

# Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION [www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)



## Dossier Où sont les femmes ?

### Insolite

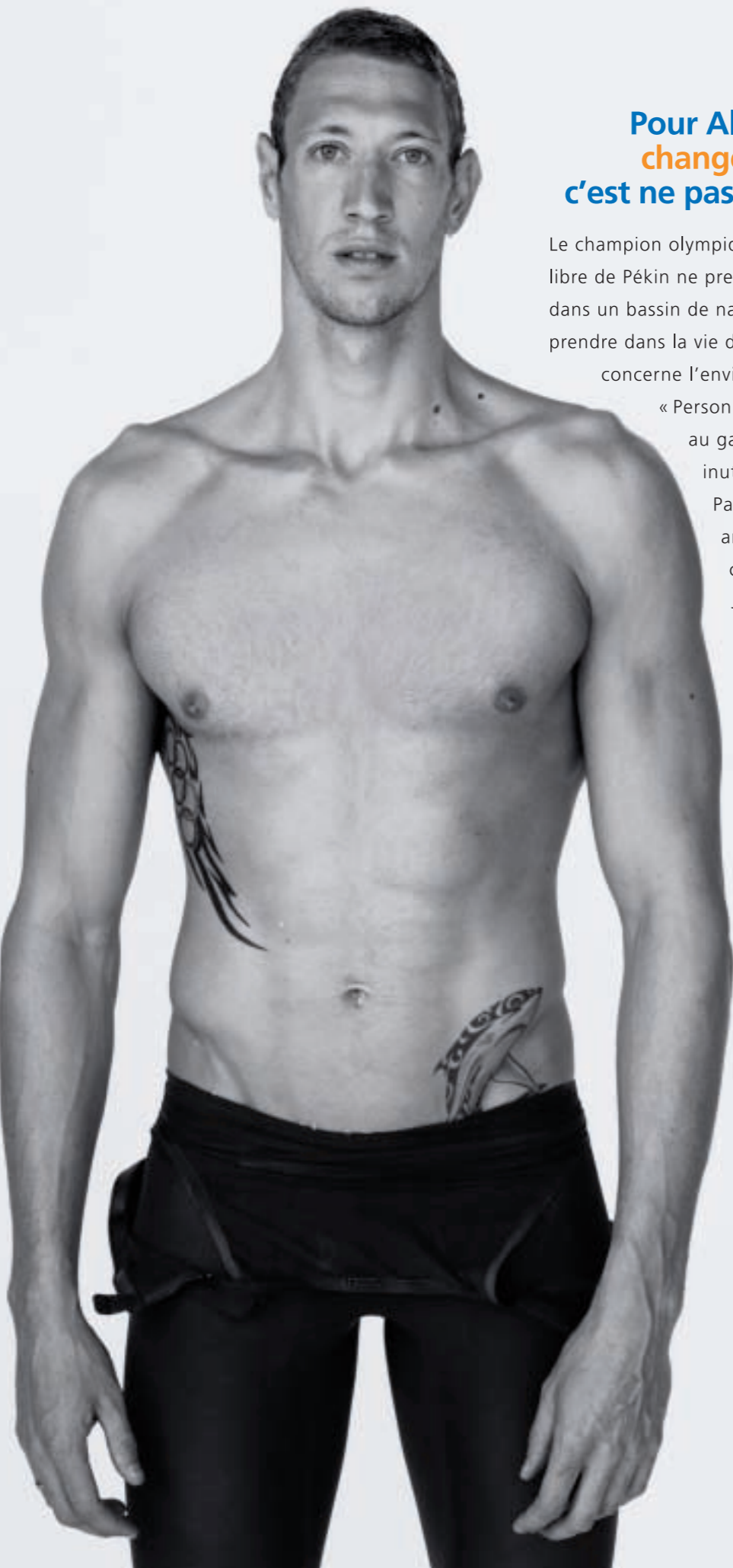
➤ Baignoles de nageurs page 20

### Maîtres

➤ Les championnats d'Europe de Cadix page 28

### Water-polo

➤ Les Euros A en ligne de mire page 32



## Pour Alain Bernard, changer l'énergie, c'est ne pas jouer avec l'eau.

Le champion olympique du 100 mètres nage libre de Pékin ne prend pas seulement de l'avance dans un bassin de natation, il aime aussi en prendre dans la vie de tous les jours en ce qui concerne l'environnement.

« Personnellement, je suis très attentif au gaspillage, à la consommation inutile d'électricité ou d'eau. Par exemple, j'utilise des ampoules basse consommation chez moi. Je me déplace en voiture hybride aussi. C'est en faisant attention dès aujourd'hui que l'on peut préserver la planète pour les générations à venir. C'est ce que j'essaie de faire ! »  
Découvrez les histoires de ceux qui changent l'énergie dès aujourd'hui sur [edf.com](http://edf.com)



CHANGER L'ÉNERGIE ENSEMBLE

L'énergie est notre avenir, économisons-la !



### 20 Insolite

#### Bagnoles de nageurs

Un sujet sur les bagnoles de nageurs dans *Natation Magazine* ? Eh oui, car nos champions sont aussi des amateurs de grosses cylindrées. Nous avons donc rencontré Alain Bernard, Hugues Duboscq, mais aussi Michael Klim, Libby Trickett, Gary Hall Jr. et Milorad Cavic. En piste...



### 28 Maîtres

#### Championnats d'Europe de Cadix

En 1945, Luis Mariano chantait « La belle de Cadix ». Du 15 au 20 septembre 2009, les 358 nageurs français engagés aux Euros des maîtres ont, eux aussi, donné de la voix dans la cité espagnole. Retour sur la copieuse moisson tricolore !



### 36 Dossier

#### Où sont les femmes ?

Si la parité est une valeur en vogue, le sport conserve une image fortement masculine. Difficile pour le « beau sexe » d'allier féminité et activité physique. Nous avons mené l'enquête pour tenter de savoir si « women attitude » et natation rimaient à l'unisson.

### Et aussi...

- 04 Brèves
- 07 Au four & au bassin
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 12 Actu - Bilan du « Savoir Nager » 2009
- 14 Actu - Coupe de France de water-polo
- 16 Actu - Chartres et sa cathédrale aquatique
- 18 Rencontre - Christine Arron
- 30 Historique - Maîtres : croissance au beau fixe
- 31 Interview - Guy Dupont
- 32 Water-polo - Les championnats d'Europe B
- 42 Découverte - Eric Lahmy présente les « Ballets Nautiques »
- 44 Un peu d'Histoire - Le maillot de bain féminin
- 45 Mon comité - Un appétit de Lyon
- 46 Conseils - Bien manger après l'effort
- 48 Ecol'eau - Piscine, tendance écolo
- 50 Hors lignes - Yannick Agnel

## → La natation synchronisée : sport féminin par excellence

Il n'y a pas si longtemps que l'accès au sport n'est plus l'apanage de quelques privilégiés et encore moins longtemps que les femmes ont pu rejoindre les hommes dans la pratique sportive.

La synchro est reconnue exclusivement féminine par la FINA. Elle existe officiellement au sein de notre Fédération depuis une soixantaine d'années mais a eu du mal à s'imposer, il faut bien le dire. Rendons hommage à nos pionnières ! « *On ne prenait pas au sérieux une discipline bonne pour le cinéma* ! » En effet, c'est le film « Le bal des sirènes » avec Esther William qui l'a fait connaître.

Discipline jeune, elle apparaît pour la première fois aux championnats du monde à Belgrade en 1973 et aux Jeux Olympiques de Los Angeles en 1984. C'est enfin la reconnaissance, en tant que discipline sportive et non plus comme un simple divertissement. Les petites filles qui ont vu les images à la télévision veulent faire de la synchro. Elles veulent danser dans l'eau !

Il est vrai que la nat' synchro est intimement liée à la musique, à la danse, à la gymnastique. Elle est à la fois sport et spectacle. Sport : par ses qualités athlétiques exigées, ses règlements et ses compétitions. Spectacle : par les chorégraphies de ses ballets (solos, duos et ballets d'équipe) les maillots pailletés, les visages maquillés, le bassin de la piscine devenant une scène. Elle est aussi un art par la créativité, l'expression et l'émotion qui doivent passer.

Nos nageuses de haut niveau évoluent avec tant d'aisance, que vous pourriez croire que la discipline est facile. Détrompez-vous, ce n'est qu'une difficulté supplémentaire. Elles doivent acquérir toutes les qualités d'une bonne nageuse, celles de la danseuse, celles de la gymnaste. Elles sont toujours à la recherche de l'innovation, de la synchronisation, de la précision et de la perfection du geste. En un mot de la beauté qui doit se dégager de leur prestation afin de séduire !

Mais la natation synchronisée peut aussi être pratiquée pour le simple plaisir qu'elle procure à tout âge. C'est le sport féminin par excellence !

Pour en savoir davantage sur cette discipline trop peu médiatisée, je vous recommande l'excellent ouvrage intitulé « La Natation Artistique ». C'est un superbe livre, avec de nombreuses photos, écrit par le journaliste sportif Eric Lahmy.

Merci à toi Eric, merci à la Fédération Française de Natation pour son soutien à l'édition et merci aussi à nos grandes championnes qui ont fait l'histoire de la synchro et qui nous ont procuré tant de satisfactions et de joies.

Madeleine Bernavon

Vice-présidente honoraire de la fédération

Ancienne présidente de la commission natation synchronisée

## → JO 2016 : les Jeux à Rio

Rio de Janeiro organisera les Jeux Olympiques d'été en 2016. A Copenhague, début octobre, les 111 membres du CIO ont tranché en faveur de la cité brésilienne, au détriment de Madrid [Espagne]. C'est la première fois de l'histoire qu'une édition des Jeux se déroulera en Amérique du Sud. Le Brésil a déjà organisé la Coupe du monde de football en 1950 et sera l'hôte de l'édition 2014.

## → Steffen et Biedermann honorés

Carton plein pour l'Allemagne au palmarès des distinctions décernées par la Ligue européenne pour la saison 2009. Britta Steffen, championne du monde du 50 m et du 100 m à Rome, et Paul Biedermann, qui l'a imitée sur 200 m et 400 m, ont été désignés nageurs de l'année.

## → Sullivan poissard

Opéré de la hanche en janvier 2009 puis forfait pour les championnats du monde de Rome en juillet à la suite d'un virus tenace, le vice-champion olympique du 100 m Eamon Sullivan a dû interrompre mi-octobre son stage en altitude à Flagstaff (Arizona) pour se faire opérer en urgence de l'appendicite.

## → Euros 25 m : libre choix

Le DTN Christian Donzé a indiqué le 28 septembre que les nageurs français engagés aux Euros d'Istanbul en petit bassin pourront utiliser le matériel qu'ils souhaitent, y compris les combinaisons en tout polyuréthane. « **Nous ne donnerons pas de consignes aux nageurs sur le port ou non de la combinaison lors des championnats d'Europe. Ce sera à chacun de décider à moins qu'ils ne s'entendent entre eux sur une position commune** », a-t-il indiqué.

## → Décès d'Alberto Castagnetti

Alberto Castagnetti, le commissaire technique de l'équipe italienne de natation, est mort à l'âge de 66 ans. En charge de l'équipe italienne de natation depuis 1987 et coach de Federica Pellegrini, Castagnetti est décédé le 12 octobre à Vérone quelques semaines après avoir subi une opération au cœur. La championne du monde et olympique du 200 m nage libre s'est déclarée « bouleversée » par cette nouvelle.

## Nat' course : clap de fin pour Malia Metella



(Ph. DPP/Philippe Milleriau)

**Le mois prochain, Malia Metella sera l'invitée spéciale de Natation Magazine. Envoyez-lui vos questions à [natmag@ffnatation.fr](mailto:natmag@ffnatation.fr)**

La sprinteuse Malia Metella, 27 ans, a annoncé sa retraite sportive le mardi 3 novembre au siège parisien de la Fédération Française de Natation. **La Guyanaise, vice-championne olympique 2004 sur 50 m et vice-championne du monde 2005 sur 100 m, a reconnu « n'avoir plus envie de s'entraîner ».** Elle a affirmé que sa décision était mûrement réfléchie et qu'elle n'avait rien à voir avec un coup de tête. « *Je n'ai pas remis les pieds dans une piscine depuis la demi-finale du 50 m libre aux Mondiaux de Rome en août. Même pour le plaisir. Je me suis mise au footing.* »

Le « plus beau sourire » de la natation tricolore, comme certains médias aimaient à la présenter, compte désormais se consacrer à ses études de journalisme qu'elle poursuit à l'Institution Européenne de Journalisme de Levallois Perret. **Pas question cependant de rompre totalement avec la grande famille de la natation. Ainsi, Malia Metella sera du 4 au 6 décembre prochain la marraine des championnats de France en petit bassin qui se disputeront à Chartres.** Elle rejoindra donc Laure Manaudou et Alain Bernard, ce dernier faisant l'impasse sur cette compétition, dans les tribunes chartraines.

### Les « France » 2010 à Saint-Raphaël

La ville de Saint-Raphaël a finalement accepté d'accueillir les championnats de France du 13 au 18 avril 2010. Une décision qui fait suite au désistement de Chalon-sur-Saône. Saint-Raphaël avait déjà abrité les championnats nationaux nage libre. Le poids financier de cette organisation oblige en revanche la cité azuréenne à annuler le meeting qu'elle organise chaque année.

## Amputé des bras, il nage de la Sardaigne à la Corse

Thierry Corbalan (cf. photo avec Bixente Lizarazu), un homme de 50 ans amputé des deux bras, est devenu, le 27 septembre, le premier handicapé à traverser à la nage le détroit de Bonifacio, large de 15 km, entre la Sardaigne et la Corse. Equipé d'une mono-palme, il s'est jeté à la mer à 7h30 à Santa Teresa di Gallura, au nord de la Sardaigne, et a mis un peu moins de cinq heures pour rejoindre la plage de Piantarella, sur la commune de Bonifacio, à 12h25. « *Quand je suis dans l'eau, j'ai l'impression d'avoir des branchies, je ne ressens ni douleur, ni courbature* », a-t-il confié à l'arrivée, précisant que cette traversée était dédiée à l'association « Bout de vie » de Franck Bruno. « **Je me suis lancé ce défi pour donner de l'espoir aux personnes handicapées qui n'y croient plus.** »



(Ph. DPP/Franck Faugere)

# RMC

# N°1

# SUR LE

# SPOURT\*

**60 H\***  
**DE SPORT**  
**PAR SEMAINE**

# RMC

## INFO TALK SPORT

### → Nat' course : prolifique coupe du monde

Quatre records du monde ont été battus lors de la première étape de la Coupe du monde en petit bassin, les 17 et 18 octobre à Durban (Afrique du Sud). La Suédoise Therese Alshammar améliore la référence mondiale du 100 m 4 nages en 58"51 (ancien 58"54). Elle a ensuite établi un nouveau record sur 50 m papillon en 24"75 (précédent 24"99). Sur 50 m brasse, l'Américaine Jessica Hardy a rafraîchi son propre chrono de 13 centièmes en 29"45. Enfin, son compatriote Peter Marshall l'a imitée sur 50 m dos en touchant le mur en 22"75, soit 12 centièmes de moins que son propre record.

### → Henry tourne la page

Le 30 septembre dernier, la Fédération Australienne de Natation a annoncé que Jodie Henry mettait un terme à sa carrière. La native de Brisbane, 25 ans, dispose de l'un des palmarès les plus éloquentes de la natation féminine. Triple médaillée d'or aux Jeux d'Athènes en 2004, dont celle du 100 m nage libre, la sprinteuse avait également empoché l'or sur la distance reine lors des Mondiaux de Montréal en 2005.

### → Dijon n'organisera pas les N2

D'un commun accord et suite à une concertation entre les différents partenaires (la communauté de communes du Grand Dijon, l'UCPA et le Comité régional de Bourgogne), il a été décidé que Dijon n'accueillerait pas les championnats de France N2 (9-11 avril 2010) compte tenu du délai de livraison du nouvel équipement prévu pour la mi-mars. En revanche, la Bourgogne organisera bien la coupe de France de natation estivale à Sanvignes-les-Mines (28-29 août 2010) ainsi que le championnat national espoirs de nat' synchro à Chenôve (17-20 juin 2010).

### → Rostoucher à Toulouse

Nicolas Rostoucher a quitté le CN Marseille fin septembre pour poser ses valises à Toulouse où il s'entraînera sous la direction de Lucien Lacoste. Après son départ de Mulhouse en 2006, Nicolas Rostoucher avait rejoint Philippe Lucas à Canet-en-Roussillon avant de gagner Marseille pour travailler avec Emmanuel Poissier.

### → Carnet Rose

Natation Magazine et la Fédération Française de Natation sont heureux d'adresser leurs félicitations à Alena Popchanka et Frédéric Vergnoux. L'ancienne internationale tricolore et l'entraîneur du Lagardère Paris Racing ont eu le bonheur d'accueillir début novembre la petite Lika.

## Jeux Olympiques : Rogge rempile pour quatre ans

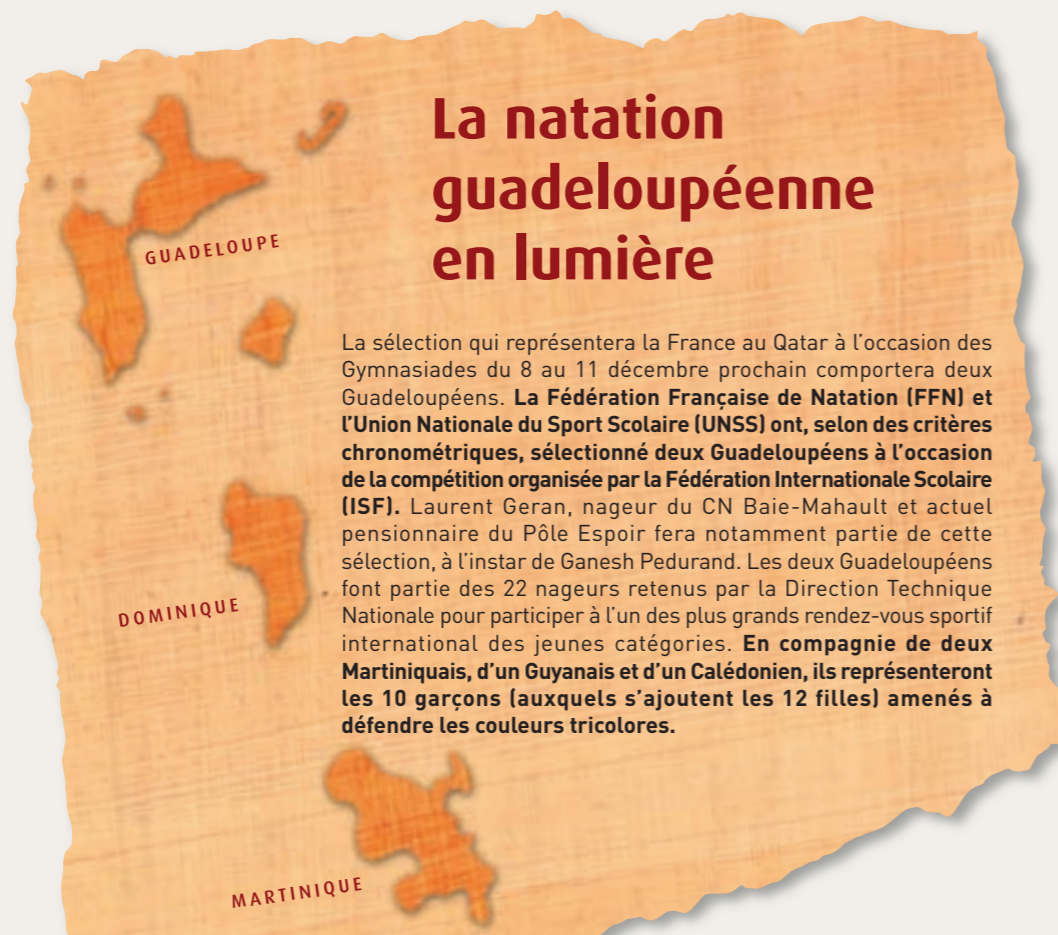


(Ph. DPPI/Joost De Bock)

Contrairement à 2001, où ils étaient cinq à briguer la succession de Juan Antonio Samaranch, il n'a fallu qu'un seul tour (88 voix sur 92) à Jacques Rogge pour décrocher son deuxième, et dernier, mandat de président du CIO le 9 octobre à Copenhague. Et pour cause : le chirurgien orthopédiste belge était seul en lice. **Un plébiscite comme signe de reconnaissance de la part du mouvement olympique du travail effectué par l'homme de 67 ans durant ses huit premières années**

**de mandat (le second ne sera que de quatre ans), mêlant consensus et rigueur.** Dès son arrivée, Rogge s'est attelé à rééquilibrer les comptes du CIO mis à mal par les précédentes olympiades. Mission réussie puisqu'en huit ans, le Comité a quadruplé ses réserves financières (400 millions de dollars contre 105 en 2001). Côté engagement, il a fait de la lutte contre le dopage l'un de ses principaux chevaux de bataille. **Cherchant également à réduire le gigantisme des Jeux Olympiques, il a obtenu des fédérations internationales de limiter les JO à 28 sports, 10 500 athlètes et 300 épreuves maximum.** Il a enfin instauré les Jeux Olympiques de la Jeunesse, dont la première édition aura lieu à Singapour en 2010.

## La natation guadeloupéenne en lumière



La sélection qui représentera la France au Qatar à l'occasion des Gymnasiades du 8 au 11 décembre prochain comportera deux Guadeloupéens. **La Fédération Française de Natation (FFN) et l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) ont, selon des critères chronométriques, sélectionné deux Guadeloupéens à l'occasion de la compétition organisée par la Fédération Internationale Scolaire (ISF).** Laurent Geran, nageur du CN Baie-Mahault et actuel pensionnaire du Pôle Espoir fera notamment partie de cette sélection, à l'instar de Ganesh Pedurand. Les deux Guadeloupéens font partie des 22 nageurs retenus par la Direction Technique Nationale pour participer à l'un des plus grands rendez-vous sportif international des jeunes catégories. **En compagnie de deux Martiniquais, d'un Guyanais et d'un Calédonien, ils représenteront les 10 garçons (auxquels s'ajoutent les 12 filles) amenés à défendre les couleurs tricolores.**



## La recette du mois Au four & au bassin

### Œufs brouillés aux pommes de terre

**Quantité :** 4 personnes

**Difficulté :** facile

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 10 minutes

#### Ingrédients

- 8 œufs
- 100 ml de lait ½ écrémé
- 800 g de pommes de terre cuites à la vapeur (rate, roseval, belle de Fontenay, amandine)
- 4 cuillères à soupe de crème liquide allégée à 15 % de matière grasse
- 4 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- Sel fin
- Poivre du moulin
- Muscade râpée

#### Recette

Mettre l'huile à chauffer dans une sauteuse et y verser les pommes de terre. Les faire revenir pendant cinq minutes pour les doser légèrement, puis verser les œufs et remuer pour les cuire. Rectifier l'assaisonnement.



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 €.

### Kitajima de retour

Le brasseur japonais Kosuke Kitajima, double champion olympique 2008 sur 100 et 200 m brasse, a annoncé officiellement son retour à la compétition les 20 et 23 novembre prochains au Tokyo Swimming Center.

## Dopage : Thorpe retire sa plainte contre L'Equipe

L'Australien Ian Thorpe, quintuple médaillé d'or olympique, a retiré le 28 septembre la plainte qu'il avait déposée pour diffamation contre le quotidien *L'Equipe*. **Thorpe avait décidé de poursuivre en justice le quotidien après que l'un de ses journalistes eut révélé, dans un article publié en mars 2007, qu'un contrôle antidopage avait mis en évidence des taux anormaux de testostérone et d'hormone lutéinisante dans un échantillon d'urine du champion datant de mai 2006.** D'après son manager, David Flaskas, Ian Thorpe aurait décidé de renoncer au vu de la lenteur de la procédure. « Cela traîne en longueur depuis plus de deux ans », a-t-il ajouté. **L'agence australienne antidopage (ASADA) avait classé l'affaire fin août 2007 par « manque de certitudes scientifiques » et la Fédération internationale de natation (FINA) avait indiqué, quelques mois plus tard, qu'elle ne disposait pas de la preuve que Thorpe s'était dopé.**



(Ph. DPPI/Franck Faugere)

### → Plots de départ

La LEN a décidé d'utiliser les nouveaux plots de départ, avec butée, lors des championnats d'Europe en petit bassin à Istanbul (10-13 décembre). Il s'agira de la première utilisation dans une compétition internationale majeure de ces plots « nouvelle génération ». La saison dernière, la FINA avait renoncé à les installer pour les Mondiaux de Rome. Elle avait déjà refusé leur utilisation lors des Jeux Olympiques de Pékin.

### → Torres sur le billard

L'Américaine Dara Torres, triple médaillée d'argent aux JO de Pékin (50 m et 4x100m nage libre, 4x100 4 nages), a été opérée le 20 octobre du genou gauche. Son indisponibilité pourrait durer un an. A 42 ans, la vétérante des bassins voit peut-être sa carrière prendre fin, même si elle n'a pas encore officiellement décidé de sa participation aux Jeux de Londres. Depuis 1984 et sa victoire sur 4x100 m aux JO de Los Angeles, Torres a remporté douze médailles olympiques. Elle avait déjà failli tout arrêter à deux reprises, après Barcelone en 1992 puis Sydney en 2000, avant à chaque fois d'effectuer un retour triomphal.

### → La charte des ERFAN

À l'occasion de la réunion du conseil des régions à Orléans le samedi 10 octobre, le président de la FFN, Francis Luyce, et chaque président de comité régional ont signé conjointement la charte des ERFAN afin d'uniformiser le fonctionnement de chaque école de formation régionale.

### → Réforme olympique

Le Comité international olympique (CIO) envisage de modifier le processus de candidature à l'organisation de JO dans le but d'enregistrer des candidatures de meilleure qualité et accessoirement d'alléger les charges financières des villes. Les partisans du projet, au premier rang desquels le président Jacques Rogge, entendent « raccourcir voire supprimer » la période de flou durant laquelle une ville n'a pas officiellement le statut de candidate.

### → Bernard et Duboscq kidnappés

Le champion olympique Alain Bernard et Hugues Duboscq ont été kidnappés le dimanche 11 octobre sur l'Esplanade des Invalides à Paris. Pas de panique, l'enlèvement de l'Antibois et du Havrais n'était pas réel. Il était organisé dans le cadre des journées de la sécurité nationale. Les deux nageurs-gendarmes ont été délivrés par leurs collègues du GIGN avant d'être exfiltrés par hélicoptère.

## → Phelps défie l'Europe

Le nageur américain Michael Phelps, octuple champion olympique aux JO de Pékin, figurera dans une sélection américaine qui se mesurera à une équipe européenne les 18 et 19 décembre à Manchester (nord), a annoncé la Fédération Britannique de Natation le 21 octobre. L'équipe de Phelps rencontrera une sélection de nageurs britanniques, allemands et italiens au Manchester Aquatics Centre. Les deux équipes seront composées de 18 hommes et de 18 femmes. Les Fédérations de Grande-Bretagne, d'Allemagne et d'Italie enverront chacune six athlètes.

## → Manaudou sur les planches ?

D'après le *Journal du Dimanche*, l'ancienne championne de natation devrait prochainement rejoindre le casting de la pièce adaptée du film de Patrice Leconte et mise en scène par Philippe Hersen : « *Viens chez moi j'habite chez une copine* ». Voyant en Laure Manaudou « une vraie personnalité, une sensibilité et un physique », le metteur en scène l'a contactée pour lui proposer un rôle. La jeune retraitée, qui a fait une apparition dans le long-métrage d'Olivier Doran, *Le Coach*, serait séduite par la proposition.

## → Chinoise canon

Le 21 octobre, la Chinoise Liu Zige a pulvérisé le record du monde du 200 m papillon en 2'01''81 lors des Jeux nationaux de Chine à Jinan, soit près de deux secondes de mieux que le record précédent établi par l'Australienne Jessica Schipper le 30 juillet dernier lors des Mondiaux de Rome (2'03''41). Agée de 22 ans, Liu a prévenu qu'elle pouvait encore progresser : « *J'ai encore de la marge pour améliorer le record à l'avenir. Le moindre petit progrès peut déboucher sur un nouveau record du monde.* »

## → Dietrich pour le plaisir

A 22 ans, Cathy Dietrich a pris la décision d'arrêter sa « carrière » de nageuse de haut niveau. Sa non qualification pour les Jeux de Pékin, puis son échec au Mondial de Rome ont eu raison de sa motivation. L'Obernoise sagera désormais pour son plaisir.

**Une info, une annonce, des questions ou des remarques ?**  
Faites-en nous part sur [natmag@ffnatation.fr](mailto:natmag@ffnatation.fr)

## » Le Chiffre du mois

1

Soit le nombre d'entraînement quotidien d'Alain Bernard. Une séance au lieu de deux jusqu'au mois de janvier 2010 pour permettre au champion olympique de recharger des réserves dans lesquelles il a copieusement puisé la saison dernière. « *C'est une année un peu particulière. J'ai décidé de m'entraîner une seule fois par jour jusqu'au mois de janvier surtout pour me ressourcer. L'année post olympique a été très chargée sur le plan émotionnel* », a reconnu l'Antibois. « *J'étais proche de la rupture. J'ai vécu des moments où j'étais dépassé. Parfois je n'avais plus envie de nager, de m'entraîner. Je me suis accroché tant bien que mal car il y avait les championnats du monde à la fin de l'année. J'ai beaucoup pris sur moi. Je me suis rendu compte qu'il fallait que je prenne le temps de souffler pour aller jusqu'aux JO de Londres en 2012. Cela me tient vraiment à cœur d'y aller. Pour moi le seul moyen d'y parvenir c'était de faire ce petit break. Nager une fois par jour pendant trois mois, je ne pense pas que cela nous mette une grosse pression pour l'avenir. On en a beaucoup parlé avec Denis. On est tombé d'accord. Je m'entraîne du mieux possible. Je fais attention à mon organisme avec visite chez l'osthéo et le kiné chaque semaine.* »



## AGENDA

## 14-15 novembre

**Nat' course** : Cinquième étape de la coupe du monde 2009, Berlin (Allemagne)

**Nat' course** : Championnats de France interclubs 2010, lieux à désigner au sein de chaque région

## 21 novembre

**Plongeon** : Commission plongeon

## 27-28 novembre

**Nat' course** : Commission natation course (haut niveau et développement)

## 28-29 novembre

**Nat' synchro** : Réunion des présidents des commissions régionales de natation synchronisée

## 3 décembre

**FFN** : Bureau élargi de la FFN, à Chartres (Eure-et-Loir)

## 4-6 décembre

**Nat' course** : Championnats de France en bassin de 25 mètres, Chartres (Eure-et-Loir)

## 4-12 décembre

**Nat' course** : Gymnasiade, Doha (Qatar)

## 10-13 décembre

**Nat' course** : Championnats d'Europe en bassin de 25 mètres, Istanbul (Turquie)

## 11-13 décembre

**Nat' course** : Championnat de France jeunes (14-20 ans) en bassin de 25 mètres, lieu à désigner  
**Nat' synchro** : Championnats d'hiver élite espoirs, juniors et seniors, à Angers (Maine-et-Loire)

## 18-19 décembre

**FFN** : Séminaire des ERFAN

## 15-16 janvier

**Nat' course** : Commission natation course (haut niveau et développement)

## 16-17 janvier

**Nat' synchro** : Commission natation synchronisée

## 22 janvier

**Water-polo** : Commission water-polo (développement)

## 30-31 janvier

**Maîtres** : Meeting national Interclubs, à Boulogne-Billancourt (Hauts-de-Seine)



## Coup de Cœur

→ **Pékin 2008. Regards croisés sur la performance olympique et paralympique**  
Gilbert Avanzini, Thierry Maudet et Patrick Mignon  
287 pages, 35 €

Que retenir des Jeux Olympiques de Pékin ? Le titre d'Alain Bernard sur l'épreuve reine, les huit médailles d'or de Michael Phelps, la suprématie du Jamaïcain Usain Bolt en athlétisme ou plus politiquement l'ouverture de la Chine ? Difficile de dégager un événement ou un athlète en particulier. D'autant que de nombreux articles et livres ont été diffusés sur les Jeux olympiques et paralympiques de 2008. Bien souvent, ils n'offrent qu'une analyse statistique des résultats. Dans ce contexte, la démarche de l'INSEP n'en est que plus intéressante. A travers cet ouvrage composé de trente-six articles et illustré de nombreuses photographies, l'Institut national du sport a souhaité conserver la trace des moments forts de cette olympiade mais aussi, en adoptant la méthode du « faisceau d'indices », croiser les regards des acteurs du monde sportif (athlètes, entraîneurs, cadres, institutionnels, chercheurs, etc.). Autant de témoignages et d'analyses qui permettront de mesurer la difficulté du chemin qui mène à la consécration...

## Et aussi...



## BALLETS NAUTIQUES

Eric Lahmy  
Fédération Française de Natation  
255 pages

Nous vous en avons parlé dans le précédent numéro de *Natation Magazine* (n°113, octobre 2009). Loin de nous l'idée d'enfoncer le clou avec véhémence, mais l'ouvrage d'Eric Lahmy, édité par la FFN, mérite un éclairage digne de ce nom. En 255 pages, le journaliste et écrivain dresse un panorama exhaustif de la natation synchronisée. Passionnés de synchro, fans de Virginie Dedieu, triple championne du monde du solo (2003, 2005 et 2007), n'hésitez pas à vous procurer ce livre (bon de commande disponible page 49). Retrouvez également l'interview d'Eric Lahmy pages 42 et 43 de ce numéro.

## POURQUOI LE BALLON DE RUGBY EST-IL OVALE ?

Sylvie Lauduique-Hamez  
Éditions Hugo & Cie

Pourquoi le ring est-il carré plutôt que rond ? Pourquoi joue-t-on au football à onze ? Pourquoi les athlètes courent-ils dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ? Pourquoi les jeux de mains sont-ils des jeux de vilains ? Pourquoi ce coq sur les maillots français ? Sylvie Lauduique-Hamez, journaliste de sport pendant 15 ans, compose dans ce livre une histoire du sport qui sort des sentiers battus et fourmillent d'anecdotes souvent méconnues sur les traditions, les règles, les expressions, l'étymologie, les tenues, les marques ou l'origine des sports, du jeu de paume au football en passant par la « mintonette » et le « sphairistiké », ancêtres respectifs du volley-ball et du tennis... A découvrir entre amis !



## COACHING DU SPORTIF

Jérôme Sordello (préface de Didier Deschamps)  
Éditions Amphora Sports ([www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr))  
159 pages, 19 €

Quand on dit coach, on pense tout de suite à la verve de Philippe Lucas, aux bonnets de Guy Roux ou à Aimé Jacquet et sa célèbre causerie du film « Les yeux dans les bleus » retraçant l'épopée de l'équipe de France de football lors de la coupe du monde 1998. Un Aimé Jacquet adepte de la formule choc, du verbe incisif, mais aussi de la douceur, de la tendresse pour galvaniser les ardeurs d'un groupe tétanisé par l'ampleur de l'événement. Car pour parler à ses troupes, mieux vaut « muscler son jeu » et développer son sens de la psychologie. Avide d'infos, n'hésitez pas à vous procurer l'ouvrage de Jérôme Sordello !



**EUROSPORT**



**LIVE**

**CHAMPIONNATS  
DE FRANCE  
PETIT BASSIN**

**DU 4 AU 6 DÉCEMBRE**

**CHAMPIONNATS  
D'EUROPE  
PETIT BASSIN**

**DU 10 AU 13 DÉCEMBRE**

 **Egalement LIVE sur**  
[eurosportplayer.fr](http://eurosportplayer.fr)

EUROSPORT EST DISPONIBLE SUR CANALSAT, LE CÂBLE, LA TNT & LES TELEPHONES MOBILES  
Eurosport France (SAS) RCS TVA FR 27 342 965 712 - Crédit photo : Getty Images



C. BUREAU

S. KAMOUN

J. PAPIN



# « Savoir Nager » 2009 : indices à la hausse

Dans le « jargon scientifique » on a l'habitude de dire que « les chiffres ne mentent jamais ». On peut certes leur faire embrasser n'importe quelle cause, mais ils reflètent toujours une réalité. Celle de l'opération « Savoir Nager » 2009 est pour le moins élogieuse : tous les indices sont à la hausse, preuve que l'événement gagne du terrain. **Lancé à l'été 2008, le « Savoir Nager » « doit permettre à tous les enfants qui entrent en classe de 6<sup>e</sup> de savoir évoluer seul dans l'eau », expliquait Bernard Laporte, alors Secrétaire d'Etat aux Sports, le 29 mai dernier lors du lancement de l'opération.** « Nager, c'est un savoir de base, comme écrire, compter ou lire. Les derniers chiffres que j'ai eus entre les mains sont alarmants : près d'un enfant sur deux de 7 à 12 ans ne

## Qualité plutôt que quantité !

Si dans les sports collectifs un éducateur est susceptible d'accueillir jusqu'à 40 enfants par séance, ce n'est absolument pas envisageable en natation. **Pour des raisons pratiques, mais surtout de sécurité, on imagine mal un éducateur sportif encadrer une telle population.** Voilà pourquoi, la Fédération Française de Natation a privilégié la qualité en fixant à 12 maximums le nombre d'enfants inscrits par groupes participants à l'opération « Savoir Nager ». Par ailleurs, et toujours dans un souci qualitatif, les jeunes devaient prendre part à un cycle d'apprentissage de 20 séances, à raison d'une heure quotidienne. **Dans ces conditions, le bilan des participants (2 637) se révèle particulièrement satisfaisant. Quant à celui du nombre de séances dispensées (45 043), il reflète que l'opération a bel et bien séduit un public motivé et assidu, conditions sine qua none pour acquérir des bases fondamentales d'apprentissage du « Savoir Nager ».**



sait pas nager ! La France ne peut accepter pareil état de fait. Il s'agit, en outre, d'un enjeu sécuritaire majeur. En apprenant à nager aux plus jeunes, on évite de nombreux accidents. »

A l'occasion de cette inauguration, l'ancien responsable des Sports tricolores avait

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

« Au total, l'événement a mobilisé 107 structures, dont pas moins de 92 clubs FFN, et plus de 300 éducateurs.

les outils nécessaires au bon déroulement des exercices ». Des objectifs ambitieux inspirés des bons résultats de la première édition du « Savoir Nager ». Entre juillet et août 2008, alors que le monde entier lorgnait avidement en direction des Jeux Olympiques de Pékin, 1 541 enfants de 7 à 12 ans avaient bénéficié de cours de natation gratuits. **Au total, 25 560 séances ont été dispensées sur 63 sites participants et pas moins de 116 éducateurs ont été mobilisés (cf. encadré).** Pas question donc de faire moins bien en 2009 ! Les chiffres recueillis par les correspondants de la Fédération Française de Natation indiquent que la deuxième édition du « Savoir Nager » a séduit un public

plus large, sans toutefois doubler ses résultats comme la FFN et le ministère l'espéraient.

Cette année, 2 637 enfants de 7 à 12 ans ont participé à l'opération. Majoritairement masculin (1 220 filles et 1 417 garçons), le « Savoir nager » 2009 a surtout touché des jeunes de 7 et 8 ans (44 % des effectifs). Au total, l'événement a mobilisé 107 structures, dont 92 clubs FFN, et plus de 300 éducateurs. Si la moyenne du nombre d'enfants par site n'a pas évolué (elle stagne autour de 25 individus), on signalera que le nombre de diplômes Sauv'nage de l'ENF (Ecole de Natation Française) qui ont été délivrés a, lui, singulièrement progressé. **En 2008, 1 107 enfants avaient passé le test du Sauv'nage et 731 avaient acquis les compétences minimales permettant d'assurer leur propre sécurité dans l'eau. Cette année, 1 228 jeunes ont été reçus sur 1 935 inscrits.** Si les chiffres n'ont pas doublé, il convient néanmoins de saluer l'encourageante croissance de ce test élaboré entre 2006 et 2008 par le CIAA (Conseil Interfédéral des Activités Aquatiques). « Le test est basé sur un 50 mètres à parcourir en effectuant 8 tâches », rappelle Patrick Gastou, DTN adjoint en charge du développement et de la formation. « Il s'agit de sauter dans l'eau et se laisser remonter sans paniquer. L'enfant doit ensuite réaliser une flottaison ventrale, puis un équilibre vertical. Ensuite, il nage 15 à 20 mètres

« En 2009, 1 228 enfants ont été reçus au test du Sauv'nage sur 1935 inscrits. En 2008, 1 107 enfants avaient passé le test et 731 avaient acquis les compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau. »

et passe sous trois obstacles. Il effectue une flottaison dorsale, nage 15 à 20 mètres sur le dos et finit son parcours en allant chercher un objet à 1,50 ou 1,80 mètres de profondeur. On peut dire qu'un enfant réussissant ce test est déjà un nageur ! » « Les chiffres ne mentent jamais », tonnent les scientifiques et autres professionnels des sondages. On peut leur faire dire n'importe quoi, mais ils reflètent toujours une réalité. Celle du « Savoir Nager » 2009 est édifiante : en l'espace de deux ans, c'est un fait, l'opération a progressé. Pas question cependant de crier victoire. Il reste encore beaucoup à faire pour sécuriser les baignades, mobiliser l'opinion publique autour de cet enjeu sécuritaire majeur et pérenniser l'opération « Savoir Nager ».

A. C.



## Le diplôme du Sauv'nage

Comme le rappelle Patrick Gastou, DTN adjoint en charge du développement et de la formation) « l'obtention du Sauv'nage est un gage pour les parents d'un enfant qui possède les compétences minimales permettant d'assurer sa propre sécurité dans l'eau. Le test est basé sur un 50 mètres à parcourir en effectuant huit tâches ». Par ailleurs, le Sauv'nage est reconnu par le CISN (Conseil interfédéral des sports nautiques) comme un test suffisant pour pratiquer des activités nautiques.

**Tâche n°1 : Enchaînement entrée dans l'eau et immersion.** Réaliser une entrée dans l'eau simple avec impulsion, une immersion totale et une remontée passive.

**Tâche n°2 : Flottaison ventrale.** Réaliser un équilibre en position ventrale.

**Tâche n°3 : Immersion orientée.** Enchaîner un déplacement ventral, un passage en immersion et une sortie de l'eau maîtrisée.

**Tâche n°4 : Equilibre vertical.** Rester en position verticale tête hors de l'eau durant 5 secondes.

**Tâche n°5 : Enchaînement déplacement ventral et immersion.** Enchaîner une succession de déplacements en surface et en immersion.

**Tâche n°6 : Flottaison dorsale.** Réaliser un équilibre en position dorsale.

**Tâche n°7 : Déplacement dorsal.** Nager sur le dos entre 15 et 20 mètres.

**Tâche n°8 : Exploration de la profondeur.** Enchaîner une immersion, un déplacement vers le fond du bassin, une localisation et la saisie d'un objet et une remontée maîtrisée.

## Bilan comparatif des « Savoir Nager » 2008 et 2009

2008

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

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

2009

3 115 jours d'activités  
45 043 séances dispensées  
107 structures organisatrices  
24 régions, 61 départements et 101 villes  
2 637 participants  
+ de 300 éducateurs mobilisés  
25 enfants en moyenne par site  
44 % d'enfants âgés de 7 et 8 ans

Parmi les 1 935 enfants ayant passé le test du test Sauv'nage, 1 228 enfants ont réussi le test qui atteste des compétences minimales permettant d'assurer leur propre sécurité dans l'eau.



(Ph. Carlos Moreno)

## Marseille reprend la main

« **Après avoir empoché le titre élite au printemps dernier, le CN Marseille a doublé la mise en s'adjugeant la coupe de France après deux échecs successifs face à Montpellier en 2007 et 2008.** »

L'avantage avec la coupe de France de water-polo c'est que chaque équipe peut jauger son nouvel effectif, ses nouvelles combinaisons, tout en étudiant et en filmant ses adversaires. Une répétition grandeur nature en quelque sorte, un avant-goût des joutes de la saison à venir. Le résultat de l'édition 2009 est donc particulièrement intéressant. **Après avoir empoché le titre élite au printemps dernier, le CN Marseille a doublé la mise en s'adjugeant la coupe de France après deux échecs successifs face à Montpellier en 2007 et 2008.** Un crime de lèse-majesté définitivement effacé grâce au succès des Marseillais face à des Sétois accrocheurs qui après des débuts poussifs ont su se hisser jusqu'en finale. « *Nous avons tenu une mi-temps après cela a été un peu trop difficile* », a confié au Midi Libre le Slovaque Marian Mihalka, entraîneur sétois et ancien gardien des Dauphins. « *On a donné le maximum mais les remplaçants marseillais étaient supérieurs aux nôtres. Les joueurs du CN Marseille ont plus*

*d'expérience que nous et ils avaient également plus de rythme. Au niveau de la préparation, ils sont nettement plus avancés que nous d'autant que cette coupe de France nous a permis de disputer nos premières rencontres avec ce groupe un peu renouvelé avec quatre départs et trois arrivées.* » Malgré ce joli parcours assorti d'une première participation à la finale, les Dauphins de Sète n'ont pas changé leur fusil d'épaule en matière d'objectifs : « *Se maintenir dans le Top 4 serait déjà très bien en sachant que la concurrence ne manque pas. Mais pour aller chercher Marseille, ce sera très très difficile* », conclut Marian Mihalka. Outre Sète, on retiendra l'excellente prestation de la « surprise » Douai. Sixième du championnat élite la saison dernière, les joueurs du Nord ont confirmé leurs excellentes dispositions en opposant une farouche résistance aux Niçois (7-10) dans le match pour la troisième place. **En revanche, on ne peut pas en dire autant des hôtes montpelliérains. Doubles tenants du titre, les Héraultais se sont contentés**

**d'une décevante cinquième place, loin de leurs ambitions initiales.** Battus par Douai en quarts de finale, puis vainqueurs des matches de classement (5-8) contre Aix-en-Provence puis face à Aix-les-Bains (13-6), le groupe de Fabien Vasseur sait à quoi s'en tenir, lui qui reste toujours désireux de bouleverser la hiérarchie •

Graham Mellor

### Classement final

- 1 Marseille
- 2 Sète
- 3 Nice
- 4 Douai
- 5 Montpellier
- 6 Aix-les-Bains
- 7 Aix-en-Provence
- 8 Reims
- 9 Strasbourg
- 10 Noisy-le-Sec
- 11 Saint-Jean d'Angély
- 12 Taverny

Comme Nikola Karabatic & Ladji Doucouré, porte toi aussi le tee-shirt et les lacets orange de **Sport Sans Frontières.**



**AIDEZ LES ENFANTS À SE RECONSTRUIRE PAR LE SPORT.**

Sport Sans Frontières est une association de solidarité internationale, agréée par le Ministère des Sports et reconnue d'intérêt général. Depuis 1999, elle met en place des programmes d'éducation par le sport pour les enfants victimes de la guerre et les enfants des rues. Sur le terrain, nos équipes et nos partenaires locaux réhabilitent et construisent des plates-formes sportives et forment des enseignants, des animateurs et des éducateurs socio-sportifs. En 2008, à travers le monde plus de 17 000 personnes ont bénéficié des programmes de Sport Sans Frontières.

10  
ans de



Tee-shirts et lacets disponibles sur le site [www.sportsansfrontieres.org](http://www.sportsansfrontieres.org)



« 8 656 entrées et près de 500 abonnements pour la première semaine de fonctionnement. »

# L'Odyssée,

## cathédrale aquatique

L'Odyssée, le nouveau complexe aquatique chartrain, a officiellement ouvert ses portes le 28 septembre. Cette piscine, bien que le terme paraisse réducteur compte-tenu des dimensions du mastodonte, doit offrir aux habitants de Chartres, d'Eure-et-Loir et des départements limitrophes un espace aquatique et ludique de standing. Le résultat est à la hauteur de l'investissement, 47 millions d'euros, et de la durée des travaux, trois années. **Le parc aquatique de l'Odyssée est non seulement le plus gros investissement lancé par Chartres Métropole, mais il est également et surtout le plus grand complexe aquatique de France.**

Doté d'un bassin olympique, de trois piscines extérieures, d'une rivière à contre-courant, d'un bassin à vagues extérieur de 500 m<sup>2</sup>, l'Odyssée a des allures de cathédrale aquatique. Mais avec ses gradins de 2 000 places, sa patinoire de 1 300 mètres carrés, sa fosse de plongée de 20 mètres de profondeur, son espace de remise en forme et son bar-restaurant, le nouveau complexe aquatique chartrain fait vraiment figure d'exception dans le paysage des équipements nationaux. **Pas surprenant donc que la Fédération Française de Natation ait jeté son dévolu sur l'Odyssée pour accueillir les championnats de France en petit bassin du 4 au 6 décembre prochain.** « L'Odyssée se distingue par sa dimension et sa qualité. Elle est la

plus grande de France », acquiesce Jean-Pierre Gorges, député-maire de Chartres. Le projet pharaonique est né en 2004, dans une démarche de haute qualité environnementale (HQE) avec, par exemple, des bassins en Inox recyclable, une production d'eau chaude sanitaire obtenue par panneaux solaires, la récupération de chaleur des fumées de combustion pour le chauffage.

Autant d'atouts qui ont rapidement séduit les habitants du département. Depuis l'ouverture du complexe, les caissières de l'Odyssée n'ont pas chômé. **Et les usagers ont parfois dû patienter de longues minutes, dans une atmosphère tropicale, avant de pouvoir obtenir leurs demandes de renseignements, remplir leur dossier d'abonnement ou obtenir une simple entrée unitaire.** Ainsi, la première semaine de fonctionnement a enregistré la bagatelle de 8 656 entrées et près de 500 abonnements. « C'est vraiment un plaisir ! Après mes longueurs, je peux me relaxer dans le bassin ludique », explique Pascal Lamy, un habitant de Lucé, à *L'Echo Républicain*. Accompagnée d'une amie, Virginie, est venue de Nogent-sur-Eure « Voir si l'eau était plus chaude que la première fois. Mais elle est toujours un peu froide. En revanche, le décor est très joli et original. On avait vraiment besoin d'une piscine comme celle-ci. » •

Adrien Cadot

### L'Odyssée c'est quoi ?

- Un espace aquatique
- Piscine olympique de 50 mètres, divisible en 2 bassins de 25 m et pouvant accueillir 2 000 spectateurs
- Piscine de récupération de 25 mètres
- Piscine de balnéothérapie et d'apprentissage
- Pataugeoire intérieure et extérieure
- Des bassins ludiques
- Un toboggan animé
- Une rivière sauvage
- Une piscine à vague extérieure de 500 m<sup>2</sup>
- Un espace plongée
- Une fosse de plongée
- Un bassin de tir sub aquatique
- Un espace patinoire
- Une patinoire ludique de 1 300m<sup>2</sup> sonorisée avec écran géant
- Un espace fitness
- Un sauna, hammam avec vue sur la cathédrale de Chartres

### L'Odyssée

Adresse : Rue du médecin général Beyne, 28000 Chartres

Tél. : 02.37.25.33.33  
Fax. : 02.37.25.50.00

(Ph. HSB France/2009)

# Le Groupe 3i propulse vos actions de communication

> REGIE PUBLICITAIRE  
> IMPRESSION  
> ROUTAGE

3i

### Notre philosophie

La polyvalence dans la chaîne graphique.

### Nos promesses :

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

> 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.

> EVENEMENTIEL

A2DB  
CONSEIL & ORGANISATION

### Notre philosophie

Etre un lien entre les compétences et les passions.

### Nos promesses :

Vous faire bénéficier d'un réseau et d'une expérience acquis depuis 30 ans. Mettre au service de vos événements les compétences adaptées allant de la réflexion stratégique à la mise en œuvre opérationnelle.



Depuis 2004, Christine Arron a pris l'habitude de travailler en piscine afin d'améliorer sa récupération. Cette année, contrainte par des blessures, elle a intensifié ses exercices en bassin.

## « Si j'avais été nageuse... »

A 36 ans, Christine Arron, a quitté provisoirement les pistes d'athlé pour rejoindre, ces dernières semaines, le bassin de natation de l'Insep. Car, la championne d'Europe du 100 m (1998) et championne du monde du relais 4x100 m (2003), doit se remettre de micro-fractures à la hanche qui ont pourri sa saison 2009 et l'ont empêché de s'aligner aux Mondiaux de Berlin en août dernier. L'eau était donc le meilleur élément pour accélérer sa récupération et continuer un travail foncier, le tout sous la houlette de Jacqueline Delord, ancienne nageuse du TOEC et pensionnaire de l'équipe de France entre 1986 et 1996. Et le comble pour une « terrienne » comme Christine Arron, c'est qu'elle commence à sérieusement y prendre goût... Entretien.

**C**hristine, venant de Guadeloupe, on imagine que l'eau est un élément qui est loin de vous être étranger. Question simple, comment avez-vous appris à nager ?

C'était vers mes six ou sept ans aux Saintes, une petite île à côté de la Guadeloupe... En fait, j'ai appris à nager avec une cousine et je me souviens que ça m'effrayait un peu parce qu'elle m'emmenait là où je n'avais pas pied et il fallait que je me débrouille ! Mais, je m'en suis bien sorti parce qu'en fait, je n'ai jamais pris de cours de natation.

Et aujourd'hui, quelle est votre rapport à la natation, en dehors du fait qu'une blessure, des micro-fractures de fatigue à la hanche, vous oblige à un travail en piscine ?

Disons que j'aime bien me baigner dans l'eau de mer. Mais, me dire que j'allais aller à la piscine juste pour faire des longueurs, ce n'était pas mon truc jusqu'ici. Sûrement parce que je fais déjà beaucoup de sport et que c'est largement suffisant. Maintenant, après ma carrière, je crois que j'irai peut-être plus souvent à la piscine, parce qu'il faudra que je continue de bouger pour m'entretenir.

C'est donc les blessures qui vous ont amené au bord des bassins ?

Oui. Et puis aussi, parce que la natation est devenue pour moi un très bon moyen de récupération en faisant des footings dans l'eau pour éviter les chocs. Et comme j'ai commencé à m'y mettre en 2004-2005, à force, je suis devenue une adepte (rires).

Sur quoi sont basées vos séances dans la piscine de l'Insep à Paris ?

Comme je ne pourrai pas reprendre la piste, à priori, avant début décembre, on travaille essentiellement sur ce

que je ne peux pas faire sur la piste. C'est un gros travail foncier avec des séances d'une heure trente. Je travaille d'ailleurs sous la direction d'une ancienne nageuse, Jacqueline Delord. Elle a beaucoup de travail avec moi parce qu'on réfléchit beaucoup à ce que je veux faire ! Et on met les choses en commun avec mon entraîneur Pierre-Jean Vazel. En tout cas, j'ai plaisir à faire ce travail en piscine, en ce moment, parce que je sens que je progresse. Je nage avec différents exercices de respiration, je fais du crawl, de la brasse, du crawl-water polo aussi où il faut bien sortir les coudes de l'eau et garder la tête bien droite. Et récemment, j'ai fait des 50 m crawl en accéléré avec dix secondes d'apnée au début. Bref, c'est vraiment du travail, ce n'est pas de la trempette !

Et, il y avait des chronos au bout de ces cinquante mètres ?

Oui, mais ce n'est pas important de le savoir ! (rires)

C'est secret ? C'est en dessous de la minute au moins ?

Oui, bien en dessous ! (rires)

Bon, reprenons notre sérieux... Est-ce que vous suivez la natation de haut niveau ?

Oui, je regarde s'il y a un grand championnat. J'aime bien savoir où en sont les Français. Mais, je ne vais pas mentir, je ne regarde aucun sport de façon très assidue.

Est-ce que vous avez eu, au moins, l'occasion d'aller voir les nageurs de plus près dans le Cube d'eau des JO de Pékin ?

Non, je n'ai pas pu. Mais, j'ai croisé Amaury Leveaux en salle de massage à Pékin, Frédéric Bousquet aussi. On a pu discuter brièvement. En tout cas, maintenant que je les ai croisés en Chine, j'ai plus tendance à regarder leurs performances en compétition.

Si vous aviez dû vous glisser dans la peau d'une nageuse de haut niveau, vous auriez choisi quelle spécialité ?

Si j'avais été nageuse, je me serais spécialisée sur le sprint, le 50 m, maxi 100 m. Je n'imagine même pas faire un 400 m dans l'eau. Déjà que sur une piste c'est très dur alors je n'imagine même pas ça dans l'eau... Quand, je préparais mon DEUG STAPS, juste avant d'arriver en métropole, on devait



Ph. DPP/Stephane Kempinairel

effectuer un 50 ou un 100 m et je me souviens que j'avais trouvé ça horriblement long même si je m'étais très bien préparée.

Passons à un autre sujet, la récente retraite de Laure Manaudou à seulement 22 ans, elle vous inspire quoi à vous qui avez su « durer » jusqu'à 36 ans aujourd'hui ? Et peut-être plus...

Soyons clair, je n'ai pas vraiment été surprise qu'elle arrête... Elle n'a pas vraiment eu d'enfance, il y a des moments de sa vie qui n'ont pas existé. C'est donc tout à fait normal qu'elle s'arrête aussi jeune. Je la comprends très bien. Pour moi, le sport doit rester un plaisir, et pour elle ça ressemblait trop à un enfermement ces derniers mois : nager matin, midi et soir... Mais peut-être reviendra-t-elle un jour. Si elle arrive à retrouver un équilibre

« S'il y a un grand championnat de natation, je regarde. J'aime bien savoir où en sont les Français. »

dans sa vie, elle pourra à nouveau nager. Moi, ça me ferait plaisir. C'est une grande championne et les gens ont encore envie de la voir nager.

Justement, un conseil à glisser à Laure, vous qui êtes revenue sur les pistes après avoir eu un enfant ?

Tout est une question de motivation. Après ma grossesse, au moment où

je devais perdre trente kilos, j'y suis arrivé parce que je le voulais vraiment ! Je voulais revenir. En attendant, je crois qu'elle doit vivre sa vie de femme, il faut qu'elle se reconstruise, qu'elle fasse ce qu'elle n'a pas pu faire lorsqu'elle était très jeune, qu'elle profite de la vie tout simplement.

Et que vous a inspiré la récente polémique sur les combinaisons qui a accaparé la natation mondiale pendant plusieurs mois ?

Même si j'ai regardé ça de loin, il est clair que les choses ont changé radicalement. Alors, bien sûr les nageurs qui ont battu récemment des records sont très forts, mais je pense que les combinaisons en ont favorisé certains et défavorisé d'autres qui n'avaient pas le même matériel. La natation était devenue plus une guerre technologique qu'autre chose.

L'abandon des combinaisons en 2010 ne peut donc que vous réjouir ?

Oui, c'est très bien qu'on revienne à un peu plus d'équité, de justesse. Parce que là, c'était comme si on était entré dans une autre ère, c'est comme si en athlétisme, on inventait des pointes qui touchent plus vite le sol. Mais, attendons le retour à la compétition en maillot de bain, là on pourra très vite faire un bilan et savoir qui est qui •

Entretien réalisé par Frédéric Decock

Sprinteuse en athlétisme, Christine Arron le serait également en natation. « Je ne me vois pas nager un 400 m », confie-t-elle. « Un 50 m à la limite et un 100 m maximum. »

« Je crois que Laure doit vivre sa vie de femme, il faut qu'elle se reconstruise, qu'elle fasse ce qu'elle n'a pas pu faire lorsqu'elle était très jeune. »

# Bagnoles de nageurs

Un sujet sur les bagnoles dans Natation Magazine ? Et pourquoi pas après tout ? Ce n'est pas parce que nous avons l'apanage de la natation qu'il ne nous est pas possible de sortir de temps à autres des sentiers battus.

A l'heure d'aborder une nouvelle saison de natation course qui trouvera son terme aux championnats d'Europe de Budapest, il nous a semblé intéressant et pour le moins original de demander aux nageurs au volant de quel engin ils aimait s'asseoir. Au final, vous le constaterez, le résultat est étonnant et beaucoup, et non des moindres, ont accepté de se prêter au jeu avec un plaisir non feint.

DOSSIER RÉALISÉ PAR

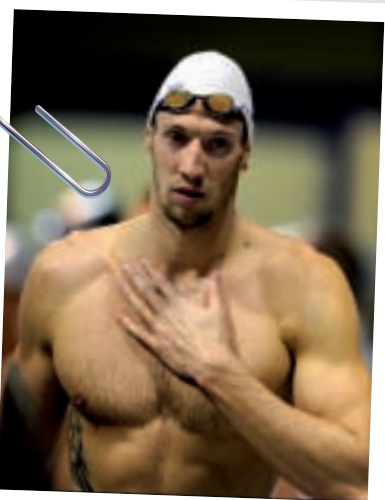
WILLIAM CURTIS (AVEC A.G.C.)



(Ph. DPPI/Sébastien Boue)

# Alain Bernard

Né le 1<sup>er</sup> mai 1983 à Aubagne



(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)

Le champion olympique de l'épreuve reine « utilise tous les jours un Lexus RX400 hybride. C'est une voiture performante et peu polluante. Je roule aussi parfois en moto, ma région s'y prête bien et j'ai découvert la Smart, très pratique en ville. » Autant dire que le colosse de l'équipe de France, attaché aux questions d'environnement, apprécie des montures variées. « En ce moment, j'aime bien le nouveau prototype hybride de Lexus... Ce sera peut-être ma prochaine voiture ? »



Aubagne

Jeux Olympiques Pékin (2008)

- médaille d'or : 100 NL
- médaille d'argent : 4x100 NL
- médaille de bronze : 50 NL

Championnats du monde Rome (2009)

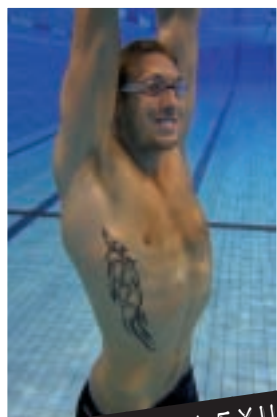
- médaille d'argent : 100 NL
- médaille de bronze : 4x100 NL

Championnats du monde Melbourne (2007)

- médaille de bronze : 4x100 NL

Championnats d'Europe Eindhoven (2008)

- médaille d'or : 100 NL
- médaille d'or : 100 NL
- médaille de bronze : 4x100 NL



(Ph. G. Deutsch)



(Ph. D.R.)

« J'UTILISE TOUS LES JOURS UN LEXUS RX400 HYBRIDE. C'EST UNE VOITURE PERFORMANTE ET PEU POLLUANTE. »



(Ph. D.R.)



(Ph. G. Deutsch)



(Ph. D.R.)

# Michael Klim

Né le 13 juillet 1977 à Gdynia (Pologne)  
Naturalisé australien en 1989



(Ph. DPP/Rondeau)



Père de deux enfants (Stella et Rocco), Michael Klim a opté pour un Mercedes ML350 noir. « Avec des enfants c'est vraiment pratique et en plus c'est une superbe voiture. J'ai ajouté des lecteurs DVD pour les kids à l'arrière et quelques petites modifications discrètes, jantes, amortisseurs réglables », souligne l'Australien. A titre d'invité exceptionnel, Michael à participé à plusieurs courses automobiles dans des championnats australiens. De quoi lui donner des idées pour l'avenir : « Je rêve d'un Range Rover Vogue Supercharged V8, avec des superbes jantes et peint d'un noir mat. »

Jeux Olympiques Atlanta (1996)

- médaille de bronze : 4x100 4N

Jeux Olympiques de Sydney (2000)

- médaille d'or : 4x100 NL
- médaille d'or : 4x200 NL
- médaille d'argent : 100 papillon
- médaille d'argent : 4x100 4N

Jeux Olympiques d'Athènes (2004)

- médaille d'argent : 4x200 NL

Championnats du monde Perth (1998)

- médaille d'or : 200m NL
- médaille d'or : 100 papillon
- médaille d'or : 4x200 NL
- médaille d'or : 4x100 4N
- médaille d'argent : 4x100 NL
- médaille d'argent : 100 NL
- médaille de bronze : 50 NL

Championnats du monde Fukuoka (2001)

- médaille d'or : 4x100 NL
- médaille d'or : 4x200 NL



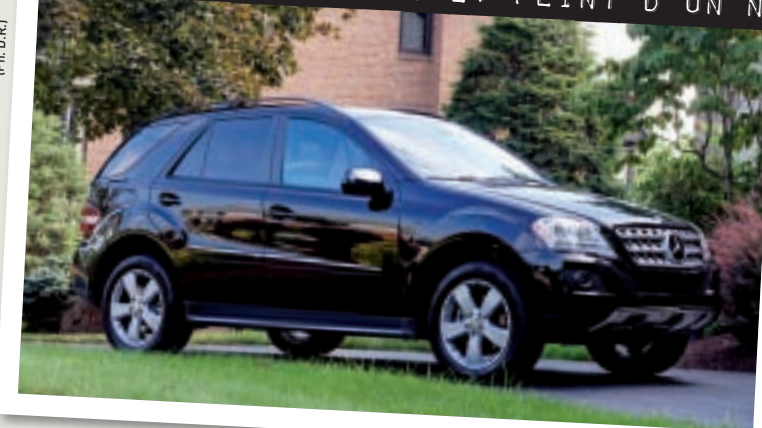
(Ph. DPP/Franck Faugere)



(Ph. D.R.)

(Ph. D.R.)

« JE RÊVE D'UN RANGE ROVER VOGUE SUPERCHARGED V8, AVEC DES SUPERBES JANTES ET PEINT D'UN NOIR MAT. »



(Ph. D.R.)



Sydney

# Hugues Duboscq

Né le 29 Août 1981 à Saint-Lô (Normandie)

- Jeux Olympiques Pékin (2008)
- médaille de bronze : 100 brasse
  - médaille de bronze : 200 brasse

- Jeux Olympiques Athènes (2004)
- médaille de bronze : 200 brasse

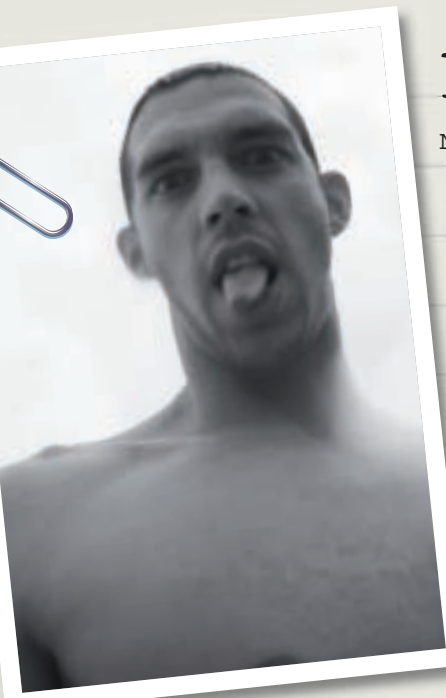
- Championnats du monde Rome (2009)
- médaille d'argent : 100 brasse

- Championnats du monde Montréal (2005)
- médaille de bronze : 100 brasse

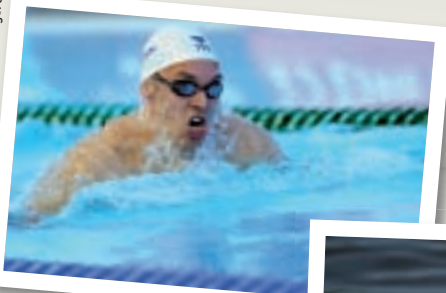
- Championnats d'Europe Eindhoven (2008)
- médaille d'argent : 100 brasse
  - médaille de bronze : 200 brasse

- Championnats d'Europe Madrid (2004)
- médaille d'argent : 50 brasse
  - médaille d'argent : 100 brasse
  - médaille d'argent : 4x100 4N

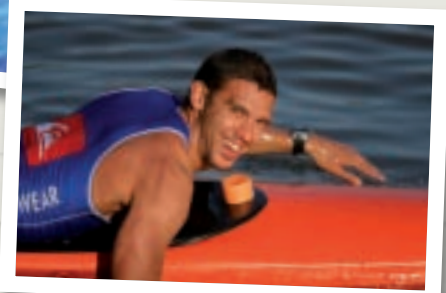
- Championnats d'Europe Berlin (2002)
- médaille d'argent : 4x100 4N
  - médaille de bronze : 100 brasse



(Ph. G. Deutsch)



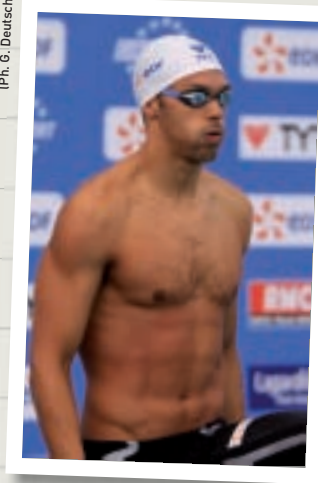
(Ph. DPPI/Franck Faugere)



(Ph. G. Deutsch)



(Ph. G. Deutsch)

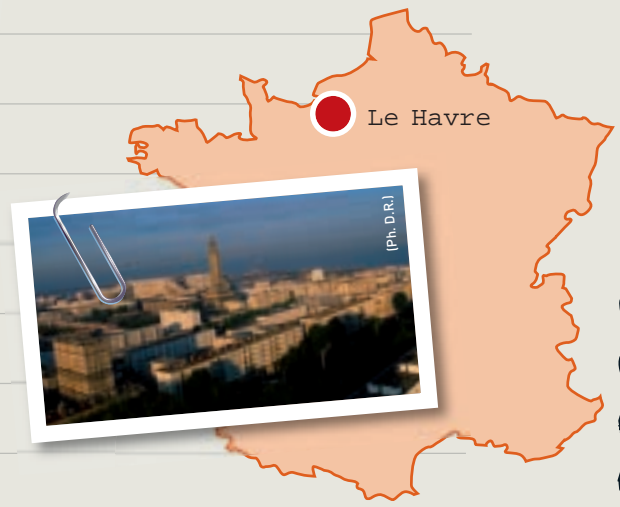


C'est de notoriété publique : Hugues Duboscq n'est pas le nageur le plus excentrique de l'équipe de France. Pourtant, « Mister zen » dispose d'une voiture classique, pour tous les jours de la semaine, et d'une pour le plaisir, le fun. Et en matière de plaisir, vous pouvez faire confiance à ce Normand pur souche adepte du surf, du bodysurf et du paddleboard. « Pour le fun, je conduis une Golf cabrio. C'est vraiment la voiture idéale pour décompresser, pour aller surfer et penser à autre chose que la natation. »

« LA VOITURE IDÉALE POUR DÉCOMPRESSER, POUR ALLER SURFER ET PENSER À AUTRE CHOSE QUE LA NATATION. »



(Ph. D.R.)



Le Havre

(Ph. D.R.)

(Ph. Elisabeth Escoriza)



# Libby Trickett

Née le 28 janvier 1985 à Townsville (Queensland, Australie)

- Jeux Olympiques Pékin (2008)
- médaille d'or : 4x100 4N
  - médaille d'or : 100 papillon
  - médaille d'argent : 100 NL
  - médaille de bronze : 4x100 NL

- Jeux Olympiques Athènes (2004)
- médaille d'or : 4x100 NL
  - médaille de bronze : 50 NL

- Championnats du monde Rome (2009)
- médaille d'argent : 4x100 4N
  - médaille de bronze : 100 NL
  - médaille de bronze : 4x100 NL

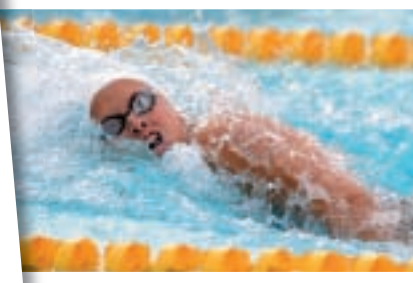
- Championnats du monde Melbourne (2007)
- médaille d'or : 50 NL
  - médaille d'or : 100 NL
  - médaille d'or : 100 papillon
  - médaille d'or : 4x100 NL
  - médaille d'or : 4x100 4N

- Championnats du monde Montréal (2005)
- médaille d'or : 50m NL
  - médaille d'or : 4x100 NL
  - médaille d'or : 4x100 4N
  - médaille d'argent : 100 papillon
  - médaille d'argent : 4x200 NL

- Championnats du monde Barcelone (2003)
- médaille de bronze : 50 NL
  - médaille de bronze : 4x100 NL

Libby ne s'en cache pas : ce qu'elle aime ce sont les engins de la marque Audi. « En ce moment, je roule avec une Audi Q5. C'est un plaisir de conduire ce genre de voiture. Elle est spacieuse, mais sans être monstrueuse. J'aimerais bien faire un tour dans la RS8, toujours chez Audi, mais peut-être pas en tant que conductrice car cette machine est bestiale. » Si elle ne roulait pas en Audi, la sprinteuse australienne se verrait bien en Porsche Cayenne, excusez du peu ! « En Australie, il te faut une grosse voiture confortable. C'est un pays vaste avec beaucoup de routes, mais si tu sors des trajets conventionnels rien de mieux qu'un SUV [\*]. »

[\*] Le SUV (abréviation de l'anglais Sport Utility Vehicle, en français : Véhicule Utilitaire Sport) est un véhicule de loisirs bicorps, pouvant posséder certaines capacités de roulage hors route ou de remorquage.



(Ph. DPPI/Franck Faugere)



(Ph. D.R.)



(Ph. D.R.)

« J'AIMERAI BIEN FAIRE UN TOUR DANS LA RS8, TOUJOURS CHEZ AUDI, MAIS PEUT-ÊTRE PAS EN TANT QUE CONDUCTRICE CAR CETTE MACHINE EST BESTIALE. »



(Ph. D.R.)



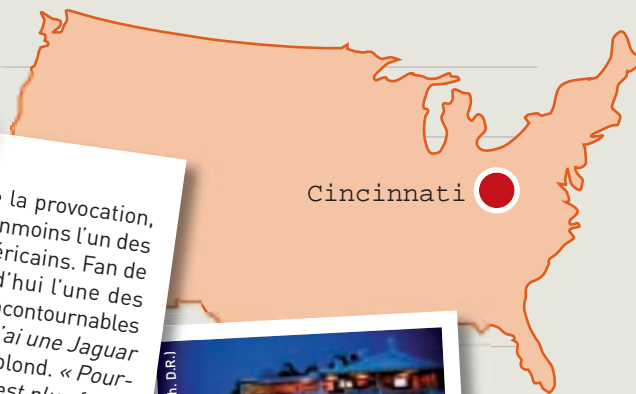
Townsville



(Ph. D.R.)

# Gary Hall Jr.

Né le 26 Septembre 1974 à Cincinnati (Ohio)



Réputé pour son sens de la provocation, Gary Hall Jr. demeure néanmoins l'un des plus grands sprinters américains. Fan de voitures, Gary est aujourd'hui l'une des figures emblématiques et incontournables du Race Club de Miami. « J'ai une Jaguar blanche », signale le grand blond. « Pourquoi blanche ? Parce que c'est plus facile à laver en Floride ! Les voitures noires c'est vraiment classe, mais il y a tellement de poussière qu'il faudrait passer sa vie à les laver. D'ailleurs, toute la famille du Race Club a adopté le blanc pour les voitures. » Celui qui réside à Islamorada (Floride), le paradis des fans de pêche sportive, possède également « Un Combi Volkswagen de 1967 » avec lequel il a remporté de nombreuses récompenses dans les « Bestoftheshow ». Pour l'anecdote on retiendra qu'il avait du hypothéquer son Combi pour payer les frais de sa préparation aux JO de 2000. Depuis, le Combi est réservé aux sorties plaisir en famille, « mais pas question de rester sérieux au volant d'un tel engin », conclut Gary Hall Jr.



Jeux Olympiques Atlanta (1996)  
• médaille d'or : 4x100 NL  
• médaille d'or : 4x100 4N  
• médaille d'argent : 50 NL  
• médaille d'argent : 100 NL

Jeux Olympiques de Sydney (2000)  
• médaille d'or : 50 NL  
• médaille d'or : 4x100 4N  
• médaille d'argent : 4x100 NL  
• médaille de bronze : 100 NL

Jeux Olympiques d'Athènes (2004)  
• médaille de bronze : 4x100 NL

Championnats du monde Rome (1994)  
• médaille d'or : 4x100 NL  
• médaille d'argent : 100 NL  
• médaille d'argent : 50 NL

Championnats du monde Perth (1998)  
• médaille d'or : 4x100 NL  
• médaille d'argent : 4x100 4N



« LES VOITURES NOIRES C'EST VRAIMENT CLASSE, MAIS IL Y A TELLEMENT DE POUSSIÈRE EN FLORIDE QU'IL FAUDRAIT PASSER SA VIE À LES LAVER. »

# Milorad Cavic

Né le 31 mai 1984 à Anaheim (Californie)  
Double nationalité américaine et serbe



Jeux Olympiques Pékin (2008)  
• médaille d'argent : 100 papillon

Championnats du monde Rome (2009)  
• médaille d'or : 50 papillon  
• médaille d'argent : 100 papillon

Championnats d'Europe Eindhoven (2008)  
• médaille d'or : 50 papillon

« Depuis que je suis en Europe je roule en Ford Kuga », indique le vice-champion olympique 2008 du 100 m papillon. « J'adore cette voiture. C'est certainement l'un des meilleurs SUV (\*) pour les routes sinueuses d'Italie et de Serbie. » Et sur quel engin jetterait-il son dévolu s'il changeait de modèle ? « Sans doute, un BMW X6 Active Hybrid toutes options. Mais si je pouvais choisir, j'opterais pour une Lamborghini », lâche sans sourciller le Serbe qui avoue être accro au GPS. « C'est l'accessoire idéal. J'ai grandi aux Etats-Unis, et sans GPS c'est impossible pour moi de circuler. Je suis totalement perdu ! »

(\*) Le SUV (abréviation de l'anglais Sport Utility Vehicle, en français : Véhicule Utilitaire Sport) est un véhicule de loisirs bicorps, pouvant posséder certaines capacités de roulage hors route ou de remorquage.



« J'AI GRANDI AUX ETATS-UNIS, ET SANS GPS C'EST IMPOSSIBLE POUR MOI DE CIRCULER. JE SUIS TOTALEMENT PERDU ! »



# Les Bleus de Cadix



(Ph. Eric Huynh)

L'inusable Jean-Claude Lestideau (Olympique Grande-Synthe) s'est adjugé quatre titres européens sur 50, 100, 200 m papillon et 200 m 4 nages.

Après la Slovénie en 2007, les championnats d'Europe des maîtres ont fait escale en Andalousie (Espagne) du 15 au 20 septembre. Avec une participation toujours en hausse (plus de 4 000 participants, contre 3 300 à la précédente édition) mais aussi et surtout une équipe de France plus nombreuse que jamais.

#### • Des Bleus en nombre

Forte de ses 358 représentants, la délégation tricolore a fait forte impression. **Quatrième contingent en terme d'engagés, après l'armada espagnole et les traditionnels allemands et italiens, les tee-shirts bleus étaient omniprésents sur le bord du bassin ibérique.** La Grande-Bretagne, qui envoie traditionnellement un grand nombre de participants à cette fois vu les Français lui brûler la politesse. Du coup, et fort logiquement, les bonnets « France », conçus et fournis pas Tyr, le partenaire de la Fédération Française

de Natation, ont largement émaillé les séries, demi-finales et finales des Euros 2009.

#### • Du bleu en vue

Sur les 26 titres français (98 podiums), l'inusable Jean-Claude Lestideau (Olympique Grande-Synthe), pourtant en avant dernière année de catégorie, s'est illustré en glanant la bagatelle de quatre couronnes continentales sur 50, 100, 200 m papillon et 200 m 4 nages. **Le grand pourvoyeur français de médailles d'or aurait même pu empêcher les lauriers de la victoire**

## La synchro s'illustre

Elles étaient deux engagées aux Euros 2007 de Kranj. Deux ans plus tard, ce n'est pas moins de 19 synchrones qui avaient fait le déplacement à Cadix. L'occasion pour Céline Lobello de donner à la France sa première médaille en natation synchronisée masters ! **Elle termine, en effet, à une très jolie seconde place en solo C1 (25-29 ans) au terme de programmes imposés et libres de très haut niveau.** Et alors que depuis plusieurs années déjà, la natation des maîtres rapporte aux clubs des points pour le classement fédéral, ce n'est encore pas le cas en natation synchronisée. Souhaitons que les performances et la participation en hausse inversent cette tendance.

sur 50 m dos. Il dut néanmoins se contenter de l'argent en raison d'un planning pour le moins chargé : le 50 m dos se disputait juste après la finale du 200 m papillon qu'il venait de remporter. Au rayon des bonnes nouvelles, on signalera également qu'Olivier Borios (Toulouse AC) a battu le record du monde du 50 m brasse en C6 (50-54 ans) en 30''97. Chez les dames, c'est sans surprise que Bénédicte Duprez (Neptune club de France) a tenu le haut du pavé en récoltant trois titres dans les trois courses de dos, son épreuve de prédilection. A noter qu'à Cadix, le Neptune Club de France est devenu pour la première fois le club le plus titré de France avec six titres européens.

#### • C'est flou pour 2011

Alors que les championnats d'Europe sont traditionnellement l'occasion d'annoncer le lieu du prochain rassemblement continental (et pour la ville hôte d'assurer sa promotion), les nageurs sont cette fois repartis d'Espagne sans savoir où la Ligue Européenne de Natation (LEN) leur donnerait rendez-vous en 2011. **En revanche, l'organisation des championnats du monde 2010 a bien été confirmée à Göteborg. Elle devrait se dérouler sur deux sites distincts. Un véritable casse tête pour les coachs. Pire, un site sera réservé aux hommes et un autre aux femmes !** Une gabegie : les couples de nageurs qui se rendront

en Suède seront séparés toute la semaine et ne pourront se soutenir et s'encourager pendant leurs épreuves respectives. En outre, avec deux fois plus de participants masculins, la piscine qui accueillera la gent masculine sera nécessairement plus bondée. Il eût sans doute été plus judicieux de mettre les catégories impaires (tous sexes confondus) dans un bassin et les catégories paires dans l'autre.

#### • Relais français à l'index

Comme aux Mondiaux de Perth (Australie) l'an passé, la FFN a soutenu les relais français construits par région (Ile-de-France, Pays de Loire) en les validant et en les transmettant à la LEN. Une pratique habituelle chez nos voisins européens (Grande-Bretagne, Israël, Finlande, Suède) qui permet à ces nations de truster les podiums en relais. **Sur réclamation, la Ligue européenne a finalement refusé ces relais régionaux français... sans faire de même pour ceux des autres pays européens ! La solution passera sans doute par la création de clubs régionaux « factices » auxquels les nageurs d'une région devront adhérer pour prendre part à ces relais régionaux.** Mais preuve de la bonne santé des maîtres tricolores : même cantonnés aux clubs les relais français se sont imposés à plusieurs reprises cette année (cf. liste des champions d'Europe). Un signe encourageant pour l'avenir. •

A Cadix, Eric Huynh

Preuve de la bonne santé des maîtres tricolores : même cantonnés aux clubs les relais français se sont imposés.



(Ph. Eric Huynh)

Céline Lobello a recolté la première médaille master en natation synchronisée : l'argent du solo en C1 (25-29 ans).



## LES CHAMPIONS D'EUROPE FRANÇAIS

**Sylvie Allery - C4 (40-44 ans)**  
Lagardère Paris Racing  
50 m dos 31''97  
100 m dos 1'08''21

**Patrick Berger - C7 (55-59 ans)**  
AC Boulogne-Billancourt  
200 m papillon 2'31''29

**Olivier Borios - C6 (50-54 ans)**  
Toulouse Athletic Club  
50 m brasse 30''97

**Salima Bouayad Agha - C6 (50-54 ans)**  
Neptune Club de France  
200 m NL 2'32''21

**Fabien Czachor - C2 (30-34 ans)**  
Chassieu Natation  
200 m papillon 2'12''51

**Christel Debruyne - C4 (40-44 ans)**  
Montpellier ANUC  
50 m brasse 35''93

**Bénédicte Duprez - C7 (55-59 ans)**  
Neptune Club de France  
50 m dos 36''01  
100 m dos 1'19''24  
200 m dos 2'51''54

**Sylvain Galango - C3 (35-39 ans)**  
AC Boulogne-Billancourt  
200 m papillon 2'13''79

**Roger Halimi - C13 (85-89 ans)**  
SCN Choisy-le-Roi  
50 m NL 41''70  
50 m dos 52''22

**Jean-Claude Lestideau - C8 (60-64 ans) - Olympique Grande-Synthe**  
50 m papillon 29''71  
100 m papillon 1'09''72  
200 m papillon 2'55''34  
200 m 4N 2'41''53

**Duncan McCreadie - C8 (60-64 ans)**  
AC Boulogne-Billancourt  
400 m NL 4'56''41

**Bruno Soulas - C6 (50-54 ans)**  
Saint-Nazaire Atlantique  
50 m NL 25''89  
100 m NL 57''34

**Olivier Vahe - C3 (35-39 ans)**  
CN Le Havre  
400 m NL 4'15''39

**AC Boulogne-Billancourt**  
4x50 NL féminin - R4 - 2'05''52  
4x50 4N féminin - R4 - 2'22''39

**Lagardère Paris Racing**  
4x50 m 4N mixte - R4 - 2'08''39

**Neptune Club de France**  
4x50 m NL féminin  
R1 - 2'01''85  
4x50 m 4N masculin  
R1 - 1'51''43

# Croissance au beau fixe

Avec 98 podiums aux Championnats d'Europe de Cadix, on peut dire que les maîtres français n'ont pas chômé... De quoi être fier de cette discipline méconnue car encore jeune, mais dont le succès, aux vues des demandes d'inscriptions, ne se dément pas.

L'année 1979 restera comme l'apogée de la révolution punk dans le monde. En natation aussi, la fin des années 70 est synonyme de changement. A l'aube d'une nouvelle décennie, la Fédération française décide de créer un programme de natation s'adressant aux nageurs ayant achevé leur carrière mais souhaitant tout de même se retrouver de temps à autre autour d'un bassin. Intitulé « programme des toujours jeunes », le comité d'Auvergne, précurseur dans le domaine, instaure alors des compétitions réservées aux plus de 25 ans.

A partir de 1988, des rencontres nationales sont organisées à Vichy, parrainées tour à tour par d'anciens champions tels qu'Henri Sérandour en 1990, Jean Boiteux en 1991 ou Gilbert Bozon en 1992. « Pendant une période, nous avions entre 80 et 135 participants par an chez les maîtres. Avec notamment Pierre Broustine (médecin qui a créé l'activité), Henri Sérandour (président de la FFN et CNOSF), Monique Berlioux (ancienne entraîneur de Kiki Caron). Les maîtres rassemblaient la grande famille de la natation », se souvient Guy Dupont, président de la commission maître à la FFN.

D'une cinquantaine de clubs à ses débuts, les compétitions maîtres rassemblent désormais 400 clubs enthousiastes et dynamiques. En 2008, 8 432 nageurs ont participé aux compétitions du top 10. Un succès qui ne dément pas : « Nous avons du resserrer la grille qualificative en raison du nombre toujours croissant de nageurs souhaitant intégrer les compétitions masters. Jamais le nombre de licenciés n'a été aussi élevé », s'exclame Guy Dupont. Avec une mixité exemplaire (43 % de femmes, 57 % d'hommes), une moyenne d'âge de 41 ans, les maîtres permettent de poursuivre sa passion dans un cadre garanti par la FFN, mais aussi très convivial. « Dans les compétitions, on se souvient plus des à-côtés que de l'aspect sportif en lui-même », confiait Henry Vidil à *Natation Magazine* en 2008.



(Ph. DPP/Clément Tricot)

Si le succès est incontestable pour la natation course et les adeptes de l'eau libre, les autres disciplines ne sont pas en reste. La synchro, le water-polo et le plongeon aussi ont leur lot de passionnés qui souhaitent retrouver l'ambiance des compétitions, l'adrénaline de la concurrence, le plaisir de performer, de rester en forme mais aussi de passer des moments chaleureux autour de leur sport fétiche. **Six régions ont créé des sections maîtres en natation syn-**

**chronisée et une section water-polo s'est ouverte en Midi-Pyrénées. Le nombre encore restreint de compétiteurs en plongeon n'a pas permis l'ouverture d'une section, mais ils sont tous de même quatre à être rentrés médaillés des championnats d'Europe de Cadix.** A cet engouement s'est greffée la Fédération Handisport qui participe de plus en plus aux championnats maîtres •

Laure Dansart



**Avec une mixité exemplaire (43 % de femmes, 57 % d'hommes), une moyenne d'âge de 41 ans, les maîtres permettent de poursuivre sa passion dans un cadre garanti par la FFN.**



## « Beaucoup de bonheur »

« Les compétitions et les interclubs sont toujours l'occasion de se retrouver avec convivialité, mais sans négliger la performance. »



(Ph. FFN/Eric Huynh)

Guy Dupont, président de la commission maître à la FFN, nous raconte le plaisir qu'il prend à superviser la croissance et l'expansion des maîtres en France.

**Les maîtres sont une catégorie relativement « nouvelle ». Que symbolise-t-elle pour vous ?**

Je porte une très grande affection aux maîtres. Les compétitions et les interclubs sont toujours l'occasion de se retrouver avec convivialité, mais sans négliger la performance !

**Quelle est la direction que vous souhaitez donner à cette discipline ?**

Le sport santé reste notre objectif premier. Proposer une activité sportive adaptée aux différents niveaux. En France, 14 millions de personnes pratiquent la natation ! Les concepts de « Nager plaisir », « nager santé », « nager bien-être », « nager performances » doivent se retrouver chez les maîtres. La FFN souhaite encourager la pratique de la natation sous toutes ses formes, quelque soit l'âge des pratiquants. Les cinq disciplines sont concernées, mais certaines sont plus difficiles à mettre en place que les autres, comme

le water-polo, car il faut constituer des équipes stables.

**Les prétendants sont-ils nombreux ?**

Ces dernières années, il y a eu une forte augmentation des demandes pour rejoindre les maîtres. A Angers, il y a eu 2 400 nageurs, nous nous sommes retrouvés submergés par les demandes ! Nous avons donc décidé de resserrer la grille de qualification. Car chez les maîtres, il y a du niveau ! Beaucoup sont d'anciens nageurs qui ont envie de prolonger leur carrière sportive.

**Quel est le profil du nageur maître ?**

Les hommes sont un peu plus nombreux que les femmes, mais de peu. Ainsi parmi les 8 432 maîtres, il y a 4 800 hommes pour 3 600 femmes, avec une moyenne d'âge de 41 ans pour les hommes contre 42 ans chez les femmes... Ils continuent pour des raisons de bien-être physique qu'ils veulent

conserver. Continuer à concourir, c'est continuer à vivre ! J'ai l'exemple d'un homme de 90 ans qui s'est battu contre trois cancers et il n'a jamais lâché les maîtres. A Vienne, il a même battu le record d'Europe ! Une femme qui nage avec le pôle France à Mulhouse m'a déclaré récemment que la natation représentait désormais les trois quarts de sa vie !

**Quelles sont les grandes nations de la discipline ?**

Les Allemands sont en tête. Ils ont eu 7 010 nageurs de qualifiés aux Euros de Cadix. Nous, nous étions 340. Et puis viennent les Anglais, les Japonais, les Italiens, les Américains... On retrouve sensiblement le même classement que pour la natation « jeune ».

**Que pensez-vous de la médiatisation des compétitions maîtres ?**

Nous regrettons évidemment d'être si peu médiatisés. La presse locale en parle parfois, mais la catégorie maître ne séduit pas les médias. C'est pourtant une discipline qui rassemble de grands noms de la natation. Il existe aussi une multitude de meetings labellisés. Prochainement, les meilleurs tricolores se retrouveront aux championnats de France ainsi qu'aux championnats du monde à Göteborg (Suède), de beaux challenges et de bons moments en perspective ! •

Recueilli par L. D.



# En attendant Zagreb



“  
C'est une déception, car la France était venue pour le titre et seulement le titre.  
(Dominique Delon)  
”

(Ph. DPP/Éric Bretegnon)

Capitaine courage de l'équipe de France, le Marseillais Frédéric Audon a une nouvelle fois tenu son rang avec panache. Il termine meilleur buteur (15 réalisations) tricolore et meilleur joueur de la finale (3 buts).

Les éditions des championnats d'Europe B passent et se ressemblent pour les poloïstes français. En 2007, les Bleus avaient trébuché face au Monténégro en finale des Euros B. En septembre dernier, à Lugano (Suisse), l'équipe de France a de nouveau raté la première marche du podium face à la Turquie, un adversaire qu'ils avaient pourtant dominé en matches de poule. Place désormais aux qualifications pour le championnat d'Europe A que les Bleus disputeront en avril 2010.

Six victoires, une défaite, 86 buts marqués, 49 encaissés... Le bilan des poloïstes tricolores aux championnats d'Europe B de Lugano (5-13 septembre) est convaincant. Pourtant, à l'heure de relever les compteurs, les Bleus peuvent regretter de ne pas avoir atteint leur objectif initial : conquérir le titre des Euros B. « C'est une déception, car la France était venue pour le titre et seulement le titre », reconnaît Dominique Delon, adjoint au DTN en charge de la discipline à la Fédération française. « **Vice-championne d'Europe du groupe B à Manchester en 2007 sous la conduite de Franck Missy, elle se**

**retrouve à la même place en 2009 sous la conduite du nouvel entraîneur, Petar Kovacevic.** » Les Bleus, dont l'effectif a été largement remanié en prévision de cette échéance, n'auraient donc pas progressé en l'espace de deux ans ? « *Je ne le crois pas* », coupe Dominique Delon. « *Les Français ont accompli des progrès techniques, mais il faut travailler la gestion des matches à enjeu. On peut également se satisfaire de l'intégration de jeunes joueurs.* »

Reste qu'un léger sentiment d'amertume persiste car la finale face à un adversaire turc qu'ils avaient battu en matches de poule (10-5), était à la portée



## Euros mode d'emploi

Les championnats d'Europe B de Lugano étaient les derniers sous la forme actuelle qui perdure depuis 1993 (Sheffield) et la scission des organisations entre le water-polo et les autres disciplines de la LEN. La Ligue Européenne de Natation va réformer le système (Euros A + Euros B) et le transformer à l'issue des championnats d'Europe A de Zagreb (2010) en un système de qualification par poule et matches aller-retour, d'une phase finale des Euros A à une autre (étalée sur 18 mois de compétition).

(Ph. DPP/Éric Bretegnon)

des Français. Jusqu'à mi-match, les joueurs du Monténégro Petar Kovacevic ont fait jeu égal (4-4). Emoussés physiquement et moins agressifs, les tricolores ont subi la loi des Turcs en deuxième période. « **Les Turcs avaient besoin de reconnaissance, ils ont su profiter d'une finale « ouverte » pour faire basculer le match en leur faveur** », observe le DTN adjoint. « *La Turquie n'était jamais montée sur un podium international, excepté aux Universiades d'Izmir en 2005. C'est une équipe qui a réalisé un parcours sans faute jusqu'au dernier jour. Des progrès notables et une prochaine*

*participation à la Ligue Mondiale 2010 (comme la France, Ndlr) prouvent son intention de rejoindre peu à peu le peloton de tête européen et mondial.* » En dépit de cet ultime revers, les Bleus peuvent être satisfaits de leur parcours. **A commencer par leur capitaine Frédéric Audon, meilleur buteur tricolore (15 réalisations) et meilleur joueur de la finale (3 buts). Outre son investissement personnel, le Marseillais n'a jamais hésité à mettre son expérience au service des jeunes éléments du collectif national.** « *Cette médaille d'argent laissera un souvenir mitigé à la*

“  
**Les Français ont accompli des progrès techniques, mais il faut travailler la gestion des matches à enjeu. On peut également se satisfaire de l'intégration de jeunes joueurs.**  
(Dominique Delon)  
”

Mathieu Peisson dans ses œuvres. La pointe tricolore a fait jouer sa puissance et son expérience tout au long des Euros B de Lugano.

(suite page 34)



(Ph. DPPI/Eric Bretegnon)

Le Niçois Rémi Saudadier, à l'instar de Ugo Crousillat auteur de neuf réalisations, incarne la nouvelle génération qui émerge progressivement en équipe de France.

### Le savez-vous ?

A Lugano, la France, la Slovénie et les Pays-Bas étaient les trois nations ayant déjà disputé les championnats d'Europe A au cours des 10 dernières années. Deux sur trois sont sur le podium 2009.



**Le tournoi de qualification d'avril 2010 nous donnera l'occasion de mesurer de façon certaine les progrès d'une équipe qui aspire à retrouver le groupe A. (Dominique Delon)**



majorité des joueurs et à l'encadrement. Il faut à présent regarder devant nous et tout mettre en œuvre pour être présent dans les prochaines grandes échéances européennes et mondiales», acquiesce Dominique Delon.

« Cette expérience « malheureuse » d'une finale perdue contre un adversaire largement à notre portée doit nous inciter à poursuivre le travail engagé, dans l'eau mais aussi hors de l'eau », poursuit le DTN adjoint en charge du water-polo. « **L'environnement de**

Adrien Cadot

### Le parcours des Bleus

Matches de poule	Demi-finale	Finale
France ▶ Turquie : 10-5 (5-1/3-0/1-3/1-1)	France ▶ Pays-Bas : 9-4 (2-1/5-1/1-0/1-2)	France ▶ Turquie : 5-8 (2-2/2-2/0-1/1-3)
France ▶ Slovénie : 13-12 (3-3/2-3/4-3/4-3)		
France ▶ Biélorussie : 10-7 (3-0/3-2/3-3/1-2)		
France ▶ Danemark : 21-6 (5-4/5-0/5-1/6-1)		
France ▶ Ukraine : 18-7 (3-0/5-3/2-1/8-3)		

#### Les buteurs :

1. Audon (15) ; 2. Tromler (11) et Bodegas (11) ; 4. Simon (10) ; 5. Crousillat (9) et Peisson (9) ; 7. Marzouki (7) ; 8. Van Der Meuten (6) ; 9. Jablonski (5) ; 10. Saudadier (2) et Laversanne (1).

La communication et la formation personnalisées par l'image

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

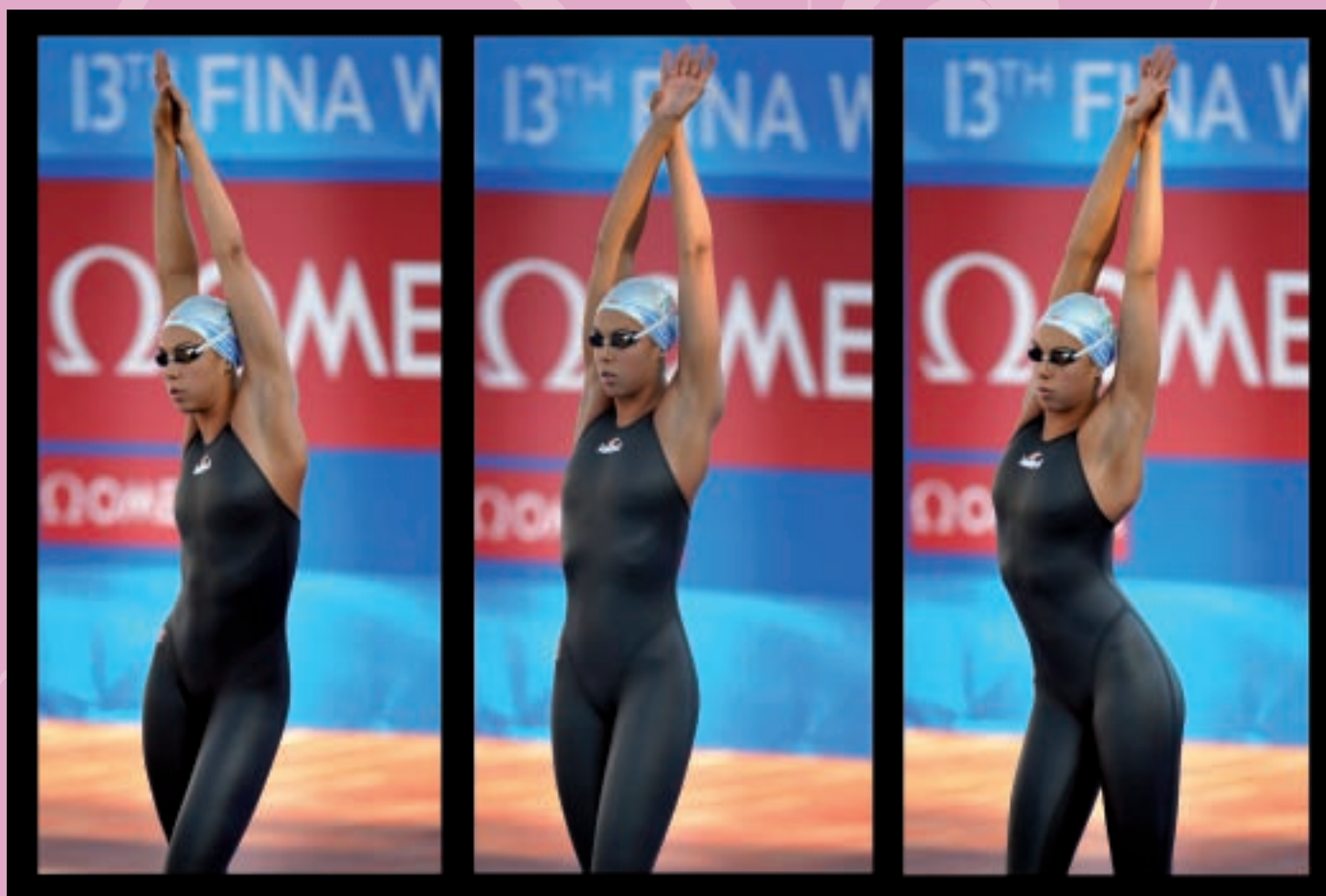
environnement  
e-learning  
image  
tracabilité  
interactivité  
sécurité  
formation

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

# Où sont les femmes ?

« Une évidence s'impose : le sport a un sexe, et il est masculin. »

(Catherine Louveau dans *La sociologie française et la pratique sportive, 1875-2005 : essai sur le sport, forme et raison de l'échange sportif dans les sociétés modernes*)



L'Italienne Alessia Filippi s'étire avant de prendre le départ du 1 500 m nage libre aux Mondiaux de Rome : qui a dit que la natation n'était pas féminine et sexy ?

L'image du sportif renvoie souvent aux notions de musculature, de compétitivité ou de force, qui sont l'apanage de ce que l'on attribue traditionnellement à l'homme. La femme, elle, a longtemps été écartée des pratiques sportives, ou au mieux tolérée dans les disciplines dites « artistiques », telles que la danse, le patinage ou la gymnastique. L'histoire nous montre la complexité de l'acceptation du sport féminin, qui a été tour à tour autorisé et interdit pour des raisons culturelles mais aussi natalistes et politiques ! Aujourd'hui, les clubs ne sont plus fermés aux prétendantes féminines : la parité est de mise. Pourtant, être une femme et être sportive n'est pas une combinaison facile à revêtir. Partant de ce postulat, nous avons tenté de savoir si féminité et natation rimaient à l'unisson.

Dossier réalisé par Laure Dansart et Adrien Cadot

À l'heure d'aborder la question de la place des femmes dans le sport, et plus particulièrement en natation, nous nous sommes heurtés à différents obstacles. A commencer par la notion de féminité qu'il nous a fallu définir correctement (cf. encadré). Pour certains, le beach-volley incarne idéalement la féminité sportive : de belles et longilignes demoiselles, bronzées, étriquées dans des bikinis sexy... Une image d'Épinal qui remporte un franc succès, mais qui

demeure néanmoins trop caricaturale, trop proche des clichés machistes. En effet, comment peut-on décemment réduire les volleyeuses et les sportives en général à un simple statut de faire-valoir visuel. La performance n'entre-t-elle pas en ligne de compte ? Laure Manaudou, il faut l'admettre, a séduit la France par ses résultats autant que par sa plastique. Pourquoi alors le sport féminin a-t-il mis autant de temps à décrocher ses lettres de noblesse ?

Dans la Grèce antique, les femmes participaient aux compétitions sportives. Javelot, lancer de poids et lutte étaient pratiquées par des jeunes filles. Courtement vêtues, voire nues, elles n'en demeuraient pas moins des athlètes. « On cherchait à leur ôter toute délicatesse et toute tendresse efféminée en endurcissant leur corps, en leur imposant de s'exhiber nue dans les fêtes et les cérémonies. Le but était de faire des robustes vierges sans complications sentimentales qui s'accoupleraient au mieux », explique l'historien Henri-Irénée Marrou dans son ouvrage « Histoire de l'Éducation dans l'Antiquité ». Avec la disparition de l'Empire romain au V<sup>e</sup> siècle, la vision du corps féminin devient source de péché. Il faut le cacher !

Il ne se dévoilera plus, hormis comme objet d'art ou de médecine. Pour autant, les femmes ne resteront pas mollaissimes. Au XII<sup>e</sup> siècle, l'impératrice Mathilde d'Anjou de Plantagenêt marque son époque en devenant la première dame à abandonner la position amazone pour monter à cheval comme les hommes. Au XVI<sup>e</sup> siècle, Catherine de Médicis encouragera, de son côté, les maîtresses d'escrime. Toutefois, ces comportements demeurent marginaux. Le sport féminin

« Pendant la Première guerre mondiale, les femmes restées à l'arrière assurent le fonctionnement de l'économie française. On ne pourra plus leur enlever leur nouvelle place sociale la guerre terminée. »

n'est toujours pas d'actualité. La plupart du temps, les femmes se contentent d'accompagner leurs maris dans leurs « activités » : chasse, patinage, équitation, ski, etc.

Vers la moitié du XIX<sup>e</sup>, les bienfaits des bols d'air et des bains de mer favorisent l'apparition des traités de gymnastique et contribuent à une transformation des pratiques sportives. En France, une percée s'opère dans la jeunesse des beaux quartiers, mais le sport reste une affaire d'homme ! Pierre de Coubertin, en

1896, déclarait d'ailleurs : « Techniquement les footballeuses et boxeuses qu'on a déjà tenté d'exhiber ça et là ne présentent aucun intérêt, ce seront toujours d'imparfaites doublures (...) Peut-être les femmes s'apercevront bientôt que cette tentative ne tourne pas au profit de leur charme ni même de leur santé. Par contre, il n'est pas sans intérêt que l'épouse puisse participer dans une assez large mesure aux plaisirs sportifs de son mari et que la même soit à même de diriger intelligemment l'éducation sportive de ses fils ».

(suite page 38)

Avec la longiligne Laure Manaudou, championne du monde 2004 du 400 m, le mythe des « épaules de démolisseurs » a du plomb dans l'aile.



## Qu'est-ce que la « féminité » ?

Être « féminine », voilà un qualificatif bien subjectif ! Selon les pays, les époques, que l'on accepte un sens anthropologique, sociologique ou comportementaliste, souvent son sens varie. Sans entrer dans des considérations trop pointues, nous pouvons partir du postulat selon lequel certains types de caractères sont attribués plus généralement aux femmes qu'aux hommes. En règle générale, on retrouve l'idée de la grâce, de l'élégance et de la finesse. Une femme dégagerait une certaine douceur, aurait un corps harmonieux et de préférence voluptueux. On opposera féminine à virile... « L'inverse du côté rude et mal dégrossi de l'homme » en somme. Comment conserver sa féminité lorsque l'on doit nager, courir, être en sueur, avoir des vêtements pratiques destinés d'abord au confort de l'athlète ? Les danseuses n'ont en général pas de mal à garder leur « féminité », car ce trait est un élément important dans l'exercice de leur sport. Il en va de même pour la natation synchronisée, mais ce n'est pas le cas de toutes les disciplines.

« Selon un sondage Ifop de mai 2007, le sport de Laure Manaudou serait même le troisième préféré et pratiqué par les Françaises. »

### Le saviez-vous ?

Le terme « championne » n'est formellement attesté en langue française qu'en 1922.



(Ph. DPP/Julien Crosnier)

(Ph. D.R.)

Tandis que le père du sport français réduisait sensiblement le champ d'action des femmes, une brillante rameuse, Alice Milliat, les défendait avec obstination. En 1917, elle fonde la Fédération Française Sportive Féminine. **En 1919, Pierre de Coubertin, fidèle à ses convictions, refuse d'inclure des épreuves féminines au programme des Jeux Olympiques : « Une Olympiade de femelles est impensable, impraticable, inesthétique et incorrecte. Le véritable héros olympique, c'est l'adulte mâle ! ».** En 1921, Alice Milliat riposte en créant les premiers Jeux mondiaux féminins. De son point de vue, la femme ne perd pas son identité féminine en pratiquant une acti-

tivité sportive : « *Nous avons conscience d'avoir travaillé au mieux-être de la femme, d'avoir aidé à en faire un être sain moralement et physiquement, n'ayant pas crainte de ses responsabilités mais prête aussi à faire respecter ses droits dans tous les domaines sans perdre la grâce qui a toujours fait son charme* ». **Son opiniâtreté fera mouche, aidée par la nouvelle place que les femmes s'octroieront en faisant fonctionner l'économie du pays lors de la Première guerre mondiale (1914-1918).**

En 1920, les médecins préconisent aux femmes l'éducation physique, pour renforcer les muscles nécessaires à la procréation. Seuls les sports

considérés comme « élégants » ou « gracieux » sont praticables par le beau sexe. En 1941, le régime de Vichy publie une liste des sports interdits aux femmes. Une sombre parenthèse qui n'endiguera que temporairement la percée sportive des femmes. Après 1950, d'autres disciplines leur sont ouvertes, à l'image notamment de la « nage synchronisée ». **Pour les femmes de bonne famille, les choses sont plus simples : elles ont accès au ski, au tennis, au badminton ou au golf. A noter que selon certains historiens, « Golf » signifiait « Gentlemen Only, Ladies Forbidden ».**

Aujourd'hui, corrélativement aux changements sociétaux, les femmes

La triple championne du monde en solo Virginie Dedieu a longtemps incarné la grâce et l'élégance d'une sportive attachée à sa féminité. Aujourd'hui encore, elle demeure une référence.



(Ph. DPP/Julien Crosnier)

Les duettistes de l'équipe de France Apolline Dreyfuss, au second plan, et Lila Messeman-Bakir assument et cultivent leur féminité pour enrichir leurs chorégraphies et marquer l'esprit des juges.

### Témoignage

**Apolline Dreyfuss (natation synchronisée) :**

« La féminité ce n'est pas s'habiller en jogging, c'est plutôt mettre en valeur ses atouts féminins, faire un minimum d'efforts dans sa tenue, son maintien, son apparence... C'est surtout une attitude. **En synchro, nous cultivons notre féminité. On peut même dire qu'on exploite notre côté féminin, puisqu'on attend de nous d'être gracieuses, souples, élégantes en plus de la réalisation des figures.** C'est un sport artistique, qui nécessite des attitudes féminines. Les danseurs et les patineurs hommes eux aussi doivent avoir ces côtés « féminins ». En synchro, ce n'est pas juste une coquetterie de se faire des faux ongles ou d'accorder son maillot avec ses boucles d'oreilles. Nous cherchons à nous montrer sous notre meilleur jour. La grâce, la beauté, l'idée de perfection, c'est ce que nous devons dégager ! **Virginie Dedieu incarne à merveille cette idée de féminité. Ses chorégraphies étaient pleines de sensualité et elle utilisait parfaitement ses atouts de femme. A mon sens, le sport en général n'est pas incompatible avec l'expression de la féminité. Même une femme musclée peut être féminine.** Laura Flessel, par exemple, bien que pratiquant un sport d'affrontement est vraiment super belle ! Dans tous les cas, une femme féminine et qui le reste dans son sport, ce n'est pas contradictoire. Si elle se sent mieux en étant apprêtée, alors tant mieux, car se sentir bien est tout de même une condition sine qua non de la performance. »

(suite page 40)



(Ph. D.R.)

(Ph. D.R.)

## Le saviez-vous ?

Une femme sur 10 pratique régulièrement une activité sportive. Sur 3 sportifs licenciés, il y a 2 hommes pour 1 femme dans les clubs. Les licenciés étant essentiellement des adolescentes ou des jeunes filles. De manière générale, on constate que plus de 8 femmes sur 10 ne s'adonnent à aucune activité sportive. La natation fait figure de bonne élève : 56 % de ses licenciés sont de sexe féminin.



## Dates repères

- 1882** : La gymnastique devient obligatoire dans les écoles de filles.
- 1909** : Naissance des clubs féminins.
- 1912** : Création de l'Union française de Gymnastique Féminine.
- 1917** : Alice Milliat fonde la Fédération Française Sportive Féminine.
- 1919** : Pierre de Coubertin refuse d'inclure des épreuves féminines au programme des Jeux Olympiques.
- 1921** : Organisation des premiers Jeux mondiaux féminins.
- 1928** : Le CIO prononce l'admission des femmes aux JO d'Amsterdam. Vingt-et-une nations y enverront une équipe féminine.

sports de combat n'étaient pas la chasse gardée du chromosome Y. Et s'il reste encore des disciplines uniquement masculines comme le sabre (escrime) ou à grande majorité masculine (comme le rugby), les femmes aussi ont des sports bien à elles, comme la natation synchronisée.

Mais si les femmes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer un sport (79 % selon un sondage Ifop de mai 2007), elles restent très peu considérées en tant que sportives. On notera d'ailleurs que la couverture du n°20 000 de l'Equipe (10 avril 2009) recense 23 sportifs qui ont marqué le sport, dont... 2 femmes seulement. Tout un symbole : celui d'une époque qui prône la mixité et la parité mais qui peine à entériner cette louable et souhaitable avancée dans les faits.

Etrangement, la natation ne semble pas souffrir d'un excédent de testostérone. En France, comme sur la scène internationale, elles sont nombreuses, comme Christine Caron ou l'Austra-

« La natation est un sport mixte, je dirais même que c'est une discipline féminine dans le sens où elle est constituée d'un bon compromis entre plaisir, ligne et santé. »  
(Carole Guilhelmo)

lienne Dan Fraser, à avoir fait la une des magazines à une époque où les sportives ne jouaient que très rarement les premiers rôles. Bien sûr, et il serait hypocrite de ne pas le souligner, leurs charmes n'étaient pas étrangers à cette reconnaissance, mais la performance sportive demeurait le socle de cette médiatisation.

Plus tard, la Hongroise Krisztina Egerszegi, l'Américaine Janet Evans, l'Allemande Franziska van Almsick, la Néerlandaise Inge De Bruijn, l'Italienne Federica Pellegrini ou les Françaises Laure Manaudou, Roxana Maracineanu, Solenne Figue, Malia Metella et Coralie Balmy ont pris le relais. Entre 2004 et 2007, avant l'éclosion d'Alain Bernard, les médias tricolores ont longtemps pointé le déséquilibre des forces de la natation française, regrettant que l'équipe de France masculine ne s'inspire par des exploits de la bande à Manaudou. Et plus généralement encore, au niveau du grand public, on constate que la natation n'a rien d'une discipline exclusivement masculine. Selon un sondage Ifop de mai 2007, le sport de Laure Manaudou serait même le troisième préféré et pratiqué par les Françaises. « Logique », répond la diététicienne marseillaise Carole Guilhelmo, « car la natation est une des disciplines classées dans les sports à dépenses énergétiques les plus élevées. De ce

fait, les nageuses conservent en général, un faible taux de masse grasseuse, et donc peuvent se vanter d'avoir un corps longiligne et athlétique sans se priver. » Si la parité semble respectée en natation, certains clichés ont la vie dure. Ainsi, elles sont encore nombreuses à associer « natation » et « épaules de déménageurs », redoutant de perdre leur féminité en multipliant les longueurs de bassin. « C'est une fausse idée populaire », confirme Carole Guilhelmo. « Certaines nageuses ont certes de plus larges épaules, soit du fait de leur propre morphologie, soit par leur choix d'un développement musculaire important. Cependant, à l'arrêt de ce programme, il est probable que l'effet « épaules carrées » disparaisse. La natation n'est donc pas LE sport qui développe les épaules, bien au contraire. C'est un sport mixte, je dirais même que c'est une discipline féminine dans le sens où elle constitue un bon compromis entre plaisir, ligne et santé. » •

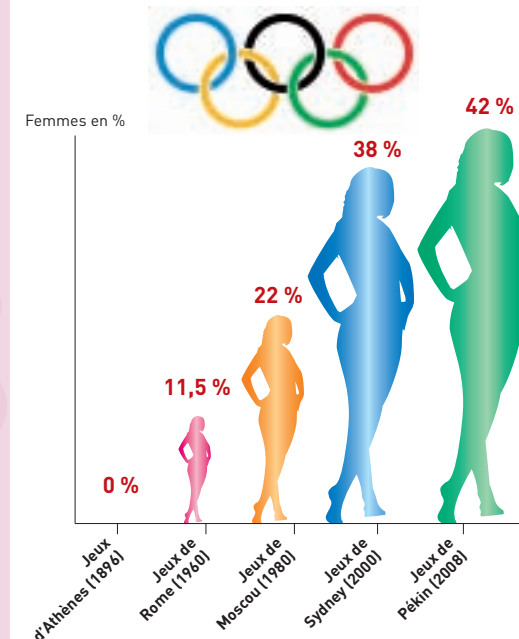
## Témoignage

**Dian Bui Duyet (natation course)** : « Pour moi, être féminine, c'est être gracieuse, dégager une certaine beauté et une élégance. Je trouve ça normal pour une femme d'entretenir ça. Tout le monde cherche à s'embellir, les nageuses également ! Quand je regarde les différents sports, j'ai remarqué que depuis quelques années, on voit de plus en plus de sportives qui cultivent cette féminité, alors qu'à une époque, elles avaient plutôt tendance à essayer d'effacer ce côté, peut-être pour éviter qu'on les prenne justement pour des femmes. Les mentalités ont évolué, et en athlétisme, cela se voit : faux ongles, bijoux, coiffures travaillées. En natation, pour le maquillage, c'est peine perdue, même waterproof, le maquillage coule ! Mais nous avons de plus en plus de choix au niveau des combinaisons. Leur forme reste la même, mais on a pu le voir aux derniers Mondiaux, la couleur se fraie un chemin. C'est un peu notre façon d'être féminine. Et puis, dans l'eau nous avons un bonnet, mais en dehors du bassin, on fait quand même attention à notre coiffure ! A cela s'ajoute les boucles d'oreille et les ongles... Personnellement, je n'essaie pas spécialement d'être féminine, mais je fais le nécessaire pour me trouver jolie ! Certes on ne demande pas à une nageuse d'être féminine. Mais en tant que femme, bien que l'on passe sa vie dans l'eau, on peut parfois trouver ça important de se sentir jolie. »

Diane Bui-Duyet en combinaison rouge lors des championnats du monde de Rome : « Je n'essaie pas spécialement d'être féminine, mais je fais le nécessaire pour me trouver jolie ».

## Les femmes aux Jeux Olympiques

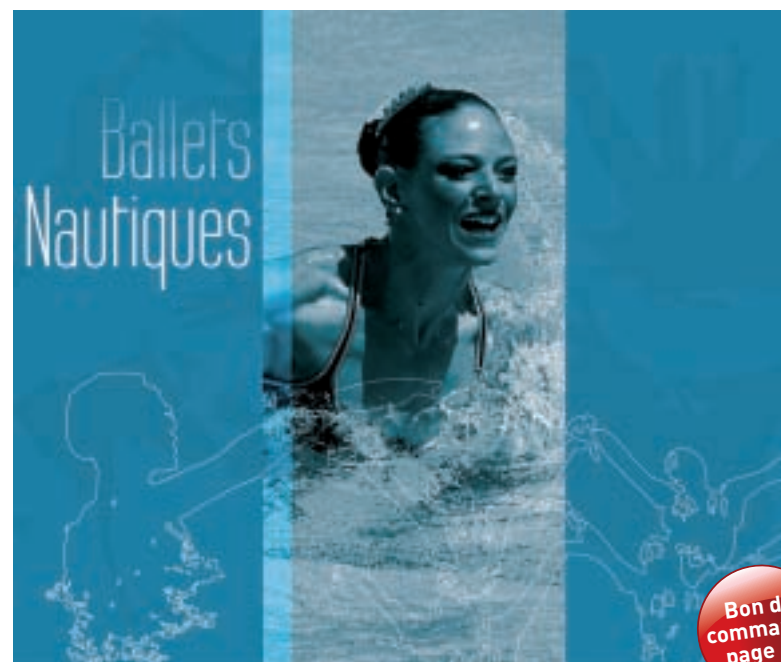
Les femmes participent à un grand nombre de discipline. Elles repoussent les limites de la performance, réduisant ainsi l'écart avec les hommes. A noter que le CIO vient de leur refuser l'accès au saut à ski pour les prochains Jeux d'hiver à Vancouver.



# « Si cette fille est un génie méconnu, pourquoi ne pas écrire un livre à son sujet ? »

En septembre, la Fédération Française de Natation a publié « Ballets nautiques », un ouvrage de l'écrivain et journaliste Eric Lahmy, richement illustré, qui couvre l'histoire et les résultats de la natation synchronisée depuis les origines. Il nous raconte ici la genèse de ce livre, qui, outre son caractère agréable, fait référence, et dont le facteur déclenchant fut Virginie Dedieu.

Triple championne du monde du solo en synchro, performance jamais égalée à ce jour, Virginie Dedieu reste néanmoins une sportive faiblement médiatisée en France. Eric Lahmy tente d'y remédier en publiant « Ballets Nautiques ».



Bon de commande page 49

## D'où vous est venue l'idée d'écrire ce livre ?

En 2001, j'ai été invité à un colloque de l'Insep sur le sport féminin. Les organisatrices estimaient que j'avais été en pointe, à « L'Equipe », sur le sport féminin. A un moment, j'ai parlé natation. On peut difficilement être misogyne dans la natation, où la moitié des pratiquants sont des femmes, et dont certaines sont si valeureuses que très peu d'hommes peuvent se vanter de les battre. Pour moi, le sport féminin égalait le sport masculin. Même si, médiatiquement...

## Mais la natation synchronisée ?

C'était l'époque où Zidane régnait sur le sport français, et j'étais impressionné par sa couverture de balle, la beauté de ses mouvements, cette capacité qu'il avait de ne jamais rien enlever le ballon à Zidane – et j'ai fait une comparaison entre lui et Virginie Dedieu. Pour moi, ce sont les plus beaux champions du sport français. En

faisant cette comparaison, j'avais voulu frapper. Zidane était une star mondiale et Virginie Dedieu une quasi-inconnue. Les jours suivants, j'ai réfléchi à ce que j'avais dit là spontanément. Si cette fille est un génie méconnu, pourquoi ne pas écrire un livre à son sujet ?

■ ■ Pour moi, Zinédine Zidane et Virginie Dedieu sont les plus beaux champions du sport français.

## Qu'en a-t-elle pensé ?

J'ai trouvé son adresse et je lui ai écrit, je crois, pour lui dire ce que je voulais faire. Six mois après, j'avais presque oublié ce projet, quand mon téléphone a sonné : c'était Virginie.

## Et ?

On s'est vu. C'est une personne très gentille, humble, sympathique, mais aussi très intelligente et profonde. Elle avait mis tout ce temps pour me répondre, parce qu'elle voulait réfléchir, être sûre. D'un autre côté, écrire sa biographie à 22 ans ne l'intéressait pas. J'étais d'accord ; mais je pensais intéressant de « laisser une trace ». Ça l'a frappée. « Charlotte Massardier (son entraîneur, Ndlr) a employé cette

expression », m'a-t-elle dit. On s'est retrouvé comme ça sur la même longueur d'onde.

## Comment avez-vous procédé ?

On se voyait, je lui posais des questions, j'enregistrais notre conversation. Comme elle n'avait pas beaucoup de temps, j'allais à l'Insep, ou chez elle, ou au restaurant. Certains entretiens, j'ai eu un mal fou à décrypter ses paroles sur un fond de bruits d'assiettes et de fourchettes, avec les conversations des tables voisines. Cela a fini par donner ce que j'ai appelé « Le Tao de Virginie ». Le titre peut paraître prétentieux, mais je trouvais que cette fille peu ordinaire proposait réellement une « voie » pour tous les sportifs. Je n'ai presque rien réécrit, et vous serez impressionné comme je l'ai été par son fonctionnement intellectuel, sa capacité de formuler spontanément.

## Mais il n'y a pas que ça, dans cet ouvrage...

Un jour, on travaillait depuis une heure ou deux, et je lui ai dit : « Là, je ne sais plus quelles questions vous poser. » Je ne connaissais pas suffisamment la synchro pour aller plus loin dans l'entretien et lui poser les bonnes questions. Pourtant j'avais écrit sur la natation synchronisée depuis 1973, quand le sport est arrivé aux premiers championnats du monde, et j'avais suivi l'épopée de Muriel Hermine. Mais ce n'était pas assez. Alors j'ai cherché à faire le tour de la question. J'ai cherché dans l'histoire, dans la technique, dans la terminologie, et dans tous les résultats depuis les origines, et tout ce que je trouvais amenait d'autres questions : les mystères des origines, par exemple...

## Vous avez baptisé le livre « Ballets nautiques ». Pourquoi pas « natation synchronisée » ?

Comme Monique Berlioux, cette dirigeante remarquable sans laquelle, sans doute, la synchro ne serait jamais devenue olympique, je n'aime pas trop l'expression « natation synchronisée ». Bon, c'est incontournable, cela s'appelle comme cela. Mais le livre ne parle pas seulement du sport, il raconte les débuts, le désir de faire de

jolies choses dans l'eau, la dimension artistique, ce que cherchaient les grandes initiatrices du mouvement comme Annette Kellermann ou Beulah Gündling. Kellermann a été l'une des plus incroyables sportives de son temps, mais je suis sûr qu'elle ne prétendait pas « faire du sport » quand elle dansait. Je me souviens de n'avoir pas pu dormir une minute dans la nuit qui a suivi la victoire de Dedieu au mondial de Madrid, en 2003. Et deux ans plus tard, j'étais à Montréal et j'ai failli ne pas assister à sa seconde consécration, tellement j'étais tendu. Finalement, c'est ma femme qui m'a décidé, et, bien entendu, comme d'habitude, Virginie a été époustouflante.

## Qu'est-ce qui vous a plu le plus, et le moins, dans la rédaction de ce livre ?

Je pourrais dire que j'ai aimé établir l'historique des ballets, apprendre par exemple que des danses aquatiques avaient été exécutées sous la Rome impériale, ou en Inde, à Mohenjo-Daro, des siècles avant Jésus-Christ. Me documenter sur l'histoire, puis l'écrire, a été un plaisir. Le plus difficile a été en revanche d'établir les résultats des championnats de France, d'Europe et du monde, car cela a signifié des centaines d'heures à potasser dans de vieux papiers. Mais au fond, j'ai le

plus aimé rencontrer les gens de la synchro. Virginie Dedieu, bien sûr, mais tous et toutes les autres en vérité. Revoir Muriel Hermine, Anne Capron, Pascale Meyet, les Schuler et Suzanne Bentaberry, découvrir l'existence de Ria Gerner, d'Anne Chantrel et de Servane Zanotti, écouter Charlotte Massardier ; un soir, je me suis retrouvé attablé à Fort Lauderdale, en Floride, avec les quatre dernières présidentes de l'US Synchro, dont la légendaire Dawn Pawson Bean : Bruce Wigo, le président de l'International Swimming Hall of Fame, avait arrangé ça.

## Que faisiez-vous à Fort Lauderdale ?

Je savais que le Hall of Fame disposait d'un fonds important. Ma chance a été que Francis Luyce a décidé de financer le livre. Sans lui, mon texte serait toujours dans les limbes ! Son aide a tout débloquent, qu'il en soit remercié. J'ai été envoyé tous frais payés par la FFN et j'ai passé huit jours littéralement enfermé dans le Hall of Fame à ramasser des documents, que le Dr Ivonne Schmitt scannait patiemment au fur et à mesure. Wigo m'avait dit de venir à ces dates parce qu'elles correspondaient à la fête d'intronisation des champions au Hall of Fame. Mon seul regret est de n'avoir pas vu Esther William. Elle était malade et n'a pas pu se déplacer •

■ ■ Je me souviens de n'avoir pas pu dormir une minute dans la nuit qui a suivi la victoire de Dedieu au mondial de Madrid, en 2003.

Retraçant l'histoire de la synchro depuis ses origines, l'ouvrage édité par la fédération française et rédigé par le journaliste Eric Lahmy constitue d'ores et déjà une référence incontournable pour éclairer cette discipline méconnue en France.



« Les clubs mobilisent leurs nageurs et constituent des équipes afin de capitaliser des points pour le classement national des clubs. »

(Ph. DPP/Olivier Gauthier)



## Interclubs : mobilisation générale !

Comme tout le monde, vous parlez sans doute des « Interclubs ». En réalité, il faudrait dire : les championnats de France interclubs de natation. Bon, il faut l'admettre, l'intitulé est un peu ronflant. **Autant faire simple, comme pour présenter cette compétition qui rassemble, l'espace d'un week-end, les clubs FFN.** L'organisation se déroule à l'échelon régional et aboutit à un classement national. Pour être classé, un club doit obligatoirement disputer la compétition dans sa région. Chaque équipe est composée de dix nageurs et toutes les épreuves inscrites au programme doivent être nagées dans un bassin de 25 mètres. Jusque-là c'est clair, mais concrètement quel intérêt revêt cette épreuve ? « Pour les clubs c'est un rendez-vous incontournable », explique Patrick Deleaval, DTN adjoint en charge de la natation course. « **Les clubs mobilisent leurs nageurs et constituent des équipes afin de capitaliser des points pour le classement national des clubs. Ce classement n'a rien d'anodin, il permet aux structures FFN d'aller ensuite démarcher les collectivités pour obtenir des moyens.** » Mais réduire les Interclubs à ce seul objectif pécuniaire et matériel serait une erreur. « Les Interclubs c'est un peu la fête de la

natation », poursuit Patrick Deleaval. « **Durant tout un week-end, tous les clubs de la fédération mobilisent leurs licenciés : les grands comme les petits. C'est un moment très convivial. On nage entre amis ou en famille.** » Il n'empêche, les Interclubs n'ont rien d'une partie de campagne. Il s'agit bien d'une compétition. **Créés en 1945, mais interrompus après l'édition de 1946, les Interclubs vont reprendre en 1970, sans interruption cette fois jusqu'à nos jours.** Logiquement, la compétition échappe rarement aux grosses écuries tricolores. Ainsi, en 2008 le CN Marseille l'avait emporté chez les hommes tandis que le Lagardère Paris Racing s'imposait chez les femmes. En 2009, vous l'aurez remarqué, le rendez-vous des nageurs FFN a rompu avec la tradition. « Depuis les trois dernières olympiades, les Interclubs se disputaient le troisième week-end de décembre », rappelle Patrick Deleaval. « Cela permettait aux nageurs de clore un gros trimestre de travail par une compétition attrayante. Cela permettait surtout de ne pas entrer en collision avec les rendez-vous internationaux du début de saison en bassin de 25 mètres (coupe du monde, championnats de France et Euros,

Ndlr). Cette année, ils ont été avancés au week-end du 14 et 15 novembre. Pourquoi ? **Car lorsque la commission sportive a planché sur le calendrier du début de saison 2009-2010, elle a constaté qu'il n'y avait plus de place en décembre : les « France » de Chartres, les Euros d'Istanbul et le « Duel in the Pool » auquel les Français étaient initialement invités.** » Un changement de calendrier plutôt bien accueilli, même si la FINA avait finalement programmé une étape de coupe du monde à Berlin les mêmes jours. L'élite du CN Marseille et du Lagardère n'a donc pas pris part aux festivités, sans toutefois perturber le classement national des clubs. « **On se rapproche de quelque chose de cohérent. Cela m'intéresse plus cette fois-ci** », confessait Lionel Horter, directeur du collège des entraîneurs nationaux, le 4 novembre aux **Dernières Nouvelles d'Alsace**. « Les interclubs sont en train de devenir une compétition d'animation, qui permet une mise en place technique. » Autre avantage non négligeable de cette nouvelle formule : les clubs devront mettre leurs jeunes plus tôt dans le bain. Il en va de l'intérêt de la natation française •

Adrien Cadot

### Détail des épreuves

**Nage libre :** 50, 100, 200, 400, 800 m NL (dames), 1500 m NL (messieurs)

**Dos :** 100, 200 m

**Brasse :** 100, 200 m

**Papillon :** 100, 200 m

**4 nages :** 200, 400 m

**Relais :** 4x100 m 4N, 10x100 m NL

Toutes les épreuves sont disputées classement au temps

MON COMITÉ



« Une croissance spectaculaire qui fait passer la région de 6 657 licenciés en 1998-1999, à 10 266 en 2001-2002, pour titiller aujourd'hui les sommets avec 21 082 licenciés. »



Comité Lyonnais

Président : Denis Perret

Licenciés : 21 082

Adresse : 24, av. Joannès-Masset, Bât. 5, 69000 Lyon

Tél. : 04 78 83 13 99

Fax : 04 78 83 85 08

E-mail : comitelyonnais.natation@wanadoo.fr

## Un appétit de Lyon



Le papillonneur de l'équipe de France Romain Sassot, nageur vedette du Lyon Natation, appartient aux 21 082 licenciés du Comité Lyonnais.

Denis Perret préside le Comité Lyonnais depuis maintenant 13 ans. Un chiffre qui semble lui porter bonheur puisque depuis son arrivée en 1996 le nombre des licenciés lyonnais n'a cessé de croître. Il se retrouve aujourd'hui à la tête du deuxième comité régional français, derrière l'Île-de-France. **La région, forte de ses 47 clubs, fait figure de modèle, d'exemple à suivre, portée par cet homme qui a toujours eu les pieds bien ancrés au bord de l'eau.** Nageur, entraîneur, membre du Comité depuis ses 26 ans - il en aujourd'hui 52 - Denis Perret peut enfin souffler et admirer le travail accompli. En termes purement comptables, difficile de ne pas s'extasier devant la progression exponentielle du nombre de licenciés dans la région lyonnaise. **Une croissance spectaculaire qui fait passer la région de 6 657 licenciés en 1998-1999, à 10 266 en 2001-2002, pour titiller aujourd'hui les sommets avec 21 082 licenciés.** De quoi rendre fier Denis Perret et l'ensemble du Comité Lyonnais : « Faire que tous les pratiquants, dans tous les clubs de la région, soient licenciés, est un véritable challenge. En judo ou en football, tous les pratiquants sont licenciés. Dans le vaste univers de la natation, les pratiques sont tellement multiples qu'il est plus dur de licencier tout le monde. Pourtant, il n'y a pas de raisons que le judo fasse 500 000 licenciés et pas nous. » « **Les clubs licencient le gamin qui fait de la compétition en club, mais pas les personnes âgées qui s'adonnent à l'aquagym une**

fois par semaine. Pourquoi ? », s'interroge le dirigeant lyonnais. Alors pour motiver un peu ses troupes, impliquer les clubs dans la licenciation, l'idée lui est venue de « ménager la carotte et le bâton ».

« Pour licencier, il faut aller à la rencontre des clubs », explique Denis Perret. « Il n'y a pas de raison que « le haut » soit coupé du « bas ». Il n'est pas toujours facile et automatique de licencier les pratiquants loisir et cela tient trop souvent à la seule implication des présidents de clubs. **Alors nous avons mis en place un système de rémunération par palier pour les clubs qui faisaient l'effort de licencier tous leurs pratiquants. Ainsi, l'année dernière, ce sont 55 000 euros qui sont revenus aux clubs ayant réussi leur pari** ». Une « prime de reconnaissance » du travail fourni qui a motivé tous les clubs de la région, sauf deux, jouant à leur manière le revival du dernier des Canuts. Mais Denis Perret ne désespère pas de les faire rentrer dans le giron fédéral.

« Nous sommes passés de la quatorzième place du classement national des comités régionaux à la deuxième », poursuit le dirigeant. « **Nous sommes très fiers de cette remontée. Et puis, au final, notre licence est l'une des moins chères et nous avons pu remplacer les tableaux de chronométrages caduques, acheter un bus pour emmener les enfants aux compétitions, refaire nos locaux.** » •

Laure Dansart

# Bien manger après l'effort

Bien manger avant l'effort (cf. *Natation Magazine* n°113), c'est important. Mais il ne faut pas non plus négliger l'après performance. Avoir un corps en bonne santé, c'est un corps qu'il faut soigner après lui en avoir demandé beaucoup !



## Classement des aliments selon leur indice glycémique (IG)

### Sucres rapides

Glucose : 100  
 Pommes de terre au four : 95  
 Purée flocons : 90  
 Carottes et navets cuits : 85  
 Gâteau de riz : 85  
 Riz blanc : 85  
 Potiron : 75  
 Baguette, croissant : 70  
 Dattes, sucre (saccharose) : 70  
 Banane, mûre, melon : 60  
 Miel : 60

### Sucres intermédiaires

Semoule couscous : 50  
 Kiwi, mangue : 50  
 Pâtes et riz complets : 50  
 Patate douce : 50  
 Petit-pois (boîte) : 45  
 Ananas : 45  
 Orange pressée, raisin : 45  
 Pain de seigle : 45  
 Haricots rouges : 40  
 Figs sèches : 40

### Sucres lents

Pomme, nectarine, prune, orange, abricot sec : 35  
 Haricots blancs, quinoa : 35  
 Mandarine, pamplemousse : 30  
 Lentilles brunes, pois chiches : 30  
 Haricots verts, carotte crue : 30  
 Fraise, cerise, framboise : 25  
 Pois cassés, flageolets : 25  
 Aubergine : 20  
 Fructose : 20  
 Choux, brocoli, courgette : 15  
 Rhubarbe : 15  
 Endive, concombre, fenouil : 15  
 Radis, poireaux, poivrons : 15



## A S'hydrater

Pendant l'effort, le corps a perdu de l'eau, mais aussi des sels minéraux. Il faut lui redonner ces éléments essentiels pour éviter l'accumulation des déchets produits au cours de l'effort (toxines), qui sont en partie responsables des crampes et courbatures.

**Conseil n°1 :** Boire ! De l'eau, idéalement riche en sodium, la Vichy Saint-Yorre...

**Conseil n°2 :** Après un effort prolongé, la réhydratation prend plusieurs heures. Or, la sensation de soif s'estompe beaucoup plus rapidement. Il importe donc de se souvenir de boire régulièrement par petites doses.

## B Refaire ses réserves de sucre

La pratique du sport, c'est un lieu commun, entame les réserves de sucre. Il est donc capital de reconstituer dans les meilleurs délais ces réserves.

**Conseil n°3 :** Ne vous ruez pas sur les barres chocolatées, trop riches, trop grasses ! Il vaut mieux manger des aliments riches en glucides plutôt que caloriques. Privilégiez donc les aliments à Indice Glycémique (cf. tableau) élevé : fruits secs, jus de fruit, barres énergétiques, yaourt à boire...

**Conseil n°4 :** Deux heures après l'effort, l'organisme devrait récupérer 1 gramme d'hydrates de carbone par kilo de poids corporel. Comptez-tenu de votre poids, n'abusez pas non plus des aliments à Indice Glycémique élevés.

**Conseil n°5 :** La vitamine C (présente dans les fruits et les légumes par exemple), aide à faciliter le processus de récupération tout en reconstituant vos réserves de sucre. N'hésitez donc pas à consommer fruits et légumes qui en contiennent abondamment.

## C Renforcer son stock énergétique

Le soir, et surtout si l'on prévoit de refaire du sport le lendemain, il est important de renforcer son stock énergétique.

**Conseil n°6 :** Consommez de préférence des sucres lents (riz, pâtes, pommes de terre).

**Conseil n°7 :** La consommation de viande ne doit pas être excessive. En effet, la dégradation des protéines conduit à des composés uriques nocifs qui s'ajoutent à ceux provoqués par l'exercice musculaire.

**Conseil n°8 :** Éviter les aliments réputés acides (épinards, agrumes...), pour ne pas aggraver le système digestif, devenu sensible, surtout si l'effort a été intensif et long.

# L'alimentation de récupération est tout aussi importante que celle précédant l'effort

Nicolas Aubineau, diététicien spécialisé dans la nutrition et l'entraînement du sportif, et Sébastien Peltier, docteur en nutrition, sont des athlètes confirmés : course à pieds, kitesurf, natation, tennis et marathon ne sont que quelques unes des disciplines qu'ils affectionnent. Pour eux, nutrition et performance ne font qu'un.



Le diététicien Nicolas Aubineau rappelle que les heures qui suivent un effort sont cruciales. C'est lors de cette « fenêtre métabolique » que notre organisme restaure son équilibre physiologique.

## Les besoins nutritionnels avant et après un effort sont-ils identiques ?

La phase d'effort (entraînement ou compétition) est à distinguer de la phase de récupération. Les besoins diffèrent et par voie de conséquence, des apports spécifiques sont à prendre en compte lors de ces deux périodes. Trop souvent négligée après l'épreuve, l'alimentation a pourtant un rôle essentiel dans la réhydratation, la recharge des réserves glycogéniques (réserve de glucide dans le foie et les muscles, Ndlr), protéiniques, l'élimination des toxines de fatigue (acide lactique, Ndlr), de la charge thermique, et ce, le plus rapidement possible.

## Comment décririez-vous cette période de récupération ?

C'est un moment tout aussi important que les périodes d'attente et d'effort. Il s'agit pour le nageur de se « recharger » quantitativement et qualitativement. Il s'agit de se réhydrater et de reminéraliser l'organisme (sodium, potassium notamment), d'assurer la resynthèse des stocks de glycogène

musculaire et hépatique, de favoriser la reconstruction musculaire, l'élimination des déchets, et l'équilibre acido-basique. Pour lutter contre l'acidose, il est recommandé de consommer des boissons alcalinisantes. Ces boissons pourront contenir des citrates bien tolérés sur le plan digestif. La consommation de glucides après un effort est particulièrement importante pour la resynthèse des stocks de glycogène. En pratique, nous conseillons aux nageurs un apport de glucose et de fructose : le glucose servant majoritairement à la resynthèse du glycogène musculaire, le fructose davantage à la resynthèse du glycogène hépatique.

## Existe-t-il un moment propice pour consommer un aliment de récupération après un effort ?

Cette consommation doit se faire juste après l'effort et le plus tôt possible. En effet, plus cette consommation est rapide et plus la quantité de resynthèse

est importante. On parle souvent de « fenêtre métabolique » qui représente les heures qui suivent immédiatement l'effort. C'est la période durant laquelle la restauration de l'équilibre physiologique est optimisée.

## Je souhaite prendre du muscle : est-il nécessaire de manger des protéines après un effort ?

On recommande la consommation de protéines après un effort de longue durée afin de limiter le catabolisme et de favoriser l'anabolisme des protéines. En d'autres termes, l'apport de protéines doit permettre de favoriser la construction musculaire. Cependant, il faut faire attention aux excès qui peuvent avoir un effet contraire. Le sportif doit donc rechercher un apport adéquat : ni trop, ni trop peu. Un apport de 10 à 20 grammes de protéines semble être optimal, en fonction de l'intensité et de la durée de l'effort •

Recueilli par Laure Dansart



« Trop souvent négligée après l'épreuve, l'alimentation a pourtant un rôle essentiel dans la récupération. »



# Piscine, tendance écolo

« Inspirée des ruisseaux de montagne, la piscine écolo nécessite la création de deux bassins, l'un réservé à la baignade, l'autre à un espace de régénération de l'eau par les plantes. »



(Ph. D.R.)

Vous en avez certainement entendu parler, mais concrètement c'est quoi une piscine écolo ? Naturelle, bio ou écologique, peu importe son nom puisque le principe reste toujours le même. **Pour faire simple, une piscine écolo c'est un bassin sans chlore, dénuée de produits chimiques, où seuls les plantes et les minéraux sont utilisés pour nettoyer et purifier l'eau.** L'idée a été développée en Autriche par un petit groupe de personnes souhaitant retrouver les bienfaits des eaux naturelles des stations thermales. En 1985, l'Autrichien Peter Petrich, fondateur de la société *Biotop*, est le premier à se lancer sur le marché. Il perfectionne alors le système de filtration en concevant un biosystème de nettoyage plus performant. Dès son lancement, la piscine écolo connaît un grand succès. Séduites par le challenge, plusieurs entreprises vont s'engager dans la même voie, comme la société allemande *Bionova*, qui inaugure en 1990 la première piscine naturelle publique en Autriche.

Comment ça marche ? « **Inspirée des ruisseaux de montagne, la piscine écolo nécessite la création de deux bassins, l'un réservé à la baignade, l'autre à un espace de régénération**

**de l'eau par les plantes** », apprend-t-on sur l'un des nombreux blogs consacrés à cette question sur la Toile. « *Sous le bassin de baignade, un système de pompes, enterré et insonorisé, aspire l'eau pour la faire passer dans le bassin de filtration. Composée de graviers et de plantes comme le jonc ou la laïche, l'eau y est débarrassée des particules organiques grâce à des plantes, dites macrophytes, qui s'en nourrissent via leurs racines. Après épuration, l'eau suit le circuit pour arriver à une cascade, composée de pierres de source, permettant son oxygénation. Elle finira son parcours dans le bassin de régénération peu profond, où l'eau pourra se réchauffer naturellement de 5 et 6°C au contact des galets, pour enfin terminer sa course dans le bassin de baignade. Cette circulation s'effectue environ 1 à 2 fois par jour et permet d'avoir une eau limpide dépourvue de produits chimiques. Favorisant de même un véritable retour à la nature, avec la naissance d'une faune tout autour de l'étang.* »

Combien ça coûte ? Tout ce qui est naturel est plus cher. **Il vous faudra compter entre 500 et 700 euros le m².** Cela comprend les travaux de terrassement jusqu'à la mise en eau. Avec cet investissement plus important

dès le départ, vous ferez des économies sur le coût de l'entretien par rapport à une piscine classique.

Comment assurer une bonne qualité de l'eau ? Prenez d'abord l'habitude d'entretenir votre équipement. **Il est ensuite fortement déconseillé d'y mettre des poissons, cela favoriserait la venue d'oiseaux qui risqueraient d'endommager le recouvrement. Il est aussi déconseillé d'y faire tremper avec vos animaux de compagnie. Ces derniers risquent, en effet, de déposer des bactéries que les plantes ne pourraient pas filtrer.** Enfin, il est conseillé de faire installer une douche près de la piscine, pour que chaque personne puisse se débarrasser des impuretés avant de rentrer dans l'eau •

A. C.

## Le saviez-vous ?

Les entreprises autrichiennes *Biotop*, *Bionova* et la société Suisse *Bioteich* sont les leaders mondiaux de la piscine naturelle, chacune ayant leurs propres prestations tout en déclinant le même principe d'une piscine sans produits chimiques.



Collection spéciale  
Fédération Française de Natation  
BOUTIQUE OFFICIELLE

ESPACE  
LIBRAIRIE

Nouveauté !!!



"Ballets Nautiques"

35 €

→ Histoire de la natation synchronisée  
255 pages



21 € "Les fondamentaux  
de la natation"



"Vaincre la peur  
de l'eau"

18 €

Casquette

16 €



3,90 €

Porte-cléfs Hipocampe  
en PVC,  
souple



Mug espadon  
en céramique noir

10 €



Skinny sirène

18 €



T-shirt FFN

16 €



T-shirt enfant

14 €

retrouvez tout nos produits sur le site de FanAvenue : [www.ffnboutique.fanavenue.com](http://www.ffnboutique.fanavenue.com)

## BON DE COMMANDE

Bon de Commande sous réserve des stocks disponibles

Désignation	Taille	Prix TTC	Qté	Total
Livre "les ballets nautiques"		35 €		
Livre "les fondamentaux ..."		21 €		
Livre "Vaincre la peur de l'eau"		18 €		
Skinny sirène (S - M - L - XL)		18 €		
T-shirt FFN (M - L - XL)		16 €		
Mug espadon		10 €		
T-shirt enfant (6 - 8 - 10 ans)		14 €		
Casquette		16 €		
Porte clef Hypocampe		3,90 €		

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
<b>Montant Total TTC</b>

Nom:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

Code Postal:..... Ville:.....

Téléphone:.....

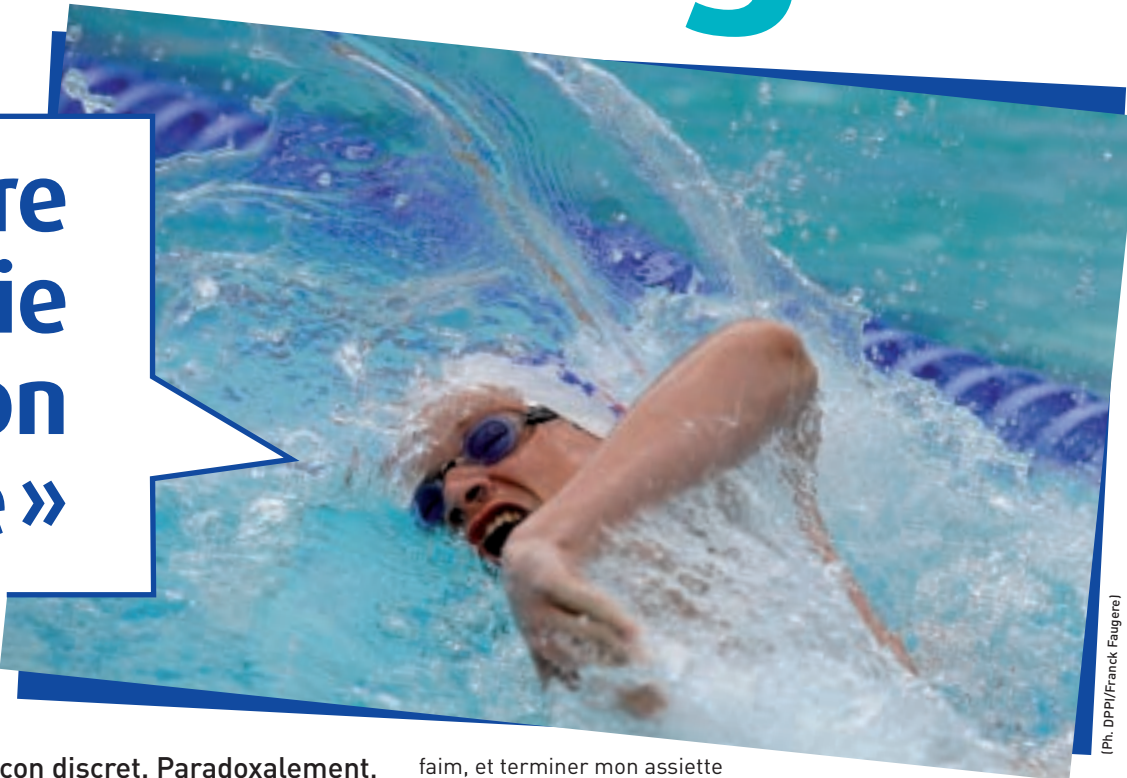
E-mail:.....

FAN AVENUE .com

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

# Yannick Agnel

« Prendre la vie du bon côté »



(Ph. DPP/ Franck Faugere)

Yannick Agnel est un garçon discret. Paradoxalement, le Niçois se fait de plus en plus remarquer sur la scène nationale. D'abord parce qu'il est le seul nageur qui apparaît sur les plots de départ vêtu d'un simple maillot de bain. Ensuite parce que le Sudiste a signé en 2009 les meilleures performances françaises 17 ans des 100, 200 et 400 m nage libre. Enfin, parce que le grand Yannick (2 mètres) est devenu avec un simple jammer (pantalon de combi, Ndlr) champion d'Europe junior du 400 m nage libre en 3'48"17, à Prague le 8 juillet 2009.

**Le dernier film que vous avez vu ?**  
«Ocean Eleven». Je l'avais déjà vu, mais j'ai voulu le montrer à mon frère. J'aime les films d'action, mais comme en musique, j'apprécie tous les styles.

**Dernier livre lu ?**  
«Le meilleur des mondes», d'Aldous Huxley. Je lis pas mal de livres, notamment parce que je prépare le Bac de français ! Mais aussi pour mon propre plaisir, surtout les romans d'anticipation, de sciences fiction, j'en lis depuis tout petit. Cela m'aide à m'évader !

**Dernier fou rire ?**  
Lorsque je revois mon père ! Mes parents sont séparés, c'est toujours une joie de se retrouver.

**Votre pêché mignon ?**  
Le Nutella... Je n'arrive pas à m'en passer !

**Un plat que vous ne pouvez pas avaler ?**  
(Il réfléchit) Sincèrement, il n'y a rien que je n'aime pas. Mes parents m'ont appris à respecter ce qu'il y a dans l'assiette. De fait, je pense que c'est une chance de pouvoir manger à sa

faim, et terminer mon assiette sans faire la grimace fait partie de mon éducation.

**Votre passe-temps favori ?**  
J'adore écouter de la musique : du jazz, du reggae, de la pop, du classique. J'aime aussi aller sur Facebook, cela me permet de rester en contact avec mes amis, surtout ceux qui sont dans le Sud, à Nîmes et que je n'ai pas le temps de voir.

**A part la natation, quel sport appréciez-vous ?**  
J'adore le tennis qui est « le » sport familial. Dans ma famille, tout le monde y joue, j'ai commencé à taper dans les balles bien avant de rentrer dans une piscine. Maintenant je continue à pratiquer, à mon petit niveau, dès que j'en ai l'occasion. Il y a aussi le vélo, que je trouve très proche de la natation. Et je suis la plupart des grands rendez-vous, dans tous les domaines sportifs.

**Quelle personnalité aimeriez-vous rencontrer ?**  
J'aimerais bien avoir l'occasion de discuter avec Yannick Noah, c'est quelqu'un de très cool, je

suis assez admiratif de son état d'esprit. C'est un grand sportif, et il ne se prend pas la tête. Il fait ce que j'essaie de faire également, c'est-à-dire prendre la vie du bon côté ! Du côté des chanteurs, Mickael Jackson aurait été une bonne rencontre... mais pour en prendre un encore vivant, je dirais Johnny Halliday !

**Qu'auriez-vous fait dans la vie si vous n'aviez pas été nageur ?**  
De grosses études pour avoir un train de vie respectable. Genre Sciences Po ou l'ENA... pas une école d'ingénieur parce que je suis un littéraire, et la politique et tout ce qui en découle m'intéresse. Ou écrivain. Peut-être que cela arrivera un jour !

**Si vous gagnez au loto, vous achetez quoi ?**  
Je donne une partie de l'argent à ma famille proche pour les libérer de leurs soucis. Je crois que je garderais mon quotidien. Le luxe, ce n'est pas pour moi •

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<sup>e</sup> 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