

Julien Sicot, "Je nagerai pour réaliser les minima"

Quatrième élément du quatuor français, Julien Sicot reste sur ses gardes. Ses adversaires ont la pression, mais lui doit confirmer qu'il est bien le patron du sprint français. À Dunkerque, il s'aligne sur le 50 et le 100 mètres nage libre. Entretien avec l'aîné (26 ans, le 20 avril) des présélectionnés aux jeux de cet été.

Natation Magazine : Grâce à leurs présélections, Solenne Figués et Simon Dufour se concentrent principalement sur les championnats d'Europe de Madrid. Est-ce également votre cas ?

Julien Sicot : Les championnats d'Europe ne sont pour moi qu'une étape vers les jeux Olympiques. Athènes est mon seul objectif et je me rends à Dunkerque pour assurer ma qualification. Les J.O., c'est le rêve de tout sportif. Ça n'a rien à voir avec des championnats du Monde ou des "Europe".

N. M. : Votre cinquième place à Barcelone, cet été, vous facilite la tâche. Contrairement aux autres compétiteurs, il vous suffit de terminer dans les deux premiers...

J. S. : En finale, je nagerai tout de même pour réaliser les minima. Mais je pense me réserver en série et en demi-finale. J'aurai un avantage sur mes concurrents qui auront dû beaucoup se dépenser dans toutes les courses.

En plus du 50 mètres, je compte également m'aligner sur le 100 mètres. Mon plus gros but se situe sur cette dernière épreuve. J'aimerais améliorer mon record personnel (49''90) de trois ou quatre dixièmes.

N. M. : Les nageurs ont déjà réalisé des sorties en ce début d'année. Avez-vous surveillé vos adversaires ?

J. S. : Non. Je verrai bien leur niveau le jour J.



Ph. Vandystadt.com / N. Gauthier

Mes courses en Vittel Cup et en coupe du Monde ne sont pas très parlantes. Ces compétitions se situaient dans des périodes de travail intensif. Après la Vittel Cup de Sarcelles, il me reste encore une semaine d'entraînements difficiles.

"Intégrer le 4 x 100 m"

N. M. : Vous ne vous méfiez de personne en particulier ?

J. S. : Je surveillerai peut-être un peu plus Frédérick Bousquet et Frédéric Dutilleux parce qu'ils s'entraînent à Auburn aux États-Unis. Sur 100 mètres nage libre, je veux finir dans les quatre premiers pour entrer dans le 4 x 100 mètres. Ce serait bien de reproduire notre performance des championnats du Monde de Barcelone où nous avons terminé troisièmes.



Ph. Vandystadt.com / N. Gauthier

Julien Sicot se concentre également sur le 100 m nage libre où il espère améliorer son record personnel.



Ph. Vancystad.com / N. Gouhier

"Je surveillerai peut-être un peu plus Frédéric Bousquet et Frédéric Dutilleux", confie le Rouennais.

Mais tous les relayeurs doivent travailler très dur parce qu'on ne peut pas tout le temps compter sur un exploit de Frédéric (Bousquet).

N. M. : *La préparation pour les jeux était différente cette année. Comment s'est-elle passée ?*

J. S. : La plus grosse différence tient dans le calendrier. Les J.O. étant organisés plus tard que les grosses échéances de ces dernières années, le rythme a changé. Pour que la saison ne soit ni trop longue ni trop fatigante, nous avons fait une pause d'une semaine à Noël. Le mois de janvier n'a pas été trop chargé avec les compétitions mais depuis février, je travaille dur.

N. M. : *À l'image de votre investissement pour les J.O., vous vous consacrez entièrement*

à la natation. Avez-vous déjà une idée de ce que sera votre avenir professionnel ?

J. S. : Je n'ai pas encore le déclic mais il va vraiment falloir que je choisisse. Je ne resterai certainement pas aussi longtemps que Franck Esposito. Mais j'espère toujours être là en 2008.

"Les médecins m'ont conseillé de faire du sport"

N. M. : *Comment avez-vous découvert la natation ?*

J. S. : Petit, j'ai eu de graves problèmes pulmonaires. Les médecins m'ont conseillé de faire du sport. Mon père étant maître-nageur, je me suis tout naturellement tourné vers les piscines. Petit à petit, je suis passé de la pratique à

l'entraînement. J'ai fini par réaliser quelques bonnes performances et c'est Jean-Louis Morin, à Bordeaux, qui m'a détecté. En 1995, je l'ai suivi et je suis devenu bordelais d'adoption.

N. M. : *Aujourd'hui, vous vous entraînez à Rouen.*

J. S. : J'ai fait un crochet par Paris mais mon niveau a baissé. C'est depuis 1998 que je suis à Rouen, sous la conduite de Guy et d'Éric Boissière. Les chronos ont suivi.

N. M. : *Vous semblez être un solitaire, mais y a-t-il des nageurs de l'équipe de France avec lesquels vous avez des affinités ?*

J. S. : C'est vrai que je suis du genre à m'entraîner dans mon coin. Je suis assez proche de Fabien Gilot, qui s'entraîne aussi à Rouen. Je m'entends bien également avec les autres relayeurs sur 4x100 m, Frédéric Bousquet, Romain Barnier ainsi que notre "remplaçant" à Barcelone, Cédric Borghesi.

Propos recueillis par X. F. avec J. B.

Nicolas Rostoucher, "Essayer de réaliser mes meilleurs temps"

Nicolas Rostoucher a dû batailler très tôt dans la saison pour s'assurer une place au soleil des présélectionnés. Il devait réaliser 15'14"43. Mission accomplie le 19 décembre 2003 en 14'49"96.

Ce statut n'a pas changé grand-chose pour autant.

"Je ne me rends pas aux championnats de France simplement pour me classer dans les deux premiers. Je vais essayer de réaliser mes meilleurs temps dans toutes les courses que je vais disputer. Normalement, je devrais m'aligner sur le 200 mètres nage libre, le 200 mètres

4 nages et bien sûr le 1500 mètres, le dernier jour des "France". Pour ce qui est du 400 mètres et du 400 m 4 nages, j'hésite encore. Ces épreuves se tenant dans la même journée, il va falloir que je choisisse l'une des deux. Mais ce programme pourra varier en fonction de mon état de forme.

Je n'ai pas prévu de participer aux championnats d'Europe de Madrid. J'estime qu'un nageur de demi-fond a besoin de beaucoup d'entraînement. Si je participais aux "France" puis aux "Europe", cela ferait presque un mois

et demi de coupure. Le début de saison s'est bien passé. La Vittel Cup de Montpellier était mon objectif. Je voulais réaliser le minima FFN et j'ai réussi. Comme je m'étais vraiment préparé pour ça, j'ai pris du repos. Ça a été dur ensuite de retrouver l'entraînement. Les "France" de Dunkerque seront vraiment différents. À Rennes en 2000, je m'étais présenté sans aucune chance de me qualifier pour les jeux. Mon record se situait à trente secondes des minima. Ça a bien marché tout de même puisque je suis parti à Sydney."