnifique. »



[Ph. D. R.]

« Joseph Fiennes, l'interprète de Paul, a réalisé toutes les scènes de nage, restant parfois plus de 6 heures dans l'eau. »

d'un homme souhaitant rendre un dernier hommage à son amour passé, une sorte de bain purificateur pour se libérer de souffrances trop longtemps enfouies. Joseph Fiennes, l'interprète de Paul, est resté parfois plus de 6 heures dans l'eau. **Bien qu'il soit habitué et à l'aise dans l'élément aquatique (vous le constaterez en allant visionner le film), il a dû s'entraîner pour s'habituer aux courants forts de l'Hudson River.** Car, contrairement à ce que son nom indique, l'Hudson n'est pas une rivière mais un estuaire, alimenté donc d'eau douce en amont et de courants d'eau salée en provenance de l'Océan Atlantique. Pendant des décennies, les industries y ont déversé des produits chimiques et toxiques, faisant de l'Hudson un des cours d'eau les plus pollués d'Amérique. Grâce à l'engagement de plusieurs associations, l'eau y est aujourd'hui non pas pure, mais elle affiche des niveaux de pollution acceptables. Les paysages traversés par Paul ont inspiré les artistes de l'Hudson River School. **Une beauté romantique des Hudson Highlands qui contraste avec le sud, où supertankers et ferries, battus par des vents en rafales ont étés domicile, créant des vagues énormes et de forts courants.** Ce qui fait du cours d'eau l'une des voies de circulation les plus fréquentées d'Amérique du nord. En dépit du danger, Joseph Fiennes a nagé jusqu'au Verrazano Bridge, Manhattan, le pont marquant la fin de son voyage »

Laure Dansart

3 questions à Peter Callahan



[Ph. D. R.]

L'Hudson River est quasiment le quatrième personnage du film. Pourquoi avoir situé votre histoire sur ce fleuve ?

Je pense que l'Hudson fait tellement partie de moi, qu'inconsciemment je l'ai choisi pour y raconter mon histoire. J'ai grandi dans un village sur la rivière, *Hastings on Hudson*, à une trentaine de kilomètres de Manhattan. Vous pouviez voir le fleuve depuis la maison. En grandissant là-bas, son eau est entrée dans mon sang, j'ai été façonné par sa beauté, sa majesté.

L'histoire s'inspire-t-elle d'un moment vécu ?

En 1994, l'idée de traverser la rivière à la nage m'est passée par la tête. Je ne suis pas un nageur très sérieux, mais je l'ai fait. C'était une nage d'une heure, et j'avais deux amis dans un bateau pour m'accompagner. La traversée n'a pas pris beaucoup de temps, mais c'était effrayant ! C'était seulement 1 mile (1,6 km, Ndlr) mais ça en paraissait 10 !

La majorité des scènes sont aquatiques. Comment s'est déroulé le tournage ?

Parfois, c'était dur mais drôle. L'Hudson est mouvant, changeant, vivant, comme les bateaux d'ailleurs. Vous pouvez imaginer essayer de coordonner ces deux éléments, peu importe les acteurs et le matériel qui sont dessus ? On a dû lâcher un peu de contrôle par moment pour littéralement « aller avec le flot ». Parfois on se laissait porter le long du courant avant de pouvoir faire une prise. Et le trafic sur la rivière était tel que cela perturbait beaucoup les scènes, notamment à cause des vagues. Près de *l'Empire state Building*, par exemple, l'eau a tellement monté qu'elle a envahi le bateau et nous nous sommes retrouvés trempés. En bref, c'était très intense !

Le réalisateur : Peter Callahan

Né sur les bords de l'Hudson River, Peter Callahan abandonne très tôt l'école pour devenir chauffeur de taxi. Pendant plusieurs années, il assouvit ainsi sa soif de liberté, pour ensuite reprendre un master de journalisme à l'université de Columbia. Il déménage à Los Angeles, où il participe à l'écriture de plusieurs scénarios pour les studios hollywoodiens, avant de revenir dans son village natal. **Il y écrira et dirigera son premier film indépendant, « Last Ball », qui gagnera une audience internationale grâce à des festivals tels que le Los Angeles Film Festival et le San Sebastian Film Festival.**

Celui qui avait toujours rêvé de devenir un romancier génial se rend compte qu'il s'exprime beaucoup mieux derrière la caméra. « J'aime la combinaison des plans et des mots, et je suis plus à l'aise pour écrire des dialogues que pour écrire une description », confesse-t-il. A chacun de ses films, il souhaite pouvoir offrir une de ces histoires qui restent avec les gens et continuent de vivre en eux. « Si vous pouvez créer un film dont les gens se rappelleront et auquel ils penseront pendant des jours, des semaines ou même des années, c'est une chose merveilleuse ».



Le 100, un mythe

Le saviez-vous ?
Duke Kahanamoku avait 30 ans lorsqu'il a battu le record du monde du 100 m aux JO d'Anvers (1920). Originaire d'Hawaï, « Duke » est considéré comme l'inventeur du surf moderne.

Spitz, Montgomery, Popov ou VDH. C'est elle qui en 1922 porta aux nues Johnny Weissmuller, le premier homme à franchir la barre de la minute. En 58''60, celui qui incarnera des années plus tard Tarzan au cinéma inscrit son nom dans la légende d'une épreuve qui cristallise l'attention et les ambitions. **Et ce ne sont pas les régulières évolutions techniques qui vont altérer la popularité de la reine des bassins. Au contraire même, puisqu'entre 1922 et 2009 le record du monde a progressé de 11 secondes et 69 centièmes.** Et le mythe ne faiblit pas chez les femmes. C'est encore le 100 m qui portera sur le devant de la scène mondiale l'Australienne Dawn Fraser, qui empochera la bagatelle de trois couronnes olympiques consécutives : Melbourne (1956), Rome (1960) et Tokyo (1964). 1964 c'est justement l'année où un Français s'invite dans le combat des chefs. A seulement 22 ans, Alain Gottvallès, champion d'Europe 1962 du 100 m, s'adjuge la référence internationale en 52''90, pulvérisant le record du monde précédent de 7 centièmes.

Le début des années 70 sera marqué par la prédominance du guerrier moustachu Mark Spitz qui portera le record à 51''12. Son compatriote Jim Montgomery sera néanmoins le premier homme à passer la barre des 50 secondes (49''99 en 1976). **A ce jeu, les boys de l'Oncle Sam resteront longtemps les plus forts, abandonnant parfois aux Russes la tête du classement. Ainsi, le Tsar Popov s'attribuera lui aussi sa part de gloire en couvrant un 100 m en 48''21 (1994).** Un chrono que le Néerlandais volant VDH catapultera sous les 48 secondes aux JO de Sydney en 2000 (47''84). Il faudra ensuite patienter huit années pour voir un jeune frenchy bouter la marque historique de VDH hors des tablettes internationales. Alain de son prénom, Bernard de son nom, signe respectivement 47''60 puis 47''50 aux Euros d'Eindhoven, le fief du Néerlandais, en mars 2008. Mais de règne que nenni, puisqu'une

nouvelle génération de sprinters a pris les commandes de l'opération « record ». **Après l'Australien Eamon Sullivan (47''05 aux JO de Pékin), c'est le Brésilien Cesar Cielo qui a fait main basse sur le magot en passant les 47 secondes (46''91 aux Mondiaux de Rome).** Pour se rassurer on se souviendra néanmoins que le premier nageur de l'histoire à casser cette barrière symbolique fut un tricolore : Alain Bernard, le 23 avril 2009 à Montpellier en 46''94. A bon entendre salut ! •

Laure Dansart

Durée de vie raccourcie

Johnny Weissmuller (USA)
58''60 le 19 juillet 1922
John Henricks (AUS)
55''4 le 30 novembre 1956
Alain Gottvallès (FRA)
52''9 le 13 septembre 1964
Marc Spitz (USA)
51''22 le 3 septembre 1972
Jim Montgomery (USA)
49''99 le 25 juillet 1976
Alexander Popov (RUS)
48''21 le 18 juin 1994
Michael Klim (AUS)
48''18 le 16 septembre 2000
Pieter Van Den Hoogenband (P-B)
47''84 le 16 septembre 2000
Alain Bernard (FRA)
47''50 le 21 mars 2008
Eamon Sullivan (AUS)
47''24 le 11 août 2008
Alain Bernard (FRA)
47''20 le 13 août 2008
Eamon Sullivan (AUS)
47''05 le 13 août 2008
Alain Bernard (FRA)
46''94 le 23 avril 2009 (non homologué)
Cesar Cielo (BRE)
46''91 le 30 juillet 2009

MON
CLUB



Roxana Maracineanu, première championne du monde de la natation française en 1998 à Perth (Australie), a parfait sa technique dans les lignes d'eau bloisaises de 1984 à 1987.

Faire feu de tout Blois



(Ph. DPPI)

1 268 adhérents et 350 licenciés partagent leur passion des joutes aquatiques à l'Association Amicale de la Jeunesse Bloisaise.

AAJ Blois Natation

Président : Jean-Louis Dedieu

Date création : 1966

Adresse : BP 1036,
41010 Blois Cedex

Tél : 06 83 17 69 75

Mail : aajb.natation@aajblois.com
ou : jeanlouis@aajblois.com

Web : www.aajblois.com

A Blois, il n'y a pas que la Maison de la Magie, un château et la Loire. Il y a aussi l'AAJ Blois, qui fait partie depuis 43 ans du patrimoine sportif bloisais. Créé en 1966, le club de Blois comptait à l'époque 150 adhérents. Sous le statut associatif « l'Entente Bloisaise des clubs de natation » entend se développer en tant que club populaire et regroupe les sections natation des structures omnisports de la ville. **D'année en année, le club s'enrichit de nouvelles activités, comme le water-polo dès 1969, pour accueillir désormais en plus de ses « anciennes » spécialités, la synchro (créée en 1982), la gym aquatique, le handisport et des séances de natation prénatale.** Aujourd'hui, ils sont 1 268 adhérents et 350 licenciés à partager leur passion des joutes aquatiques à l'Association Amicale de la Jeunesse Bloisaise. En son sein, se sont entraînées Martine Cartier (alors 2^e meilleure française en brasse en 1970), mais aussi Roxana Maracineanu ! **Pendant trois ans, la piscine Tournesol, l'une des trois piscines que compte le club, a accueilli « Roxy », avant qu'elle ne rejoigne Mulhouse.** Une histoire que ne manque pas de raconter Christophe Arrondeau, 42 ans, entraîneur-éducateur au club depuis presque 20 ans. Son arrivée marque le début d'un retour du club à la compétition, peu ou prou abandonnée les saisons précédentes. Retour à la compétition, mais sans perdre de vue son objectif principal de formation.

« **Notre credo, c'est la passion de la natation, le plaisir d'être ensemble, de se sentir appartenir à une communauté. Le sport, c'est l'école de la vie avant tout** », souligne Christophe Arrondeau. « *Nous avons de très bons éléments, tels que Aude*

Raugissart, Julie Magaud et Benjamin Pauron, qui ont atteint le niveau national ou régional. Benjamin peut se hisser au niveau national, mais il préfère pour l'instant se consacrer à sa passion avec ses copains. De toutes façons nous ne sommes pas en mesure de les emmener plus loin en les gardant ici, faute de structures suffisantes ».

En effet, en plus de piscines vieillissantes, le club se voit fermer des créneaux, qui lui ont fait perdre des adhérents depuis 2008. **Pas question cependant de se lamenter ! Pour preuve, lorsque la piscine Tournesol brûle, en 1999, l'AAJ cesse son activité, mais gagne des centaines d'adhérents !** Même dans des conditions peu favorables, les résultats sportifs progressent. Entre 2001 et 2004, le club navigue entre la 55^e et la 60^e place au classement national des clubs.

Des adhérents dynamiques et attachés à leur club, une brochette d'activités variées, aujourd'hui la structure poursuit son chemin, difficile mais inébranlable comme la Loire. Devant les bons résultats obtenus par les nageurs de 6^e et 5^e en horaires aménagés, l'agglomération a même prévu de le généraliser aux classes de 4^e et 3^e. **Seul hic pour l'instant : la diminution des créneaux de la piscine du lycée Augustin Thierry, dédiée aux membres des groupes compétition.** « *Nous allons être voués au niveau régional pour plusieurs années* », soupire Christophe Arrondeau. Mais pas de regrets : « *Nous restons un club formateur au niveau régional* ». Encore une fois, c'est avec le sourire qu'il fait fi des entrelacs. A Blois, cité des rois, on a le souhait d'être populaire avant tout •

Laure Dansart



(Ph. D. R.)

Le 19 juillet 1922, l'Américain Johnny Weissmuller franchit la barre de la minute en signant 58''60 sur 100 m.

Johnny Weissmuller fut le premier à introduire le crawl en compétition officielle. Il fut également le premier nageur de l'histoire à franchir la barre de la minute sur 100 m.



(Ph. FFN/Philippe Pongenty)

Comment bien s'étirer ?

Les étirements permettent de préparer le muscle à l'effort, d'optimiser son action et de favoriser la récupération (cf. *Natation Magazine* n°111).



Les étirements de préparation avant l'effort
L'objectif est simple : préparer le muscle à l'effort.

Conseils n°1 : privilégiez les étirements dynamiques, genre mouvements balistiques.

Conseils n°2 : une autre méthode peut être associée aux étirements dynamiques : les étirements passifs en tension. Réalisez un étirement en tension puis immédiatement après livrez-vous à un exercice d'étirement dynamique du même groupe musculaire.

Ex. : un genou au sol, placez l'autre jambe en position presque tendue, pointe de pied vers le genou puis on bascule le buste vers l'avant en le gardant droit (antéversion), afin de provoquer un étirement des ischios-jambiers.

Possibilité de transformer le passif en actif : Dès que l'étirement est ressenti, contractez les muscles étirés (ici, on enfonce le talon dans le sol). La contraction doit être intense et durer 2 à 3 secondes. Immédiatement après, livrez-vous à une série de montées de genoux.



Les étirements lors de la récupération

1. La levée des tensions

La pratique sportive provoque progressivement un raccourcissement musculaire. Les fibres ne sont pas contractées, mais rétractées, entraînant certaines dysfonctions sur le plan articulaire et tendineux (compensations, déséquilibres). **Cette dernière étape, permet donc de redonner sa longueur initiale au muscle après l'effort.**

Conseils n°3 : en natation, on privilégiera des étirements actifs lors des échauffements et les étirements passifs lors des séances de musculation ou après de grosses séances dans l'eau (6-10 secondes).

2. La relaxation

L'activité physique génère un stress important qui peut retarder le processus de récupération. Il est d'ailleurs assez difficile de s'endormir après un entraînement tard le soir.

Conseils n°4 : pensez à inspirer profondément pendant les étirements des fins de séance. C'est un excellent moyen de réduire les tensions musculaires et nerveuses tout en se relaxant.

Conclusion

Bien s'étirer favorise non seulement la performance mais aussi la récupération (partie intégrante de l'entraînement). Il semble donc surprenant de voir des athlètes se contenter d'étirements passifs pendant l'échauffement, alors que l'on sait depuis de nombreuses années que cela est systématiquement à l'origine d'une chute de performance. **Ne négligez donc pas cette étape déterminante et pensez à adapter votre protocole d'étirements à l'effort qui suivra !**

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



(Ph. FFN/Philippe Pongenty)

Les assouplissements

A conseiller lorsqu'il y a un déficit d'amplitude. Ils s'adressent principalement à des disciplines spécifiques, notamment la synchro qui implique des écarts importants.

Conseils : les étirements passifs sont parfaitement adaptés. Ils consistent à prendre une position articulaire correcte puis à provoquer lentement un étirement progressif. Le mouvement doit aller jusqu'à la limite de la douleur, puis doit être maintenu pendant au moins 10 secondes. Ensuite, augmentez l'amplitude et maintenez la nouvelle position pendant au moins 30 secondes, en veillant à expirer profondément. Après cela, revenez très progressivement à la position initiale puis après 2 à 3 secondes de repos, recommencez l'ensemble (au moins trois fois). **Il est essentiel de ne pas laisser plus de quelques secondes entre les répétitions car la tension musculaire se répare très rapidement après l'étirement. Ainsi, plus les répétitions sont proches et plus le gain d'amplitude est important.**



(Ph. FFN/Philippe Pongenty)

« Chacun doit écouter son corps »

Christophe Cozzolino, kinésithérapeute au sein de la FFN depuis 1987, nous fait découvrir les secrets des étirements. Entretien.

Christophe, les sportifs se sont-ils toujours étirés ?

J'ai toujours entendu dire qu'il fallait faire des étirements, ça fait partie intégrante de l'activité sportive.

Régulièrement, on entend beaucoup de lieux communs sur les étirements : « Il faut s'étirer avant un effort pour ne pas se blesser » ou « il faut s'étirer après le sport pour mieux récupérer ». Comment trier ces informations ?

Avant un effort, l'étirement est nécessaire pour les disciplines qui demandent une souplesse particulière. Ainsi, en natation synchronisée, les nageuses doivent s'étirer avant une compétition pour ne pas se blesser sur un écart trop violent. En revanche, un jogging ne demande pas d'étirements spécifiques. Après l'effort, il est effectivement conseillé de s'étirer. D'abord pour souffler et se relaxer, mais aussi pour récupérer, à condition de le faire régulièrement.

On a tout de même l'impression d'aborder un sujet sensible tant les avis divergent.

Depuis quatre ans, les étirements avant l'effort font polémique. Certains spécialistes s'interrogent sur l'intérêt de s'étirer avant un effort alors que cela détend le muscle ? Il faut savoir surtout que la question des étirements est extrêmement vaste. Des gens connus multiplient les effets d'annonce mais cela dépend des sports pratiqués et des athlètes ! Il me semble donc capital de faire attention aux déclarations péremptoires.

Que conseillez-vous aux nageurs ?

En natation, avant une compétition ou un entraînement, les étirements ne sont pas toujours nécessaires. Les nageurs sont déjà naturellement souples. Cependant, après une grosse séance

de musculation ou de travail dans l'eau, les étirements sont indispensables.

Selon vous, quelles sont les clés d'une séance d'étirements réussie ?

Il me semble important de respecter quatre principes de base. D'abord, la régularité : il faut habituer son corps. Le danger, c'est de s'étirer au dernier moment ou quand on a le temps. Ensuite, il faut respecter les amplitudes articulaires. Par exemple, il n'est pas utile pour les nageurs de croiser leurs bras dans le dos car c'est contraire à la chaîne articulaire. Troisième point : respect de la non douleur ! Un étirement doit tirer, mais il ne doit pas faire mal. Enfin, un étirement doit être progressif.

En respectant ces quatre principes, nos lecteurs s'assurent donc un étirement réussi.

Ce sont des principes de base... Ils sont entrés dans les mœurs de l'équipe de France de natation depuis quelques années, mais chacun les adapte à sa manière. Nos organismes sont tous différents : certains sont naturellement souples, toniques alors que d'autres sont plus raides, moins véloce. Chacun doit écouter son corps. Au final, je rappellerai simplement que les étirements demeurent un exercice très personnel.

Recueilli par
Adrien Cadot



Nos organismes sont tous différents : certains sont naturellement souples, toniques alors que d'autres sont plus raides, moins véloce.



(Ph. FFN/Philippe Pongenty)

Pour Christophe Cozzolino des étirements réussis reposent sur quatre principes de base : régularité, amplitudes articulaires, non douleur et travail progressif.

A la recherche du maillot **bio**



“ Pour être étiqueté bio, les labels tolèrent en général plus ou moins 5% d'élasthanne dans le tissu. ”

Nager équitable à la rentrée, c'est possible ? Oui, si l'on nage dans une piscine bio (cf. Natation Magazine n°111), mais c'est encore mieux si votre maillot l'est également ! Seulement dénicher un maillot en coton bio ou commerce équitable, n'est pas chose aisée. Nous avons mené l'enquête. *Go Sport, Décathlon*, magasins de « mode éthique », boutiques de créateurs, tout y est passé. Le secteur de l'habillement bio est en pleine expansion : t-shirts en coton, tissus indiens, robes, sacs, le choix est large. On peut aussi trouver des paréos, des sandales, des serviettes de plage... mais le maillot de bain, lui, peine à pointer le bout de son élastique. Et c'est de l'élastique que vient le problème. Chez *Alter Mundi Mode*, rue de Rivoli (IV arr. de Paris), où un maillot deux pièces en coton bio est disponible (marque brésilienne Tudo Bom, 59 €), on reste ouvert mais sceptique quant à l'avenir du maillot éthique.

« Pour l'instant, peu de créateurs misent sur le maillot. Notre modèle en coton bio n'est pas encore certifié, car les champs de coton, au Brésil, ne sont pas totalement débarrassés de leurs anciens pesticides. », confie une vendeuse. « Le problème, c'est qu'un maillot doit tenir sur le corps et sécher rapidement. Or, pour cela, il faut des matières stretch, qui sont pour l'instant produites à partir de pétrole ». Même discours dans les autres enseignes (Dupleks, Ethik Concept...). « Ce modèle de maillot en coton a séduit quelques clientes, mais la forme reste à revoir et il n'est pas très pratique ».

Pour être étiqueté bio, les labels tolèrent en général plus ou moins 5% d'élasthanne dans le tissu. Chez *Dupleks*, quai de Valmy (X arr. de Paris), pas de maillots bio : « C'est trop saisonnier, pour nous ce n'est pas intéressant. Il n'y a pas encore de demande très forte. Il est vrai que le coton n'est pas une matière facile à travailler pour un maillot de bain. Mais, à l'époque de nos grands-mères, il n'y avait pas d'élasthanne si je ne m'abuse. Je ne dis pas qu'il faudrait ressortir les mêmes modèles, mais cela montre qu'on peut faire des maillots en tissu, ou autre », assure la gérante.

Pour les maillots enfants, l'affaire semble plus simple. Dans une autre boutique *Alter Mundi*, rue Beaurepaire (X arr. de Paris) plusieurs modèles en tissu existent. « Le succès des séances de bébés nageurs nous amène des parents soucieux de l'environnement et de la santé de leur enfant. Beaucoup préfèrent les maillots en tissu, qui séchent un peu moins vite que ceux en synthétique, mais qui apportent la certitude qu'aucun polluant ou matière allergène ne viendra agresser la peau de bébé », précise Tiffany Lainé, gérante de sa boutique franchisée *Alter Mundi*.

Et qu'en est-il chez les hommes ? Chez *Quicksilver*, quelques maillots en coton bio sont proposés, mais comme les comètes, il faut le voir pour le croire. Chez *Rip Curl*, le choix est plus vaste. La marque australienne s'est engagée dans la voie de l'écologie en réalisant une partie de sa collection en coton bio et en matières recyclées. Mais point de maillot classique accepté dans les piscines... Seuls les bermudas ont droit à cette nouvelle politique.

Résultat des courses en une journée de shopping effréné : peu ou pas de maillots bios... Heureusement, un autre parade existe dans cette chasse au long cours : Internet. Ne nous mentons pas, ce n'est pas la caverne d'Ali Baba. Mais plusieurs marques et créateurs se sont lancés sur le marché équitable. Du côté des femmes, le créateur *Machja*, très connu dans la mode « éthique », propose un deux pièces en coton bio, le site italien *Mina Boutique* un bikini biodégradable (en fibres de polymères recyclées), la marque californienne *BTC Element* des maillots une et deux pièces faits à partir de raphia issu du commerce équitable malgache, ou avec du bambou et du coton bio, fabriqués en Californie. La marque *Triumph*, au Japon, a même créé un maillot jonché de cellules photovoltaïques, qui serait capable de produire assez d'énergie pour alimenter un Ipod ou un téléphone portable. Enfin, si aucun maillot ne vous convient, le site www.boutique-maillot-de-bain.com propose de reverser un euro à chacun de vos maillots achetés à des associations caritatives et écologiques comme la *Surfrider Foundation*.

Reportage réalisé par Laure Dansart

Événement en octobre : l'Ethical fashion Show, du 1^{er} au 4 octobre, à Paris.



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



Loïc Branda

« Michael Jackson a marqué ma jeunesse »



(ph. DPP/Julien Crestier)

A 25 ans, Loïc Branda peut déjà s'enorgueillir de plusieurs titres prestigieux en eau libre. Champion de France sur 10 km et 5 km contre la montre en 2006, avec un record de France à la clef sur 5 km (53'46), champion de France du 10 km et du 5 km contre la montre aux « France » 2008, le Toulousain reste fidèle aux vertus de simplicité et d'authenticité qui animent la natation en milieu naturel. La grosse tête, très peu pour lui ! Curieux et aventurier, le jeune homme affiche une décontraction et un sens de l'humour à toute épreuve.

Dernier film vu ?

« L'âge de glace 3 » ! J'aime bien les films d'animation, et puis c'est drôle en général. J'aime bien rigoler... Pour se détendre, ce film est top !

J'essaie de lire aussi souvent que je peux, lors des compétitions, des voyages, entre deux entraînements.

Dernier fou rire ?

Pas plus tard que ce matin (rires) ! En ce moment nous sommes en stage à Canet-en-Roussillon pour préparer les championnats du monde de Rome. Après l'entraînement, une fois arrivés à l'hôtel, nous recevons un appel de Bertrand Venturi. « Les gars vous êtes où ? » Nous l'avions oublié à la piscine !

Dernier livre lu ?

« Les enfants de la liberté » de Marc Lévy. C'est sympa, je l'ai lu parce qu'on me l'a conseillé. Mais l'auteur que je préfère, c'est Frédéric Beigbeder. J'ai lu tous ses ouvrages : « 99 Frs », « Au Secours pardon »... J'adore son côté décalé, second degré.

Votre chanteur préféré ?

Le rappeur américain Eminem.

Un plat que vous ne pouvez pas avaler ?

Les endives avec des quenelles.

Votre passe-temps favori ?

Nager ! Mais j'aime aussi beaucoup lire et découvrir de nouvelles cultures. Je me passionne également pour les langues. J'essaie d'en apprendre plusieurs. J'ai déjà les bases en italien et en espagnol... Récemment je me suis procuré un livre pour apprendre la croate.

A part la natation, quel sport appréciez-vous ?

Je suis fan de cyclisme. Je suis le Tour de France car c'est un sport qui se rapproche de l'eau libre. Les tactiques de course, même si les cyclistes sont en équipe, sont comparables à celles de la natation en milieu naturel. Le système d'échappées et le rythme de l'effort sont également semblables.

Quelle personnalité aimeriez-vous rencontrer ?

Michael Jackson... Il a marqué ma jeunesse, c'est la musique que j'écoutais. Le fait qu'il soit mort si brutalement (le 25 juin, Ndlr), et qu'on repasse ses clips à la télé, cela m'a rappelé beaucoup de souvenirs.

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

Médecin urgentiste. J'aime l'idée d'aider les gens, mais je n'aurais pas aimé être « juste » médecin. Les urgences cela m'aurait plu ! Après mon bac, cela me semblait assez difficile, alors j'ai opté pour des études en ingénierie environnementale (Loïc est diplômé de l'INSA depuis 2008).

Et si vous gagnez au loto, vous achetez quoi ?

J'achète une île ! Aux Seychelles par exemple ! Pour être au milieu de la mer, au soleil, tranquille, loin de la ville, que je n'aime pas. Je préfère la campagne •

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 rénovés. Voulez vous construire? Rénover? A des prix raisonnables? Au plaisir de vous rencontrer!

Myrtha Pools est une Division Commercial de :

A&T Europe SpA
Via Solferino, 27
46043 Castiglione d'Stiviere (MN) - Italie
Tel. +39 0376 94261 - Fax +39 0376 631482
info@myrthapools.com
www.myrthapools.com



Myrtha Pools France :

Contacts en France:
Paris: alexandre.gandin@myrthapools.com
Lyon: robert.chilken@myrthapools.com
Bordeaux: manuel.mongrand@myrthapools.com