

# *Magazine* **Natation**

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

## **Malia Metella** *invitée spéciale*

### **Rétrospective**

➤ L'année 2009  
en images page 20

### **Nat' course**

➤ Les yeux dans  
les Bleus page 28

### **Dossier**

➤ 2010 : l'odyssée  
sans combinaisons  
page 36





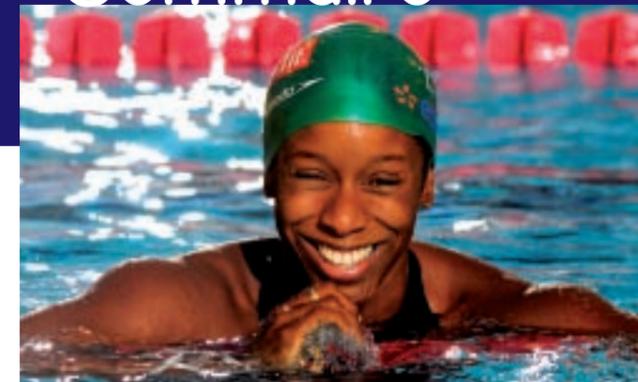
## Pour Coralie Balmy, il faut une discipline de fer pour changer l'énergie.

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

Découvrez les histoires de ceux qui changent l'énergie dès aujourd'hui sur [edf.com](http://edf.com)



CHANGER L'ENERGIE ENSEMBLE



### → Contre vents et marées !

Il faut le reconnaître, l'année 2009 n'aura pas été des plus sereines. Polémique autour des combinaisons, tergiversations des instances internationales, retour au bermuda... autant de vagues qui ont agité les bassins français et internationaux.

Pour autant, la Fédération Française de Natation et ses champions n'ont jamais perdu le cap. Sportivement d'abord, les nageurs tricolores ont signé de brillants championnats de France à Montpellier (avril 2009) avant de décrocher six médailles aux championnats du monde à Rome (juillet 2009). Une performance remarquable compte-tenu du contexte ! Humainement ensuite, la FFN s'est perpétuellement attachée à ne pas perturber les athlètes tout au long de cette année tumultueuse. Certains l'ont peut-être oublié, mais avant de desservir la natation, les combinaisons ont relégué les nageurs au second plan. Un traitement inacceptable que la Fédération Française de Natation a souhaité endiguer en interdisant, dès le 16 septembre 2009, le port des équipements en néoprène sur le territoire national.

Mais résumer l'année 2009 à ces seuls soubresauts serait réducteur. En novembre dernier, le sport français a perdu l'un de ses plus grands dirigeants : Henri Sérandour. Président de la FFN de 1981 à 1993, puis président du CNOSF jusqu'en mai 2009, mon prédécesseur a laissé une trace indélébile dans l'histoire du sport tricolore. Voilà pourquoi nous avons souhaité lui rendre hommage en lui consacrant un numéro spécial.

Enfin, comment ne pas saluer les fins de carrières de Laure Manaudou, championne parmi les championnes, de Malia Metella, invitée spéciale de ce numéro, d'Esther Baron, de Sophie Huber, d'Alena Popchanka et de Céline Couderc. Toutes ces filles, dont trois appartenaient au relais 4x200 m nage libre médaillé de bronze aux championnats du monde de Melbourne, ont contribué à hisser la natation française sur le toit du monde. Nous leur en serons éternellement reconnaissants ! Une génération s'en va, mais une autre, j'en suis persuadé, est en passe d'éclorre. Coralie Balmy, Camille Muffat, Ophélie-Cyrielle Etienne et Alexiane Castel nous ont fait vibrer aux Euros d'Istanbul, nul doute qu'elles récidiveront aux championnats d'Europe, cet été à Budapest. D'ici là, bonne année et bonne santé !

Le président,  
Francis Luyce

### 12 Actu

**Malia Metella invitée spéciale de Natation Magazine**  
Vice-championne olympique, vice-championne du monde, multiple médaillée européenne, la Guyanaise Malia Metella est notre invitée. Elle a accepté de revenir sur sa carrière, les actualités récentes de la natation tout en commentant les sujets que nous publions ce mois-ci.



### 20 Rétrospective

**L'année 2009 en images !**  
La retraite de Laure Manaudou, les « France » de Montpellier, la Nuit de l'eau, l'Open EDF, les championnats du monde à Rome... l'année 2009 fut riche en événements et en rebondissements. Retour en images sur douze mois d'actualité et d'effervescence !



### 36 Dossier

**2010 - L'odyssée sans combinaisons**  
Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, les nageurs ont définitivement rangé leurs combinaisons au vestiaire. Désormais, ils s'aligneront en bermudas. C'est la fin du règne sans partage des équipementiers. C'est le retour à une natation au style dépouillé, authentique. Tour d'horizon des bouleversements à venir !

### Et aussi...

- 04 Brèves
- 07 Au four & au bassin
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 10 Vie fédérale
- 15 Actu - La « der » de Sophie Huber
- 16 Actu - World League : les Bleus en cheval de Troie
- 18 Rencontre - Philippe Croizon
- 25 Interview - Gaëlle Colomb : « Une retraite se mûrit »
- 27 Interview - L'année du DTN
- 28 Nat' course - Les yeux dans les Bleus
- 34 Maîtres - Céline Lobello, première master médaillée en synchro
- 42 Découverte - Kinés : les hommes de l'ombre
- 44 Un peu d'Histoire - Le maillot de bain féminin
- 45 Mon club - Marcq-en-Barœul Natation
- 46 Conseils - Comment bien dormir avant un effort ?
- 48 Ecol'eau - L'environnement, on ne s'en lave pas les mains
- 50 Hors lignes - Julien Sauvage

## → Alain Bernard relâche

Comme prévu, Alain Bernard ne s'est pas aligné aux championnats de France de Chartres en petit bassin. Pour autant, le champion olympique du 100 m n'a pas perdu son temps. Sous la houlette de son entraîneur Denis Auguin, il s'est astreint à un décrassage physique dans le bassin chartrain avant de rejoindre le studio Eurosport pour commenter les performances de ses partenaires. Un exercice dans lequel l'Antibois a affiché une certaine aisance.

## → Lochte et Soni récompensés

La Fédération Américaine de Natation a décerné, fin novembre, ses traditionnels titres de fin d'année. Ryan Lochte et Rebecca Soni ont ainsi été élus nageurs de l'année 2009. Le Californien Lochte a notamment décroché quatre médailles d'or aux mondiaux de Rome tandis que sa compatriote Soni a glané l'or et battu le record du monde du 100 m brasse en Italie.

## → Maîtres : « France » 2010

La ville de Canet-en-Roussillon accueillera les championnats de France 2010 des maîtres en bassin de 50 mètres (jeudi 1<sup>er</sup> au dimanche 4 juillet, Ndlr). En 2006, la cité des Pyrénées-Orientales avait déjà organisé cet événement majeur du calendrier master. Un rendez-vous qui servira de répétition avant des Mondiaux programmés du 27 juillet au 7 août à Göteborg et Borås (Suède).

## → Time classe les « combines »

Le célèbre magazine américain Time a classé la X-Glide Arena au 42<sup>e</sup> rang de son top 50 des inventions de l'année 2009. La combinaison X-Glide avait notamment permis à l'Allemand Paul Biedermann de dominer Michael Phelps, octuple champion olympique en 2008, sur le 200 m nage libre des championnats du monde de Rome (juillet 2009).

## → Veldhuis en pause bébé

Championne olympique 2008 et championne du monde 2009 avec le relais 4x100 m néerlandais, Marleen Veldhuis ne défendra pas ses titres européens sur 50 m et 100 m l'été prochain à Budapest (9-15 août, Ndlr). À trente ans, la sprinteuse batave a annoncé sa grossesse tout en assurant préparer les Mondiaux en petit bassin à Dubaï, en décembre 2010.

## Agnel, sans maîtrise la puissance n'est rien

Révélation de la saison 2008-2009, Yannick Agnel a d'ores et déjà confirmé qu'il faudrait compter avec lui en 2010. Lors des championnats de France de Chartres en petit bassin, le jeune niçois de 17 ans s'est ainsi octroyé les titres des 200 m (1'44''06) et 400 m nage libre (3'43''55) avec la maîtrise d'un taulier.

« **Je suis vraiment content parce que ce n'était pas gagné d'avance. C'est une belle expérience, j'espère que ça va continuer comme ça. Je n'en espérais pas tant. C'est même plus que ce que j'espérais** », a déclaré l'élève de Fabrice Pellerin à l'Olympic Nice Natation. Pas question cependant de s'emballer : « Pour 2010, je pense à beaucoup de choses, mais avant tout il y a le Bac (série S). Il y a aussi les championnats d'Europe de Budapest (9-15 août, Ndlr) auxquels j'aimerais participer, on verra ça en avril, aux sélections à Saint-Raphaël (13-18 avril, Ndlr) et puis il y aura en fin de saison les Jeux Olympiques



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

de la Jeunesse à Singapour. Cela peut représenter une belle expérience. » Des expériences dont il veut profiter pleinement sans toutefois négliger ses études. « Après le Bac je pense que je ferai peut-être une Fac ou une école de commerce », abonde Yannick Agnel. « **Je ne sais pas encore, mais en tout cas, je ne resterai pas inactif. Je pense que c'est important de savoir sortir la tête de l'eau et d'avoir un autre environnement que la natation.** » Qui a dit que les sportifs de haut niveau étaient des « bourrins » ?

### Le savez-vous ?

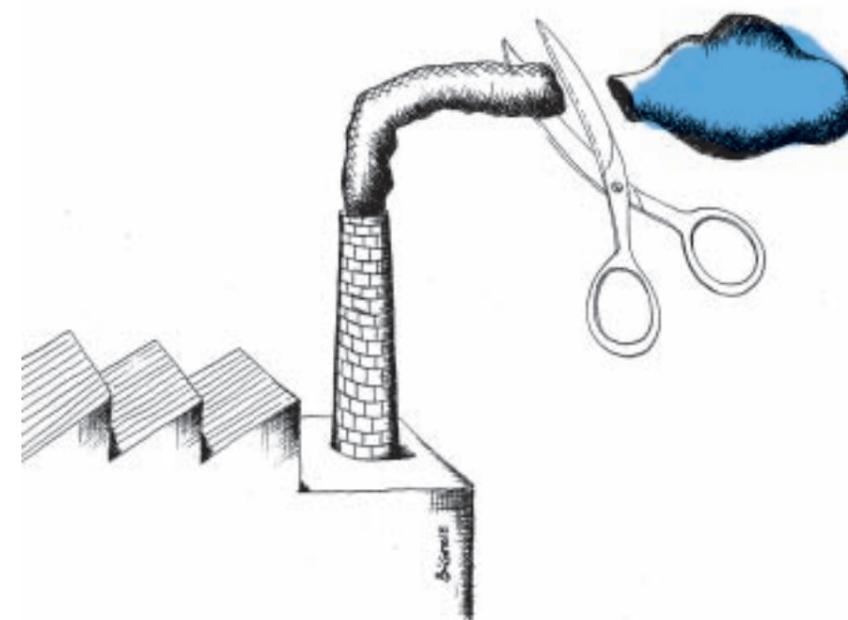
Selon un sondage réalisé en juin 2009 par la société Soccerscope-TNS Sport, la natation est le sport le plus pratiqué par les Français pendant leur temps libre. Avec 33% des suffrages, la natation devance la randonnée pédestre (30%), le VTT-VTC (22%), le ski alpin (19%), le jogging (14%), la pétanque (14%), la musculation (10%), le football (9%), le cyclisme sur route (9%) et le tennis (8%).

## Les nouveaux plots inaugurés à Chartres

Les nouveaux plots de départ, avec une butée arrière, ont été inaugurés en France début décembre lors des championnats en petit bassin à Chartres. Une nouveauté qui ne devrait pas bouleverser le paysage chronométrique de la discipline, mais qui pourrait tout de même faire gagner « de 1 à 2 dixièmes » selon Frédéric Vergnoux, l'entraîneur du Lagardère Paris Racing. Affaire à suivre !



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)



Banquier d'une planète vivable  
 Au service de l'environnement, de l'éco-habitat,  
 des énergies renouvelables, alors que la planète se réchauffe,  
 que le pétrole flambe, justement  
**Faut le faire**

Être conscient des enjeux écologiques. Proposer des solutions durables aux associations et entreprises responsables. Participer au financement d'un éco-habitat sain et confortable pour chacun et plus vivable pour tous. Être le Crédit Coopératif, banquier n°1 en France des finances solidaires, c'est un choix. Toute son histoire l'explique. Mais ce n'est pas l'histoire qui est importante aujourd'hui. C'est la géographie. C'est la planète. [www.credit-cooperatif.coop](http://www.credit-cooperatif.coop)

**CREDIT  
 COOPERATIF**  
 C'est un choix

## → Cielo efface Bousquet

Le Brésilien Cesar Cielo a battu, le vendredi 18 décembre, le record du monde du 50 m nage libre en 20''91 lors du championnat brésilien de natation à Sao Paulo (grand bassin). Il améliore de 3 centièmes la référence de Frédérick Bousquet, établi le 26 avril 2009 à Montpellier (20''94). « *Je voulais vraiment terminer l'année avec les marques des 50 et 100 m libre. Je me suis levé à trois heures du matin tellement j'étais anxieux. Il est difficile de se contrôler, mais grâce à Dieu, tout s'est bien passé* », s'est réjoui le sprinter de l'année 2009.

## → Tournoi multi nations juniors

Le 41<sup>e</sup> tournoi multi nations juniors, initialement prévu fin mars, aura finalement lieu en Italie, les samedi 1<sup>er</sup> et dimanche 2 mai 2010. C'est Novara, une commune du Piémont, qui accueillera pour la seconde année consécutive le traditionnel tournoi par équipes, préparatoire aux Euros juniors.

## → Bernard &amp; Duboscq décorés

Le gendarme adjoint volontaire Alain Bernard et l'aspirant Hugues Duboscq ont été respectivement décorés des titres de Chevalier de la Légion d'honneur et de la médaille de Chevalier dans l'ordre du mérite du Conseil international du sport militaire, le 27 novembre.

## → News inutile

Il se murmure que les Spice Girls préparent un show exceptionnel pour les Jeux Olympiques de Londres, leur terre natale. Selon le manager du groupe, les Spice Girls « *représentent beaucoup dans l'histoire de la musique anglaise, je ne pense pas qu'il puisse y avoir de meilleur moment pour qu'elles chantent de nouveau ensemble* ».

## → Interclubs 2010

Comme à leur habitude, les interclubs ont de nouveau affolé les compteurs. Au total, 2 691 équipes étaient classées en 2010 (1 289 en dames et 1 402 en messieurs). Chez les féminines, le club de Lyon Natation remporte le titre, devant le SFO Courbevoie et les Dauphins du Toulouse OEC. Dans les rangs masculins, le CN Antibes décroche les lauriers devant Courbevoie et les Dauphins de Toulouse.

## Alain Bernard fait recette...



Présent à Chartres pour les championnats de France en petit bassin, le champion olympique du 100 m a profité du week-end pour rencontrer ses supporters lors d'une séance dédiées au stand de l'ACC (Association sur les formes familiales de cavernomes cérébraux) dont il est le parrain avec Franck Esposito. L'occasion de constater qu'en dépit de son retrait temporaire des bassins, l'Antibois n'a rien perdu de sa popularité.

## Philippe Lucas est optimiste !

Selon Philippe Lucas, la fin des combinaisons est une bonne chose : « *Franchement, c'était du n'importe quoi. On voyait des nageurs moyens faire des trucs... Aujourd'hui, les très bons sont toujours là, pour les autres, le niveau va descendre, c'est certain. Mais c'est la vraie natation.* » Quant à ceux qui s'inquiètent des effets négatifs que pourrait avoir la disparition des « combines » sur la natation française, l'ancien mentor de Laure Manaudou répond avec son franc-parler coutumier : « *Je pense qu'il y a des jeunes de talent, après il faut qu'ils travaillent... Manaudou en 2003 était inconnue, en 2004, elle est championne olympique. On a une belle natation, mais il faut peut-être admettre aussi qu'en France, on ne peut pas avoir non plus un champion olympique à chaque olympiade. Mais on a le potentiel.* »

## Les comités ont le vent en poupe !

En 2009, douze comités régionaux de la fédération Française de Natation ont dépassé la barre des 10 000 licenciés. Il s'agit, dans l'ordre alphabétique, de l'Aquitaine, du Centre, de la Côte-d'Azur, du Dauphiné-Savoie, de l'Île-de-France, du Lyonnais, du Nord-Pas-de-Calais, de la Normandie, des Pays-de-la-Loire, de la Picardie, de la Provence et du Midi-Pyrénées.

La recette du mois  
Au four & au bassin

## Mesclun aux abricots et dés de saumon mariné au citron

Quantité : 4 personnes

Difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : sans

## Ingrédients

- 100 g de mesclun
- 160 g de filet de saumon frais
- 6 beaux abricots frais
- 2 citrons jaunes
- Sel du moulin ou fleur de sel
- Poivre du moulin
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

## Recette

Tailler le saumon en dés de 1 cm de côté environ. Disposer les dés dans un plat creux et verser par-dessus le jus des deux citrons.

Pendant ce temps, tailler les abricots en lamelles fines et les mélanger au mesclun. Préparer la vinaigrette et la verser sur la salade.

Au moment de servir, disposer la salade sur les assiettes. Retirer les dés de saumon en laissant le citron et les répartir sur les assiettes de salade. Saler et poivrer sur chaque assiette.

Vous pouvez parfaire la décoration en ajoutant quelques noisettes entières et concassées sur les assiettes.



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

## FFN : évolution du nombre de licenciés

2004-2005 - 246 315 licenciés (+ 7,46%)

2005-2006 - 248 571 licenciés (+ 0,91%)

2006-2007 - 257 613 licenciés (+ 3,64%)

2007-2008 - 273 554 licenciés (+ 6,19%)

2008-2009 - 286 392 licenciés (+ 4,69%)

## Eamon Sullivan veut tout changer !

Interrogé début décembre sur l'avenir des records du monde établis par des nageurs qui portaient une combinaison en polyuréthane, désormais interdite, l'Australien Eamon Sullivan, médaillé d'argent aux JO de Pékin, a été on ne peut plus clair. Selon lui, ils ne devraient plus être homologués. « *Maintenant que les combinaisons en polyuréthane sont supprimées, je pense vraiment qu'il serait incroyablement stupide de conserver ces records* », a expliqué le dauphin olympique d'Alain Bernard sur l'épreuve reine. Sullivan a néanmoins admis que les nageurs auront peut-être besoin d'une période d'adaptation après l'abandon des combinaisons. « *Je pense que d'ici Londres 2012, nous devrions avoir retrouvé la façon normale de nager* », a conclu l'Australien.



[Ph. DPP/Geoff Jones]

## → Trickett arrête

L'Australienne Libby Trickett, triple championne olympique (4x100 m en 2004, 100 m papillon et 4x100 m 4 nages en 2008) et huit fois championne du monde, a annoncé le 14 décembre qu'elle mettait un terme à sa carrière. « *C'est quelque chose auquel je pense depuis presque un an maintenant et après beaucoup de réflexion et de discussions avec ma famille et mes amis proches, je sais que je suis prête à m'engager dans une nouvelle étape de ma vie et de ma carrière* », a déclaré la nageuse de 24 ans. Cet été, aux Mondiaux de Rome, elle n'avait ramené qu'une médaille d'argent et deux médailles de bronze. Trickett quitte également le milieu de la natation avec le record du monde en petit bassin du 100 m (51''01).

## → Indisponible

L'entraîneur de l'équipe d'Australie Alan Thompson s'est mis en indisponibilité début décembre pour une durée indéterminée après l'ouverture d'une enquête liée à une accusation de « *comportement inapproprié* ».

## → Un Chinois en Amérique

Le Chinois Zhang Lin, vice-champion olympique du 400 m et champion du monde du 800 m, souhaite rejoindre les États-Unis pour poursuivre sa carrière. À 22 ans, l'ancien élève de Dennis Cotterell, ancien mentor australien de Grant Hackett, doit démontrer qu'il n'est pas seulement un « *nageur polyuréthane* ».

## → Manaudou soutient Lucas

Quatre mois après l'annonce de la fin de sa carrière (le 17 septembre 2009, Ndlr), Laure Manaudou est apparue rayonnante et détendue le lundi 7 décembre à Paris. L'ancienne championne olympique est venue soutenir Philippe Lucas, l'entraîneur qui l'a révélée, dans sa recherche de partenaires pour financer sa propre structure d'entraînement, basée à Saint-Germain-en-Laye (Yvelines).

## → Rugby aquatique

Le demi de mêlée international Sébastien Tillous-Borde, dont le retour est attendu mi-février, poursuit sa rééducation à une épaule en piscine. Trois fois par semaine, le Castrais s'adonne à quarante minutes de nage libre, sans forcer, pour permettre à son articulation de retrouver l'amplitude du mouvement.

## → Lurz arrête !

L'Allemande Annika Lurz, 30 ans, a mis un terme à sa carrière mi-décembre. « Je n'ai plus besoin de la compétition, la natation m'a beaucoup apporté, mais je suis maintenant soulagée d'avoir pris ma décision », a-t-elle déclaré. Lurz compte à son palmarès deux titres européens (relais 4x100 m et 4x200 m en 2006) et trois médailles d'argent mondiales en grand bassin (relais 4x100 m en 2005 et 2007, 200 m libre en 2007).

## → Nat' Course : « France » jeunes

La première édition des championnats de France jeunes en bassin de 25 mètres a remporté un franc succès. A noter les performances de Camille Ghoerghiu sur 50 m dos (29''66), la plus jeune lauréate, de Jordan Coelho, titré sur 50, 100, 200 m dos et 100, 200 m papillon et de Thibaut Capitaine sur 50, 100 et 200 m brasse. Au total, 450 nageurs étaient engagés (217 filles et 233 garçons). Près de 106 d'entre eux s'étaient alignés le week-end précédent aux « France » de Chartres (petit bassin). La relève se porte bien !

## → Les deux font la paire

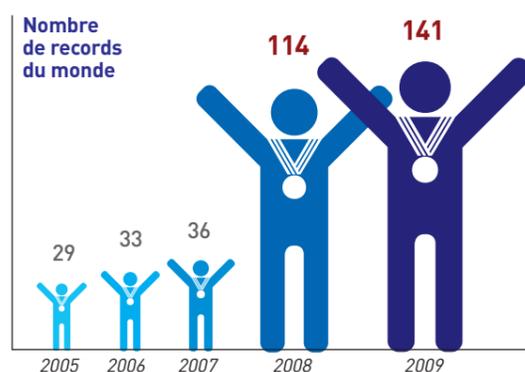
Avec 10 médailles remportées aux Euros en petit bassin depuis l'édition de Vienne en 2004 (5 en or et 5 en argent, dont 5 avec le relais 4x50 m nage libre) le Marseillais Frédéric Bousquet rejoint au palmarès français Laure Manaudou, également auréolée de 10 médailles en quatre éditions. La néo-retraitée des bassins reste néanmoins la Française la plus titrée de l'histoire de la compétition avec 7 titres.

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

## &gt; Le Chiffre du mois

255

Soit le nombre de records du monde battus en 2008 et 2009, en grand et petit bassin, selon notre recensement arrêté le 21 décembre 2009. L'année des Jeux Olympiques de Pékin, 114 références internationales sont passées de vie à trépas (58 en bassin de 25 mètres et 56 en grand bassin). A titre de comparaison, 36 records du monde avaient été améliorés en 2007 (cf. graphique). **Des chiffres qui restent néanmoins très éloignés des 141 marques mondiales rafraîchies en 2009, bilan astronomique que l'on doit à l'apparition**



**des équipements en polyuréthane.** L'année dernière, 73 records ont été battus en petit bassin, dont 14 aux Euros d'Istanbul, et 68 également en grand bassin, dont la bagatelle de 43 marques aux championnats du monde à Rome. Pour résumer, le paysage chronométrique de la natation mondiale a subi en deux ans un lifting complet, sans parler des tablettes européennes balayées par 274 records (133 en 2008 et 141 en 2009). **Si le retour des bermudas devrait contribuer à stabiliser la situation, une question demeure : que compte faire la Fina des références internationales en polyuréthane ?**

## AGENDA

## 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, Boulogne-Billancourt (Hauts-de-Seine)

## 13-14 février

**Plongeon :** Coupe de France aux 1 m, 3 m et 3 m synchro, Strasbourg (Bas-Rhin)

## 20-21 février

**Plongeon :** Vergina Cup (groupes jeunes B et C), Athènes (Grèce)

## 27-28 février

**Plongeon :** Championnats de France d'hiver des jeunes aux 1 m et 3 m, Angers (Maine-et-Loire)

## 11-14 mars

**Maîtres :** championnats de France en bassin de 25 mètres, Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme)

## 12-14 mars

**Nat' course :** Meeting international FFN de mars, Nancy (Meurthe-et-Moselle)

## 12-13 mars

**Plongeon :** Tournoi de qualification aux Jeux Olympiques de la jeunesse (93 & 94), Mexico (Mexique)

## 20-21 mars

**Plongeon :** Tournoi des 6 Nations, Bourg-en-Bresse (Ain)

## 26-28 mars

**FFN :** Comité directeur de la FFN, Ajaccio (Corse-du-Sud)

## 9-11 avril

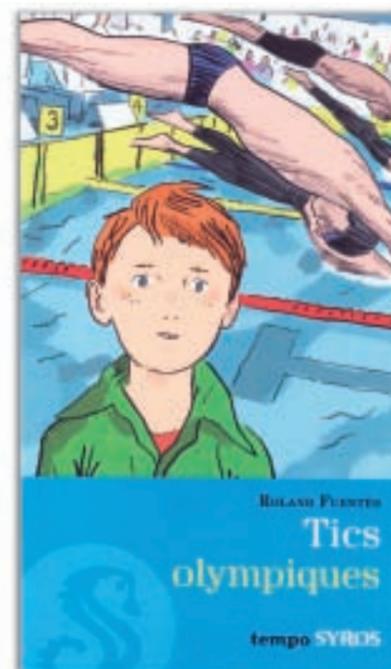
**Nat' course :** Championnats N2, Nîmes (Gard)

## 11-18 avril

**Nat' course :** Championnats de France élite (50 mètres), Saint-Raphaël (Var)

## 22-25 avril

**Nat' course :** Championnats de France des jeunes (14-20 ans), Rennes (Ille-et-Vilaine)



## Coup de Cœur

## → Tics Olympiques

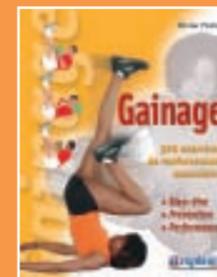
Roland Fuentès

Tempo Syros

112 pages, 5,90 €

Difficile de faire plus original... Dans son livre « Tics olympiques » Roland Fuentès raconte l'histoire d'un jeune garçon qui va parvenir à dompter ses tics en suivant les épreuves de natation des Jeux Olympiques de Pékin et notamment la victoire d'Alain Bernard sur 100 m. Pour être franc, on a d'abord cru à une blague tant le synopsis nous semblait « décalé » et improbable. Pour le jeu de mot : nous avons tiqué ! Finalement, l'ouvrage destiné à un jeune public (à partir de 10 ans), se révèle particulièrement bluffant car tout en abordant des sujets aussi sensibles que les tics, le handicap, le regard des autres, la famille, l'auteur parvient avec humour à tisser une trame passionnante et riche d'enseignements. Ainsi, les champions n'ont pas l'apanage de la rage de vaincre ; Julien, le héros, remportera lui aussi la plus grande de ses victoires en suivant les JO. A découvrir de toute urgence !

## Et aussi...



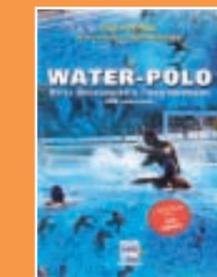
## GAINAGE. 300 EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Olivier Pauly

Éditions Amphora Sports ([www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr))

255 pages, 22,80 €

Si on vous dit tablette de chocolat à quoi pensez-vous ? Certains saliveront de plaisir à l'idée de déguster l'aliment sucré produit à partir de la fève de cacao, d'autres, tout aussi gourmands, saliveront à l'idée d'afficher une plaque abdominale parfaitement dessinée. C'est à ces derniers que s'adresse l'ouvrage d'Olivier Pauly qui présente les secrets d'un bon gainage, ce renforcement musculaire qui permet d'améliorer la rigidité et le maintien de l'architecture du corps humain.



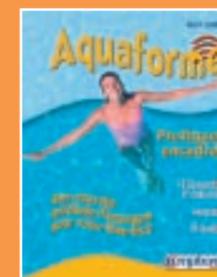
## WATER-POLO. DE LA DÉCOUVERTE À L'ENTRAÎNEMENT : 200 EXERCICES

Philippe Viol et un collectif de cadres techniques

Fédération Française de Natation &amp; Atlantica

290 pages, 50 €

La France n'est peut-être pas la patrie reine du water-polo, contrairement à la Hongrie, la Serbie et la Croatie, mais elle dispose néanmoins d'un vivier d'entraîneurs compétents. Dans ce livre, Philippe Viol et un collectif de cadres techniques ont compilé leur savoir-faire pour offrir aux passionnés un outil pédagogique de premier ordre. Publié en 2006 par la FFN et Atlantica, « Water-polo. De la découverte à l'entraînement : 200 exercices » demeure une référence.



## AQUAFORME. PRATIQUER ET ENCADRER

Alain Jamet

Éditions Amphora Sports ([www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr))

255 pages, 21 €

Halle Berry, Jessica Alba, Beyoncé... Que vous soyez un homme ou une femme, difficile de ne pas lorgner avidement sur la plastique avantageuse de ces actrices, chanteuses et danseuses stars. Bien sûr, ces demoiselles disposent de coaches particuliers, mais rien ne vous empêche, avec une bonne dose de courage et d'abnégation, de marcher dans leurs pas. L'ouvrage d'Alain Jamet vous propose ainsi de retrouver la forme à l'aide d'exercices simples et illustrés. A vos maillots !



# ERFAN : investir dans l'avenir

Si l'on peut parfois observer, au détour d'un bassin, certains passionnés de natation parler d'ERFAN en hochant la tête d'un air entendu, ce terme laisse en général les gens pantois. Mais que signifie ce sigle ? Allez, on vend la mèche, il incarne la formation à la française. Les ERFAN, ce sont les Ecoles Régionales de Formation des Activités de la Natation. C'est déjà un peu plus clair, mais ça n'explique pas tout.

dans un des domaines d'activités de la fédération, que ce soit un sportif de haut niveau désirant passer le BEESAN, un professionnel souhaitant encadrer des activités pour les 0-6 ans, un dirigeant en demande de formation, un entraîneur voulant préparer les examens de juge », précise Patrick Gastou, DTN adjoint en charge de la formation. « **Ce sont des lieux privilégiés des formations fédérales et partenaires des formations professionnelles. Ce réseau d'écoles doit permettre de répondre aux besoins des clubs en matière d'encadrement dans toutes les disciplines de la FFN.** »

Instituées en Ile-de-France en 1995 sous le nom d'IRFAN, puis élargies aux régions en 1998 dans leur forme définitive sous l'impulsion du service développement, ces écoles sont au service des clubs et de la politique fédérale. « *Il est important, si l'on veut des cadres ambitieux, de proposer des outils de formation* », souligne Patrick Gastou. « **Nous devons aussi être capables de former des jeunes de telle façon à ce qu'ils puissent transmettre la culture de la fédération.** » En créant des vocations, en transmettant des savoirs-faires, plus qu'une formation, les ERFAN sont un investissement pour l'avenir.

Le maître mot de leur efficacité : un fonctionnement empirique qui se nourrit du terrain. Si elles accompagnent les clubs dans leur action et leur processus de professionnalisation, jouant un rôle de portail d'information et d'orientation, les ERFAN ne fonctionnent pas en sens unique. Elles sont aussi des lieux de partage qui permettent de répondre à l'évolution des pratiques. **Les ERFAN sont donc perméables aux demandes du public et des clubs, et elles offrent une liberté dans la mise en œuvre des formations au regard des besoins régionaux.** A terme, Patrick Gastou espère que les ERFAN arriveront à se spécialiser, à l'exemple de l'Aquitaine qui propose des formations de BE2 pour les athlètes de haut niveau, ou celle du Languedoc pour les poloïstes de haut niveau se préparant au BEESAN •

Laure Dansart

« **Ce réseau d'écoles doit permettre de répondre aux besoins des clubs en matière d'encadrement dans toutes les disciplines de la FFN.** (Patrick Gastou) »

Faciliter, améliorer, amplifier la formation, voici la triple mission des ERFAN. **Mises en place dans le cadre de la politique de développement de la Fédération française, ces écoles forment un réseau couvrant désormais la quasi-totalité du territoire.** Organismes de formation, outils de la commission de formation des cadres, elles fonctionnent sous la responsabilité du président du comité régional et sous la tutelle du cadre technique régional. Mais les ERFAN, c'est pour qui ? « *Ces écoles s'adressent à tous les licenciés et cadres qui souhaitent acquérir des compétences* »



## Louvre Hôtels, votre partenaire pour nager en toute sérénité



PARTENAIRE OFFICIEL

### 850 hôtels pour vous accompagner partout en France

#### • Bénéficiez de nos tarifs sportifs\* sur présentation de votre licence :

Pour vos compétitions, stages, réunions, ... 34€\*\* ou 49€\*\* / chambre double chez Campanile et Kyriad ; 60€\*\* / chambre double chez Kyriad Prestige ; Tarifs publics chez Première Classe.

\* tarifs valables sous réserve de disponibilité, le vendredi, samedi, dimanche et jours fériés.

\*\* à titre d'exemple, tarifs valables jusqu'au 31/12/2009.

#### • Transformez 5% de vos dépenses en dons pour votre club :

Grâce à votre carte de club Helho Sport, enregistrez vos dépenses effectuées dans les hôtels Kyriad Prestige, Kyriad, Campanile et Première Classe en France. 5% du cumul de l'année civile écoulée sera reversé à votre club en début d'année. Information et demande de carte club Helho Sport :

[www.helhosport.com](http://www.helhosport.com)



#### • Accédez aux attentions qui comptent :

1. Une mise à disposition des chambres jusqu'à 17H\* au lieu de midi le week-end, sur demande lors de la réservation et selon disponibilité
2. La composition de menus adaptés à vos besoins de sportifs
3. Un accès gratuit et illimité au WIFI

#### • Pour vous informer et réserver :

Une ligne téléphonique dédiée à la FF Natation (de 9h à 19h du lundi au samedi)

► N° Indigo 0 825 34 34 37

0,15 € TTC / MN

par internet à l'adresse : [sport@louvre-hotels.com](mailto:sport@louvre-hotels.com)

# « Je n'ai rien vu venir »



(Ph. Catherine Cabrol)

Chartres, samedi 5 décembre 2009. Malia Metella, tout juste débarquée de Paris, vient de se faire piéger par une nuée de fans à l'entrée de l'Odysée, la gigantesque piscine chartraine qui accueille les championnats de France en petit bassin. Tranquillement, la Guyanaise prend le temps de signer tous les papiers, tee-shirts et objets insolites que les passionnés de natation lui tendent. Sans se précipiter, avec sa décontraction coutumière, Malia répond aux questions, même les plus farfelues. Elle adresse un sourire aux uns et aux autres, sans jamais refuser de poser pour une photo. L'ancienne sprinteuse vedette de l'équipe de France est comme ça : abordable, disponible et profondément humaine. Elle a beau avoir trusté tous les podiums de la planète, disputé deux Jeux Olympiques et empoché une pléiades de breloques internationales, la fille de Cayenne est toujours aussi avide de rencontres et d'échanges. Une aubaine pour nous, puisque Malia a accepté d'être l'invitée spéciale de *Natation Magazine* pour ce dernier numéro de l'année 2009.

## Malia, ça fait quoi d'être retraitée des bassins ?

Je n'ai plus le même rythme de vie. Je dispose de plus de temps libre pour voir mes amis, mes proches et pour mes études de journalisme. En fait, j'ai un emploi du temps très chargé (rires)... Je ne regrette cependant pas les sacrifices consentis pour la natation : j'ai voyagé, rencontré beaucoup de gens, vécu des émotions intenses.

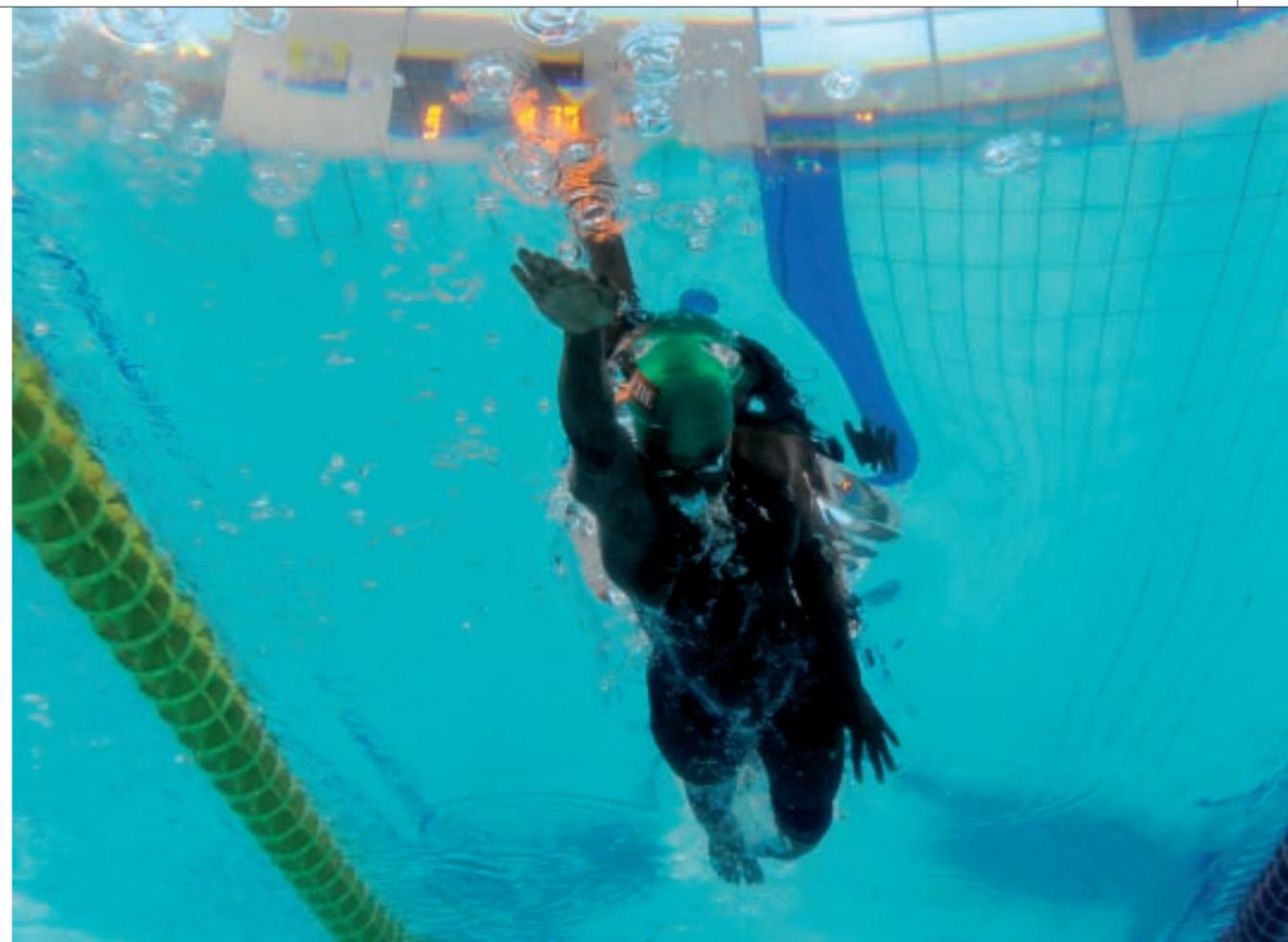
## Vous n'avez pas redouté ce brutal changement de vie ?

Non car après les championnats du

monde de Rome je n'étais plus motivée. Je n'avais plus envie de me remettre à l'eau. Fin septembre, j'ai compris que je ne reviendrais pas. Mais je ne me suis pas retrouvée démunie, je poursuis mes études de journalisme.

## C'est important d'avoir des projets lorsque tout s'arrête ?

C'est capital d'avoir une activité en parallèle. C'est tout de même un gros changement, donc le mieux c'est de ne pas passer de tout à rien ! Et puis je reste proche du milieu de la natation, d'autant que mon frère Medhi est nageur.



(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)

Après avoir nagé à l'Insep sous l'égide de Jean-Lionel Rey, Malia Metella a rejoint Toulouse et Frédéric Barale en 2006

## Comment se passe vos études de journalisme ?

Super bien. Je suis à l'IEJ (Institut Européen de Journalisme) et je me spécialise en radio et en télévision. La presse écrite ce n'est pas trop mon truc (rires)... J'ai plus de facilités en télévision, notamment en natation, mais je dois encore progresser pour développer mon expertise avec plus de précision.

## Et sportivement, vous nagez encore ?

Non, plus depuis les Mondiaux de Rome. Je fais du footing de temps en temps, mais c'est léger. Fin novembre, j'ai accompagné le team Adidas dans une grosse séance cardio et j'ai pris plaisir à me dépenser physiquement. C'était intense, mais bon (rires) ! Il va falloir que je trouve le temps de faire du sport.

## En 2009, l'équipe de France féminine a connu un sérieux renouvellement générationnel. Laure Manaudou a pris sa retraite, au même titre qu'Esther Baron, Céline Couderc, Alena Popchanka et Sophie Huber. Cela ne vous inquiète pas ?

Non, c'est la fin d'un cycle. C'est normal dans le sport de haut niveau, et même

nécessaire. On a vécu de belles choses ensemble, on ne les oubliera jamais. J'espère d'ailleurs que la nouvelle génération saura s'inspirer de notre expérience (silence)... Je ne suis vraiment pas inquiète, les filles qui arrivent sont performantes. Elles ont leur caractère et elles veulent mordre dedans à pleines dents.

## Quel est le plus beau souvenir de votre carrière internationale ?

Les Jeux Olympiques d'Athènes, sans hésitation (sourire) ! Deux jours avant ma médaille d'argent sur 50 m, je suis effondrée d'avoir fini quatrième du 100 m. Ca se joue à trois dixièmes ! Je suis déçue, mais en même temps ça me donne la force et l'énergie de rebondir. Après le 100 m, je sais que je vais monter sur le podium du 50 m. Je le sens au fond de moi-même.

## Et quelle est votre plus grosse désillusion ?

Ma blessure au thorax, fin 2005. Pendant un an et demi j'ai souffert. En compétition j'étais fatiguée, à l'entraînement j'avais mal, cela a été vraiment dur à surmonter. Mentalement cela m'a endurci car il fallait perpétuellement que je dépasse la douleur

physique et surtout, il ne fallait pas lâcher !

## A quoi était due cette blessure ?

Sans doute à un excès de fatigue... Lorsque les résultats s'enchaînent, tu ne veux pas interrompre la dynamique. Tu te dis : « Tant que ça marche, je continue ». Mais lorsque tu atteints tes limites physiques, ton corps te dit « stop, je n'en peux plus ! ». Il est impératif de se programmer des pauses, même quand on a la sensation que tout va bien. Je pense d'ailleurs qu'Alain Bernard a fait le bon choix en allégeant son programme cette saison. Il va souffler, se régénérer physiquement et mentalement.

## Avez-vous conscience d'avoir, avec Laure Manaudou, décomplexé la natation française en décrochant des médailles olympiques aux JO d'Athènes ?

C'est vrai que nous avons certainement provoqué un déclic, mais il faut rester humble. La dynamique était lancée et puis c'est surtout Laure qui a changé les mentalités. Elle a montré que la victoire était envisageable. Elle m'a aidée à y croire ! A Athènes, après son titre sur 400 m, je me suis dit que je

Alain Bernard m'a dit qu'il avait puisé de la force dans ma médaille d'argent olympique.

(suite page 14)



Août 2004, Malia Metella enlève l'argent olympique du 50 m nage libre deux jours après la déception due à une quatrième place sur 100 m. La revanche d'une Guyanaise hilare sur le podium des Jeux d'Athènes !

(Ph. DPPI/Bardou)

« Le public ne va pas désertier la natation parce qu'il n'y plus de combinaisons. »

pouvais gagner moi-aussi. Et plus tard, ce sont de jeunes nageuses qui sont venues me dire qu'elles s'étaient inspirées de mon parcours. Même Alain Bernard m'a dit qu'il avait puisé de la force dans ma médaille d'argent (sourire)...

**Envisagiez-vous de tels succès lorsque vous avez débuté votre carrière ?**

Pas du tout ! Au début, je voulais juste m'amuser avec mes copines puis tout s'est enchaîné : compétitions régionales, nationales, déplacements en métropole, meilleures performances françaises, titres, etc. Honnêtement, je n'ai rien vu venir. D'autant que j'ai toujours abordé les choses naïvement, sans plan de carrière. Je voulais juste prendre du plaisir !

**Même lorsque vous débarquez à l'Insep en 2000 à seulement 17 ans ?**

Oui, car j'étais contente de voir autre

chose, de prendre mon envol. Je pense que j'en avais besoin. Ma mère m'a laissé le choix et je ne regrette pas d'être partie. A l'Insep, l'ambiance était géniale, je n'ai pas eu de problèmes d'adaptation.

**En parlant d'adaptation, quel regard portez-vous sur la fin des « combines » ?**

Cela ne m'inquiète pas. Les nageurs ont nagé seulement une saison en polyuréthane. Ils vont rapidement retrouver leurs marques en bermuda.

**Cela ne risque pas néanmoins de modifier considérablement le paysage de la natation mondiale ?**

Je ne suis pas sûre... Peut-être que le physique des nageurs va évoluer avec moins de musculation, mais mentalement cela ne va pas bouleverser l'approche des courses ni les séances d'entraînement. Pour nager vite, avec ou sans combinaisons, il faut travailler dur.



#### MALIA METELLA

**Née le** 23 février 1982

**A** Cayenne (Guyane)

**Club** : USLM Pacoussines-Cayenne jusqu'en 1006 puis les Dauphins du TOEC

**Palmarès** : Vice-championne olympique 2004 sur 50 NL ; vice-championne du monde 2005 sur 100 NL ; triple championne d'Europe 2004 (100 NL, 4x100 NL, 4x100 4N) ; double championne d'Europe 2003 et 2004 du 100 NL en petit bassin ; vingt-huit titres nationaux.

**Records (50 mètres)** : 24''58 sur 50 NL et 53''49 sur 100 NL



(Ph. DPPI/Vincent Curutchet)

Capitaine de l'équipe de France féminine aux championnats d'Europe de Budapest en 2006, Malia Metella a de nouveau été désignée capitaine par ses partenaires aux Mondiaux 2007 de Melbourne puis aux Jeux Olympiques de Pékin.

**La popularité et la médiatisation de la natation peuvent-elles souffrir de ce retour en arrière ?**

Je ne le pense pas non plus. Il faut attendre un peu pour bien analyser la situation, mais le public ne va pas désertier la natation parce qu'il n'y a plus de combinaisons. Au contraire, je trouve que c'est plutôt positif. On revient à quelque chose de plus clair, de plus éthique !

**En se projetant, combien de médailles les Bleus peuvent-ils empocher aux prochains championnats d'Europe de Budapest ?**

En 2007, à Eindhoven, nous avions enlevé 13 médailles. Je suis convaincue que cet été les nageurs français peuvent chatouiller notre bilan des

Euros d'Eindhoven. Ils sont bons nos petits (rires)...

**Autre jeu de pronostic : après Laure Manaudou en 2004 et Alain Bernard en 2008, quel Français peut glaner l'or aux Jeux de Londres en 2012 ?**

Chez les garçons, je pense qu'Alain Bernard, sans pépins physiques, a le potentiel pour récidiver. Fred Bousquet et Amaury Leveaux ont, eux-aussi, des arguments à faire valoir. Chez les filles, Coralie Balmy a ses chances, même si elle aura Federica Pellegrini dans ses courses. Si Aurore Mongel continue jusqu'en 2012, elle peut monter sur le podium. Camille Muffat a également une carte à jouer, mais ce sera dur pour le titre olympique •

Recueilli à Chartres par Adrien Cadot

## « J'arrête pour de bonnes raisons »

Si les retraites sportives de Laure Manaudou et Malia Metella ont accaparé l'attention du public, difficile d'en dire autant de la fin de carrière de Sophie Huber. Pourtant, la Sarregueminoise, médaillée de bronze avec le relais 4x200 m aux Mondiaux 2007, était une habituée de l'équipe de France et des joutes internationales. Entretien.

**Sophie, vous avez disputé votre dernière compétition à Chartres, dans quel état d'esprit étiez-vous ?**

J'étais émue, mais c'était programmé depuis plusieurs mois. Je ne voulais pas arrêter après les Mondiaux de Rome, j'ai donc décidé de prolonger jusqu'aux « France » 25 mètres en prenant soin de donner un coup de main à mon club pour les interclubs de novembre. A Chartres, j'ai savouré chaque instants, mais sans regrets, avec plaisir.

**Qu'est-ce qui a motivé votre choix ?**

J'ai 24 ans, mais je nage en équipe de France depuis mes 13 ans (minimes, Ndlr). Cela fait 14 ans que je nage quotidiennement, que je consacre ma vie à la natation. Je ne suis pas lassée, mais il est temps pour moi de construire ma vie professionnelle.

**Ne craignez-vous pas ce changement de vie ?**

Il y a un peu d'appréhension, mais j'arrête pour de bonnes raisons. Je sais depuis mon entrée à l'université que je veux faire de la recherche. A partir de janvier, je me lance totalement dans ma maîtrise de biologie cellulaire. C'est un milieu très concurrentiel, comme le sport de haut niveau d'ailleurs, qui demande un investissement total. Je ne vais donc pas manquer d'activités.

**Quels souvenirs conservez-vous de votre carrière ?**

C'est étrange, mais je ne souviens que des bons moments. Les Jeux de Pékin resteront comme un sommet de ma carrière, bien que sportivement je sois passée à côté. Avec un peu de recul, je garde aussi un excellent souvenir des championnats du monde de Melbourne en 2007. En Australie, j'avais terminé cinquième du 800 m et nous avions empêché le bronze du 4x200 m avec les filles du relais.

Recueilli par A. C.



(Ph. DPPI/Franck Faugere)

L'équipe de France de water-polo et son capitaine Frédéric Audon est engagée depuis le 17 novembre 2009 dans la World League. Une excellente préparation en vue du tournoi de qualification aux Euros A, fin avril.



(Ph. DPPI/Eric Bretegnon)

## World League : les Bleus en cheval de Troie

Nouvel entraîneur, nouveaux joueurs, nouvel état d'esprit... c'est une équipe de France « new generation » qui dispute depuis novembre la World League. Un test grandeur nature qui peut s'avérer décisif avant d'aborder, en avril 2010, le tournoi de qualification au championnat d'Europe A.

« Affronter de grandes nations est une chance, on apprend, et cela nous pousse à aller de l'avant. (Frédéric Audon) »

Placés au sein du premier groupe, avec l'Allemagne, le Monténégro et l'Italie, les Bleus n'ont pas hérité d'une partition facile. Il leur en faudra beaucoup pour espérer atteindre les Super finales de la neuvième édition de la World League (12-18 juillet). Mais cela n'impressionne pas le capitaine Frédéric Audon : « Pour nous, c'est l'occasion de nous confronter aux grandes nations. Nous sommes d'autant plus motivés que notre première rencontre contre le Monténégro (le 17 novembre 2009, Ndlr) s'est plutôt bien passée. Perdre 8 à 12 face à l'équipe championne d'Europe et lauréate de la dernière World League, c'est un résultat honorable. » David contre Goliath avec le Monténégro qu'ils devront de nouveau affronter le 23 février, avant de défier l'Italie le 16 mars à Florence puis l'Allemagne le 20 avril à Montpellier. « C'est sûr, nous jouons contre de grosses équipes. C'est normal car nous sommes en bas de classement et cela fait des années que l'équipe de France ne fait pas grand-chose. Mais nous sommes bourrés d'ambition et de motivation. Depuis l'année dernière nous avons énormément progressé », précise Ugo Crousillat, présenté comme l'étoile montante du water-polo français.

Frédéric Audon et Ugo Crousillat reconnaissent néanmoins que la formation nationale manque d'expérience. « L'apport de sang neuf (cf. encadré) est une bonne chose, car ces joueurs vont participer à l'unification du niveau des équipes dans les différents clubs et c'est toujours motivant. Mais nous devons apprendre à jouer ensemble et cela demande du temps », avoue le capitaine de la sélection. Lucides quant à leurs capacités, ils ne désarment pas. « Personne n'est imbattable. Nous devons réaliser de gros matchs », ajoute Frédéric Audon. « Affronter de grandes nations est une chance, on apprend, et cela nous pousse à aller de l'avant. » Portés par leur nouvel entraîneur, le Monténégrin Petar Kovacevic, les Bleus sont prêts pour la bataille. « Je pense qu'on peut espérer une bonne place aux championnats d'Europe A, à Zagreb », observe Ugo Crousillat. « Si on continue à travailler comme ça, je vais peut-être même commencer à rêver aux JO de Londres ». 2010 sera l'année du Tigre. Espérons qu'elle leur donnera l'œil et l'appétit qu'ils ont montré jusqu'à présent ! •

Laure Dansart

### Trois questions à... Marc Crousillat (\*)

#### Quels sont les prochains objectifs de l'équipe de France ?

La World League est une compétition que nous utilisons principalement pour travailler. Elle permet, d'une part, de mettre dans le bain de jeunes joueurs tout en maintenant l'équipe de France au contact du haut niveau. D'autre part, elle montre aux instances du water-polo international la volonté de la France de réintégrer l'élite. Notre objectif principal cette année c'est d'abord la qualification au championnat d'Europe A qui se déroulera fin août en Croatie. Le tournoi de qualification nous opposera fin avril à la Grèce, la Macédoine et la Slovaquie, seules deux équipes seront qualifiées. C'est un objectif qui est à notre portée mais il implique que les joueurs soient très concentrés car au-delà de la qualification elle-même ce sont beaucoup de portes qui s'ouvriront ou se refermeront en fonction du résultat.

#### Quelles sont les qualités du groupe ?

La jeunesse... L'équipe de France est la plus jeune de la compétition. Nous capitalisons sur l'avenir.

#### Et ses défauts ?

Le manque d'expérience au niveau international. Savoir concrétiser les occasions s'apprend, c'est ce qu'on appelle le métier. La puissance aussi, car face à certaines équipes nous accusons un réel déficit. La technique individuelle et collective également nous manque. On dit qu'il faut quatre ans pour faire un joueur international à raison de 40 matches de haut niveau par an. Nous en sommes à 9 mois !

Recueilli par L. D.

(\*) Président de la commission fédérale de water-polo.

# 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.



Cet été, Philippe Croizon tentera de traverser la Manche à la nage. Après une première estimation de 20 heures, il ambitionne de réaliser son exploit en 15 heures.

« J'espère que mon défi sera une raison de plus pour que le handicap ne soit plus... un handicap à l'embauche. »

(Ph. Florence Moegling)

# Nager, lutter, vivre... traverser la Manche

« J'ai décidé de vivre »

De Philippe Croizon  
Éditeur Jean-Claude Gawsewitch  
Internet :  
<http://assafa.free.fr/>



Amputé des deux bras et des deux jambes après une électrocution survenue à l'âge de 26 ans, Philippe Croizon s'est lancé un défi hors-normes : traverser la Manche à la nage. C'est contre des courants au moins aussi forts que celui qui a changé sa vie il y a quelques années qu'il devra lutter. Une belle leçon de courage, un pari un peu fou, que ce quadragénaire compte bien relever l'été prochain. Rencontre.

**T**raverser la Manche à la nage, ce n'est pas banal. Comment vous est venue cette idée ?

Quand j'étais à l'hôpital, après mon opération, le moral n'était pas forcément au plus haut. Et puis j'ai vu à la télévision un reportage sur une femme qui avait traversé la Manche à la nage. Je me suis dit : « Voilà, c'est ça qu'il faut que je fasse ! ». J'en ai parlé autour de moi. Tout le monde m'a fait comprendre que je n'y arriverais jamais, que c'était un rêve fou... Alors j'ai arrêté d'en parler, mais dans ma tête, l'idée ne s'en allait pas. Ça trottait là-dedans... J'ai sauté en parachute, cela a été aussi un grand moment. Il y avait des journalistes lorsque j'ai fait mon saut. La presse locale en a pas mal parlé. J'ai été invité à une émission sur le handicap quelques temps après et une journaliste m'a demandé si j'avais un nouveau défi à relever. Sans

réfléchir, j'ai répondu que j'allais traverser la Manche à la nage ! C'est là que le projet a véritablement pris corps.

**Avez-vous un message à faire passer, au-delà de l'aspect purement sportif ?**

C'est à la fois un défi personnel, et bien sûr, le moyen pour moi de participer au changement de regard porté sur le handicap. Aujourd'hui, beaucoup d'entreprises rechignent encore à embaucher des personnes handicapées. On pense qu'elles seront moins efficaces que les autres, moins motivées... alors qu'au contraire, une personne handicapée, c'est une personne qui a dû et doit se battre quotidiennement. Elles ont l'habitude de la lutte. Quand un handicapé veut quelque chose, il se donne puissance mille pour y arriver ! J'espère que mon défi sera une raison de plus pour que le handicap ne soit plus... un handicap à l'embauche.

**Étiez-vous un bon nageur avant votre accident ?**

Je n'étais pas un grand nageur à la base. Ce que j'adorais, avant mon accident, c'était la plongée. Je nageais quelques longueurs une fois par semaine... Dans tous les cas, l'élément aquatique me plaisait. Après mon opération, la première envie que j'ai eu, c'était de faire de la plongée. Cela me manquait. J'ai fait mes premiers pas cinq mois après, et j'ai pu aller pour la première fois dans l'eau au bout d'un an. Cela m'a beaucoup aidé. Car dans l'eau, on oublie son handicap. Le corps ne pèse plus rien, on a plus mal, c'est vraiment un bonheur total !

**De quelle manière s'organise votre préparation ?**

Je nage cinq jours sur sept, sept heures par jour. Je complète ces heures de nage pas des séances de kiné et de la musculation... Je suis aussi un régime équilibré et un diététicien me conseille. Je ne me permets aucun écart. Autant dire que je ne vois plus beaucoup mes amis ! Cela fait maintenant un an que je m'entraîne ainsi, et il me reste encore une année. Je nage à la piscine de Châtelleraut et maintenant dans le lac de Saint-Cyr, pour m'habituer aux températures froides. Début septembre 2009, je me suis entraîné cinq jours en mer avec les gendarmes nautiques, au large de La Rochelle. J'en ai eu pour mon compte : coefficient de marée de 110, grosses vagues, pluie... je me suis ramassé des claques, c'était dur, mais ça a été une expérience super enrichissante, et j'ai vu de quoi j'étais capable.

**Quand prévoyez-vous de faire votre traversée ?**

En mai prochain, je vais essayer de dépasser les dix heures de nage non-

**Traversée de la Manche : l'Everest de la natation**

Pour les baroudeurs des mers, la traversée de la Manche est un sommet. On la surnomme d'ailleurs « l'Everest de la natation ». Eau froide (14 à 16 degrés l'été), mer agitée et imprévisible, brouillards impromptus, passages de navires, bancs de méduses, nappes d'huile et goémons en ont arrêté plus d'un. **Sur 8 000 tentatives, seule 650 ont abouti. C'est pour cela qu'un entraînement spécifique est fortement conseillé pour pouvoir espérer couvrir les 32 km qui séparent la France de l'Angleterre.** La Manche est certes un petit bras, mais la traverser est une sacrée paire de manche.

«

**J'ai besoin d'un peu plus de 20 000 euros, et nous en sommes pour l'instant à 10 000 euros.**

»



Philippe Croizon et son épouse en pleine séance d'entraînement. « Avant de me lancer, j'ai demandé à ma femme si elle acceptait que je l'embarque dans cette aventure », se souvient Philippe Croizon

stop, entre l'île d'Oléron et l'île de Ré. Si c'est OK, on maintient le défi à l'été 2010. Août ou septembre, selon les marées. Et il faut aussi que je réunisse les fonds nécessaires. J'ai besoin d'un peu plus de 20 000 euros, et nous en sommes pour l'instant à 10 000 euros.

**En combien de temps estimez-vous atteindre les côtes françaises ?**

Je tablais sur vingt heures au début. Mais désormais, je pense être capable de nager les 40 km qui séparent Douvres (Grande-Bretagne) à Calais en une quinzaine d'heures, avec une moyenne de nage comprise entre 2,5 et 3 km/h.

**Redoutez-vous cette traversée ?**

Oui. Je me souviens qu'au début je rêvais souvent que je nageais en pleine mer, je me réveillais paniqué. Je me disais que les gens avaient sans doute raison, que mon projet était irréalisable. Mon entraîneur, Valérie Carbonnel, était elle aussi sceptique. Je lui ai dit que je comprenais qu'elle ait peur, mais qu'il fallait que je continue. Et puis au fur et à mesure, avec les progrès que j'ai réalisés et face à mon obstination, elle a changé d'avis. Je n'ai plus peur maintenant.

**Ce défi demande un énorme investissement... Comment gardez-vous le moral ?**

Ce défi représente deux années de travail et de galères. Je n'ai pas de temps pour les autres et j'ai demandé à ma femme avant de me lancer si elle acceptait que je l'embarque dans cette aventure. Rien ne compte à part nager. Je ne fais aucun écart. Mais à

aucun moment, je n'ai eu envie de laisser tomber ; même lorsque j'ai eu ma triple tendinite à la jambe droite à cause de ma vieille prothèse. Cela m'a valu un mois et demi d'arrêt. Mais j'ai gardé le moral. Ces pépins arrivent assez fréquemment. Mais après un jour ou deux, ça repart !

**Auriez-vous un conseil à donner à ceux qui souhaiteraient suivre votre exemple ?**

Je leur dirais que c'est bien d'avoir une idée, un désir, un défi que l'on veut surmonter. Mais il faut bien y réfléchir et avoir conscience que cela demande beaucoup de travail. On sacrifie beaucoup en se lançant dans pareille aventure •

Entretien Réalisé par Laure Dansart



(Ph. DDP/Philippe Millereau)

Invitée spéciale **Malia Metella**

« Il reste beaucoup à faire pour les handicapés »

« Après les JO d'Athènes, j'ai reçu beaucoup de lettres de fans. J'ai pris le temps de répondre à tout le monde, notamment à David Smetanine. Dans son courrier il me racontait que nous avions réalisé les mêmes podiums en Grèce : 2<sup>e</sup> du 50 m et 4<sup>e</sup> sur 100 m. On s'est revu par la suite et on est devenu amis. En 2008, aux JO de Pékin, il a empoché l'or du 100 m, comme Alain Bernard. **Comme les valides, les nageurs handisports sont passionnés. Ils vivent leur sport à fond, mais leurs performances ne sont pas encore perçues comme les nôtres.** A mon avis, c'est une histoire de temps, cela ne devrait pas tarder car dans la vie de tous les jours la place des handicapés ne cesse de grandir. Il reste encore beaucoup à faire, mais nous sommes sur la bonne voie. D'ailleurs, il faut saluer l'association des fédérations valides et handisports de natation lors des championnats de France en grand bassin. C'est l'occasion pour nous d'échanger entre nageurs, et cela permet aussi au public de découvrir ces athlètes. »

Pour soutenir Philippe Croizon, envoyez vos dons à : Handicap 2000, le Chopin, 86220 Saint-Rémy sur Creuse

(Ph. Florence Moegling)

## JANVIER

- 1 J Jour de l'air  
2 V Basile  
3 S Geneviève  
4 D Odilon  
5 L Edouard  
6 M Méline  
7 M Raymond  
8 J Lucien  
9 V Alix  
10 S Guilla  
11 D Paulin



## Janvier 2009 Laure break !

La nouvelle a eu l'effet d'une bombe : Laure Manaudou s'accorde un break ! L'info s'est répandue en une matinée, envahissant tous les médias, toutes les discussions, alimentant les plus folles suppositions. **En moins de temps qu'il ne faut pour le dire, beaucoup s'accordaient à penser que la championne olympique venait d'annoncer, sous couvert d'une année sabbatique, sa retraite sportive.** Un raccourci que dément Laure Manaudou le mercredi 21 janvier : « Je mets un terme à ma saison sportive 2008-2009 afin de faire un break dans ma préparation sportive ». Pour l'heure, pas de retraite à l'horizon !

Celia Delgado Luengo

## Février 2009 Les maîtres enflamment Dunkerque

Les maîtres n'en finissent plus de faire de nouveaux adeptes. Dunkerque l'a ainsi constaté le 25 février lors des « France » d'hiver de la discipline. **De 80 participants en 1985, ils sont passés à 450 en 1989, pour 1 120 nageurs cette année. Une progression fulgurante qui démontre que la compétition en natation n'est pas uniquement l'apanage des nageurs des équipes de France.** Et si vous n'étiez pas encore convaincu, jetez un coup d'œil au bilan de la réunion : 10 records du monde, 27 références continentales et 93 marques nationales sont passées de vie à trépas. A bon entendeur salut !

Adrien Cadot

## Mars 2009 La Nuit de l'eau double la mise

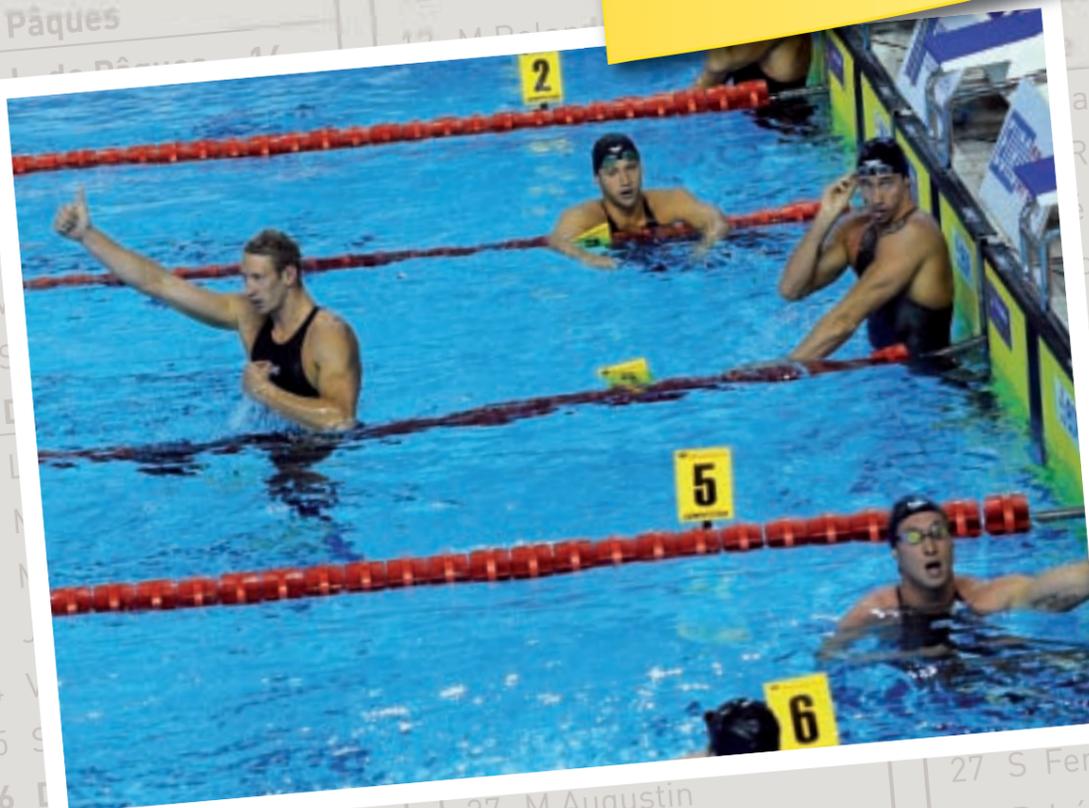
Il aura fallu deux éditions pour imposer la Nuit de l'Eau dans le paysage de la natation française. Inspirée des Nuits blanches, l'événement organisé conjointement par la Fédération française et l'Unicef a atteint son objectif initial : mobiliser la natation tricolore. **En 2008, 80 clubs avaient répondu présent. Cette année, ils furent 175 à rassembler leurs licenciés le 21 mars autour d'activités ludiques et éducatives.** Et tout ça pour la bonne cause puisque plus de 100 000 euros ont été récoltés au profit du programme Wash (Water, Sanitation and Hygiene), destinés à approvisionner en eau potable les écoles du Togo.

A. C.

## Avril 2009 Tsunami à Montpellier

Il aura fallu une semaine, une seule petite semaine, pour que la natation française et internationale s'embrace dans une polémique autour des combinaisons en polyuréthane. Du 22 au 26 avril, la cité montpelliéraine accueille les championnats de France N1. Une dense semaine de compétition qui qualifiera 35 nageurs, un record, pour les Mondiaux à Rome. Pas sûr cependant que l'histoire retienne cette énième progression des nageurs français. **Dans l'Hérault, les combinaisons en polyuréthane, à commencer par la Jaked, vont passablement brouiller l'image de la discipline et sérieusement entacher les records du monde battus sur 50 m et 100 m par Fred Bousquet et Alain Bernard (20''94 et 46''94, Ndlr).**

A. C.



## JANVIER

- 5 janvier → Forum des entraîneurs à Singapour  
7 janvier → Nomination de Christian Donzé au poste de DTN  
9 janvier → Décès de Guy Giacomoni  
25 janvier → L'équipe de France féminine de water-polo s'adjuge le Tournoi des 4 nations

## FEVRIER

- 16 février → Frédéric Bousquet s'adjuge le 100 m du Grand Prix du Missouri (Etats-unis)  
19 février → Décès de Raymond Mulinghausen, ancien international de plongeon  
20 février → La FINA réunit à Lausanne des entraîneurs, des nageurs et des équipementiers pour parler des combinaisons  
27 février → Première édition du Meeting International de natation course à Saint-Raphaël

## MARS

- 5 mars → Licencié par Canet 66, Philippe Lucas trouve refuge à Dunkerque  
14 mars → La FINA promulgue la Charte de Dubaï qui prévoit que les combinaisons ne pourront plus contenir plus de 50 % de néoprène à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2010  
16 mars → La Britannique Joane Jackson s'empare du record du monde du 400 m en 4'00''66  
27 mars → Deuxième Meeting International de natation course à Strasbourg

## AVRIL

- 1<sup>er</sup> avril → Première édition des championnats d'Europe de plongeon à Turin  
10 avril → Championnats de France N2 de natation course  
23 avril → Alain Bernard signe 46''94 sur 100 m (RM non homologué)  
26 avril → Frédéric Bousquet couvre le 50 m en 20''94, record du monde  
28 avril → La sélection antillo-guyanaise se classe 2<sup>e</sup> de la Coupe du monde scolaire

## Mai 2009 Sur le terrain de la recherche

Imaginé à la fin des années 80, le service Recherche et Développement de la fédération a depuis longtemps acquis ses lettres de noblesse. Nageurs et entraîneurs, conscients de l'impact de la science sur leur discipline ont pris l'habitude d'accueillir régulièrement les spécialistes tricolores. **Du 4 au 16 mai dernier, Philippe Hellard, Nicolas Houel et Frédéric Puel vont ainsi évaluer les départs, les virages et la technique de nage des sélectionnés pour les Jeux Méditerranéens et les championnats du monde de Rome.** Des séquences de travail avec les préparateurs physiques et les kinésithérapeutes étaient également prévues dans la cadre du suivi fédéral et de la coordination technique de ces structures.

Graham Mellor



## Juin 2009 Open EDF Acte III

Inauguré en août 2007, l'Open EDF, organisé par la Fédération française avec le soutien de l'énergéticien tricolore, souffle sa troisième bougie le 19 juin 2009. **Sur le site du Lagardère Paris Racing, l'équipe de France au grand complet et plusieurs stars internationales (Eamon Sullivan, Filippo Magnini, Milorad Cavic...) offrent au public parisien une répétition grandeur nature des prochains Mondiaux de Rome.** Vitrine de la discipline en France, qui n'a plus hébergé de compétition mondiale depuis les Euros de Strasbourg en 1987, l'Open EDF n'a cependant rien d'une « VIP Party ». Le niveau de performance, l'engagement et les chronos réalisés démontrent une fois de plus que le rendez-vous parisien a bel et bien sa place dans le calendrier international.

A. C.

## Juillet 2009 Les synchros s'exportent bien

Après plusieurs années de prestations en demi-teinte, la synchro française semble enfin se départir du lourd héritage laissé par Virginie Dedieu, triple championne du monde du solo. **A l'image notamment des charmantes et prometteuses Lila Messeman-Bakir et Apolline Dreyfuss qui s'emparent de la 8<sup>e</sup> place des duos libre et technique aux Mondiaux romains.** Du côté des plongeurs, l'épisode italien correspond également à un renouveau appétissant. Matthieu Rosset et Damien Cely, pour les garçons, et Claire Febvay et Audrey Labeau, chez les filles, se sont ainsi respectivement perchés dans le top 10 mondial. Et que dire des nageurs d'eau libre qui ont frôlé les podiums à Ostie. **Deux places de cinquième (Célia Barrot et Loïc Branda sur 25 km) et deux places de sixième (Bertrand Venturi sur 25 km et Loïc Branda sur 5 km) démontrent le potentiel indiscutable d'un groupe lancé dans l'opération Londres 2012.**

A. C.

## Août 2009 Le Bousquet final !

On craignait que sous l'effet du polyuréthane, les championnats du monde de Rome se transforment en une vaste plaisanterie. Finalement, à part quelques exploits retentissants et 43 records du monde, les Mondiaux 2009 ont respecté une certaine logique. **A commencer par les Bleus qui décrochent six médailles mondiales. Un bilan comptable identique à celui des Mondiaux 2007 de Melbourne et aux Jeux Olympiques de Pékin, mais les Français, favoris notamment du 4x100 m, n'ont pas enlevé de médaille d'or.** Au rayon des satisfactions, on signalera la belle moisson de Fred Bousquet. Vice-champion du monde du 50 m, médaillé de bronze sur 100 m et avec le 4x100 m, le Marseillais est sans conteste le nageur tricolore des Mondiaux 2009. Longtemps considéré comme un spécialiste de meeting, le compagnon de Laure Manaudou a enfin empoché ses premières médailles individuelles en grand championnat.

A. C.



(Ph. DPP/Julien Crosnier)

### MAI

- 1<sup>er</sup> mai → Championnats de France du 5 km indoor
- 8 mai → Etape des Red Bull Cliff Diving Series à La Rochelle
- 19 mai → La FINA diffuse une liste des combinaisons homologuées jusqu'en décembre 2009
- 29 mai → Lancement de l'opération « Savoir Nager »
- 31 mai → Les poloïstes lorraines remportent la coupe de France féminine des régions

### JUIN

- 13 juin → Gwendal Bisch, 11 ans, rafle cinq titres aux championnats nationaux des jeunes de plongeon
- 16 juin → Eamon Sullivan et Alain Bernard partagent un entraînement à Antibes
- 17 juin → Frédéric Barale annonce qu'il va s'installer au CN Antibes en septembre. Coralie Balmy rejoint aussi le club de son compagnon Alain Bernard
- 22 juin → La FINA autorise les « combines » en polyuréthane aux Mondiaux de Rome
- 23 juin → La FFN proscrit les combinaisons polyuréthanes pour les compétitions mimines, cadets, benjamins, poussins et avenir
- 25 juin → Britta Steffen améliore le record du monde du 100 m en 52''85
- 27 juin → Federica Pellegrini rafraîchit le record du monde du 400 m en 4'00''4

### JUILLET

- 5 juillet → Clôture des Jeux Méditerranéens de Pescara (Italie)
- 8 juillet → La France se classe 4<sup>e</sup> des Euros juniors à Prague
- 14 juillet → Les jeunes synchros Célia Chambrier et Néphéline Bertevas décèdent dans un accident d'avion
- 24 juillet → L'Uruguayen Julio Maglione est élu président de la FINA
- 24 juillet → La FINA interdit le polyuréthane à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2010
- 29 juillet → Reconduction du contrat entre la FFN et EDF

### AOÛT

- 1<sup>er</sup> août → Bousquet et Leveaux se classent 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> du 50 m des Mondiaux de Rome
- 2 août → Décès du Japonais Furuhashi, vice-président de la FINA
- 3 août → Clôture des Mondiaux : 43 records du monde battus en natation course
- 12 août → Hugues Duloscq, double champion du monde militaire sur 100 et 200 m brasse

2009

## Septembre 2009 La fin d'un cycle

S'il ne fallait garder en tête qu'un événement de l'année 2009, ce serait sans conteste la retraite de Laure Manaudou. **A 23 ans, l'égérie de la natation tricolore a annoncé le 17 septembre qu'elle tirait définitivement sa révérence. Une décision somme toute logique, la grande brune ayant pris du recul avec sa discipline depuis janvier 2009 après quatre ans d'un règne sans partage.** Outre Laure, la natation française a également assisté aux arrêts d'Esther Baron, championne d'Europe 2006 du 200 m dos, de Sophie Huber et de Malia Metella, vice-championne olympique 2004 et vice-championne du monde 2005. La Guyanaise, capitaine de l'équipe de France féminine aux JO de Pékin en 2008, n'a cependant pas manqué de rappeler qu'elle « resterait proche de la natation, cette grande famille qui lui a tant donné ». On l'espère de tout cœur !

C. D. L.



## Octobre 2009 Les poloïstes vice-champion d'Europe B

Les éditions des championnats d'Europe B passent et se ressemblent pour les poloïstes tricolores. En 2007, les Bleus avaient trébuché face au Monténégro en finale des championnats d'Europe B. **Cette année, à Lugano (Suisse), l'équipe de France a de nouveau raté la première marche du podium face à la Turquie sur le score de 5-8 (2-2, 2-2, 0-1, 1-3).** Jusqu'à mi-match, les joueurs de Petar Kovacevic ont fait jeu égal (4-4). E moussés physiquement et moins agressifs, les tricolores ont finalement subi la loi des Turcs en deuxième période. Une défaite d'autant plus rageante que les poloïstes français avaient dominé leurs homologues turcs 10-5 pendant les matchs de poule. L'équipe de France jouera les qualifications pour le championnat d'Europe A début 2010.

A. C.

# « Une retraite se mûrit »



Retirée des bassins depuis janvier 2009 mais officiellement à la retraite depuis le 17 septembre, Laure Manaudou (ici avec son compagnon Frédéric Bousquet) aspirait à la maternité depuis plusieurs mois.

Gaëlle Collomb, psychologue du sport, assure le suivi d'athlètes de haut niveau depuis plusieurs années. Nous l'avons interrogée sur les modalités d'une fin de carrière. Entretien.

### • Pourquoi un sportif décide-t-il de mettre fin à sa carrière ?

Si ce n'est pas à cause d'une blessure, un sportif arrête parce qu'il n'a tout simplement plus envie. Cette perte du désir peut résulter de plusieurs facteurs : usure physique, pression familiale, état de fatigue, ras-le-bol... Le sportif se met à aspirer à autre chose, ses objectifs changent. Il pense à fonder une famille, ce qui n'est pas évident lorsque l'on est sportif de haut niveau, sauf lorsque les deux conjoints le sont tous les deux. Les études, la maternité, le temps passé avec les amis, tout ce qui était à côté de sa vie de sportif prend plus d'importance.

### • Existe-t-il une différence entre les hommes et les femmes ?

Oui, car chez les femmes, l'horloge biologique tourne. Consciemment ou inconsciemment, cela joue pour beaucoup. Le désir d'être mère est

souvent le premier facteur d'arrêt. En règle générale, on remarque que les femmes sont plus tournées vers le relationnel et les hommes vers le matériel. C'est une tendance observée dès l'enfance. C'est pourquoi la retraite des femmes est souvent motivée par des considérations plus profondes et plus sentimentales que les hommes.

### • Une retraite se prépare-t-elle ?

Une retraite se mûrit. Le sportif ne s'avoue pas son envie d'arrêter. Il n'en prend pas conscience brutalement, c'est un long travail. Souvent, plus que d'arrêter, il s'interroge sur la manière de l'annoncer à son entourage. L'athlète est alors très seul, car il ne veut pas en parler à son entraîneur, ni à ses parents ou à ses proches. C'est là qu'un psychologue peut les aider à voir plus clair en lui. C'est un cap difficile. Le jour où l'athlète arrive à annoncer à son entourage qu'il souhaite arrêter, c'est un grand soulagement pour lui.

### • En quoi tient la réussite d'une retraite ?

Il faut avoir des objectifs : un bébé, des études, une passion... L'essentiel est de trouver de nouvelles motivations car l'arrêt du sport de haut niveau conduit à une perte de repères. Il faut réorganiser sa vie, ses journées. Les relations avec les autres changent, il faut se réinstaller dans une vie sociale et relationnelle. En fait, une retraite sportive est un travail de deuil. L'athlète fait le deuil d'une partie de sa vie. Il doit accepter de tourner la page. L'entourage joue lui aussi un rôle dans cette réussite, car lui aussi doit s'adapter et accepter.

### • Existe-t-il des retraites « ratées » ?

Tout le monde n'arrive pas à faire ce travail de deuil. En arrêtant le sport, l'athlète connaît une perte d'identité. Certains se droguent et d'autres reprennent ! Parfois l'athlète ne se sent plus aimé. Il n'est plus sous les projecteurs, il faut qu'il accepte cela aussi •

Recueilli par Laure Dansart

« Une retraite sportive est un travail de deuil. L'athlète doit accepter de tourner la page. »

## SEPTEMBRE

- 13 septembre → Les poloïstes français sont vice-champions d'Europe B
- 14 septembre → Amaury Leveaux quitte Mulhouse pour le Lagardère Paris Racing
- 15 septembre → Coralie Plouviez empoche sa quatrième coupe de France d'eau libre
- 16 septembre → La FFN interdit les combinaisons en polyuréthane sur son territoire
- 17 septembre → Laure Manaudou et Esther Baron annoncent leurs retraites sportives

## OCTOBRE

- 1<sup>er</sup> octobre → La Fédération américaine interdit le polyuréthane
- 6 octobre → Marseille gagne la Coupe de France de water-polo
- 8 octobre → La LEN confirme l'utilisation des nouveaux plots de départs aux Euros d'Istanbul en petit bassin
- 24 octobre → Eau libre : Cendrine N'Kwet et Vincent Fraysse en or à la coupe de la COMEN
- 28 octobre → Conférence de presse de rentrée de la FFN. Présentation des critères de sélection 2010

## Novembre 2009 Henri Sérandour (1937-2009)

Ancien président du Comité national olympique et sportif français (CNOSF) de 1993 à mai 2009, Henri Sérandour s'est éteint le 12 novembre à Dinard. Il était âgé de 72 ans. **Breton pur souche, ancien international de water-polo, il avait débuté sa carrière dans les instances sportives en tant que conseiller technique de natation pour l'Académie de Rennes en 1966 avant de devenir notamment vice-président de la Fédération Française de Natation (1974-1981), puis président de 1981 à 1993.** Humaniste, Henri Sérandour est toujours resté proche des athlètes et de la base du sport français [cf. plaquette hommage incluse dans ce numéro].

A. C.



(Ph. DPP/Philippe Millereau)

## Invitée spéciale Malia Metella

« J'ai été marquée par Obama »

« Que retenir de l'année 2009 ? Ce n'est pas simple... Je crois que j'ai été particulièrement marquée par l'investiture de Barak Obama à la présidence des Etats-Unis en janvier 2009. J'ai suivi son discours à Washington devant une foule immense, j'en ai encore des frissons. »



(Ph. DPP/ Stéphane Kempinaire)

## Décembre 2009

Pour leur dernière sortie en polyuréthane, les Bleus ont mis les petits plats dans les grands en s'adjugeant 11 médailles (6 d'or, 2 d'argent et 3 de bronze) aux Euros d'Istanbul en petit bassin. Un bilan qui permet à l'équipe de France de se hisser au troisième rang des nations médaillées derrière les Pays-Bas et la Russie. **Au total, les Français ont accédé à 27 finales et 19 demi-finales. Parmi cette ribambelle de performances, on retiendra le titre de Coralie Balmy sur 400 m, qui confirme sa victoire de 2008 à Rijeka, celui de Fred Bousquet sur 50 m et d' Amaury Leveau sur 100 m, preuve que le sprint tricolore se porte à merveille, ainsi que la révélation Castel sur 200 m dos, qui succède à Alexandra Putra lauréate de l'épreuve en 2008.** En Turquie, 14 records du monde ont été battus (dont celui de Diane Bui-Duyet sur 100 m papillon), portant à 64 le nombre de marques internationales améliorées en petit bassin en 2009. Jamais une année post-olympique aura été féconde à ce point !

A. C.

### NOVEMBRE

- 2 novembre → Hugues Duboscq participe au Meeting International de Dakar
- 3 novembre → Malia Metella annonce la fin de sa carrière
- 6 novembre → Championnats d'Europe Handisport de natation : la France au 7<sup>e</sup> rang des nations
- 9 novembre → Alain Bernard et David Smetanine récompensés par l'Académie des Sports
- 14 novembre → Interclubs 2010 : plus de 30 000 nageuses et nageurs sur les plots
- 17 novembre → Water-polo : les Bleus débutent la World League face au Monténégro

### DECEMBRE

- 4 décembre → Championnats de France de Chartres (25 mètres) en bermudas
- 6 décembre → Après le 200 m nage libre Yannick Agnel est champion de France du 400 m à Chartres (petit bassin)
- 7 décembre → Sophie Huber tire sa révérence
- 8 décembre → Water-polo : match de World League France-Italie en direct sur Eurosport
- 10 décembre → Aurore Mongel et Fred Bousquet champion d'Europe des 200 m et 50 m papillon à Istanbul
- 12 décembre → Record du monde de Diane Bui-Duyet sur 100 m papillon (55''05)
- 13 décembre → Les Bleus empochent 11 médailles aux Euros d'Istanbul



(Ph. Elisabeth Escoriza)

## « Un exercice de lucidité »

Nommé le 7 janvier 2009 au poste de directeur technique national, Christian Donzé vient de passer sa première année à la tête de la natation tricolore. Etat des lieux.

### → La fonction de DTN

« La mission de DTN est particulière. Tant que tu ne l'as pas vécu, c'est dur à imaginer. On peut connaître l'environnement, mais la fonction est accaparante, exigeante et passionnante. C'est aussi un exercice de lucidité permanent, de grande responsabilité et d'écoute. C'est de cette manière que j'aborde cette fonction que m'a confiée le président Francis Luyce. »

### → La médiatisation

« Face aux médias je reste moi-même. Montpellier a été un moment particulier. La performance engendre la confiance et là le trop plein de performance, dû à une réglementation technologique non maîtrisée, a engendré de la méfiance. Ça a été difficile à vivre, mais très formateur. La médiatisation fait partie de la fonction de DTN avec un jugement de valeur qui sera porté sur les résultats de la natation française. »

### → Les Mondiaux de Rome

« On avait une possibilité de trois titres, on repart sans médaille d'or mais avec trois titres de vice-champion du monde et trois médailles de bronze.

Je pense que l'on a globalement réalisé de bons championnats, pas excellents mais bons. Le relais avait la place pour gagner. Il termine troisième comme en 2003 et 2007. Nous devons encore travailler la dimension collective. La concurrence individuelle doit exister pour qualifier le relais et pour que le relais gagne, sans mettre en concurrence les individualités et en respectant les programmes de chacun. Nous avons été pris au piège et grisés par la densité des performances individuelles de très haut-niveau et la concurrence individuelle a été exacerbée par le niveau atteint en combinaisons en oubliant l'intérêt collectif de cette épreuve de relais. »

### → La polémique des combinaisons

« Les combinaisons c'est un peu du « no limit », tout devenait possible ! La polémique a été difficile à vivre aux championnats de France de Montpellier, mais il fallait rapidement passer à autre chose : tenir un discours positif, prendre des décisions et préparer les Mondiaux. Il faut faire face aux situations de crise, mais aussi relativiser. Le sport de haut

niveau a cela de motivant, il est toujours en mouvement. »

### → Le retour aux bermudas

« Nous allons tous rajeunir de dix ans. L'institution internationale a été en grande difficulté sur ce dossier, partagée entre une médiatisation grandissante due à des performances chronométriques de plus en plus remarquables et des décisions à prendre face à une situation qui devenait de plus en plus critiquée. Maintenant, il va falloir s'adapter le plus rapidement possible, c'est ce que nous avons fait en interdisant les combinaisons dès septembre 2009. »

### → Laure Manaudou

« Avec la retraite de Laure, mais aussi celles de Malia Metella, d'Esther Baron, Alena Popchanka et de Sophie Huber c'est toute une génération de nageuses qui tire sa révérence. Une autre est prête à prendre sa place emmenée par Coralie Balmy, Camille Muffat, Alexianne Castel et Ophélie-Cyrielle Etienne. L'Equipe de France à du potentiel. Ces filles talentueuses ont les moyens de jouer les premiers rôles sur la scène internationale. Elles le savent. Elles doivent se confronter sans retenue, montrer au monde qu'elles existent. Ces départs font partie de la vie d'une équipe. »

Recueilli par Adrien Cadot

Le DTN Christian Donzé entouré de Coralie Balmy, Yoris Grandjean, Alain Bernard et Boris Steimetz lors de la deuxième édition de la Nuit de l'Eau à Antibes le 21 mars 2009.

« La polémique a été difficile à vivre aux championnats de France de Montpellier, mais il fallait rapidement passer à autre chose : tenir un discours positif, prendre des décisions et préparer les Mondiaux. »

# Les yeux dans les Bleus

Alors que la saison en petit bassin touche à sa fin et que le règne des combinaisons est terminé, l'horizon de la natation tricolore commence à se dégager. Il reste trois mois aux Bleus pour ajuster leur préparation en vue des championnats de France à Saint-Raphaël (13-18 avril), qualificatifs pour les Euros de Budapest (9-15 août). Tentative d'éclaircissement en six actes.



(Ph. DPPI/Søren Stache)

L'Allemand Biedermann et le Sud-Africain Van der Burgh ont fait le plein de records et de primes pendant les étapes de coupe du monde cet automne.

**1. Question : les leaders français sont-ils dans les temps ?**  
Réponse : oui

Alors que les leaders étrangers brillent de mille feux, les tauliers français ne semblent pas gagnés pas une ardeur flamboyante. En Allemagne, Paul Biedermann bat record du monde sur record du monde. Au Japon, Shiho Sakai s'affirme depuis octobre comme la grande révélation du dos mondial. En Afrique

du Sud, Cameron Van der Burgh est en passe de supplanter Roland Schoeman dans le cœur des fans de natation. Sur tout le globe, ça flambe de toute part, même Michael Phelps, sans réaliser de chronos exceptionnels, a fait parler de lui en disputant la coupe du monde avec sa vieille combinaison Speedo. Il n'y a finalement qu'en France qu'on se remet timidement dans le bain. « Vu sous cet angle, ce n'est pas flatteur », corrige Patrick Deleaval, DTN adjoint en charge de la natation course. « À l'exception de Diane Bui-Duyet sur 100 m papillon, les Bleus n'ont pas battu de records du monde parce qu'ils sont dans une autre

logique. Biedermann ou Van der Burgh n'ont pas coupé après les Mondiaux de Rome. Ils ont profité que la FINA ait fixé au 1<sup>er</sup> janvier 2010 la fin des combinaisons pour faire la chasse aux records et aux primes. Les Français sont concentrés sur l'année 2010, les Euros de Budapest, puis sur les saisons qui doivent nous amener jusqu'aux JO de Londres en 2012. » Voilà pourquoi nos petits bleus n'ont pas fait la une des journaux cet automne. Ils travaillent dans l'ombre ou soufflent, comme c'est le cas par Alain Bernard, pour récupérer et aborder sereinement la saison en grand bassin.

Adrien Cadot



## Les rendez-vous de 2010

12-14 mars

Meeting International, Nancy

13-18 avril

« France » 50 mètres, Saint-Raphaël

22-25 avril

« France » des jeunes, Rennes

19-20 juin

Coupe de la COMEN, Italie

26-27 juin

Open EDF, Paris

14-18 juillet

Euros juniors, Helsinki (Finlande)

9-15 août

Euros 50 mètres, Budapest (Hongrie)

14-25 août

Jeux Olympiques de la jeunesse, Singapour (Singapour)

25-28 novembre

Euros 25 mètres, lieu à définir

15-19 décembre

Mondiaux 25 mètres, Dubaï (Emirats Arabe Unis)



(Ph. DPPI/Franck Faugere)

**2. Question : Coralie Balmy va-t-elle répondre présente ?**  
Réponse : oui, mais...

Coralie Balmy n'est pas la nouvelle Laure Manaudou ! En tout cas, elle ne l'est pas encore et à l'entendre, il n'est pas certain qu'elle souhaite endosser ce rôle. « Je ne me sens pas au-dessus du lot ! Je ne suis pas Laure Manaudou. Toutes les filles de l'équipe poursuivent un même objectif de performance », déclarait-elle à Castres en juillet 2009. « D'ailleurs, je ne ressens pas d'attente particulière autour de moi. Je ne suis pas redevable de quelque chose », ajoutait-elle avant de clore le

sujet. Une manière de dire qu'elle progresse à son rythme et qu'elle ne nage dans le sillage de personne. Son talent n'est pas en cause, mais en 2009 la Toulousaine de 22 ans a donné l'impression d'évoluer sur un faux rythme, notamment aux Mondiaux de Rome où elle a pris la 5<sup>e</sup> place du 400 m avant d'être éliminée en demi-finale du 200 m. « Je pense qu'elle nourrit un petit complexe sur la scène internationale », répond son entraîneur Frédéric Barale. « Elle peut nager plus vite. Elle n'a rien à envier aux autres filles, d'ailleurs à l'entraînement elle envoi, mais en situation il y a un petit blocage. Il lui a fallu entre deux et trois ans pour s'imposer en France. A mon avis, il lui faudra autant de temps pour prendre la mesure des joutes internationales. »

Adrien Cadot

(Ph. DPPI/Julien Crosnier)



**3. Question : la nouvelle génération tricolore est-elle conquérante ?**  
Réponse : oui

Ça ne fait aucun doute. La nouvelle génération a du talent plein les mains et l'état d'esprit qui va avec. « **Je pense que l'on peut parler d'une génération Manaudou** », lance évidemment Frédéric Bousquet.

« **Les jeunes nageurs ne se posent pas de questions, ils s'alignent sans complexes.** Je le vois à Marseille avec William Meynard ou Giacomo Perez-Dortona. Ils bossent sans se prendre la tête avec les histoires de combinaisons ou de bermudas. Ils veulent juste pousser les anciens pour se faire une place. » À l'instar d'une Laure Manaudou insensible à la pression annonçant presque effrontément en avril 2004 qu'elle rêve de conquérir l'or olympique aux Jeux d'Athènes. « **J'y vais pour gagner** », lançait-elle alors à la face des caméras. **Un rêve qu'elle concrétisera avec la maestria d'une taulière,**

**imposant d'emblée sa marque de fabrique : démarrer fort et tenir jusqu'à la fin coûte que coûte.** « **Laure avait cette faculté de ne pas douter** », confirme Aurore Mongel. « **Elle a montré que les Français pouvaient monter sur les podiums. Elle a servi de déclic et tout le monde a suivi. Les jeunes comme Ophélie-Cyrielle Etienne, Coralie Balmy, Camille Muffat, Alexiane Castel ne doutent pas. Elles n'hésitent pas à bousculer la hiérarchie. C'est positif pour notre discipline et ça l'est aussi pour moi puisque je ne peux pas me reposer sur mes lauriers (rires).** »

Celia Delgado Luengo

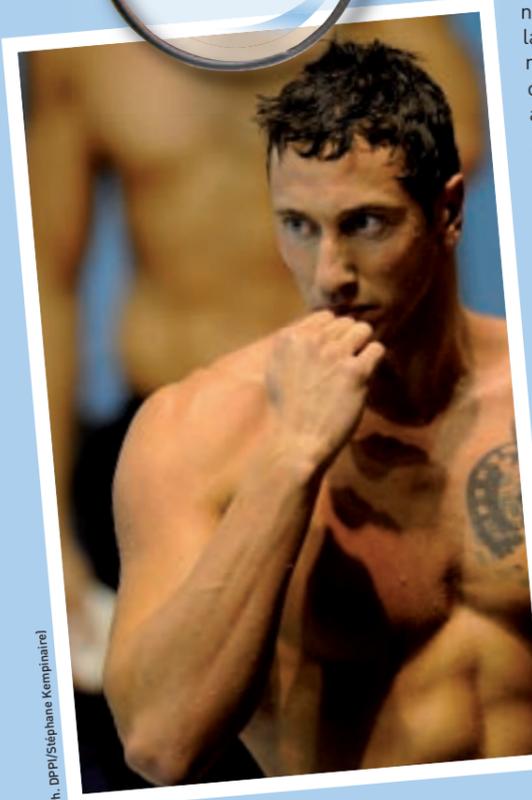


Alain Bernard et Hugues Duboscq entourent Laure Manaudou et Coralie Balmy. Riche en talents, la natation française a profité de l'éclosion mondiale de Laure Manaudou en 2004 pour se décomplexer et croire en ses chances de médailles.



Ophélie-Cyrielle Etienne et Camille Muffat lors des Mondiaux de Rome. La Toulousaine et la Niçoise représentent l'avenir de la natation française.

**4. Question : les bermudas font-ils l'unanimité ?**  
Réponse : non

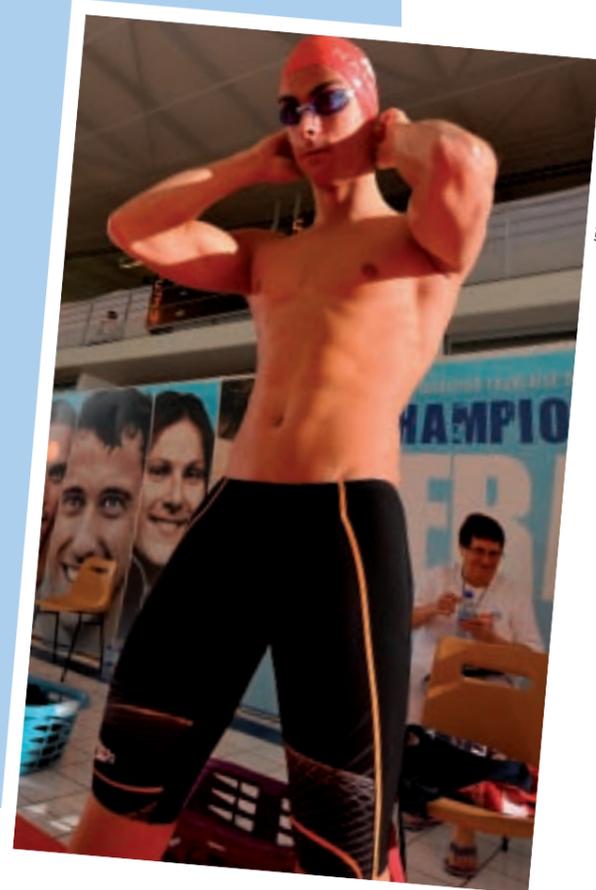


Frédéric Bousquet n'a jamais caché son irritation à l'idée d'évoluer en bermuda. Auteur d'une tonitruante saison 2009, le Marseillais aurait préféré conserver les combinaisons et vivre avec son temps plutôt que de subir ce retour en arrière.

Après la polémique des combinaisons, place à la controverse des bermudas. La Fédération Internationale de Natation (FINA) a eu beau décréter la fin du polyuréthane le 1<sup>er</sup> janvier 2010, la natation n'a toujours pas renoué avec la sérénité. Tous les nageurs n'ont effectivement pas accueilli le retour des bermudas avec enthousiasme. « **Avec le bermuda on retrouve une meilleure éthique** », reconnaît Frédéric Bousquet, vice-champion du monde du 50 m nage libre, « **mais cela bouleverse notre discipline. Honnêtement, je ne suis pas excité à l'idée de repartir à l'époque des Jeux Olympiques d'Atlanta en 1996. Je ne suis pas certain que faire marche arrière soit une bonne chose pour notre sport.** » Favorable aux progrès technologiques, le Marseillais n'a jamais caché son plaisir d'évoluer en combinaison. C'est d'ailleurs vêtu de l'équipement italien Jaked qu'il avait battu le record du monde du 50 m (20''96) en avril 2009

lors des championnats de France à Montpellier. « **Et qu'est-ce que l'on va faire maintenant des records du monde battus en combinaisons ?** », s'interroge le compagnon de Laure Manaudou. « **Ce retour en arrière va sérieusement brouiller l'image médiatique de notre discipline. Je ne suis pas convaincu mais il va falloir faire avec... Une décision a été prise, je vais m'y plier.** »

Adrien Cadot



Début décembre, Jérémy Stravius et les nageurs français ont inauguré les bermudas en compétition officielle.

**5. Question : y-a-t-il vraiment eu un effet polyuréthane ?**  
Réponse : oui, mais...

Avec 43 records du monde améliorés lors des seuls championnats du monde de Rome (juillet 2009), il paraît difficile d'avancer le contraire. **Pourtant, en analysant plus finement les bilans 2008 et 2009 on constate**

**que le nombre de marques mondiales battues n'a pas significativement explosé (114 en 2008 contre 141 en 2009).** En 2008 pourtant, la majorité des nageurs évoluaient en LZR Racer, un équipement en tissu avec seulement quelques plaques isolées de néoprène. À la lecture des bilans mondiaux on remarque également que le polyuréthane n'a guère bouleversé la hiérarchie internationale. Michael Phelps et l'armada américaine sont devant, les autres derrière, à plusieurs encablures. **Si certains nageurs ont tiré leur épingle du jeu, dont l'Allemand Paul Biedermann et le Chinois Zhang Lin, ils appartiennent également au**

**traditionnel flot de révélations qui accompagnent un grand championnat.** L'inverse serait d'ailleurs plutôt inquiétant ! Enfin, si on ne peut nier que les chronos ont été sérieusement rabotés sous l'effet du polyuréthane, le différentiel que l'on redoutait avec le retour au bermuda n'est pas aussi important que prévu. « **Je pensais que l'on serait plus loin** », confirme le DTN Christian Donzé. « **Je craignais qu'avec les bermudas on soit à des années lumières des temps en combinaison. C'est encourageant et cela doit servir de moteur à la performance.** »

Adrien Cadot



Présenté comme un nageur polyuréthane la saison dernière, le Marseillais a démontré aux « France » de Chartres qu'il pouvait être tout aussi performant en bermuda.



L'Américain, seulement vêtu d'un LZR Racer, s'est adjugé le 100 m papillon des Mondiaux 2009 à Rome au grand dam de ses rivaux équipés de polyuréthane.

6. Question : les critères de sélection 2010 sont-ils réalisables ?  
Réponse : oui

« Tous les nageurs français appréhendent parce que les grilles de sélection n'ont pas été abaissées par rapport à celles de l'an passé alors que les combinaisons vont disparaître », s'inquiétait ouvertement Sophie de Ronchi cet automne. A l'occasion des championnats chartrains, le directeur technique national, Christian

Donzé, et le responsable des entraîneurs nationaux, Lionel Horter, se sont montrés rassurants. « C'est vrai qu'en début de saison, on parlait un peu dans l'inconnu », a admis le DTN. « Après Chartres, on y voit plus clair. Les nageurs ont du travail, mais les critères sont abordables. La différence entre bermudas et « combines » est même moins importante que prévue. Et puis n'oublions pas que le haut niveau est une éternelle remise en question. Combinaison ou pas, il faut s'interroger pour avancer et progresser. Des craintes on en a toujours... et on en aura encore. » Une manière de faire taire les pessimistes. Verdict le 13 avril 2010, lors des « France » 50 mètres à Saint-Raphaël.

Adrien Cadot

Championnats d'Europe d'Istanbul (10-13 décembre 2009)

## Les Bleus terminent en beauté

Pour la dernière compétition de l'ère polyuréthane, les nageurs de l'équipe de France n'ont pas lésiné sur les médailles aux Euros d'Istanbul (petit bassin). Avec 11 breloques glanées, les Français font moins bien qu'en 2008 à Rijeka (20 médailles/7 titres), mais ils égalent leur moisson des Euros d'Helsinki en 2006 (11 médailles, 5 titres). Un bilan agrémenté d'un record du monde (Diane Bui-Duyet sur 100 m papillon), de 11 références nationales et de 37 records personnels améliorés. Le détail :

### → Médaille d'or

- Coralie Balmy (400 NL)
- Alexiane Castel (200 dos)
- Aurore Mongel (200 papillon)
- Amaury Leveaux (100 NL)
- Frédéric Bousquet (50 NL)
- Leveaux, Stravius, Maître, Bousquet (4x50 NL)

### → Médaille d'argent

- Diane Bui-Duyet (100 papillon)
- Frédéric Bousquet (50 papillon)

### → Médaille de bronze

- Ophélie-Cyrielle Etienne (400 NL)
- Ophélie-Cyrielle Etienne (800 NL)
- Stasiulis, Duboscq, Bousquet, Leveaux (4x50 4N)



Que Sophie de Ronchi et les nageurs tricolores se rassurent, les critères de sélection établis par le DTN sont parfaitement réalisables. Il faudra néanmoins attendre les « France » 50 mètres pour mesurer l'impact du polyuréthane sur les chronos nationaux.

## Les critères de sélection pour 2010

La Fédération Française de Natation a annoncé le 28 octobre que les critères de sélection pour les championnats d'Europe 2010 en grand bassin (9-15 août à Budapest) seront durcis. **Les nageurs devront réaliser les minimas lors des championnats de France à Saint-Raphaël (13-18 avril), d'abord en séries puis en demi-finales et devront ensuite terminer à l'une des quatre premières places de leur finale.** « Ces critères tiennent compte d'exigences chronométriques mais nous avons aussi voulu intégrer une idée de confrontation », a expliqué le DTN Christian Donzé.



La communication et la formation personnalisées par l'image

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

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

# Céline Lobello :

## « Maître ne veut pas dire retraitée »

«  
Honnêtement,  
je ne pensais pas du  
tout être en mesure  
de remporter une  
médaillé.  
»

Première synchro tricolore à décrocher une médaille aux Euros masters, Céline Lobello s'alignera aux prochains championnats du monde qui auront lieu en Suède, du 2 au 6 août 2010.

### Céline, vous attendiez-vous à revenir médaillée de Cadix ?

Pas du tout ! C'est la première fois que je participais à cette compétition, je n'en connaissais pas le niveau. En plus, j'ai toujours fait du ballet, jamais de solo. Honnêtement, je ne pensais pas du tout être en mesure de remporter une médaille. Nous étions quatre du club d'Aix-en-Provence. Pour ne pas concourir les unes contre les autres, nous nous sommes réparties dans différentes catégories. J'ai accepté de faire le solo en 25-29 ans. Mais ce n'était pas du tout ma spécialité !

### Vous avez donc dû vous adapter... Existe-t-il une grande différence entre le solo et le ballet ?

Ce n'est pas du tout la même gestion. En solo, il faut privilégier l'expression, alors qu'en équipe, même si cela reste un point essentiel, on est moins concentrée dessus. En solo, on voit plus le ressenti de la personne qui nage. Il faut faire

A 26 ans, Céline Lobello est devenue la première nageuse française à décrocher une médaille master en natation synchronisée. Une performance qui a autant ravi que surpris la jeune maman. Havraise depuis peu, l'ex-aixoise s'épanouit dans son nouveau travail.

Son domaine ? La comptabilité.

Normal pour celle qui a toujours su manier les chiffres et les combinaisons techniques.

passer ses émotions et c'est une chose à laquelle je n'étais pas habituée. Lorsque j'ai présenté ma première chorégraphie en solo, c'était trop saccadé, je plaçais mes mouvements sans penser au ressenti. Je préfère toujours les ballets pour le côté visuel, mais quand je me rappelle les prestations de Virginie Dedieu, qui est aussi mon amie, il est évident que le solo peut être magique.

### Quel est le niveau en master ?

Il est très élevé ! A Cadix, j'ai surtout été impressionnée par les duos de la catégorie 30-39 ans. Les filles étaient vraiment incroyables ! Cela donne envie de continuer. Etre maître ne veut pas dire retraitée !

### Arrêter la synchro, ce n'est pas envisageable...

J'ai fait sept ans de haut niveau, puis j'ai intégré l'équipe de France et j'ai participé à la coupe de la Comen. Quitter l'univers de la synchro, très peu pour moi. Je n'ai jamais arrêté, je me suis toujours arrangée pour pratiquer, même en loisir. Lorsque j'étais enceinte, j'ai nagé jusqu'à terme. Il n'y a qu'après le sixième mois que mon



Adeptes du ballet, Céline Lobello a dû rapidement se mettre au solo pour disputer les Euros masters de Cadix. Bien lui en a pris, la néo-Havraise empoche l'argent dans la catégorie C1 (25-29 ans).

«  
J'ai déménagé  
d'Aix-en-Provence,  
où j'ai toujours  
vécu, au Havre.  
C'est un rude  
changement ! Mais  
j'ai mis la synchro  
dans mes valises !  
»

entraîneur m'a obligée à nager à côté des filles à cause des risques de coup de pieds... Je n'avais pas connaissance des compétitions masters. C'est aux championnats de France de Toulouse que j'ai découvert les maîtres. J'ai sauté sur l'occasion en me disant que ça allait me rappeler la coupe de la Comen à Barcelone.

### Quels sont vos prochains objectifs ?

Les prochains championnats du monde (2-6 août 2010 en Suède, Ndlr). Pour l'instant, je m'entraîne toute seule à la piscine du Havre. Forcément, les gens me regardent bizarrement, mais je m'en moque ! Et je reste licenciée à mon club d'Aix. Elles sont trois à nager en master : Amandine Grousseau, Anne-Laure Deslandes et ma complice de toujours Séverine Marsot.

### La natation synchronisée, c'était une évidence pour vous ?

J'ai commencé à l'âge de 8 ans. Je faisais déjà de la natation et c'est ma mère qui m'a inscrite au cours de natation synchronisée. Les deux premières années ont été laborieuses car c'est là qu'on apprend les bases,

comme le rétropédalage ou tenir la tête en bas. Ensuite, c'est devenu intéressant. Si je devais revenir en arrière, je choiserais sans hésiter la synchro. J'ai déménagé d'Aix-en-Provence, où j'ai toujours vécu et où je me suis toujours entraînée, au Havre. C'est un rude changement ! Nouvelle vie, nouveau travail... Mais j'ai mis la synchro dans mes valises !

### Pourquoi aimez-vous ce sport ?

C'est une discipline complète, exigeante sur le plan physique, technique, et en même temps artistique, qui fait travailler aussi bien les muscles que l'esprit. C'est devenu une activité essentielle pour moi •

Recueilli par Laure Dansart

## Céline en tags

- **Ta musique préférée pour nager ?**  
La musique classique et les musiques de film
- **Ta principale qualité ?**  
Perfectionniste
- **Ton gros défaut ?**  
La gourmandise
- **Ton activité préférée en dehors de la synchro ?**  
Faire des gâteaux
- **Ton rêve ?**  
Voyager au Pôle nord pour voir la banquise
- **Ta couleur préférée ?**  
Le rose
- **Ton remède contre le stress ?**  
Dormir
- **Qu'est-ce que n'aimes pas en synchro ?**  
Rentrer dans l'eau quand il fait froid
- **Que préfères-tu en synchro ?**  
Les ballets d'équipe
- **Ton modèle ?**  
Virginie Dedieu, sans hésitation !

## Le beau présage de Cadix

Elles étaient deux engagées aux Euros 2007 de Kranj. Deux ans plus tard, ce n'est pas moins de 19 synchros qui ont fait le déplacement aux championnats d'Europe à Cadix. Les programmes imposés et libres ont démontré un très haut niveau. **Ce qui n'a pas empêché Céline Lobello de terminer deuxième du programme solo C1 (25-29 ans) et de rapporter à la France sa première médaille de la discipline en master.** 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. Les prochains championnats du monde auront lieu en Suède, du 2 au 6 août 2010, l'occasion pour les nageuses françaises de démontrer la toute nouvelle force qui les anime.



## Invitée spéciale Malia Metella

« La natation maître rassemble des gens passionnés »

« Certains anciens internationaux participent à des compétitions masters. Je sais qu'Alena Popchanka a nagé avec les maîtres deux ou trois fois l'année dernière, mais elle savait que ce serait ponctuel. De mon côté, je n'ai pas envie de reprendre la compétition. J'ai arrêté après les Mondiaux de Rome et je n'ai pas spécialement envie de me remettre en mode performance (rires)... Ca suffit (rires) ! La natation maître rassemble des gens passionnés, des amoureux des joutes aquatiques. C'est convivial, chaleureux et à mon avis ce n'est que le début pour cette discipline car cela permet à tout le monde de s'affronter dans un bon esprit. »

# 2010 – L'Odyssée sans combinaisons Qu'est-ce que ça va changer ?

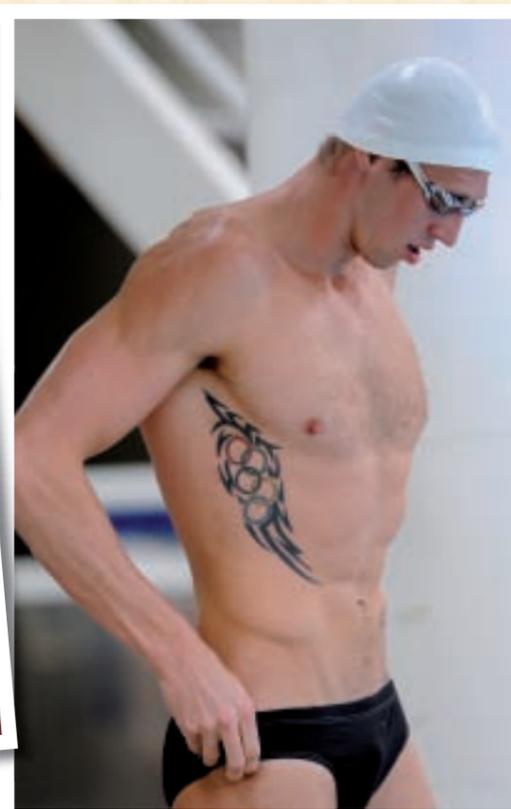
Stanley Kubrick n'aurait certainement pas rêvé meilleur scénario. « L'Odyssée de l'espace » version natation : joutes aquatiques en combinaisons argentées, implication de la prestigieuse NASA dans l'élaboration de tissus sans coutures, tests en souffleries géantes... Depuis les Jeux Olympiques de Sydney en 2000 et l'introduction des « combines » dans les bassins internationaux, la natation n'a eu de cesse de perfectionner ses secondes peaux. Au point d'en devenir l'otage ces deux dernières saisons ! Les années 2008 et 2009 et leurs 255 records du monde améliorés resteront comme le paroxysme d'une marche accélérée vers la technologie. Une frénésie interrompue le 24 juillet 2009 par la FINA qui, admettant enfin les méfaits du polyuréthane, décrète un retour dix ans en arrière pour préserver l'authenticité d'une natation en souffrance. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, les nageurs ont définitivement rangé leurs combinaisons au vestiaire. Désormais, ils s'aligneront en bermudas, torse nu.

« Sapés comme des touristes », ronchonne l'Allemand Paul Biedermann, tombeur de Michael Phelps aux Mondiaux de Rome sur 200 m. C'est la fin du tout polyuréthane, ère de science et de volupté esthétisante. C'est la fin du règne sans partage des équipementiers sur une natation en quête de modernité. C'est le retour à une natation au style dépouillé, authentique, où le nageur accapare la lumière. Un retour aux sources, sans excès de traditionalisme, salutaire qui devrait considérablement modifier le paysage de la discipline. Tour d'horizon des bouleversements à venir !

Dossier réalisé par Adrien Cadot



(Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire)



(Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire)

## Les nageurs sur le devant de la scène ?

C'est sans conteste l'argument coup de poing des anti-polyuréthanes. Avec la disparition des combinaisons, les nageurs vont retrouver le premier rôle, au grand dam des équipementiers qui accaparaient les feux de la rampe depuis l'explosion du phénomène « combine » en février 2008 (lancement de la Speedo LZR, Ndlr). « **Le nageur est remis au centre** », constate Jonathan Massacand, nageur suisse exilé au CN Marseille. « **Ces deux dernières années, il y avait toujours un doute sur la nature des performances** ». Un argument que ne récuse pas Alain Bernard, mais le champion olympique regrette que les instances internationales mettent de nouveau les nageurs face au fait accompli. « **On est les principaux acteurs de notre sport et on subit les décisions de personnes, qui n'ont pas eu le courage de prendre les bonnes décisions au bon moment. L'idéal aurait été de revenir aux combinaisons tout en tissu.** »

Pour la jeune génération, née avec du polyuréthane sur le dos, le changement risque d'être douloureux. « **J'ai discuté avec un entraîneur canadien qui est désespéré** », confiait Lionel Horter, responsable du collège des entraîneurs nationaux, lors de la conférence de presse de rentrée de la FFN le 28 octobre 2009. « **Pour lui, toute sa génération de jeunes est finie. Sans combinaison, aucun nageur ne peut être performant. Mentalement, certains jeunes étaient habitués à un certain niveau de performance. A chaque fois qu'ils vont nager moins vite, ils vont prendre une claque.** » Du haut de ses 25 ans, Jonathan Massacand est bien conscient que « **la hiérarchie va changer. Nous allons revenir à une certaine normalité. Des nageurs qui, autrefois, gagnaient grâce aux combinaisons, sans avoir le niveau requis, rentreront dans le rang.** »

## Des records en voie de disparition ?

Depuis l'explosion du phénomène « combine » début 2008, plus de 255 records du monde sont passés de vie à trépas. Jamais, jusqu'à présent, la natation n'avait été confrontée à un tel rafraîchissement de ses tablettes internationales. Mais que faire de tous ces records en polyuréthane ? La Commission des entraîneurs de la FINA a proposé l'établissement de deux listes : une avec les records actuellement reconnus et une seconde avec ceux comptabilisés à la fin de l'année 2007. « **Certains records ne seront pas battus avant quelques années, voire plus** », a confié à L'Equipe Jacco Verhaeren, ancien entraîneur de VDH. « **Il faut offrir la possibilité aux nageurs de battre de nouveaux records. La natation a besoin de ça. Je ne pense pas qu'il faille annuler les records du monde parce que ce serait punir des nageurs qui n'ont rien fait de mal.** » Avant de trancher cette question ô combien

sensible, la FINA va pouvoir mesurer les effets de cette course technologique effrénée. Pour l'heure, comme le rappelle le DTN Christian Donzé « **on se jette dans l'inconnu. On n'a pas bien évalué l'ampleur de ce que pouvait provoquer le polyuréthane. J'espère qu'on ne sera pas à des années lumières de ce qu'on pouvait croire. On doit être à mi-chemin entre l'exigence du très haut niveau et la faisabilité chronométrique qui me semble accessible.** »

Les entraîneurs tricolores ont d'ores et déjà tenté d'appréhender la chute chronométrique qui s'annonce. « **Ce que j'ai pu observer cet automne, c'est que ça nage moins vite et avec plus de mouvements que l'année dernière** », remarque Denis Auguin, coach de Bernard à Antibes. « **Cela prouve bien qu'il y avait un réel effet des combinaisons sur la performance. C'est l'occasion donnée aux athlètes et entraîneurs de réfléchir de nouveau sur ce qu'est vraiment la natation et sur ce qu'il faut produire pour nager vite.** »



Lionel Horter et le DTN Christian Donzé ont eu beau tenter de mesurer l'impact chronométrique des combinaisons, ils savent que les nageurs vont cruellement manquer de repères dans les mois à venir.

(Ph. DPPI/Franck Faugère)



## Entraînement : la technique plutôt que le physique ?

Tous les coachs sont formels : on ne prépare pas un nageur en maillot de la même manière qu'un athlète en combinaison ! **En clair, les champions de demain vont devoir diminuer les charges de musculation et travailler davantage la technique. Une adaptation destinée à compenser la perte de l'effet combi.** « Il est clair qu'elles favorisaient une certaine façon de se préparer », consent Lionel Horter. « C'est un retour aux vraies valeurs, à un enseignement fondamental de la natation », se réjouit Jonathan Massacand. « Avec les combinaisons, l'athlète flottait sans préparation spécifique. Le corps restait droit même sous l'effet de la fatigue. Désormais, il faudra entraîner la résistance, et plus seulement la force ou la vitesse. »

« **En introduisant les combinaisons, nous avons enlevé quelque chose d'essentiel à la natation** », déclarait cet automne Michael Phelps, « nous nous sommes éloignés de l'accomplissement personnel. Désormais, la performance sera indexée à la qualité du travail, de même qu'à son intensité quotidienne. On ne parlera plus des équipements, mais de ce que chacun a fait dans le bassin. Cela va forcer les nageurs à travailler plus dur et à faire preuve de caractère. Ils ne pourront plus simplement enfiler un équipement. » « C'est sûr que ça va changer », apprécie Grégory Mallet. « On retrouve une natation qu'on a connue il y a plus de 10 ans. A court terme, les performances seront différentes. Mais je pense qu'on sera à l'avenir capable de rejoindre des performances de même niveau grâce au travail qui sera adapté à cette nouvelle donne. »

(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)

Le retour au bermuda inauguré le 1<sup>er</sup> janvier 2010 va obliger les nageurs à se revoir leurs modalités d'entraînement. « Avec les combinaisons, l'athlète flottait sans préparation spécifique. Désormais, il faudra entraîner la résistance, et plus seulement la force ou la vitesse », explique Jonathan Massacand.

(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)



Denis Auguin s'entretient avec ses nageurs du CN Antibes avant une compétition. Dans les mois qui viennent, les entraîneurs auront un rôle majeur à tenir dans l'approche psychologique des épreuves.



(Ph. DPP/Franck Faugère)

Pieter Van Den Hoogenband, double champion olympique du 100 m nage libre, incarne un profil de nageur « old school » : fin, long, élancé. Tout l'opposé des costauds qui ont surfé sur l'effet polyuréthane à grand renfort de musculation.

## Musculation : réhabilitation des physiques élancés ?

L'apparition des « combines » en 2000 a marqué l'avènement d'un nouveau format de nageur : lourd, massif et musculeux, à l'image de l'Australien Ian Thorpe, parfaitement gainé dans sa combinaison Adidas intégrale. La consécration du polyuréthane en 2009 a largement confirmé cette mainmise des costauds sur les tablettes internationales. Les bodybuildés Biedermann, Cavic ou Van der Burgh n'ont plus rien à voir avec les longilignes Popov ou VDH. **Le retour au maillot devrait permettre à la natation de se dessiner un nouveau visage où la technique va redevenir primordiale et où les gabarits puissants vont passer au second plan.** A n'en pas douter, le travail de préparation physique consistera désormais à étirer les muscles et non plus seulement à « prendre du volume ». « La technique et le nageur vont revenir au premier plan », ajoute le Grenoblois David Maître. « On va retrouver ce qu'on a perdu. On pouvait être un bourrin et s'en sortir ! Maintenant il faut être au-dessus de l'eau, avoir un rapport poids/puissance efficace. Beaucoup l'ont perdu avec les combinaisons. Certains avaient gardé l'habitude de nager en maillot le matin. Pour ceux-là l'adaptation sera moins difficile. » Avec les « combines », on privilégiait une « grosse » musculation avec notamment des développés-couchés, qui ne sont pas des mouvements que l'on reproduit dans l'eau. Sans combinaisons, les nageurs vont renouer avec une musculation « plus légère » : les traditionnels abdos, lombaires, avec des exercices à l'élastique. « Les nageurs vont effectivement devoir s'adapter », consent Roxana Maracineanu, « mais la musculation ne va pas disparaître. Il s'agit simplement d'un réajustement. En outre, je pense que grâce aux combinaisons beaucoup d'athlètes ont enfin pris conscience de l'importance de la musculation dans leur préparation. »

## Une nouvelle approche psychologique ?

Privé de la combinaison, les nageurs vont devoir se réapproprier l'approche psychologique de la course. « Enfiler la combinaison, c'était aussi se mettre en mode compétition », reconnaît Grégory Mallet. « Là, on porte la même tenue qu'à l'entraînement. Il va falloir trouver de nouvelles méthodes pour se mettre en condition sur le plan psychologique. » Un argument repris par la star des bassins, Michael Phelps : « **Sans la combinaison, j'ai l'impression d'être nu. Il faudra s'y habituer.** » « C'est vrai qu'avant il fallait vingt bonnes minutes pour revêtir la combinaison », admet Jonathan Massacand. « Avec ce rituel, j'entrais en mode compétition, je rassemblais mes pensées. Aujourd'hui, j'enfile un short en quelques secondes et je file au départ. Je n'ai pas le sentiment d'accomplir quelque chose d'important. » « **Il va certainement falloir retravailler l'approche psychologique de la compétition** », estime Roxana Maracineanu. « **Mais les combinaisons ont eu le mérite de lancer de nouveaux nageurs ou d'en relancer certains en manque vitesse.** Je pense, par exemple, à Giacomo Perez Dortona. Il a percé au plus haut niveau grâce à la « combine », elle l'a libéré psychologiquement. Je pense aussi à Alexandra Putra qui a retrouvé l'équipe de France grâce à la combinaison. Pour ces deux nageurs, et il y en a d'autres, les « combines » ont constitué un déclic psychologique. »

## Le retour du rasage ?

Avec la disparition des combinaisons, les nageurs vont devoir reprendre l'habitude de se raser. « **C'est vrai que depuis quelques années, les nageurs accordaient moins d'importance au rasage** », confirme Kevin Gaidioz, entraîneur du club de La Roche (Haute-Savoie). Selon les disciplines, l'objectif du rasage n'est toutefois pas le même. En cyclisme, on se rase par esthétique mais aussi dans un souci d'hygiène. En cas de chute et de plaie ouverte, l'absence de poils facilite l'intervention du corps médical. En natation, on se rase pour accroître ses sensations. « **Les nageurs ne se rasent pas pour grignoter des centièmes de secondes, c'est surtout une question de glisse** », acquiesce Kevin Gaidioz. En effet, le rasage produit une excitation du nerf pileux, amplifiant la sensation de glisse. « **Lorsque tu te rases, tu deviens un autre homme, tu t'immerges dans la compétition** », déclarait Frédéric Bousquet à France Télévisions en 2004. « **C'est un peu comme un guerrier qui va au combat : il met son armure, se fait un chignon... Le nageur, lui, il se rase.** » Mais que se rase-t-il au juste ? En général, les nageurs débroussaillent le torse, les jambes et les aisselles. Pour les bras, c'est une autre histoire. Certains ne se rasent pas le dessous des bras, surface d'appui par excellence, car ils ont alors l'impression de ne plus être stable dans l'eau. Quant à la période du rasage, elle varie selon les individus. Certains préfèrent se raser quelques jours avant la compétition, d'autres le feront le jour de l'épreuve.



(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)

Une image que l'on ne devrait plus voir sur les bords des bassins : un champion olympique velu. Torse au vent, Alain Bernard et ses collègues nageurs devraient renouer avec le maniement des lames de rasoir.

(Ph. DPP/CSPA)



## Le public : plus de clarté ?

Michael Phelps en interview dans le village olympique des Jeux de Pékin. Ils étaient plusieurs centaines à s'être déplacé pour apercevoir et photographier la star des bassins.

La folie des combinaisons n'a-t-elle pas brouillé l'image de la discipline auprès du public ? « **Même si c'était grâce aux combinaisons, le grand public s'est intéressé à la natation** », répond Malia Metella. « **Depuis 2008, le public est bombardé de records du monde** », poursuit Roxana Maracineanu. « **Il y avait des chronos de dingue tous les week-ends. Je pense que les combinaisons ont servi l'intérêt médiatique de la natation tout en le desservant. En effet, avec tous ces records on a eu de plus en plus de mal à rentrer dans les détails techniques des courses. Cette avalanche de chronos a aussi perturbé le public. Avec le retour au maillot on va revenir à une natation plus calme, plus humaine, et ça, j'en suis persuadée, les gens vont l'apprécier.** » Mais la championne du monde 1998 ne redoute-t-elle pas que ce ralentissement des performances s'accompagne d'un désintérêt du grand public ? « **Je ne le crois pas. Les gens sont au courant du contexte : il y a eu des excès et on revient en arrière, mais les stars sont les mêmes et il y aura toujours de grands affrontements. Je veux rester positive : les « combines » ont faussé la donne, mais elles ont tout de même contribué à populariser notre sport !** » Et puis, sans faire de mauvais esprit, la disparition des combinaisons va permettre au public d'admirer, à nouveau, le corps des nageurs. Pas sûr, dans ces conditions, qu'il y perde au change !

## Médias & sponsors : une nouvelle ère ?

Il y a quelques mois encore, Romain Barnier, manager du CN Marseille, n'imaginait pas son sport faire machine arrière. « **Il ne faut pas rêver, on ne reverra jamais les slips de bains. Aujourd'hui, il y a un vrai marché des combinaisons. L'équipementier, c'est la première source de revenu des nageurs. On peut y mettre de la pub, de la couleur** », argumentait-il. C'est pourtant bien ce qu'a décrété la FINA le 24 juillet 2009 ! Pas question cependant de faire l'hypocrite concède Amaury Leveau : « **Les combinaisons ont aidé à la promotion de notre sport, il ne faut donc pas cracher dessus.** »

Journalistes et sponsors devront également appréhender ce « new deal ». « **Peut-être qu'il y aura moins de journalistes pour suivre les Bleus** », s'interroge Roxana Maracineanu, « **mais la natation restera toujours un sport olympique majeur. Quant aux sponsors, ils viendront de nouveaux horizons. Les équipementiers vont certainement prendre du recul, mais ils seront toujours présents.** » N'oublions pas enfin que la natation, en dépit du remue-ménage qu'elle a déclenché ces derniers mois, n'a jamais été un sport « bankable » contrairement au football, au rugby ou au tennis. Aucun risque donc d'assister à une fuite des capitaux ou à un séisme économique.



(Ph. DPP)



(Ph. DPP)

# Les hommes de l'ombre

« Nous sommes des hommes de l'ombre (...) On est là, derrière le rideau, et on apporte notre petite pierre à l'édifice. »

Ça pourrait être le titre d'un polar, c'est celui d'un film noir sur l'Amérique des années 50. A priori, rien de commun avec les kinés des équipes de France et pourtant, ces derniers s'activent en coulisse. Si les nageurs, plongeurs, synchrones et autres poloïstes s'exposent en pleine lumière, leur récupération est le domaine réservé de Christophe Cozzolino et de son équipe de kinésithérapeutes. Sport moderne oblige, tous les athlètes fréquentent aujourd'hui, assidument ou pas, les tables de massage. Pour récupérer bien sûr, mais aussi pour se détendre ou simplement échanger. Confidences de Christophe Cozzolino, responsable des kinés au sein du collectif national depuis 1991.

En équipe de France de natation il y a Alain Bernard, Frédéric Bousquet, Coralie Balmy, Amaury Leveaux, Fabien Gilot, Hugues Duboscq et Camille Muffat, des stars, des icônes, des têtes d'affiche, mais pas seulement. Il y a aussi Christophe Cozzolino, Laurent Viquerat, Jean-Pierre Diranyan, Aude Marasca, Victor Labaci et Frédéric Bouriat. Des kinésithérapeutes au

service des nageurs, des hommes et femmes de l'ombre qui s'agitent en coulisses pour veiller au bien-être et

à la récupération des nageurs, plongeurs, synchrones et autres spécialistes des épreuves d'eau libre en milieu naturel. « Nous sommes des

hommes de l'ombre », reconnaît sans complexe Christophe Cozzolino, responsable des kinés au sein du collectif national depuis 1991.

« J'aime bien cette expression car je trouve qu'elle illustre bien notre mission. On est là, derrière le rideau, et on apporte notre petite pierre à l'édifice. » Mais ne souffrent-ils pas justement d'un manque de reconnaissance ? « C'est vrai que tout le monde aime être mis en avant et parfois certains ont les glandes », admet Cozzolino. « Mais nous avons la chance de disposer d'une super équipe : fidèle et très compétente. »

Par le passé, ça n'a pas toujours été simple d'être kiné en équipe de France. « Entre 1991 et 1996, c'était un peu compliqué car nous n'avions pas encore fixé de quota. Je parlais seul avec le groupe et j'assurais tous les massages », se souvient Christophe Cozzolino. « A partir de 1996, nous avons décidé qu'un kiné suivrait dix nageurs. Voilà pour quoi nous étions quatre sur l'équipe de France de natation course (35 nageurs, Ndlr) aux Mondiaux de Rome. » Un moyen de répondre de manière optimale aux besoins des sportifs : « Deux kinés restaient à l'hôtel pour les athlètes qui ne nageaient pas et les deux autres se rendaient au Foro Italico, le site de compétition, pour accompagner la récupération des nageurs engagés. »

A l'hôtel, le fonctionnement des séances de massages est basé sur un système de rendez-vous. « Les nageurs s'inscrivent sur un planning », confirme Christophe Cozzolino. « On essaie vraiment de les rendre autonomes. Ils doivent se prendre en main et ne pas venir aux massages juste parce qu'ils ont du temps libre. Cela doit être une démarche qui s'inscrit dans leur performance, sans cela ce n'est pas très utile. » Malgré tout, ils sont nombreux à fréquenter la salle des kinés pour profiter de l'ambiance conviviale et chaleureuse qui y règne. « C'est vrai que c'est un endroit sympa. Souvent, ça rigole bien. C'est d'ailleurs ce qui m'a plu dans ce métier. J'aurai pu bosser dans un cabinet, mais je trouve que le sport est encore un milieu honnête, dans lequel tu peux dire les choses franchement. En plus, c'est souvent fort en émotions et très humain. » Et qu'est-ce qu'il se dit sur les tables de massage ? Les nageurs passent-ils aux confidences ? Quel rôle jouent précisément les kinés de l'équipe de France ? « N'allez pas imaginer que nous sommes des confidents », coupe Cozzolino, ancien rugbyman. « On parle, mais ça dépend. Je n'engage jamais la conversation, mais si un athlète souhaite discuter cela ne me dérange pas. »

Adrien Cadot



« Je n'engage jamais la conversation, mais si un athlète souhaite discuter cela ne me dérange pas. »

Invitée spéciale **Malia Metella**

« On discute beaucoup avec les kinés »

« C'est vrai que les kinés sont des hommes de l'ombre, mais en compétition ils sont presque aussi importants que les entraîneurs. Ce sont des confidents, on discute beaucoup avec eux, peut-être même plus qu'avec les coaches. Depuis que je suis arrivé en métropole en 2000, Christophe Cozzolino est mon kiné, d'abord à l'Insep puis en équipe de France. Il me connaît bien, mais je le connais bien aussi

(rires)... Le massage favorise la récupération, mais il permet également de se libérer de la pression, de penser à autre chose. J'aimais bien aussi compléter les massages avec des bains en eau froide. C'est une méthode qui m'a beaucoup aidée à récupérer, notamment aux sélections olympiques de Dunkerque en 2008. Si je me souviens bien, nous n'étions pas nombreux à faire trempette (rires)... »

## Foire aux questions

→ **Question pratique...**  
Combien de temps dure un massage ?  
Christophe Cozzolino : « Environ 30 minutes pour le dos, mais pas loin d'une heure pour un massage complet (dos, bras, jambes, Ndlr). »

→ **Question de champion...**  
Est-ce que la victoire favorise la récupération ?  
C. C. : « Quand tu gagnes, instinctivement tu vas bien. Mentalement ça aide, mais physiquement cela ne change pas grande chose car le corps est marqué. En général, on masse les nageurs après la récupération active car c'est super important. »

→ **Question de champion (bis)...**  
Est-ce que Alain Bernard s'est fait masser avant la finale du 100 m aux championnats du monde de Rome ?  
C. C. : « Non, il s'est fait masser la veille après sa demi-finale puis le soir de la finale mais plus tard. A chaque fois, il est pris en charge par des kinés différents. Il n'y a pas de kinés des stars en équipe de France. Notre rôle, au contraire, c'est de les rendre autonomes face aux massages. Les athlètes doivent apprendre à écouter leur corps. Ils doivent savoir quand ils ont besoin d'un massage, et quand ce n'est pas nécessaire ! »

→ **Question d'actualité...**  
Les sollicitations médiatiques gênent-elles la récupération ?  
C. C. : « Après une médaille, les nageurs passent en zone mixte devant les médias. Les délais de récupération ne sont alors plus respectés, tout est décalé et cela implique souvent plus de massages pour permettre aux athlètes de bien récupérer. »

→ **Question polémique...**  
Les combinaisons en polyuréthane interfèrent-elles sur la récupération ?  
C. C. : « Je ne pense pas qu'elles agissent sur la récupération. En revanche, elles ont un effet physiologique certain avant la compétition. Il faut entre 15 et 30 minutes pour la revêtir et cela demande un véritable effort. Certains nageurs sont carrément en sueur lorsqu'ils ont réussi à endosser leur équipement. Par ailleurs, il me semble qu'elles engendrent un stress compte-tenu du risque réel d'en déchirer une en l'enfilant. »

Recueilli par A. C.

# Le maillot de bain féminin



(P.H.D.R.)

« En 1946, le Français Louis Réart, ingénieur automobile chez Renault, invente le bikini. La révolution du maillot de bain féminin est en marche ! »

Quelle femme n'a jamais rêvé de sortir de l'eau à la manière d'Halle Berry dans le James Bond « Meurs un autre jour » (2002), moulée dans un « deux pièces » ? En 2009, à l'ère des bikinis et monokinis, qui montrent et dévoilent le corps plus qu'ils ne le cachent, les femmes ont un large choix de maillots. Avec cellules photovoltaïques pour les écolos (ils produisent de l'électricité grâce au soleil, Ndlr), à paillettes comme celui de Beyoncé, microscopique à la Jessica Alba, et même porté (et assumé) en drapé une pièce dans les boîtes de Saint-Tropez : le maillot est devenu un vêtement à part entière.

Il y a plus d'un siècle, c'est Charlotte sur la tête et cachées dans des robes sacs que les dames abordaient la mer. Intimement liée à l'évolution des mœurs, l'histoire du maillot de bain féminin est bien plus qu'une vulgaire histoire de chiffons. Jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle, en France en tous cas, la mer n'attire pas. Elle a alors une stricte vocation utilitaire. S'y baigner, quelle idée ! A la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, l'apparition des théories hygiénistes modifie le rapport à l'eau. Les Anglais lancent la mode des bains de mer et vers 1850 les prémices du costume de bain apparaissent. Celui-ci est alors composé de six pièces (pantalon bouffant en dessous du genou, chemise large, bonnet, bas, chaussures, jupon). On invente même des « corsets aquatiques » en caoutchouc ou en jonc.

A partir de 1870 le corps commence à se dévoiler. A la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le costume une pièce apparaît sur le devant de la scène. Cannes, Deauville et Saint-Tropez deviennent des stations balnéaires mondaines. Dans la première partie des années 1900, Annette Kellermann, une nageuse australienne, participe à l'introduction du maillot une pièce.

En 1932, l'ancêtre du bikini entre en scène : le couturier Jacques Heim lance « Atome », un maillot de bain deux pièces composé d'un soutien-gorge drapé et d'une culotte haute, couvrant ce nombril que l'on ne saurait voir. Si les

congrégés payés de 1936 démocratisent la baignade, les plages restent prudes. Pour preuve, on envisage de créer un décret fixant à dix centimètres la distance minimum entre deux corps sur une plage !

Pendant ce temps là, la mode du bronzage fait son chemin. Colette écrit en 1932 : « La mode est brune ». Les magazines féminins en vantent les vertus, il devient de bon ton d'être hâlé. Le maillot devient plus collant et moulant grâce à une révolution technique sans précédent (l'apparition des 3 L : le lycra, le lurex et le latex), permettant une meilleure brossée et réduisant le temps de séchage. Une révolution qui passe sans doute moins aperçue que celle du bikini, inventé dès 1946 par le Français Louis Réart, ingénieur automobile chez Renault...

L'objet du délit est interdit en Italie, Belgique, Espagne et France en 1949, et même jusqu'au début des années 70 dans les piscines allemandes. Popularisés par Brigitte Bardot dans « Et Dieu créa la femme » (1956) ou Ursula Andress dans « James Bond 007 contre Dr No » (1962), chantés par Elvis Presley et Dalida, les bikinis, puis les monokinis s'affichent fièrement sur les plages, raccourcissent dans les années 80, deviennent de véritables objets d'art dans les années 90. Aujourd'hui, les ficelles ne choquent plus personne. A l'heure du « burkini », celles-ci recréeront-elles la polémique ? •

Laure Dansart

## Le saviez-vous ?

Le bikini était déjà connu depuis l'Antiquité. Les archéologues ont mis à jour, dans la villa de Casale en Sicile, des mosaïques représentant des femmes jouant en bikini.

MON CLUB



« Nous nous décrivons comme un pôle de convivialité et d'épanouissement. (Annie Florent) »

## Marcq-en-Barœul Natation

Président : Annie Florent

Date de création : 1973

Adresse : Piscine Municipale, avenue de Lattre de Tassigny 59700 Marcq-en-Barœul

Tél. : 03 20 89 01 78

E-mail : www.marcq-natation.com

# Il a tout d'un grand



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

Marcq-en-Barœul n'a rien d'une mégalopole internationale. Avec 39 726 habitants la cité du Nord-Pas-de-Calais est plutôt considérée comme une ville de taille moyenne ; mais avec ses 815 licenciés le club de Marcq est l'un des poids lourds régionaux. Un chiffre d'autant plus appréciable qu'il ne cesse de croître selon Annie Florent, présidente de la structure depuis neuf ans. Sur les bords du bassin depuis 1977, où elle suit les entraînements de ses filles, elle n'a plus quitté le club. Depuis quelques années, le renom de celui-ci et la fidélité de ses licenciés l'oblige à refuser du monde. Le nombre d'activités proposées est pour beaucoup dans cette « success story ». Jardin aquatique pour les plus petits, natation synchronisée, natation course, section maîtres, aquaforme permettent aux fanatiques de 7 à 77 ans de trouver leur bonheur, tout en bénéficiant d'une grande flexibilité horaire : l'unique piscine de la ville est ouverte tard le soir et tous les jours de la semaine.

Fondé en 1973 par quatre hommes plein d'ambition – Messieurs Aymard, Lerouge, Demessine et Coudray – Marcq Natation a toujours gardé la même philosophie : celle d'un club dynamique, volontaire, « pas seulement sur le plan sportif », souligne Annie Florent, « mais aussi au niveau familial ». Le club a mis en place deux modes de pratiques afin de satisfaire les différentes envies de ses licenciés. Ainsi, ils ont le choix entre une pratique axée vers la compétition et une autre vers le loisir, avec le même dénominateur commun : le plaisir. « Nous avons également développé un système de formation pédagogique pour rester proches des

jeunes sportifs et les aider à s'accomplir dans tous les domaines. En bref, nous nous décrivons comme un pôle de convivialité et d'épanouissement », assène Annie Florent. « Notre vocation première est de permettre à tous nos membres d'acquérir le meilleur niveau possible ». Cette volonté permet au club d'accueillir des licenciés de tous âges. L'activité aquaforme, même si elle reste majoritairement féminine, tend à une mixité de plus en plus affirmée avec des sections mises en place pour les personnes diabétiques et les personnes âgées. Un club convivial certes, mais qui n'est pas pour autant absent des podiums. Dix nageurs marcquois sont présents en interrégional et sept en région. Quinze sont arrivés au niveau départemental. Les maîtres ne dépareillent guère. Vingt-huit d'entre eux ont été engagés aux France d'été et quatorze se sont qualifiés pour les Mondiaux. Les nageuses synchronisées, quand à elles, se sont classées au niveau régional et un groupe s'est hissé jusqu'aux tournois de qualification de N2. Ainsi, le club se classe au cinquième rang départemental, huitième en régional et 145<sup>e</sup> sur le plan national. Des résultats chers au cœur de la dirigeante : « Ces performances sont importantes pour nous, pour le reflet du club, mais aussi et surtout pour le nageur pour qui les résultats sont l'aboutissement du travail, des efforts et des sacrifices consentis durant toute la saison. » Ce petit club du Nord a décidément des allures de grand ! Et comme le dit l'adage ch'timi : « Y pleut à l'délake, y vaut miu ete à la piscine qu'a l'cour » (Quand il pleut à verse il vaut mieux être la piscine que dehors, Ndlr) •

Laure Dansart

# Comment bien dormir avant un effort ?



(Ph. DPPI/Thomas)

## A Petit déjeuner copieux et dîner léger

Vous le savez, la digestion exige de l'énergie. **Privilégiez donc un dîner léger pour ne pas fatiguer votre corps et perturber votre sommeil. N'hésitez pas, en revanche, à manger copieusement le matin.** Une alternative est de dîner très tôt - vers 18h - de façon à avoir achevé votre digestion au moment du coucher.

## B Evitez les excitants

**Le café et l'alcool en fin d'après-midi sont à proscrire.** N'oubliez pas non plus que les colas, le chocolat, le thé et certaines médications contiennent de la caféine. Tenez en compte, cela peut considérablement nuire à votre nuit de sommeil !

## C Allez-vous coucher quand vous avez sommeil

Vous baillez, vos yeux piquent :



(D. R.)

qu'attendez-vous donc pour aller dormir ? **En revanche, si vous n'arrivez pas à vous endormir après vingt minutes, levez-vous et quittez la chambre à coucher.** Reprenez un livre ou feuillotez un magazine quelques minutes, cela vous aidera à vous calmer.

## D Restez fidèle à votre cycle de sommeil

**Vous n'êtes pas capable de vous coucher à la même heure chaque nuit ? Etablissez alors une habitude dans vos heures de réveil.** Levez-vous à la même heure chaque matin, même le week-end. Cela favorisera considérablement la mise en place d'un cycle de sommeil régulier !

## E S'hydrater abondamment

**Pensez à boire 8 à 10 verres d'eau par jour et ajoutez de 4 à 6 verres si vous faites de l'exercice** (mais ne buvez pas de l'eau au moins une heure avant de

Une compétition importante vous attend demain ? Comment donc dormir comme un bébé pour l'aborder dans les meilleures conditions physiques et mentales ? *Natation Magazine* vous propose quelques conseils pour trouver le sommeil du juste, l'idéal pour charger vos batteries et faire le plein d'énergie avant un effort.

vous coucher). Même une déshydratation légère peut vous réveiller et fortement pénaliser votre nuit de récupération.

## F Faites de l'exercice

L'exercice physique stimule votre corps, mais il contribue également à le détendre. **Evitez donc de pratiquer une activité juste avant de dormir, les hormones stimulantes seront libérées et élèveront la température de votre corps, en vous empêchant de vous endormir.** Faites de l'exercice mais le plus tôt possible.

## G Pensez à la sieste

C'est bien de faire une sieste, surtout si vous n'avez pas bien dormi la nuit précédente. **Privilégiez une sieste de 15 à 20 minutes, cela vous permettra de vous sentir plus alerte et moins assoupi, même après une mauvaise nuit.**

# « Respecter des règles élémentaires »

Vice-championne olympique du 50 m nage libre et vice-championne du monde du 100 m, la Guyanaise Malia Metella dispose de l'un des plus beaux palmarès de la natation française. Elle a accepté de nous parler de ses nuits avant les épreuves.

## Malia, est-ce que l'on dort bien avant une compétition ?

Ça dépend des gens. Personnellement, je n'ai jamais rencontré de problèmes d'insomnie. Bien sûr, il faut respecter quelques règles élémentaires, comme ne pas s'exciter le soir ou se coucher tôt, mais j'ai toujours bien dormi avant une compétition. Sauf peut-être aux championnats du monde de Montréal en 2005 où la veille de ma finale du 50 m nage libre je me suis blessée au gros orteil. La douleur m'a lancée toute la nuit. Je n'étais pas vraiment stressée, juste contrariée de rater ma nuit en raison de cet incident.

## Et comment évacue-t-on le stress la veille d'une finale olympique, comme ce fut le cas sur 50 m et 100 m nage libre en 2004 aux Jeux d'Athènes ?

Après ma quatrième place sur le 100 m j'étais tellement déçue que j'ai beaucoup pleuré. Du coup, je n'ai eu aucun problème à trouver le sommeil le soir même et le suivant. Une fois la déception évacuée, j'étais fraîche, prête à disputer ma finale du 50 m (elle empochera l'argent dans le sillage de la Néerlandaise Inge De Bruijn, Ndlr).

## De manière générale, étiez-vous tendue avant une compétition ?

(Elle réfléchit) Non, je ne crois pas ! Un peu quand même avant les grandes échéances, mais j'ai toujours su relativiser et prendre de la distance. Je pense que j'abordais les

épreuves naïvement, sans me faire une montagne de tels ou tels objectifs.

## Et lorsque vous succombiez à la pression, de quelle manière parveniez-vous à vous maîtriser ?

En grignotant des sucreries (rires), en écoutant de la musique et grâce à des exercices de respiration. Je parvenais ainsi à passer une bonne nuit.

## Quels étaient vos exercices de respiration ?

J'ai commencé le yoga en 2004 lorsque je m'entraînais à l'Insep avec Jean-Lionel Rey. Cela m'a notamment aidée à garder la tête froide aux Jeux Olympiques d'Athènes en 2004. Les séances de yoga variaient selon les événements et mon état de tension. Parfois, 10 minutes suffisaient mais c'était plus long en général.

## Quels conseils donneriez-vous aux athlètes qui rencontrent des difficultés à trouver le sommeil ?

Le yoga m'a aidée, au même titre que la lecture. Lors des Mondiaux de Montréal, j'ai bouquiné plusieurs livres avant la compétition. C'était le meilleur moyen pour ne pas me focaliser sur mes objectifs. Chacun doit trouver une réponse adaptée, mais il faut surtout chercher à évacuer le stress. C'est normal de ressentir de la pression, mais il ne faut pas se laisser perturber.

Recueilli par A. C.

« C'est normal de ressentir de la pression, mais il ne faut pas se laisser perturber. »



(Ph. DPPI/Philippe Millereau)

# L'environnement, on ne s'en lave pas les mains



Le savon pollue moins et son emballage est moins volumineux que celui du gel-douche.



(Ph. D.R.)

« J'ai fermé le robinet pendant que je me lavais les dents. J'ai jeté l'emballage de mon croissant dans la poubelle jaune et j'ai enfourché mon vélo pour aller à la piscine. Dans les vestiaires, j'ai enfilé mon maillot en coton bio et j'ai filé sous la douche pour me savonner avant de pénétrer dans le bassin ». Cherchez l'erreur dans ce discours de la parfaite « Martine petite écolo ». Trouvé ? **Si vous suivez un peu l'actualité (Copenhague ou la réunion des grands pour sauver Willy), et même si vous êtes plutôt café bio du dimanche voire un tant soi peu écolo (toilettes sèches et récup' d'eau de pluie pour les plantes), les effets néfastes du produit de douche utilisé par Martine ne vous ont pas échappés. A moins que vous n'ayez lu récemment le rapport (publié le 10 décembre 2009) de la Royal Society of**

**Chemistry** (compliqué et en anglais), yes sir !

Ce dernier a dénoncé le nombre croissant de substances chimiques détectées dans les cours d'eau britanniques et les conséquences dramatiques sur l'environnement. Car en sus des pesticides qui n'ont pas atteint leur cible dans les cultures et des rejets des usines, les rivières contiennent tout ce que nous laissons s'écouler dans nos siphons. **C'est par ces derniers qu'aspirine, caféine, molécules de pilules contraceptives ou autre molécules se retrouvent dans nos cours d'eau. Face à ces résidus, on ne peut pas faire grand-chose, car les stations d'assainissement ne filtrent pas ces polluants.**

Parmi ces derniers, le rapport relève le triclosan, un agent antibactérien contenu dans les dentifrices ou le savon, ou encore un certain nombre de tensioactifs (\*), difficilement biodégradables et nocifs pour la faune aquatique. Pour éviter que ce type de substance difficilement extractible par les stations d'épuration ne se retrouve dans l'eau, on peut diminuer la quantité de savon ou, mieux, le choisir le plus

naturel possible. N'hésitez donc pas à modifier vos habitudes sous les douches des piscines, ou chez vous accessoirement. **Préférez ainsi le savon au gel douche, qui contient des agents tensio actifs, des parfums synthétiques et des agents conservateurs. Le savon pollue moins et son emballage est moins volumineux que celui du gel-douche, cela vous permettra d'ailleurs de libérer de la place dans votre sac à dos.** Evitez également d'utiliser des produits renfermant du formaldéhyde (appelé aussi formol) que l'on trouve parfois dans les gels douche. L'idéal, et c'est un lieu commun, consiste à privilégier les produits à base de substances naturelles. Enfin, et bien que cela soit difficile dans certains établissements, pensez à couper l'eau lorsque vous vous savonnez ! Autant de petites habitudes qui contribueront, à votre échelle, à réduire les agressions que subit quotidiennement l'environnement •

Laure Dansart

(\*). Les tensioactifs, surfactifs ou surfactants, sont des composés permettant de disperser les corps gras dans l'eau et constituent en quelque sorte le principe actif des agents lavant.

## Liens utiles

Rapport de la Royal Society of Chemistry disponible sur : [www.rsc.org/ScienceAndTechnology/Policy/Documents/water.asp](http://www.rsc.org/ScienceAndTechnology/Policy/Documents/water.asp)  
Liste des produits portant un ecolabel : [www.ecolabels.fr](http://www.ecolabels.fr)  
Plus d'informations sur les ecolabels sur [www.simplementecolabel.fr/](http://www.simplementecolabel.fr/)

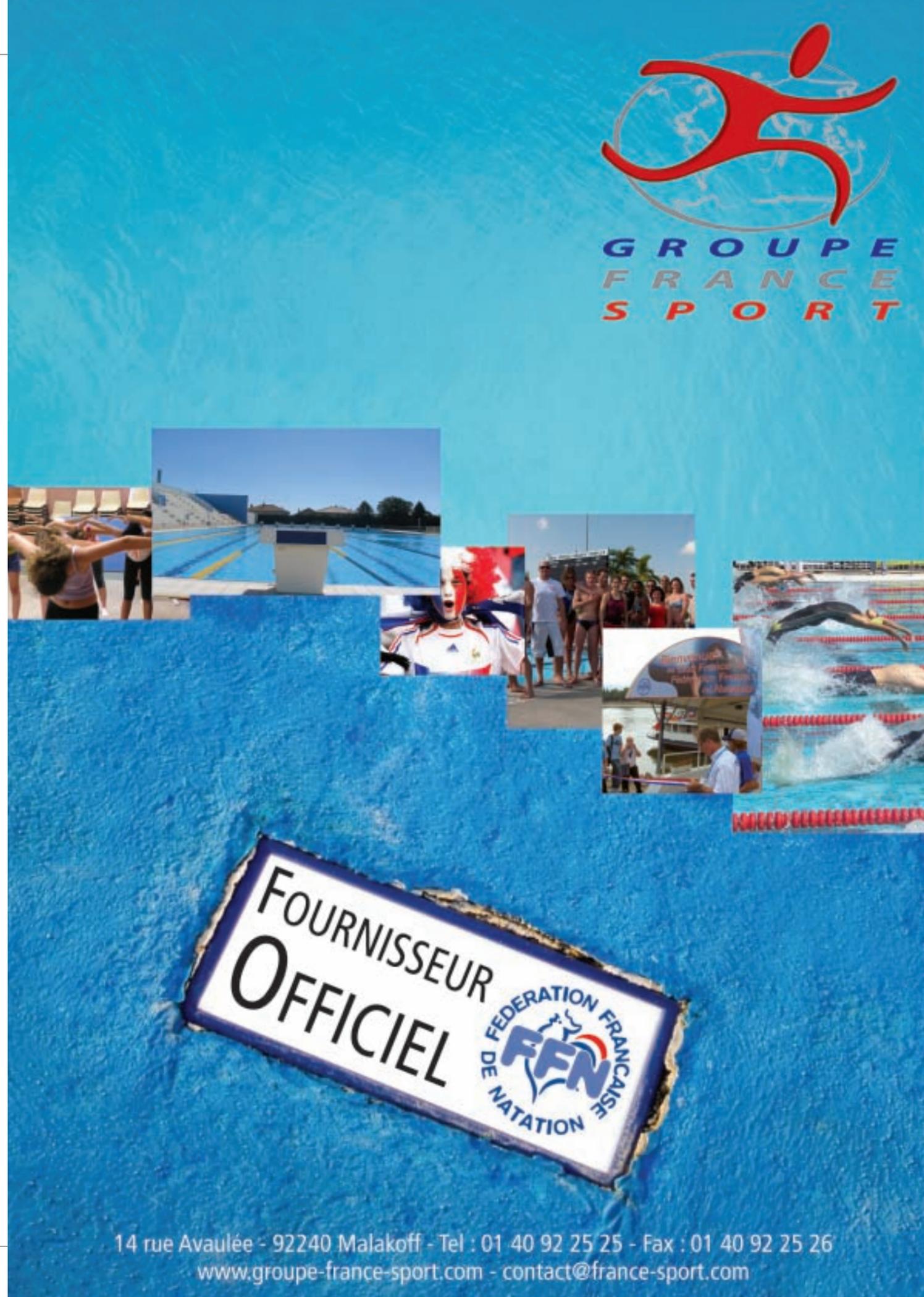


Invitée spéciale **Malia Metella**

« Tous concernés par la protection de l'environnement »

« Le développement durable est un sujet qui m'intéresse, comme tout le monde d'ailleurs car c'est devenu un enjeu de société. Nous sommes tous concernés par la protection de l'environnement. Jusqu'à l'année dernière, j'appartenais au team EDF (partenaire de la FFN, Ndlr) notamment parce que je les rejoignais sur

ces questions de développement durable. **Dans la vie de tous les jours, j'essaie aussi de faire très attention au triage des déchets. Je veille également à ne pas gaspiller d'eau. Ce n'est pas toujours évident, mais je tente d'acquiescer les bons réflexes tout en corrigeant le comportement de mes proches.** »



# Julien Sauvage



« Je ne suis fan de personne »

(Ph. D.R.)

Du haut de ses 25 ans, Julien Sauvage poursuit son apprentissage de l'eau libre internationale. Passionné de sport, férù de pâtisserie et amateur de films d'action, le Toulousain reste avant tout un compétiteur. Comme son aîné Gilles Rondy, champion d'Europe 2006 du 25 km, Julien Sauvage ambitionne de s'envoler au Canada, à Toronto, afin d'améliorer son anglais, mais surtout pour associer études et natation de haut niveau. Une manière de lier l'utile à l'agréable !

#### Dernier film vu ?

« L'âge de Glace 3 » avec mon ami Loïc Branda (cf. Natation Magazine n°112). Nous étions en phase d'entraînement et le besoin de se détendre s'est fait sentir. En règle générale, j'aime les films d'action. Mais j'apprécie aussi les comédies et les films « historiques », genre péplum comme « Troie ».

#### Dernier livre lu ?

Je ne lis pas beaucoup. Je m'y

mets car mon colocataire (Loïc Branda, Ndlr) dévore beaucoup de livres. Dernièrement, j'ai lu « Tout est sous contrôle » de Hugh Laurie, l'acteur de la série TV « Dr House ».

#### Votre pêché mignon ?

J'adore les pâtisseries, les gâteaux... En règle générale, les desserts me font succomber. A titre d'exemple, je ne peux pas résister à un moelleux au chocolat !

#### Un plat que vous ne pouvez pas avaler ?

Je peux manger du gigot d'agneau par politesse, mais je n'aime vraiment pas ça !

#### Votre passe-temps favori ?

En dehors des cours et des entraînements, je n'ai pas beaucoup de temps à consacrer aux loisirs. J'aime cependant sortir avec mes amis, aller au cinéma par exemple. Mais je goûte aussi à la solitude, notamment pour jouer à la console.

#### A part la natation, quel sport appréciez-vous ?

J'apprécie tous les sports : le football, le basket, le surf... Très occasionnellement, je pratique même le golf, en été. Sinon, je regarde les courses cyclistes et je fais du vélo de temps à autres. Par contre, le football, je préfère le regarder car j'ai les pieds « carrés » !

Quelle personnalité aimeriez-vous rencontrer ?  
Je ne suis fan de personne.

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

J'aurais probablement fait un autre sport d'eau, mais du sport ça c'est certain ! J'ai mis du temps à savoir ce que je voulais faire, je n'avais pas de métier rêvé. Il me reste un an d'étude encore (à l'INSA de Toulouse, Ndlr) et je compte partir ensuite au Canada, près de Toronto. Je pourrais perfectionner mon anglais et l'organisation universitaire me permettra de continuer à nager pendant mes études. Je vais y apprendre de nouvelles méthodes et cette expérience me sera bénéfique. Gilles Rondy aussi était parti là-bas. Je suis son sillage !

#### Et si vous gagnez au loto, vous achetez quoi ?

J'achète une maison et je fais plaisir à mes proches. J'en profite aussi : j'acquiers des appartements que je mets en location et je pars en vacances aux Seychelles chez mon ami Loïc Branda ! •

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.gandoin@myrthapools.com  
Lyon: robert.chilken@myrthapools.com  
Bordeaux: manuel.mongrand@myrthapools.com