

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Insolite

➤ Un week-end avec l'équipe de France page 20

Maîtres

➤ Meeting National Interclubs page 26

Dossier

➤ Qui es-tu Kosuke Kitajima ? page 34

Nuit de l'Eau

Six raisons d'y aller !

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

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

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



CHANGER L'ÉNERGIE ENSEMBLE

Natation Magazine

www.ffnatation.fr

Édito



→ « Juste » le temps
de la rencontre,
des rencontres...

Rencontres sportives, échanges conviviaux, réunions de travail, rendez-vous institutionnels, séminaires, partage, fêtes éco-citoyennes et humanitaires, discussions de bords de bassins, colloque, congrès... Les occasions de se retrouver et de dialoguer ensemble ne manquent pas.

Le séminaire des athlètes de Haut Niveau, le colloque des cadres techniques, les comités directeurs, les assemblées générales, les championnats de France des disciplines, des maîtres, la Nuit de l'Eau, l'Open EDF, les entraînements... sont autant de moments de rencontre et d'échange.

Au moment où le repli sur soi, l'individualisme, la peur de l'autre sont évoqués, prendre part à un monde de rencontre, de confiance, de coopération, est « juste » réconfortant, galvanisant !

Fédérer les énergies, les compétences, les expériences, les envies, les efforts de ceux qui vivent et aime les activités de la natation est notre ambitieux dessein commun.

Avec « juste » la conscience folle de ceux qui veulent croire en la force de leur volonté, en la puissance de la réunion de leurs actions, au pouvoir de leurs rêves.

Avec « juste » la détermination partagée de bien faire, d'*exceller*.

La Nuit de l'Eau est un moyen de *fédérer pour exceller*. *Exceller* dans l'ouverture et le souci de l'autre, exceller ensemble. Chaque action locale s'inscrit dans une dimension solidaire internationale. Une prise en compte responsable de notre environnement.

Au-delà des mots, une réalité dure, cruelle s'impose à nous, à eux. 500 enfants meurent chaque jour des conséquences liées à l'impureté ou l'absence d'eau. Ce chiffre est froid, distant, presque irréel. Il porte pourtant une implacable vérité.

Prendre une soirée dans l'année – et quelques unes de préparation, c'est vrai ! – pour permettre la récolte de fonds destinés aux enfants – ici du Togo – tant en faisant la démonstration de la vitalité d'un club, de nos sports est ainsi « juste » un acte simple, fort.

En 2009, 175 sites ont répondu à cet appel en métropole, en Corse, aux Caraïbes, dans le Pacifique et dans l'océan Indien. 175 sites, 175 histoires, 175 équipes. 2010 doit forcément voir une mobilisation plus importante.

Ensemble, partout, pour un nouveau temps de rencontre, celui de la Nuit de l'Eau ! Et puis d'autres, ensuite... « juste » pour *fédérer et exceller*

Louis-Frédéric Doyez,
Directeur général

N°116

Sommaire



12 Actu

Six raisons de participer à la Nuit de l'Eau

A l'occasion de la troisième édition de la Nuit de l'Eau, *Natation Magazine* vous propose une check-list pratique de l'événement. Lisez, découpez-là, faites-en des post-it et participez aux festivités du samedi 20 mars.



20 Insolite

Un week-end avec l'équipe de France

L'espace de trois jours, nous avons suivi l'équipe de France en stage d'oxygénation à La Clusaz. Une belle opportunité de découvrir les coulisses de la « bande à Bernard » hors du contexte policé d'une compétition. Reportage photos haut en couleur !



34 Dossier

Qui es-tu Kosuke ?

Après 15 mois d'interruption, Kosuke Kitajima a renoué avec la compétition le 20 novembre 2009. Décryptage du plus grand brasseur de tous les temps avec le spécialiste français de la discipline, Christos Papparradopoulos, coach d'Hugues Duboscq.

Et aussi...

- 04 Brèves
- 07 Au four & au bassin
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 10 Vie fédérale
- 14 Actu - Le mur flottant
- 16 Actu - Le bel âge
- 18 Rencontre - Christine Lagarde
- 26 Maîtres - Meeting National Interclubs
- 28 Interview - Olivier Antoine : « En route pour les Jeux de Londres »
- 30 Eau libre - Le 10 km à la loupe
- 32 Pratique - Le bonnet de bain
- 40 Découverte - « Swim and run back to your roots »
- 42 Un peu d'Histoire - Les thermes de Caracalla
- 43 Mon club - Saint-Malo Natation
- 44 Conseils - Enceinte ? Pratiquez la natation !
- 46 Bébés nageurs - Dans l'eau, maillot de bain ou couche ?
- 48 Ecol'eau - « Océans » de Jacques Perrin
- 50 Hors lignes - Charlotte Bonnet

→ Les Français aiment Bernard

Selon un sondage réalisé fin 2009 pour *l'Equipe Magazine*, l'international de rugby Sébastien Chabal serait le sportif préféré des Français (36% des suffrages). Viennent ensuite Sébastien Loeb (rallye, 34,5%), Thierry Henry (football, 33%), Jeannie Longo (cyclisme, 28%), Tony Parker (basket, 26%) et Alain Bernard qui recueille 24,5% des avis exprimés.

→ Sullivan : la poisse

Eamon Sullivan n'en a toujours pas fini avec les blessures. Début janvier, l'Australien, 25 ans, a subi une cinquième opération à la hanche droite. Après avoir manqué les championnats du monde à Rome en juillet 2009, Sullivan est très incertain pour les sélections australiennes de mars, qualificatives pour les Jeux du Commonwealth, en octobre 2010.

→ Dédieu à la FINA

Virginie Dédieu a été nommée à la Commission FINA des athlètes de haut niveau lors du Bureau qui s'est tenu à Bangkok les 16 et 17 janvier derniers. Une victoire de plus pour celle qui dispose toujours du plus beau palmarès de la natation synchronisée avec trois titres mondiaux en solo.

→ Eau libre : Lazzaro DTN adjoint

Depuis le 1^{er} janvier, l'eau libre française a connu une passation de pouvoirs. Après plusieurs années au service de la longue distance, Jean-Paul Narce a rangé ses chronos pour céder sa place à Marc Lazzaro qui endosse les responsabilités d'adjoint au DTN pour l'eau libre.

→ Bousquet prend la pose

Frédéric Bousquet, champion d'Europe du 100 m en petit bassin en décembre 2009, a délaissé les bassins le temps d'une séance photo début janvier. Le Marseillais a pris la pose en vue de la couverture du magazine *Têtu* de février, un numéro au profit du Sidaction. « J'avais été marqué par toutes ces campagnes publicitaires sur le port du préservatif. Je constate que ces dernières années, c'est un peu tombé dans l'oubli comme si le sida était passé au second plan, comme si cela n'était plus vraiment une maladie grave et encore pire, comme si l'existait un remède miracle », a confié le champion français de natation, sur l'antenne d'Europe 1.

Phelps à l'Open EDF ?



IPH. DPP/Insideroid

Bien que la nouvelle n'ait rien d'officiel, les négociations sont toujours en cours, la star des bassins Michael Phelps a déclaré vouloir inscrire l'Open EDF de Paris (26-27 juin) à son programme 2010. « C'est la grosse année pour se préparer aux deux prochaines saisons », a souligné Phelps. « Ces deux saisons-là seront importantes pour moi, je veux faire de bons Mondiaux en 2011 et, j'espère, de bons JO en 2012 ». Après son escapade

parisienne, il retrouvera son pays pour un mois d'août chargé avec les Championnats des Etats-Unis (3-7 juillet) et les championnats Pan Pacific (18-22 juillet), réservés à des pays du pourtour Pacifique. Ces deux dernières compétitions serviront de sélections pour les nageurs US en vue des championnats du monde de Shanghai en 2011 (16-31 juillet), où Phelps aura cinq titres à défendre, dont deux individuels (100 et 200 m papillon).

Place aux nageurs synchrones

Créé en 1990, le Paris Aquatique est un club maître affilié à la Fédération Française de Natation. Avec près de 250 membres, il est l'un des plus grands clubs gays et lesbiens du monde. Une structure qui propose également aux adultes des entraînements de natation, de synchro, de plongeon et d'eau libre. Plus d'infos sur : www.parisaaquatique.org

Denis Auguin satisfait de la rentrée d'Alain Bernard

« Alain s'en est bien sorti ». Voilà comment Denis Auguin a qualifié le retour de son poulain Alain Bernard à la compétition les 30 et 31 janvier au meeting du Luxembourg. « Je suis assez satisfait de son week-end, même si nous n'avions pas d'objectifs chronométriques précis. » Après six mois de pause, le champion olympique vêtu d'un simple bermuda a enlevé le 100 m nage libre en 49"58. « C'est bien, mais on n'était plus habitué à nager en 49 secondes. Il y a tellement de choses qui ont changé en natation depuis l'an dernier. On ne peut pas trop comparer. On verra les temps que réalisent les autres sprinters lorsqu'ils se mettront à l'eau. Globalement, je suis assez satisfait. » Pourtant, tout n'a pas été rose, à commencer par une défaite sur 50 m face à l'Allemand Steffen Deibler.

« Alain n'était pas content, mais je lui ai rappelé qu'on ne pouvait pas faire de break de compétition et revenir comme si on ne l'avait pas fait. On est convaincu d'avoir fait le bon choix avec ce break. Il y a un revers à la médaille à tout. Il fallait qu'il prenne des respirations. S'il avait commencé par le 100m NL, cela aurait été plus compliqué pour lui. »



IPH. DPP/Franck Fuergel

Louvre Hôtels, votre partenaire pour nager en toute sérénité



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

• 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

→ FINA : plus de 200 bermudas recalés

Selon le site Swimnews, la Fédération Internationale de Natation aurait rejeté plus de 200 modèles de bermudas, qui n'ont pas reçu l'aval de son comité d'experts scientifiques. Depuis le 1^{er} janvier 2010, seuls les bermudas sont autorisés en compétition. Au final, sur les 574 bermudas qui ont été testés seuls 247 ont été validés quand 13 des 37 équipementiers candidats ont vu l'ensemble de leurs produits être recalés.

→ Park en mode australien

Après quatre mois de recherche, le Sud-coréen Park Tae-hwan, champion du monde 2007 et champion olympique 2008 du 400 m nage libre, s'est attaché les services du technicien australien Michael Bohl. L'entraîneur de Stéphanie Rice épaulera donc le coach de Park, Roh Min-sang, dans les mois à venir.

→ Championnats de France FFSU

Grande nouveauté : les premiers championnats de France FFSU en natation synchronisée auront lieu le vendredi 7 mai 2010 à Dijon. Au programme des festivités : duo libre, trio libre et ballet combiné libre. Pour s'inscrire, deux conditions à respecter : pratiquer, ou avoir pratiqué, la discipline ; être actuellement étudiante, inscrite dans un établissement de l'enseignement supérieur, en section BTS, en classe préparatoire ou dans un établissement post-bac. Les inscriptions seront closes le 8 mars 2010.

→ Tournoi multi-nations juniors

Pour la seconde année consécutive, Novara accueillera le Tournoi multi-nations juniors les 1^{er} et 2 mai 2010. Ouverte aux nageuses nées en 94-95 et aux nageurs nés en 92-93, cette édition rassemblera les six nations déjà présentes en 2009 : l'Allemagne, l'Espagne, la France, la Grèce, la Pologne et l'Italie, pays organisateur. Rappelons que la sélection tricolore s'effectuera à Rennes, du 22 au 25 avril, à l'occasion des championnats de France jeunes.

→ Brève inutile

La top model Kate Moss s'est trouvée une nouvelle passion pendant ses vacances de Noël en Thaïlande : la natation synchronisée ! Selon le journal anglais le Daily Mirror, « Kate Moss a passé cinq jours à s'entraîner dur. Elle a demandé un manuel de natation synchronisée pour pouvoir apprendre tous les mouvements. »

Vers la fouille des chambres d'athlètes aux JO de Londres ?



(Ph. DDP/Henry Brown)

Le président du Comité olympique britannique a appelé de ses vœux une loi permettant à la police de fouiller les chambres des athlètes pour rechercher des produits dopants lors des Jeux de 2012. « **En l'état actuel des choses, la loi britannique telle qu'elle sera appliquée aux Jeux Olympiques ne permet pas aux organisations antidopage d'obtenir un mandat pour investir et fouiller une chambre du village olympique** », a regretté, début janvier, Colin Moynihan. Selon lui, ce mandat doit pouvoir être délivré « dans le cadre d'une enquête sur des faits criminels supposés sur lesquels le parquet souhaiterait enquêter, et pas d'une violation des règlements sportifs ». Pouvoir obtenir de tels mandats « **est le seul moyen pour détecter avec succès des faits supposés de dopage, et mener une enquête afin d'empêcher les tricheurs de prendre le départ** », a insisté Moynihan. « **Actuellement, aucune loi dans ce pays ne permet d'assurer qu'un tel mandat sera délivré** », a-t-il assuré. La commission des athlètes britanniques s'est opposée avec vigueur à l'adoption d'un texte qui permettrait des fouilles aléatoires. Lord Moynihan a affirmé qu'un tel projet était exclu.

Relooking

La FINA a lancé en février la nouvelle version de sa revue « Aquatic World Magazine ». Avec l'élection, fin 2009, du nouveau bureau et le relooking de son mensuel, la Fédération internationale semble résolue à bien débiter la nouvelle année.

Water-polo : temps de passage à mi-parcours

Avec une seule défaite lors des neuf premières journées, le CN Marseille reste le leader du championnat de France Elite. **Le FNC Douai, seul club français à pouvoir se vanter d'avoir battu les Azuréens, accroche le peloton de tête.** Nice et Montpellier, ex-æquo sur la troisième marche du podium, ne devront rien lâcher s'ils souhaitent devenir champion de France cette saison.



(Ph. DDP/CSA)



La recette du mois Au four & au bassin

Soupe complète au petit pois

Quantité : 4 personnes
Difficulté : facile
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 35 à 40 minutes

Ingédients

- 600 g de petits pois (surgelés ou frais)
- 150 g de carottes
- 150 g de blancs de poireaux
- 100 g de courgettes
- 150 g de talon de jambon fumé
- 200 g de blanc de poulet rôti
- 4 tranches de jambon cru
- Sel fin
- Poivre du moulin

Recette

Dans une grande cocotte, mettre courgettes, carottes, poireaux, trois pincées de sel et les dés de jambon. Ajouter environ 1,2 litre d'eau. Porter à ébullition, et laisser cuire environ 15 minutes. Ajouter alors les petits pois et remettre à cuire 20 minutes à petite ébullition. Au moment de servir, tailler le blanc de poulet et les tranches de jambon cru en petites lamelles fines. Verser la soupe dans les bols et parsemer des lamelles de poulet et de jambon. Servez et régaliez-vous !



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 €.

→ Phelps cartonne sur Facebook. Avoir des millions d'amis et de fans sur Facebook, cela n'arrive pas à tout le monde. Seules les stars peuvent prétendre à un tel succès sur le plus grand réseau social au monde (il rassemble plus de 350 millions de personnes sur la planète, Ndlr). Parmi elles, les sportifs sont en bonne place, et les nageurs loin d'être en reste. C'est du moins le cas pour Mickael Phelps, qui rassemble plus de 3 millions de fans, frôlant l'égalité avec Cristiano Ronaldo ou Roger Federer.

→ Coupe du monde : circuit 2010 dévoilé

Début janvier, la FINA a communiqué les dates et lieux des six étapes de la prochaine coupe du monde en bassin de 25 mètres qui se tiendra entre le 9 octobre et le 7 novembre 2010. Un parcours réparti sur deux continents qui démarra à Dubai (Emirats Arabes Unis), les 9 et 10 octobre. Viennent ensuite Singapour, les 16 et 17 octobre, Tokyo, les 20 et 21 octobre, puis Berlin, les 30 et 31 octobre, Moscou, les 2 et 3 novembre, et Stockholm, les 6 et 7 novembre.

→ Maîtres :

Granger affole les chronos. L'année 2010 a démarré plein pot pour l'ex-international Nicolas Granger, licencié au Troyes ON. Lors du Meeting National des Soldes de Troyes (16 et 17 janvier), il a battu trois références françaises, deux marques européennes sur 200 m dos (2'07''16) et un chrono mondial sur 200 m 4 nages (2'06''97) en catégorie C4 (40-44 ans).

→ Eau libre : Venturi en bronze. Le 24 janvier, le Sétois Bertrand Venturi a pris la troisième place de l'étape de coupe du monde à Rosario (Argentine). A noter également la cinquième place de Sébastien Fraysse et la huitième de Julien Codevelle à l'issue des 15 km de course. Chez les dames, Ophélie Aspodr termine au pied du podium, suivie de Célia Barrot.

→ Water-polo : Europe A. Le 29 décembre, la Ligue Européenne de Natation (LEN) a communiqué la composition des groupes pour les tournois qualificatifs qui se dérouleront les 30 avril, 1^{er} et 2 mai 2010. Les Bleues joueront à Imperia (Italie) avec l'Italie, l'Allemagne et l'Ukraine tandis que leurs homologues masculins évolueront à Athènes (Grèce) avec la Grèce, la Macédoine et la Slovaquie. Les deux premiers de chaque groupe obtiendront leurs billets pour Zagreb.

Réunion : première pierre du centre nautique de Saint-Louis

Le mercredi 30 décembre, en présence du président Francis Luyce, la municipalité de Saint-Louis de la Réunion a lancé le chantier du futur centre nautique édifié sur le site de la Balance à Bois-de-Néfles-Coco. Un **complexe d'envergure régionale doté d'un bassin olympique en inox, inscrit dans une démarche de développement durable.** Ainsi, les capteurs solaires liés à la structure devraient assurer le chauffage du bassin, dégageant même un excédent budgétaire.



(Ph. DDP/Photo News)

Dopage : l'eau était-elle claire ?

Au terme d'une réunion à Bangkok les 14 et 15 janvier, la FINA a décidé d'analyser à nouveau tous les échantillons de sang recueillis pendant les championnats du monde à Rome (du 15 juillet au 2 août 2009). **La Fédération internationale souhaite vérifier s'ils ne contiendraient pas de « petites particules » de plastique qui pourraient provenir des sacs utilisés lors des dopages sanguins.** En septembre 2009, la FINA avait indiqué avoir prélevé 391 échantillons sur toutes les disciplines (synchro, plongeon, eau libre, nat' course et water-polo) de la compétition. Aucun n'avait été déclaré positif. Par ailleurs, la FINA a déclaré qu'elle pourrait conserver les échantillons pendant 8 ans afin de procéder à de nouvelles analyses. **Enfin, la Fédération internationale projette également de mettre en place un « programme d'identité biologique » (« biological passport ») afin de suivre le parcours sanguin du nageur.**

→ JO : Rio sur la bonne voie

Selon le Comité international olympique Rio serait sur la bonne voie pour organiser de « très bons » Jeux olympiques en 2016. Les deux principaux points d'interrogation sont les transports et la sécurité. Cependant, le CIO s'est déclaré impressionné par les propositions de Rio concernant les transports, dont des voies rapides pour la circulation des bus et l'extension du métro urbain. Elle a aussi indiqué qu'elle croit en l'aptitude du gouvernement brésilien à assurer la sécurité des athlètes et des visiteurs. La commission retournera à Rio en mai pour sa prochaine visite d'évaluation.

→ Phelps athlète de la décennie ?

Vous le savez, Michael Phelps cumule les récompenses et records : 14 titres olympiques, 22 couronnes mondiales, 36 records du monde... Finalement, le seul chiffre qui lui résiste ? Les 18 médailles olympiques de la gymnaste Larissa Latynina alors que lui en compte 16. L'affaire devrait être pléiée à Londres en 2012 et le clou, peut-être enfoncé à Rio de Janeiro en 2016. Michael Phelps aura alors 31 ans, autant dire pas grand chose. Mais quoi qu'il décide, l'Américain a d'ores et déjà acquis le statut de meilleur athlète jamais vu sur l'Olympe !

→ Reçu 5 sur 5

Le 4 janvier dernier, la FINA et l'Union Européenne de Radio-Télévision (UER) ont annoncé la prolongation, jusqu'en 2013, de leur partenariat de longue date pour la distribution des droits européens sur les médias. Le contrat inclut les championnats du monde FINA 2011 et 2013, en plus des championnats du monde FINA de natation (25 m) de 2010 et 2012.

→ Eau libre : coupe du monde

La cité canadienne de Roberval accueillera en juillet la sixième édition des championnats du monde FINA d'eau libre, une première en Amérique. Du 15 au 23 juillet, juste avant la semaine de la traversée du lac Saint-Jean, 150 athlètes de 40 pays se retrouveront donc à Roberval. Au total, le budget est estimé à 1,5 million de dollars.

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

→ Le Chiffre du mois

194



Ph. Unicef

Soit le nombre de clubs qui se sont portés volontaires pour accueillir et organiser la troisième édition de la Nuit de l'Eau. Un chiffre en nette progression par rapport aux années précédentes, qui témoigne du dynamisme et de l'implication des clubs dans la réussite de cette grande opération solidaire. **Et pour que l'événement soit une réussite complète, certains clubs ont choisi de se regrouper afin de proposer un maximum d'activités au sein d'une même structure.** Au total, 175 sites hébergeront donc la Nuit de l'Eau en 2010, démontrant, une fois encore, la prise de conscience grandissante des organisateurs et des nageurs en matière de préservation de l'or bleu. En 2009, 3 400 bénévoles et plus de 48 000 participants s'étaient mobilisés, contre 19 000 en 2008, dans un esprit de solidarité, d'éducation, de fête, de découverte et de convivialité. **Une croissance constante et régulière qui satisfait la Fédération Française de Natation et l'Unicef et peut laisser espérer une récolte record de 130 000 euros en faveur des enfants du Togo et de l'amélioration de leurs conditions d'hygiène et d'accès à l'eau potable.**

AGENDA

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)

13 mars

Eau libre : Quatrième étape de la coupe de France, Ouvéa (Nouvelle-Calédonie)

16 mars

Water-polo : Cinquième match des éliminatoires de la World League messieurs 2010 (zone Europe), Montpellier

20 mars

Événement : troisième édition de la Nuit de l'Eau.

20-21 mars

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

25-28 mars

Nat' course : Meeting d'Amsterdam, Amsterdam (Pays-Bas)

9-11 avril

Nat' course : Championnats N2, Nîmes (Gard)

11-18 avril

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

20 avril

Water-polo : Sixième match des éliminatoires de la World League messieurs 2010 (zone Europe), Montpellier

22-25 avril

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

29 avril-2 mai

Plongeon : Meeting international Lambertz (A, B et juniors), Aix-la-Chapelle (Allemagne)

1^{er} - 2 mai

Nat' course : Tournoi Multinations juniors, Novara (Italie)

2-5 mai

Nat' synchro : Championnats du Japon open, Tokyo (Japon)

8-9 mai

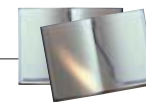
Nat' synchro : Championnats de France toutes catégories national, Sète (Hérault)

14-15 mai

Nat' course : Coupe des régions minimales et cadets Jean-Pommat, Saint-Malo (Ille-et-Vilaine)

15-16 mai

Nat' synchro : Coupe de France des régions minimales, lieu à désigner



Coup de Cœur

→ Bébés nageurs

Claudie Pansu

Fédération Française de Natation (www.ffnatation.fr)et Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)

168 pages, 21 €



Depuis quelques années, l'activité des bébés nageurs a le vent en poupe. De plus en plus de parents se penchent sur la question, sans trouver parfois les réponses ou les conseils adéquats. Avec le livre « Bébés nageurs », ils frappent à la bonne porte ! Claudie Pansu a participé, dès le départ, à la grande aventure de l'activité en France. De son expérience de mère, elle a pu observer la joie que l'eau pouvait procurer à son petit garçon. Elle décide alors d'élaborer une pédagogie basée sur le plaisir, le jeu, les relations privilégiées, à l'écoute des peurs et angoisses des enfants. Elle a souhaité faire partager son expérience dans cet ouvrage publié en mars 2009 par la FFN et les éditions Amphora.

Et aussi...



MUSCULATION POUR L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Olivier Pauly (préface du Dr Michel Gaillaud)
Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)
224 pages, 23,80 €

A l'heure du tout pour la santé, personne n'échappe à cette course effrénée pour le bien-être, pas même les enfants. Au contraire, on nous répète que c'est à leur âge qu'ils constituent l'essentiel de leur charpente musculaire. Pas question cependant d'en faire des « minis Schwarzenegger », biceps au vent et pectoraux en vitrine. Dans son ouvrage Olivier Pauly dispense surtout des exercices de renforcement musculaire destinés aux enfants et aux adolescents. Une bonne manière d'encadrer une pratique qui suscite depuis longtemps de nombreuses interrogations.

KIKI, PAR CHRISTINE CARON

Jean-Paul Brouchon, préface de Johnny Hallyday
Éditeur Jacob-Duvernet
183 pages, 19 €

La jeune génération s'est extasiée devant les exploits planétaires de Laure Manaudou. Leurs parents n'étaient pas en reste avec Christine Caron, nageuse chic et choc, vice-championne olympique du 100 m dos. Avec cette biographie publiée en 2006, plongez dans la France des sixties, âge d'or du camping-car, de la sucette aux fruits, des années yéyé, de la mini-jupe et du bikini. Découvrez également le destin extraordinaire de « Kiki », jeune fille qui se fit connaître en signant deux records d'Europe à 15 ans avant de s'illustrer aux Jeux Olympiques de Tokyo en 1964.

L'OUBLI DE LA NATATION

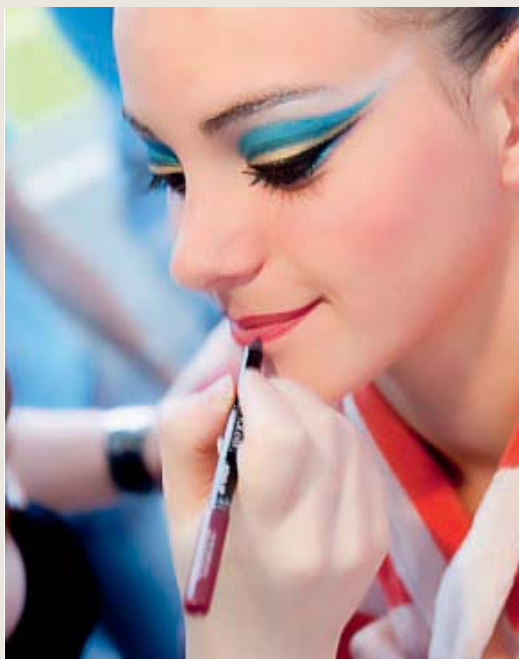
Arthur Bernard
Champ Vallon
308 pages, 19 €

Un port de pêche aux « aspects riant », à proximité d'un marais peu recommandé. Dans le village voisin, des bistrottes de marins, une conserverie désaffectée et quelques demeures bourgeoises à l'abandon. Si vous aimez les histoires de marins pêcheurs aux surnoms burlesques, si vous goûtez à la pénombre, aux promenades sous la pluie, aux naufrages réels ou imaginaires, n'hésitez pas à faire main-basse sur « L'oubli de la natation », roman gris et sombre d'Arthur Bernard. Terriblement humain !



La synchro s'embellit

C'est Noël après Noël : le lundi 11 janvier dernier, la société « Make Up For Ever » est devenue le partenaire beauté de la natation synchronisée. **L'équipe de France senior bénéficiera à ce titre d'un kit de maquillage par nageuse (rouge à lèvres, crayons, fard à paupières...)** et l'équipe de France junior d'une trousse collective. La marque de beauté, qui s'intéresse depuis 25 ans aussi bien aux produits de beauté qu'à l'enseignement des techniques de maquillage s'attachera également à « former » les nageuses. Une brochure explicative sera ainsi distribuée, des démonstrations maquillage à destination des clubs et une demi-journée de formation pour les équipes de France viendront renforcer le savoir-faire des athlètes dans l'art du maquillage. Un partenariat qui ravit déjà les synchros, qui savent que le maquillage est une discipline à part entière. **Car si les mascaras, crayons ou rouge à lèvres longue tenue ou waterproof sont très pratiques en cas d'oubli du parapluie et de chagrin inopiné, ils n'ont jamais été faits pour tenir pendant deux heures dans l'eau.** Imaginez alors les subterfuges utilisés par les nageuses synchro en compétition ! Des trucs et astuces confidentiels qui permettaient aux as de la débrouille de s'en tirer sans virer dans le gothique. Parmi les nombreuses marques ayant travaillé sur la tenue de leur maquillage dans l'eau « Make up for ever » fait figure de « winner ». D'ailleurs



(Ph. « Make Up For Ever »)

« **Le travail en équipe est très important, comme en natation synchronisée. Nos produits sont utilisés au quotidien par les femmes, mais aussi dans le domaine du spectacle.** (Jacques Waneph) »

cela fait déjà plusieurs années que le milieu de la synchro s'est approprié les produits de la marque. Muriel Hermine avait ainsi bénéficié d'un fond de teint spécialement conçu pour elle. Pas étonnant donc que la Fédération Française de Natation confie à cette marque mondialement connue la mission de maquiller ses équipes de synchro. **Corinne Ribault, adjointe au DTN en charge de la natation synchronisée, justifie cette collaboration par**

« **le partage de valeurs communes avec notre discipline.** La perfection, l'exigence, le travail en équipe, l'artistique sont la base de la natation synchronisée. Et c'est aussi la philosophie de « Make Up For Ever ». » Une vision dans laquelle se reconnaît Jacques Waneph, président de ce qu'il surnomme « la tribu Make Up ». « Depuis notre création, nous recherchons l'excellence de nos produits pour tout le monde. Notre marque, c'est un ensemble de personnes partageant les mêmes valeurs. Le travail en équipe est très important, comme en natation synchronisée. Nos produits sont utilisés au quotidien par les femmes, mais aussi dans le domaine du spectacle. **Nous sommes les premiers à avoir développé les produits et la technique du maquillage du corps, ainsi que des textures adaptées aux arts scéniques.** » De bon augure en prévision des prochains championnats de France à Sète (6-9 mai 2010) •

Laure Dansart



Le Groupe 3i propulse vos actions de communication

> REGIE PUBLICITAIRE
> IMPRESSION
> ROUTAGE

3i

Notre philosophie

La polyvalence dans la chaîne graphique.

Nos promesses :

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

> EVENEMENTIEL



Notre philosophie

Etre un lien entre les compétences et les passions.

Nos promesses :

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

> CONSEIL ET COMMUNICATION

teebird

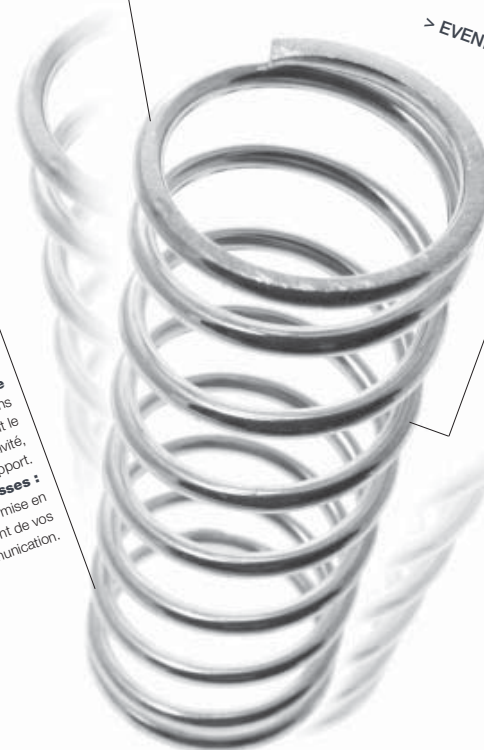
Notre philosophie

Aborder la communication dans sa globalité, quelque soit le secteur d'activité.

le type de structure ou le support.

Nos promesses :

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





Nuit de l'Eau : 6 raisons d'y aller !

(ph. DDP/ Franck Evagene)

Jean est un passionné de natation, connu pour sa générosité et sa fibre solidaire. Tout allait merveilleusement bien dans sa vie, jusqu'à ce que des amis lui demandent des informations sur la Nuit de l'Eau : « *Tiens Jean, toi qui passe ta vie à la piscine, tu dois bien savoir ce que c'est ?* ». A la vue de la mine déconfite de ce dernier, la déception fût générale. Parce que Jean, honnêtement, il n'en savait rien, ou si peu : « *C'est organisé par la fédé. Je crois aussi que l'événement est ouvert à tout le monde une nuit par an et qu'il est organisé pour la bonne cause* ». Pour éviter que ce genre de mésaventure ne vous arrive, Natation Magazine a décidé de vous dresser une petite check-list de la Nuit de l'Eau. Lisez, découpez-là, faites-en des post-it, histoire que Jean soit bien le dernier à ne pas savoir...

La SACEM libère les watts

Grande nouveauté 2010 : la Société des auteurs compositeurs et éditeurs de musique (SACEM) a décidé d'exonérer les clubs participant à l'opération des droits d'auteurs. Ces derniers seront intégralement reversés à l'Unicef sous forme de dons.



1 Une nuit solidaire

La Nuit de l'Eau, c'est d'abord un élan de solidarité. Alors que la question de l'eau devient de plus en plus complexe, que cet élément essentiel à la vie se raréfie, source de nombreux conflits à travers le monde, il est désormais urgent de s'impliquer dans sa gestion et son accessibilité. **Cette troisième édition permettra donc à l'Unicef de récolter des dons destinés à venir en aide aux enfants togolais pour améliorer leur accès à l'eau potable.** En payant votre entrée à la piscine, voire en la complétant par un don, vous contribuerez au financement d'installations sanitaires dans les écoles et collectivités, des actes de promotion d'une bonne hygiène et d'amélioration de l'approvisionnement en eau au Togo.



2 Un air de famille

La Nuit de l'Eau, c'est aussi l'occasion de se retrouver, de manière plus conviviale que lors du dernier Noël. Dans l'eau, tout le monde le sait, pas de crises, pas de disputes ! L'élément liquide adoucit les mœurs, c'est bien connu. **N'hésitez donc pas à convier vos amis, vos proches et tous ceux que vous avez sûrement rarement l'occasion de voir, entre les courses, le travail et le petit à aller chercher à l'école.**



3 Un moment de découverte

Fêtes de fin d'année oblige, votre tour de taille a atteint des proportions peu recommandables. Un petit peu de sport ne vous ferait pas de mal, non ? De manière ludique évidemment, car à priori vous ne ferez pas partie du contingent de soldats sur le point de décoller en Afghanistan. **La Nuit de l'Eau, ce n'est pas seulement l'occasion d'une baignade nocturne, c'est aussi l'occasion de s'initier à de multiples activités, telles que l'aquagym, la nage mono palme, le canoë-kayak, la relaxation, la plongée sous-marine...** Et si vous êtes pris de flémingite aiguë, sachez que de nombreuses démonstrations vous seront proposées dans le bassin (matches de hockey subaquatique, water-polo, ballets de natation synchronisée, relais de nat' course).



Légende : Comme en 2009, le champion olympique Alain Bernard parrainera la Nuit de l'Eau pour le plus grand plaisir des enfants et passionnés de natation.



4 Une initiation à la problématique de l'eau

Plus de 2,5 milliards de personnes, soit 47 % des habitants de la planète, n'ont pas accès à des installations sanitaires de base et des centaines de millions de personnes boivent encore de l'eau provenant de sources non potables. **Chaque jour, on estime que 4 000 enfants de moins de 5 ans meurent de maladies diarrhéiques transmises par l'eau ou par un manque d'assainissement et d'hygiène.** Des données quotidiennes, amplifiées en temps de crise. La Nuit de l'Eau est un événement populaire et citoyen qui permet de sensibiliser à la nécessité de respecter l'eau. De nombreuses animations ludiques et festives vous permettront d'amplifier vos connaissances. Car savoir, c'est déjà agir !



5 L'occasion de jouer les VIP

« *Maman, c'est qui ce grand monsieur tout musclé à qui tu as dit bonjour ?* » « *Mais c'est Alain Bernard ma chérie !* » répondez-vous, blasée. Voilà de quoi passer pour une super maman pour le restant de l'année. **Le champion olympique est en effet le parrain de cette troisième édition de la Nuit de l'Eau.** Avec lui, de grands noms tels que Christine Caron, Nelson Montfort, Denis Brogniart, Maud Fontenay, Alessandra Sublet et d'autres nageurs emblématiques (Coralie Balmy, Hugues Dubosq) seront présents sur les sites de l'événement. L'occasion de croiser vos idoles dans le bassin ou mieux, dans le vestiaire !



6 « Un acte fort plus qu'un message médiatique »

Une dernière raison, s'il en fallait encore une : « **La Nuit de l'Eau constitue un acte fort, une mobilisation en faveur des autres, pour susciter des dons, sauver des vies, plus qu'un message médiatique** », rappelait Louis-Frédéric Doyez, directeur général de la FFN, à l'issue de l'édition 2009. En définitive, est-il vraiment nécessaire de dresser une liste exhaustive pour vous convaincre de participer aux festivités 2010 ? Le plaisir, l'entraide, la solidarité, la découverte constitueront sûrement pour le digne ambassadeur de la natation que vous êtes des motifs suffisants pour venir passer une nuit de folie !

Laure Dansart

Plus fort en 2010 !

En 2009, les dons récoltés se sont élevés à 100 000 euros. Au total, neuf écoles du Togo ont bénéficié du programme WASH (Water, Sanitation and Hygiene). **Cette année, l'objectif de la FFN et de l'Unicef est d'atteindre les 130 000 euros.** Pour rappel, 48 000 participants, 3 400 bénévoles, 171 clubs de métropole et d'outre-mer se sont mobilisés en 2009.



Le SFOC s'est porté acquéreur d'un mur flottant fin janvier. Il a d'ores et déjà été commandé aux couleurs de la section sportive de Courbevoie.

IP: Guillaume Dutech

Un petit mur pour l'homme, un grand pas pour les clubs

Grâce au mur flottant, une ligne de 50 m qui accueille 25 nageurs se transforme en 2 plus petites d'une quinzaine de jeunes.

Il ne risque certainement pas de bouleverser le quotidien de l'être humain sur terre, et encore moins de révolutionner la perception du monde, mais le mur flottant développé par la société Source et lancé fin janvier pourrait, à terme, modifier les perspectives des clubs français. « Depuis plusieurs saisons, nous cherchons à accueillir plus d'enfants à l'école de natation », rappelle Nicolas Poissier, entraîneur du groupe compétition et responsable de l'école de natation du Stade Français Olympique Courbevoie. « Comme beaucoup de clubs, nous sommes victimes de notre succès car nous n'avons pas assez de créneaux disponibles pour accueillir tous les jeunes nageurs. Cela fait donc plusieurs années que nous cherchons un moyen d'élargir notre offre, en tenant compte des horaires qui nous sont réservés. »

Un dilemme que le SFOC est semblé-t-il en passe de résoudre. « Nous en avons parlé avec la société Source qui nous a proposé une solution via le mur

flottant », poursuit Nicolas Poissier. « Il nous fallait une structure simple à mettre en place, mobile, économique et surtout qui réponde aux principes de base de la sécurité dans les piscines. » Technologiquement, le défi est relevé. « Il faut moins de cinq minutes pour le mettre en place et il n'est pas nécessaire de se mettre à l'eau pour l'installer », souligne, enthousiaste, le coach du SFOC. « De plus, le mur ne se fixe pas avec des vis et de toute façon il n'aurait pas été envisageable de percer des trous dans le carrelage. »

Grâce au mur flottant, le Stade Français Olympique Courbevoie dispose depuis le mois de janvier de deux lignes d'eau de 25 mètres, tout en gardant une ligne de 50 mètres pour le groupe élite. « Nous envisageons même de faire des lignes de 15 mètres pour les débutants », ajoute Nicolas Poissier. « Grâce à cette solution, une ligne de 50 m qui accueille 25 nageurs se transforme en 2 plus petites d'une quinzaine de jeunes. Nous doublons, voir triplons notre offre ! La seule

concession qu'il aura fallu faire, c'est que les nageurs élites ne peuvent pas se servir du mur en poussant brutalement, ce qui ne pose en revanche aucun problème avec les ados ou les adultes ! Et comme le mur est mobile, nous envisageons de l'emporter en stage avec nous, comme nos chronométrés. » Dans un futur proche, les dirigeants du SFOC envisagent d'acquérir de nouveaux modules de mur flottant afin de segmenter entièrement la piscine. Une solution pratique et économique qui devrait séduire et faire recette dans les mois à venir •

Adrien Cadot

Infos pratiques

Société Source, rue Lefèvre Utile
56036 Vannes cedex.
Tél. : 02 97 63 87 32
E-mail : info@sa-source.fr

France Sport



Vice-Champagne Olympique du 500m Nage Libre 2004
Vice-Champagne du Monde du 100m Nage Libre 2005
Recordswoman de France du 50 et du 100m Nage Libre

à DIGNE LES BAINS

8 au 14 Août 2010

545 euros
les 7 jours/6 nuits

avec Malia METELLA

STAGES ESTIVAUX DE PERFECTIONNEMENT

Stages mixtes 10-17 ans

à CASTRES

18 au 24 Juillet 2010

545 euros
les 7 jours/6 nuits

Ex Inconditionnel de France du 200m Dos
Capitaine de l'Équipe de France JET-Plein 2008
Médaille de Bronze aux Chpts d'Europe 2004
Médaille de Bronze aux Chpts du Monde 2006

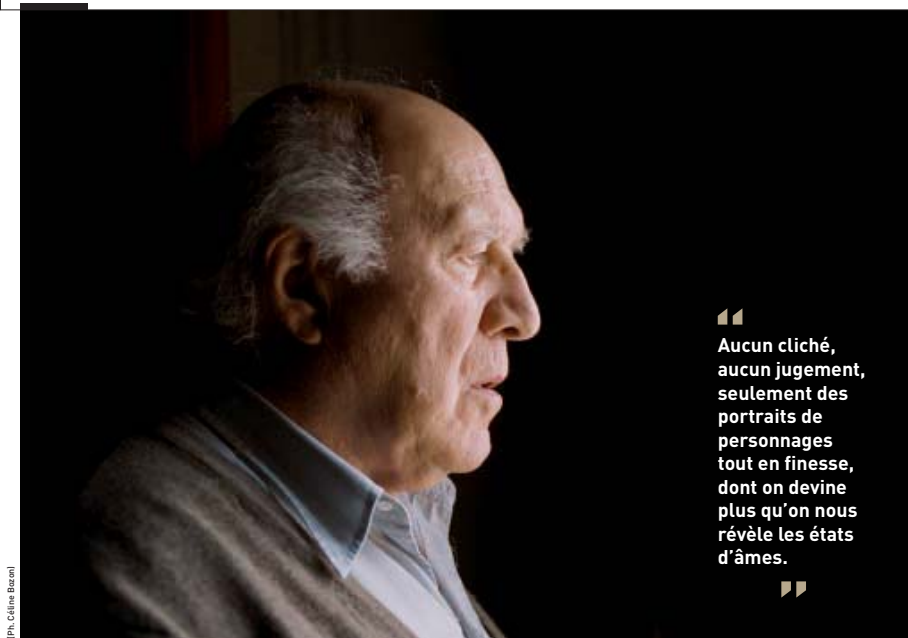


avec Simon DUFOUR

Renseignements et inscriptions sur

www.france-sport.com

Contact : Marie DOHIN - 01 40 92 25 25 - m.dohin@france-sport.com



[Ph. Céline Bazouf]

«
Aucun cliché,
aucun jugement,
seulement des
portraits de
personnages
tout en finesse,
dont on devine
plus qu'on nous
révèle les états
d'âmes.
»

Le bel âge

Après l'univers des immigrés clandestins dans « Welcome », l'année 2009 s'est achevée sur un autre film mêlant drame et natation. Preuve que l'univers aquatique continue d'inspirer les réalisateurs. « Le bel âge » de Laurent Perreau se laisse contempler, offrant un conte sombre et lumineux, tel un paysage automnal sous un ciel bleu.

C'est l'histoire d' « un vieil homme qui semble accepter son environnement et de l'autre, le corps d'une jeune fille insurgée qui se cogne la tête contre les murs », explique Laurent Perreau, le réalisateur. On y parle de solitude, de jeunesse fanée ou éclatante. Pas de réponses, pas de clichés dans cette histoire. Le film suit son cours entre les non-dits, les regards, la lumière des arbres, les moments elliptiques comme le vent soulevant doucement le rideau des secrets. Une adolescente en proie à ses tourments amoureux, un grand-père un peu austère, la nature d'une Bretagne verdoyante, le bleu étincelant de la piscine, le gris du manoir familial... Tout en contraste les éléments s'imbriquent autour de deux solitudes, ce qui amène le réalisateur à comparer son film à « une espèce d'allégorie

qu'on aurait pu appeler « la jeune fille et la mort » ». Ce film, que Laurent Perreau avait d'abord titré « L'insurgée », raconte avec finesse les affres intergénérationnelles, des angoisses adolescentes aux secrets de la vieillesse. Aucun cliché, aucun jugement, seulement des portraits de personnages tout en finesse, dont on devine plus qu'on nous révèle les états d'âmes. Mais ce qui nous a intéressé le plus, vous l'imaginez, c'est bien l'univers de cette jeune championne de natation. La piscine n'est pas le lieu principal de l'intrigue, mais le réalisateur a porté un regard tout particulier sur l'atmosphère des compétitions, des entraînements, des batailles dans les vestiaires qui rappelleront sans doute des souvenirs à tous ceux qui ont fréquenté les bassins lors de leur adolescence. Et le comportement boudeur et fonceur de Claire (Pauline

[Ph. Jérémie Beullon]



Synopsis

Claire (Pauline Etienne), 17 ans, est une jeune fille renfermée et hostile. Sa vie se résume à des sorties entre amis et des longueurs de bassin. Oiseau de nuit, elle ne déploie ses ailes que lorsqu'elle nage. Maurice Reverdy (Michel Piccoli), son grand-père un tantinet misanthrope, l'héberge dans sa grande demeure au cœur de la Bretagne. Entre deux portes grinçantes, seuls indices de la présence de Claire dans la maison, le silence de sa petite-fille et les injonctions de son grand père créent une atmosphère pesante, triste comme le gris de la vieille maison campagnarde. Les scènes où Claire nage arrivent comme de grandes bouffées d'air pur, rares moments de couleurs et de bruits. Car pour la jeune adolescente, nager est devenu son seul engagement, avec celui d'aimer. Poussée par son entraîneur qui voit en elle une future championne, l'hésitante et boudeuse Claire trouve progressivement en elle la motivation d'aller plus loin. Elle est également aidée par son amour naissant envers Raphaël (Eric Caravaca) qui tente vainement d'inclure un peu de poésie dans la vie de l'obscure Claire.

Laure Dansart

«
La nage façonne
un certain type
de corps, musclé,
presque masculin,
qui me semblait
convenir au
personnage, dire
quelque chose de
malaisé au désir.
»



[Ph. Eric Caravaca]

1785435
CINEMA

Fiche technique

Réalisateur : Laurent Perreau
(cf. photo)

Distribution : Michel Piccoli,
Pauline Etienne, Eric Caravaca,
Marie Kremer, Johanne Ter
Steege, Clément Roussier

Genre : film dramatique

Durée : 1h37

Producteur : Galatée Films

1785434

« Mai 68 m'a lancée dans le bain »

Première femme à occuper le poste de ministre de l'Économie et des Finances, classée parmi les femmes les plus influentes par le magazine américain Forbes, ex-ministre déléguée au commerce extérieur, la « n°3 » du gouvernement mène sa vie tambours battant. Un rythme effréné qui correspond bien au tempérament de cette ancienne nageuse synchro, membre de l'équipe de France au début des années 1970. En exclusivité pour *Natation Magazine*, Christine Lagarde a accepté d'évoquer son ancienne discipline et de revivre ces années où les ronds de jambes se faisaient dans l'eau.



Christine Lagarde est la première femme ministre de l'économie et des finances.

Ph. service photographique de Bercy/DPAEPI

De quelle manière avez-vous débuté la natation synchronisée ?

C'était un pur hasard... En fait, c'est grâce à mai 68! Lorsque les événements ont commencé, j'avais 12 ans et j'habitais au Havre. Les lycées étaient fermés et mes parents étaient très inquiets à l'idée que j'aille moi aussi jeter des pavés dans les rues. Ils ont été très contents de me voir en profiter pour me rendre tous les jours à la piscine avec mes copines. Cet été 68 a été magnifique, c'est là que j'ai découvert les entraînements de ballets nautiques, comme on disait à l'époque. J'avais des amies qui s'entraînaient et je me suis jointe à elles. Rapidement, je suis devenue mordue !

Vous pensiez déjà atteindre le haut niveau ?

Non, au début, c'était un jeu ! Mais j'aimais ça. J'étais une nageuse engagée, autant qu'on pouvait l'être à cette époque là. Vous savez, on ne s'entraînait pas du tout comme maintenant ! C'était trois fois par semaine, avec des semaines de stage à l'INS (ancien INSEP, Ndlr) avant les compétitions. Et lorsque je suis partie aux États-Unis en 1973, j'ai poursuivi la synchro. C'est là-bas que j'ai découvert les entraînements « à sec » ! En France, nous nous entraînions seulement dans l'eau, avec des hauts parleurs sous l'eau dans les meilleures conditions !

Comment décririez-vous ce sport ?

La natation synchronisée est la synthèse d'un entraînement pur, nécessitant de la force physique, et d'un travail artistique. Vous ne placez pas votre main n'importe comment, vous avez des pointes de pieds à tenir, une grâce à exprimer dans l'eau qui n'est pas naturelle avec en plus, une dimension musicale. Et puis la synchro, c'est à la fois un sport d'équipe et un sport individuel.

Que préféreriez-vous : le ballet d'équipe ou le solo ?

J'aimais les deux, même si la pratique est très différente. En équipe, c'est un vrai travail de synchronisation, on dépend

les uns des autres, on se soutient, on se porte... En solo, il faut élever son exigence individuelle, s'imposer une rigueur, une discipline !

Ce sport exigeant vous a-t-il servi dans votre vie professionnelle ?

Parfaitement car c'est tout de même un sport de résistance et d'endurance. Lorsque vous enchaînez trois figures les uns derrière les autres, vous êtes en tension et en contrôle, et il est évident que cela m'a beaucoup aidée tout au long de ma carrière : « Tu serres les dents et tu souris », c'est de là que ça vient !

Continuez-vous encore à pratiquer une activité sportive ?

Quand j'étais ministre au commerce extérieur, je nageais au moins une fois voire deux fois par semaine. C'est un vrai épanouissement, une manière de se relâcher, de se détendre. Désormais, je fais entre 20 et 30 km de vélo au moins une fois par semaine. Mais attention, du vrai vélo, pas du vélo d'appartement ! Je pratique également de la gym tous les jours, et un peu de yoga aussi. J'aimerais bien nager plus souvent, mais mon emploi du temps ne me le permet pas ! Je me suis également remise à la plongée, que j'avais découverte lorsque

j'étais MNS pendant l'été. Les pompiers m'avaient appris les rudiments de la plongée. Je n'ai pas eu le temps d'approfondir par la suite en raison du travail et des enfants, mais lorsque mes fils ont commencé à grandir, j'ai repris et j'essaie désormais, dès que le temps m'en donne l'occasion, de plonger.

L'année 2009 a été marquée par une polémique autour des combinaisons en polyuréthane. Avez-vous suivi cette controverse ? Quel regard portez-vous sur l'impact de la technologie dans le sport de haut niveau ?

Vous voyez, je suis époustoufflée quand je vois ça *(elle montre Yannick Agnel dans le Natation Magazine n°114)*. Ce garçon, simplement équipé de son bonnet et des lunettes, tente d'améliorer ses performances naturellement, sans avoir recours à des outils artificiels. Il me semble que c'est ça, la natation ! Je me souviens d'une époque où lorsque les nageurs passaient en dessous de la minute, c'était phénoménal ! Ils se rasaient les jambes pour améliorer leur glisse, car l'objectif premier consiste tout de même à grignoter des centièmes de secondes. Je ne suis pas certaine que les combinaisons soient indispensables.

Dernièrement, Natation Magazine a publié un dossier sur la féminité dans le sport. A l'heure de la parité et de la mixité, cette question vous semble-t-elle essentielle ?

Je crois que l'on peut être une sportive accomplie sans perdre sa féminité. Il en va d'ailleurs de même en politique !

Quels souvenirs gardez-vous de vos années aquatiques ?

Françoise Schuller dans « L'oiseau de feu » reste un souvenir magnifique. Je me souviens aussi de mon bizutage lors de mon premier déplacement en équipe de France, à Düsseldorf. Tous les bizuts ont fait le voyage en survêtement, de l'aéroport d'Orly jusqu'au banquet de la Fédération allemande. A cette occasion, tous les invités étaient bien habillés, et nous, nous avions le survêtement Adidas rayé bleu blanc rouge. Lors de la soirée dansante où nous étions ainsi vêtues, il a fallu que l'on aille inviter des allemands de la fédération à danser... (rires) On avait aussi un bonnet avec un pompon bleu blanc rouge qu'il avait fallu qu'on tricote nous-mêmes... Cela me fait encore rire.

Une de vos amies vous a décrite dans Le Figaro comme une femme politique avec un mental de sportive. Partagez-vous cette description ?

Tout à fait. J'ai l'esprit de compétition, compétition au sens d'envie de gagner, d'aller au bout de ses projets, de jeter toutes ses forces dans la bataille. Il faut se préparer, à la fois à gagner mais aussi à perdre, et à accepter. Je crois qu'une des forces des sportifs c'est justement d'être capable de viser la victoire mais aussi de se préparer à la défaite. Le sport apprend l'humilité !

En dépit de votre charge ministérielle, parvenez-vous à suivre l'actualité de la natation ?

Difficilement, mais j'ai suivi la course du relais masculin 4x100 m nage libre aux Jeux Olympiques de Pékin (médaillé d'argent, Ndlr). Les nageurs français faisaient plaisir à voir, non seulement parce que physiquement la natation produit de beaux athlètes, mais aussi parce qu'on imagine l'investissement qu'implique cette natation année après année. Les voir s'illustrer collectivement était quelque chose d'émouvant. J'ai aussi eu le plaisir de rencontrer Christine Caron lors de la journée des femmes et je dois dire que ça a été un réel bonheur, car pour moi c'était une référence un peu mythique •

Recueilli par Laure Dansart



Natation, yoga, vélo, son addiction au sport malgré un emploi du temps chargé lui permet de garder la tête hors de l'eau.

Ph. service photographique de Bercy/DPAEPI

« Ne pas essayer d'améliorer les choses par des phénomènes artificiels, c'est ça, la natation ! »

Christine Lagarde : dates clés

- 1956** : naissance à Paris
- 1970** : intégration en équipe de France
- 1971** : médaillée de bronze aux championnats de France de natation synchronisée
- 1973** : arrivée aux États-Unis
- 1981** : entrée au bureau parisien du cabinet d'avocats américain « Baker et McKenzie »
- 1999** : devient présidente du comité exécutif du cabinet « Baker et McKenzie »
- 2004** : nommée présidente du comité stratégique mondial du cabinet « Baker et McKenzie »
- Juin 2005 - mai 2007** : ministre déléguée au Commerce extérieur
- Mai/Juin 2007** : ministre de l'Agriculture et de la Pêche
- 19 juin 2007** : nommée ministre de l'Économie, des Finances et de l'Emploi

Un week-end avec l'équipe de France



[Ph. DPP/Stéphane Kempinaire]



Les 8, 9 et 10 janvier, la Fédération Française de Natation a convié une trentaine de nageurs, plongeurs et synchros pour un stage d'oxygénation dans la station de La Clusaz (Haute-Savoie). « *Les occasions de se réunir sont trop rares* », a regretté le DTN Christian Donzé, « *voilà pourquoi il nous a semblé important de rassembler les athlètes hors du contexte d'une compétition.* » Une idée « *séduisante* » pour le Havrais Hugues Dubosq qui a particulièrement apprécié le mélange des genres : « *C'est bien de regrouper toutes les disciplines de la fédération, ça permet de voir de nouveaux visages, de se découvrir.* » Un stage à la montagne qui n'a cependant pas empêché les nageurs de se jeter dans le bassin de la piscine de La Clusaz pour deux séances d'entraînement sous la neige. Féérique !



[Ph. DPP/Stéphane Kempinaire]



À La Clusaz, les athlètes de l'équipe de France ont profité du grand air, de la piscine, des paysages montagnards mais aussi de plusieurs séances de travail constructives et participatives. **La fédération a, en effet, profité du rassemblement alpin pour présenter ses arcanes et dévoiler les coulisses de ses opérations sportives, marketing ou techniques.** « Les athlètes connaissent peu notre travail », a admis le président Francis Luyce, « *pourant ils sont les premiers concernés.* » Ces derniers n'ont d'ailleurs pas manqué de s'immiscer dans les débats, à l'image notamment des Antibois Alain Bernard et Christophe Lebon, ou de réagir aux interventions des consultants de luxe invités à cette occasion : Virginie Dedieu, triple championne du monde synchro du solo, Robert Leroux, agent d'Alain Bernard, ou François Pesenti, directeur général de l'agence RMC Sport.



(Ph. DPG/Stephane Kempinaire)



(Ph. DPG/Stephane Kempinaire)



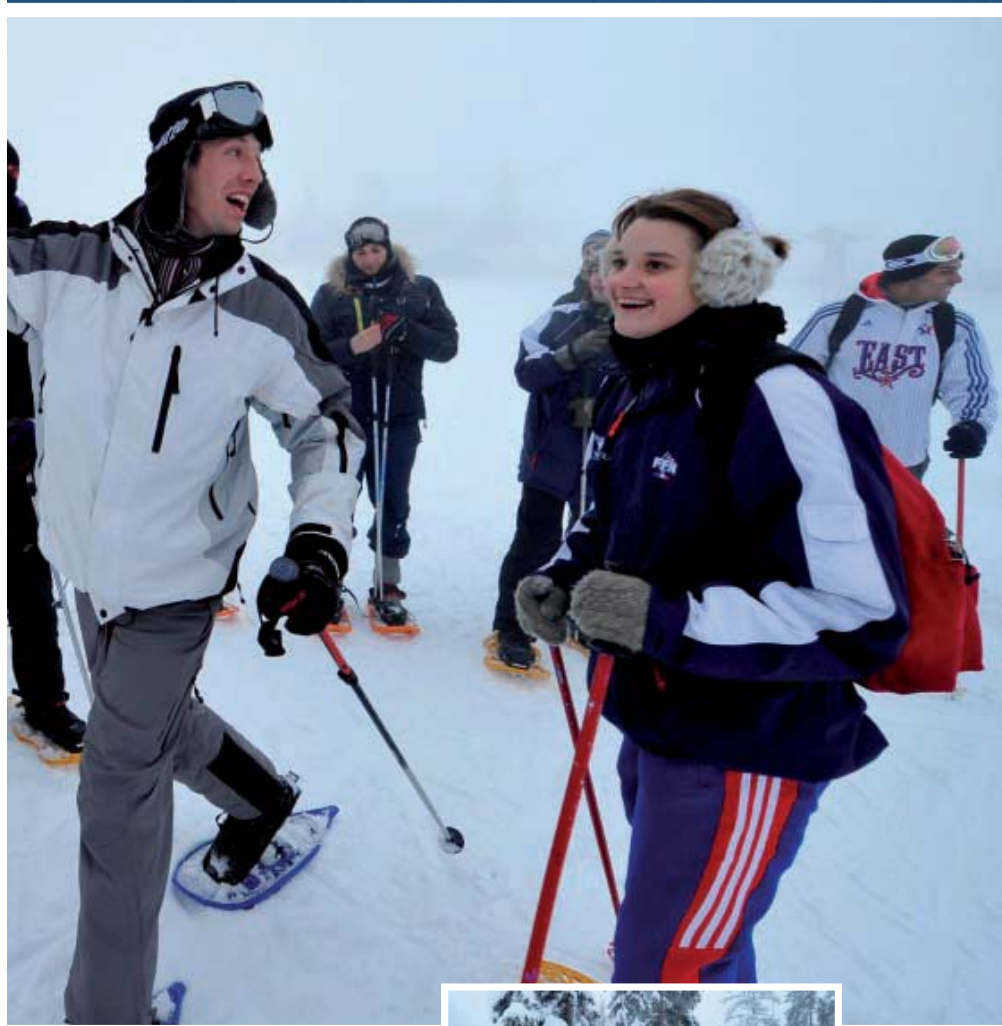
(Ph. DPG/Stephane Kempinaire)

Le président Francis Luyce a profité du séminaire à La Clusaz pour présenter aux nageurs les arcanes et le fonctionnement de la Fédération française.

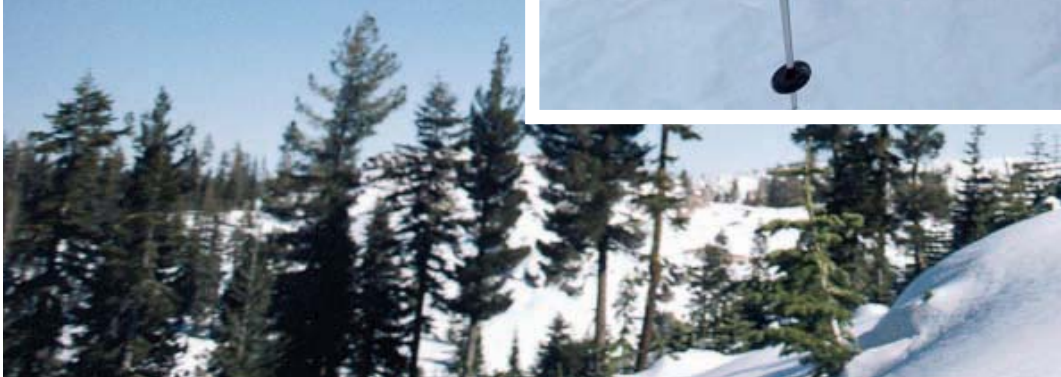
Des entraînements, des discussions, mais que serait un week-end à la montagne sans une sortie ludique en raquette ? **Le samedi 9 janvier après-midi, les athlètes, leurs coachs et les représentants de la Fédération française se sont donc retrouvés pour une promenade sportive de trois heures dans la poudreuse de La Clusaz.** « Ça n'avait vraiment rien d'une balade », a estimé de son côté le Marseillais Fabien Gilot. « Les deux premières heures étaient déjà rudes, alors la troisième nous a fait bien mal. » Après avoir dîné dans un refuge à 1 800 mètres d'altitude, la délégation tricolore s'est offert une descente nocturne en luge d'une petite heure.



Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire



Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire



Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire

Meeting National Interclubs des Maîtres
30-31 janvier - Boulogne-Billancourt



Le podium final.
Ici (de bas en haut) :
l'AC Boulogne-Billancourt,
l'ES Nanterre et le Lagardère
Paris Racing.

(P. Eric Hugon)

Jusqu'au bout du suspense

« Dans un sport individuel, l'équipe est essentielle ». Un adage confirmé par le succès grandissant du Meeting National Interclubs des Maîtres, dont la sixième édition a fait le plein les 30 et 31 janvier.

En moins d'une décennie, l'événement est devenu un rendez-vous prisé du calendrier des maîtres, comme en témoigne le parrainage et l'investissement du brasseur vedette de l'équipe de France : Hugues Duboscq. Et comment ne pas souligner l'affluence exceptionnelle de la compétition : 78 équipes engagées, nouveau record, à deux unités seulement des 80 équipes autorisées par le règlement. Du coup, et fort logiquement, la piscine de Boulogne a pris des allures de « Water Cube » l'espace d'un week-end. Et pourtant, plusieurs nageurs emblématiques manquaient à l'appel. Ainsi, le dosiste Pierre Roger et la papillonneuse Gabriella Fagundes (Lagardère Paris Racing) auraient pu contribuer au succès des Ciel et Blanc. En effet, avec 290 points d'avance à l'engagement sur l'ACBB, l'armada du Lagardère pouvait légitimement espérer mettre un terme au règne de Boulonnais qui restait sur quatre succès de rang. **Point de regrets cependant, d'autres champions en activité ont animé la**

compétition avec brio : Hanna Shcherba et Matthieu Madelaine (Nanterre), Kristopher Gilchrist et Julia Vendeville (Lagardère Paris Racing). Deux d'entre eux profitant même de l'événement pour améliorer des références internationales. C'était d'ailleurs la grande inconnue des festivités : l'abandon des combinaisons depuis le 1^{er} janvier 2010 n'allait-il pas entraver la progression des chronos ? Chez les maîtres, en tout cas, point de cristallisation, même s'il aura fallu patienter jusqu'à l'avant dernière course individuelle des épreuves pour voir tomber le premier record planétaire. **A cet instant précis, la première équipe de l'AC Boulogne-Billancourt a déjà un pied et quatre orteils sur la plus haute marche du podium. Derrière, Nanterre, le Lagardère Paris Racing, le Neptune Club de France, Marseille ou encore l'ACBB 2 se disputent les médailles d'argent et de bronze.** Dans ce contexte, pas étonnant que le record du monde d'Hanna Shcherba ait fait temporairement pencher la balance en faveur de l'ES Nanterre. Seule femme de la dernière série du 100 m nage libre, elle ne laissera que le Boulonnais Pierre Blanc toucher avant elle. A l'arrivée, en 55"28, Hanna établit un nouveau record en C1 (25-29 ans), dans

la même course qu'Alena Popchanka l'an dernier en C2 (30-34 ans). **Un triomphe de courte durée puisque dans la foulée le Britannique Kristopher Gilchrist (Lagardère Paris Racing) arrache l'or du 200 m 4 nages en 1'59"70, nouveau record du monde C1.** Un ultime rebondissement qui scelle le classement final et conclut la compétition en apothéose. C'est sûr, le Meeting National Interclubs des Maîtres a de beaux jours devant lui, à commencer par la septième édition qui se tiendra l'année prochaine à Cholet.

Eric Hugon

Classement Final

1. AC Boulogne-Billancourt 1
2. Lagardère Paris Racing
3. ES Nanterre
4. Neptune Club France
5. AC Boulogne-Billancourt 2
6. CN Marseille
7. Club des Nageurs de Paris
8. Bordeaux Etudiants Club
9. Stade Français Courbevoie
10. AS Cannes Natation

78 équipes engagées, nouveau record, à deux unités seulement des 80 équipes autorisées par le règlement.

»



(P. Eric Hugon)

« J'ai envie de revenir »

Parrain de la sixième édition du Meeting National Interclubs des Maîtres, le triple médaillé olympique Hugues Duboscq a remporté un vif succès à l'applaudimètre. Toujours aussi disponible, il a accepté de répondre à nos questions en compagnie de Joël Ferry, officier de gendarmerie et master à l'ACBB.

Hugues, comment êtes-vous devenu parrain de ce meeting ?

Hugues Duboscq : C'est très simple : je suis gendarme et le commandant Tingot qui dirige le Bureau Image où je suis affecté m'a informé que le Colonel Ferry m'appellerait pour aborder la question. Et voilà !

Colonel Ferry, pourquoi avez-vous pensé à Hugues Duboscq pour parrainer le Meeting National Interclubs des Maîtres ?

Joël Ferry : La gendarmerie, c'est avant tout une force humaine. Pour ce qui est de la force, il suffit de regarder Hugues pour voir qu'il n'en manque pas. Pour l'humanité, je vous renvoie à son sourire omniprésent. Pour toutes ces raisons, Hugues était notre meilleur représentant.

Hugues, connaissez-vous l'univers des maîtres ?

H. D. : Pas du tout ! Enfin, j'en avais entendu parler, notamment de la bonne ambiance, mais je ne l'avais jamais observé par moi-même. C'était donc doublement intéressant pour moi : la

découverte des maîtres et l'image de la Gendarmerie Nationale !

Et qu'avez-vous découvert chez les maîtres ?

H. D. : Pour moi, c'est d'abord l'occasion de retrouver des nageurs avec lesquels j'ai grandi. Et de voir qu'ils aiment toujours autant leur sport. J'avais beaucoup entendu parler de l'ambiance très chaude dans ces compétitions, je n'ai pas été déçu !

J. F. : Chez les maîtres, on retrouve cette fraternité, chère au cœur des gendarmes. Quand on monte sur le plot en maillot de bain, le col blanc est l'égal du col bleu, le nageur débutant côtoie le grand champion, tout cela dans un joyeux mélange qui ne peut que nous rappeler nos valeurs : « Liberté, Egalité, Fraternité ».

Hugues, a-t-on une chance de vous voir évoluer chez les maîtres à l'issue de votre carrière ?

H. D. : Oui, sans doute... mais pas tant que je suis sur le circuit fédéral. Ou alors épisodiquement, si une date s'adapte à ma préparation. J'ai déjà si



(P. Eric Hugon)

Hugues Duboscq a profité de son passage à Boulogne pour remettre au Toulousain Olivier Borios le diplôme de son record du monde réalisé sur 50 m brasse aux Euros de Cadix.

peu de temps, mais l'ambiance, la motivation et la gaieté qui règnent en master m'ont donné envie de revenir !

Plus généralement, que pensez-vous de l'interdiction des combinaisons ? Cela permettra-t-il de voir émerger de jeunes brasseurs ?

H. D. : Concernant la combinaison, je pense que c'est une bonne chose. On revient aux sources, on retrouve l'importance du gainage qui constitue la base de la natation. Quant à l'arrivée des jeunes, elle est effective et je ne peux que m'en réjouir ! Quand on voit les bénéfiques qu'ont tirés les sprinters français de leur concurrence, j'ai hâte d'être stimulé de la même manière en brasse !

Recueilli par E. H.



[Ph. Sophie Hubert]

Depuis le printemps 2009, le coach de Sarreguemines Olivier Antoine supervise également l'équipe de France d'eau libre.

« En route pour les Jeux de Londres »

Entraîneur national en charge de la natation en milieu naturel depuis le printemps 2009, Olivier Antoine estime que l'équipe de France d'eau libre a parfaitement débuté l'olympiade 2008-2012 qui se conclura aux Jeux de Londres. Entretien.

« Aujourd'hui, les nageurs qui souhaitent bien figurer ne peuvent plus occulter le travail sur 1 500 m. »

Olivier, le staff de l'équipe de France a connu depuis les JO de Pékin de nombreux changements. Comment se répartissent les rôles ?

Je suis entraîneur national pour l'eau libre et Lucien Lacoste m'accompagne dans l'encadrement de l'équipe de France. Je m'occupe des filles et il supervise les garçons. Lucien, c'est un monument de la natation française, on ne peut pas se passer des compétences d'un tel coach.

A titre personnel, qu'est-ce qui vous a séduit dans cette discipline ?

Le nouveau DTN Christian Donzé m'a demandé au printemps dernier si je voulais occuper le rôle d'entraîneur national. J'ai accepté car je suis passionné par le demi-fond. Avec le recul, je trouve que c'est un sport qui me

convient bien. En plus, c'est très intéressant en termes d'expérience parce que cela me permet d'approfondir mon savoir-faire en demi-fond.

« **Quand on voit le traitement médiatique de la discipline à Rome on ne peut que s'enthousiasmer.** »

L'eau libre traverse actuellement une période charnière. En 2008, aux JO de Pékin, l'épreuve du 10 km s'est tenue dans un bassin d'aviron, au grand dam des spécialistes de la longue distance qui considèrent que les joutes en milieu naturel constituent l'essence même de l'eau libre. Quel est votre point de vue ?

L'été dernier, aux Mondiaux de Rome, nous avons connu des conditions de mer difficiles qui ont donné beaucoup de saveur aux courses. On peut affirmer haut et fort que l'eau libre c'est ça. Paradoxalement, cela ne se déroulera pas de la sorte aux JO de Londres. Dans cette perspective, il est essentiel que nos jeunes nageurs s'expérimentent sur des courses en lac ou sur des plans d'eau afin de se préparer pour 2012.

Dans ces conditions, quelle place occupera l'entraînement en bassin ?

La discipline a évolué ! Depuis qu'elle a intégré le giron olympique des nageurs de bassin viennent se tester en longue distance. Aujourd'hui, les nageurs qui souhaitent bien figurer ne peuvent plus occulter le travail sur 1 500 m. Malgré tout la grande partie du travail consiste à être capable d'encaisser trois à quatre heures d'effort.

L'autre chantier déterminant pour l'eau libre concerne sa médiatisation.

j'essaie de suivre des compétitions d'eau libre et la seule course que j'ai pu suivre à la télévision c'est le 10 km des JO de Pékin. Alors quand on voit le traitement médiatique de la discipline à Rome on ne peut que s'enthousiasmer. Ce n'est vraiment pas simple d'intéresser des téléspectateurs sur une épreuve de plusieurs heures, je pense donc qu'ils ont réussi un tour de force. J'espère que les prochains pays qui vont accueillir les championnats du monde s'inspireront des Mondiaux de Rome car le résultat était captivant !

Avec le recul quel bilan sportif dressez-vous des Mondiaux de Rome ?

L'équipe de France a terminé ses championnats du monde en beauté avec deux garçons dans les six premiers du 25 km et Celia Barrot 5^e du 25 km féminin. Notre but était de placer trois nageurs dans le top 10. Il est atteint. A Rome, nous avons pu suivre des nageurs français pleins de courage, ambitieux, conquérants et prêts à se mettre au travail pour rivaliser avec les meilleurs. A l'image des épreuves de 25 km, véritable révélateur de la natation en milieu naturel. Il faut de la caisse, un sens tactique et beaucoup d'envie lorsque les conditions météo sont difficiles comme ce fut le cas cet été à Rome.

L'été dernier, à Rome, le comité d'organisation italien avait mis les petits plats dans les grands en proposant une diffusion complète et précise des épreuves longue distance. Selon vous est-ce la meilleure solution ?

Cela fait trois ans que



[Ph. DPF/Christophe Lamy]

Depuis la retraite de Gilles Rondy en août 2008, à l'issue des JO de Pékin, le groupe national a connu de profonds changements. Est-ce que désormais tout est stabilisé dans l'optique des Jeux de Londres ?

Nous sommes en route pour les Jeux de Londres... En 2012, la moyenne d'âge du groupe féminin sera de 22 ans, preuve que les filles qui étaient engagées aux Mondiaux de Rome constituent l'avenir de notre discipline. Les championnats du monde italiens étaient un test grandeur nature, l'occasion de marquer notre territoire, de prendre des repères et d'emmagasiner de l'expérience pour les prochaines échéances.

L'équipe de France d'eau libre est-elle homogène ? On sent parfois les filles un peu en-deçà des performances de

« **Les championnats du monde italiens étaient un test grandeur nature, l'occasion de marquer notre territoire, de prendre des repères et d'emmagasiner de l'expérience pour les prochaines échéances.** »

leurs homologues masculins.

C'est vrai que les garçons avec Bertrand Venturi, Julien Sauvage et Loïc Branda

disposent d'une solide expérience sur la scène internationale. Mais les filles apprennent et elles compensent ce déficit de vécu par une fougue et une envie extraordinaire. Le mélange des deux, en tenant compte aussi des nageurs qui vont émerger et s'intégrer au projet, peut se révéler très prometteur.

Depuis le 1^{er} janvier 2010, les combinaisons ne sont plus autorisées. Cette polémique a-t-elle eu des répercussions sur l'eau libre ?

Oui, parce que l'on ne peut pas se désolidariser des nageurs de bassin, mais nous sommes quand même éparpillés. Aux Mondiaux de Rome, un seul nageur d'eau libre s'est aligné avec une combinaison Jaked. Techniquement cela n'apporte pas grand-chose. En longue distance, rien ne remplace le vécu •

Recueilli par Adrien Cadot

10 km à la loupe

A l'heure où la coupe de France d'eau libre reprend ses droits, nous avons tenté de dégager les étapes clés du 10 km, épreuve olympique de la longue distance depuis les Jeux de Pékin en 2008. Départ, passages de bouées, attaque, ravitaillement, sprint : de quelle manière faut-il les négocier ?



(Ph. DPP/Christophe Lamy)

Le départ

S'il n'est pas capital sur 25 km, le départ devient déterminant sur 5 et 10 km. « Il faut éviter de se mettre dans le rouge dès le début », expliquait Gilles Rondy, champion d'Europe du 25 km en 2004. « Avec un peu d'expérience, on apprend à se placer en fonction du parcours. » « Si la première bouée est proche, il faut démarrer fort pour ne pas se retrouver en queue de peloton. En revanche, si elle est éloignée, ce n'est pas la peine de partir à fond », enchaîne Bertrand Venturi, champion de France 2004 du 10 km et 6^e du 25 km aux Mondiaux 2009 de Rome.

Le passage des bouées

Tous les spécialistes vous le diront : « Au niveau des bouées, ça castagne sévère ! » Sans surprise, beaucoup de courses se gagnent et se perdent lors de ces contournements. Il est donc capital de parfaitement se positionner, aussi bien pour éviter les coups que pour ne pas perdre le contact avec la tête de course. « Lorsque j'ai débuté, en 2003, j'ai tout de suite compris qu'il fallait bien négocier les passages de bouées », confirme Bertrand Venturi.

« Si tu prends quelques mètres de retard, ça devient compliqué. C'est pourquoi, je suis toujours aux avant-postes, prêt à bondir si un concurrent s'extrait du peloton. »

Les attaques

Le 10 km ne permet pas d'établir de réelle tactique de course. Les nageurs passent le plus clair de leur course à s'observer, tentant systématiquement d'annihiler les attaques de leurs rivaux. « Quand un nageur tente de sortir, il faut le jauger très rapidement pour savoir s'il a l'énergie pour aller au bout », indique Bertrand Venturi. « Si personne ne sort pour le reprendre, il faut s'y coller car s'il prend quelques mètres d'avance ça peut devenir très compliqué de le rattraper. » Avec le temps, les arrivées en solitaire sont devenues très rares. Aujourd'hui, les 10 km se jouent au sprint car lorsqu'un concurrent tente une attaque, tout le peloton se jette dans ses jambes.

Les ravitaillements

A l'image des passages de bouées, il est préférable d'aborder les ravitaillements en tête de groupe pour éviter les coups,

les bouchons inopinés ou les attaques imprévisibles. Bien souvent, à l'approche d'un ravitaillement, le peloton accélère, chacun essayant de se positionner au mieux. « Il est préférable d'être devant », admet Bertrand Venturi. « Ne serait-ce que pour rester au contact des leaders. L'idéal c'est de prendre des produits énergétiques riches en sucres rapides qui vont faire effet très vite pour éviter les coups de fatigue. »

Le sprint

C'est devenu le leitmotiv des 10 km. Si les 25 km permettent de créer des écarts, la distance olympique est trop courte pour favoriser les arrivées solitaires. Les spécialistes de l'épreuve, comme l'Allemand Lurz, l'Italien Cleri ou le Britannique Davies, sont des diesels capables d'en remettre une couche à l'approche de l'arrivée. « Le sprint, c'est très aléatoire », reconnaît Bertrand Venturi. « Chacun fait avec l'énergie qui lui reste. En plus, tout le monde met les jambes et on n'y voit plus rien. On est dans le bouillon ! Voilà pourquoi je préfère être devant pour contrôler les attaques et me positionner pour préparer le sprint. »

Recueilli par A. C.



Collection spéciale
Fédération Française de Natation
BOUTIQUE OFFICIELLE

ESPACE
LIBRAIRIE

Nouveauté !!!



"Ballets Nautiques"

35 €

➔ Histoire de la natation synchronisée
255 pages



21 € "Les fondamentaux
de la natation"



"Vaincre la peur
de l'eau"

18 €

Casquette

16 €



Porte-clés Hipocampe
en PVC,
souple

3,90 €



Mug espadon
en céramique noir

10 €



Skinny sirène

18 €



T-shirt FFN

16 €



T-shirt enfant

14 €

retrouvez tout nos produits sur le site de FanAvenue : www.ffnboutique.fanavenue.com

BON DE COMMANDE

Bon de Commande sous réserve des stocks disponibles

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

Expédition en Colissimo suivi sous réserve des stocks disponibles.

Pour la France métropolitaine: 6,50€ de frais de port. Pour l'Europe: 13€ de frais de port.

Montant de la commande
Frais de port
Montant Total TTC

Nom:.....

Prénom:.....

Adresse:.....

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

Téléphone:.....

E-mail:.....

FAN AVENUE .com

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

Le bonnet de bain

« *Ridicule, ridicule, ridicule* », voilà comment des nageurs lambda interrogés à la sortie d'une piscine parisienne perçoivent le port du bonnet de bain. « *Ce n'est quand même pas un accessoire très fashion* », remarque Eric, 22 ans, qui n'hésite pas à montrer sur son front les stigmates laissés par son bonnet après une petite heure de natation. « *En tout cas, on est tous logés à la même enseigne. Personne ne porte bien le bonnet de bain* », nuance Vivianne, 47 ans, dans un grand sourire entendu. Les avis sont unanimes : le bonnet, tout le monde s'en passerait bien. « *C'est vrai* », acquiesce Etienne, 30 ans, « *mais je vais à la piscine pour nager pas pour défilé* ». A quoi servent donc les bonnets de bain ? Sont-ils obligatoires ? En existe-t-il des modèles différents ? Est-ce que ça abîme les cheveux ? Tentative de réponse.

Sujet réalisé par Celia Delgado Luengo

» A quoi ça sert ?

Sans surprise, les bonnets de bain sont utilisés pour des raisons d'hygiène : afin d'éviter que les cheveux ne bloquent les filtres et surtout éviter la propagation de cheveux morts, sales, voire des poux. « *Je trouve que c'est une mesure d'hygiène de base* », note Eric, qui s'astreint à deux séances de natation par semaine. « *Je regrette que tous les nageurs et nageuses ne le fassent pas : rien de plus désagréable que se retrouver avec un long cheveu inconnu collé au visage quand on nage* ». En compétition, le bonnet est utilisé pour protéger les cheveux mais aussi pour que ces derniers ne tombent pas dans les yeux. Il revêt par ailleurs un caractère identifiant puisque les nageurs exposent ainsi le nom de leur club ou leur nationalité.

» Est-il obligatoire ?

Jusqu'à la fin des années 80, le bonnet de bain était facultatif dans les piscines françaises. Dans les années 90 le bonnet de bain a été rendu obligatoire pour les scolaires. Depuis le début des années 2000, le bonnet est devenu obligatoire pour tout le monde. « *Ok on nager pas pour se contempler ou se faire admirer* ». « *C'est vrai qu'on ne va pas non plus à la piscine pour être top glamour : entre le bonnet, les lunettes... En même temps, on est tous dans le même cas* », tranche Etienne, nageur épisodique.

» Il y en a des différents ?

Il existe plusieurs types de bonnets de bain fabriqués dans quatre matières différentes : le bonnet en silicone (utilisé par les sportifs il a l'avantage d'être facile à enfiler, de durer, mais il peut être sensible à la déchirure), le bonnet en latex (peu cher, mais difficile à enfiler il s'use plus rapidement) et le bonnet en tissu (facile à enfiler, mais laisse passer l'eau), le bonnet en maille (pour des pratiques loisirs) et le bonnet en tissu (facile à enfiler, mais laisse passer l'eau), le bonnet en maille (pour des pratiques loisirs). Selon Eric, pas de doute possible : « *le silicone est plus confortable et plus solide que le latex. Il reste bien en place contrairement au tissu et sèche plus vite que le tissu* ». Un avis confirmé par le témoignage d'un internaute sur le forum de nageurs.com : « *J'ai acheté un bonnet en latex, sauf que je suis incapable de le mettre, ça tire les cheveux, j'ai une grosse tête et des cheveux épais, bref, grosse galère, du coup je ne vais pas à la piscine alors que j'en crève d'envie* ». Reste que de nouveaux spécimens émergent régulièrement. C'est le cas du bonnet en « latex-lycra » qui, à en croire un autre internaute est une vraie révolution : « *Il a le confort du bonnet en tissu (léger, facile à mettre, ne tire pas les cheveux) et l'efficacité du bonnet en latex (tenu, étanchéité). C'est vrai qu'il est un peu plus cher que le bonnet en silicone, mais on ne peut pas tout avoir ! Vous le trouverez chez tous les vendeurs d'articles de sport* ».

» Est-ce que ça abîme les cheveux ?

C'est un peu la grande polémique qui agite l'univers aquatique. Certains jurent qu'ils récupèrent une poignée de cheveux cassés au fond de leur bonnet à chacune de leurs sorties piscines. D'autres multiplient les remèdes de grand-mère pour contrer les effets du chlore et préserver leur crinière. « *A chaque fois que je sors de la piscine, je sèche mes cheveux et ils deviennent comme de la paille. Déjà qu'ils ne sont pas facile à coiffer... Donc après le bonnet de bain je coiffe un bonnet classique pour rentrer chez moi* », confie Vivianne. « *J'ai tout essayé : shampoing, avant-shampoing, après-shampoing, super-shampoing. Le résultat est toujours le même : de la paille sur la tête* ». Honnêtement, il n'existe pas de produits miracles pour protéger ses cheveux. « *La seule chose vraiment efficace est de ne pas les mettre trop souvent dans la piscine* », témoigne une internaute sur maman.fr. « *Je pratique la natation et mes cheveux passent souvent chez le coiffeur, pour les soins et les couper* ». Une méthode comme une autre qui a au moins le mérite de réduire la pollution des bassins en produits chimiques. « *Mettre des produits sur les cheveux avant d'aller en piscine, ce n'est pas terrible pour les autres* », confirme Vivianne. « *Je n'aime pas me baigner dans une mer d'huile. Quand les cheveux sont entourés de sébum ou de produits chimiques telles que de la laque ou autres cochenonnes qui permettent soi-disant aux bactéries, virus, champignons de les protéger des désinfectants, le résultat est pire. Au final, il y aura deux fois plus de produits dans le bassin et là il n'y a pas seulement les cheveux qui sont abîmés ; la peau en pâtit également* ».

» Ça aide à nager vite ?

Question d'un internaute sur La Toile : « *Les bonnets de bain des nageurs de haut niveau leur permettent-ils de gagner en aérodynamisme, améliorant ainsi leur glisse et leurs chronos ?* ». La question mérite la réflexion. Les stars de la natation mondiale coiffent des bonnets de bain pour exposer le nom de leur club ou leur nationalité. C'est avant tout un signe distinctif !

» Et demain ?

Après la tendance des meubles customisés, des jantes en aluminium, des jeans personnalisés, après la folie des stickers, un peu dans le même style, la customisation des bonnets de bain est en marche. Dragons, motos, pin-up, lauriers de la victoire, anneaux olympiques... de plus en plus de nageurs décorent leurs bonnets de bains. Comme quoi, on peut détourner et créer sa mode un peu comme on veut.

Qui es-tu KOSUKE ?



Ph. DPPH/Sydney

C'est ce qui s'appelle avoir le nez creux ! En 2009, alors que la plupart de ses rivaux et des têtes d'affiche de la natation mondiale s'épuisaient dans la polémique du tout polyuréthane, Kosuke Kitajima profitait d'une année sabbatique décrétée à l'issue des Jeux Olympiques de 2008. Flash-back : Pékin, août 2008... Le Japonais, héros de tout un peuple, entre dans la légende de sa discipline en signant un nouveau doublé sur 100 et 200 m brasse, quatre ans après celui des JO d'Athènes. Célébré dans son pays, le samouraï de 26 ans devient alors un véritable dieu vivant. Alors que d'autres auraient certainement profité de ce triomphe pour prendre leur retraite, Kitajima annonce simplement son désir de souffler pour mieux aborder la dernière ligne droite de sa carrière qui doit le mener aux Jeux de Londres, en 2012. Et après 15 mois d'interruption, il renoue avec la compétition le 20 novembre 2009 au *Tokyo Swimming Center*, échappant à près d'une année entière de controverse et surtout à des championnats du monde en polyuréthane qui auraient pu écorner son mythe. Décryptage du plus grand brasseur de tous les temps avec le spécialiste français de la discipline, Christos Paparradopoulos, accessoirement coach du Havrais Hugues Duboscq.

Dossier réalisé par Adrien Cadot

I Sa jeunesse

Kosuke Kitajima est né le 22 septembre 1982 dans l'arrondissement d'Arakawa, à Tokyo. D'origine modeste, ses parents tiennent une boucherie, il apprend à nager à l'âge de 5 ans. Adolescent, il rêve d'imiter son idole Akira Hayashi, un brasseur japonais finaliste olympique et plusieurs fois médaillé aux Pan-pacifiques. À 7 ans, Kosuke intègre un club de natation. Il a 10 ans lorsqu'il dispute ses premières compétitions nationales. Spécialiste de quatre nages, le jeune japonais se concentre rapidement sur la brasse. **Vers 13 ans, Kitajima intègre le prestigieux club de natation de Tokyo, où il fait la rencontre de l'entraîneur Norimasa Hirai. Ce dernier remarque immédiatement les prédispositions du jeune homme au niveau des pieds, organe moteur pour la pratique de la brasse, ainsi que sa tonicité et son explosivité.** En 1994, Hirai et Kitajima débentent leur collaboration en se concentrant presque exclusivement sur la technique.



II Son éclosion

En 1998, rien n'indique que Kitajima, frère athlète de 16 ans, deviendra un brasseur de classe mondiale. L'adolescent est brillant techniquement, mais il accuse un sérieux déficit physique. **À raison de quatre heures de natation par jour, de lourdes séances de musculation et d'un travail régulier sur les pistes d'athlétisme, le petit japonais gagne rapidement en puissance et en endurance.** Malgré tout, il débarque aux Jeux de Sydney en parfait inconnu. Dix-septième du 200 m brasse (2'15"71), Kitajima se rattrape sur 100 m brasse en décrochant la quatrième place (1'01"34). **Hirai annonce alors que son poulain peut améliorer ses chronos. L'avenir lui donne raison. Aux Mondiaux de Fukuoka (2001), Kitajima glane sa première récompense internationale : le bronze sur 200 m brasse (2'11"21).** Déçu par une nouvelle quatrième place sur 100 m brasse (1'00"67), le Japonais se remet au travail.

Ph. DPPH/Ouver/Oathner



Christos Paparradopoulos

« Rien n'est laissé au hasard »

« Le travail, c'est leur leitmotiv. Hirai et Kitajima ne réfléchissent qu'en termes de séances de travail. Il n'y a que ça pour atteindre les sommets. Lors de notre stage au Japon, en février 2006, j'ai été frappé par ce détail : ils savent pourquoi ils travaillent. Rien n'est laissé au hasard, tout est rigoureusement planifié. »



(Ph. DPPI/Olivier Gaubier)

III Son avènement

Aux championnats du monde 2002 de Moscou (petit bain), la torpille japonaise s'empare de l'argent du 100 m brasse, avant d'échouer aux pieds du podium sur 200 m brasse. Certains journalistes nippons doutent alors de sa capacité à enchaîner plusieurs courses de haut niveau. Kitajima fait taire les critiques le 3 octobre en améliorant la marque mondiale du 200 m brasse de l'Américain Mike Barrowman. Il est le premier asiatique à battre un record du monde depuis Nobutaka Tagushi en 1972. **Dans la foulée, le Japonais réalise un formidable doublé aux Mondiaux de Barcelone (2003). Vainqueur des 100 et 200 m brasse, il signe deux records du monde (59''78 et 2'09''42). Ses adversaires sont avertis, il faudra être fort pour l'empêcher de rafler l'or aux JO d'Athènes.** Et sans trembler, fidèle à son plan de carrière, Kitajima ouvre son compteur olympique avec deux titres qui font exploser sa cote de popularité au pays du Fuji-Yama.

IV Son retour

En 2005 et 2006, Kosuke Kitajima traverse deux années difficiles. Aux Mondiaux de Montréal, il se contente de l'argent du 100 m brasse et du bronze sur 50 m brasse. En 2006, Kitajima représente son pays lors des Pan-Pacifiques organisés au Canada. Le Japonais y subit la domination de l'Américain Hansen qui remporte les 100 et 200 m brasse. Le Nippon doit lui se satisfaire du bronze sur 100 m brasse. Sur 200 m brasse, Kosuke obtient l'argent mais concède plus de deux secondes à son adversaire. **Commentant les contre-performances de son nageur, Norimasa Hirai explique que de légères blessures et diverses maladies ont affaibli le physique et le moral de son élève.** Pas question cependant d'abdiquer. Kitajima s'isole et reprend le travail. En 2008, il débarque aux JO de Pékin avec un statut de favori sérieusement contesté. La concurrence est plus que jamais prête à bousculer l'empereur de la brasse ! **Mais fidèle à son mythe, Kitajima ne tremble pas à l'approche du rendez-vous olympique. Sans contestation il empoche deux médailles d'or sur 100 et 200 m brasse reléguant son rival Hansen à des années-lumière.** Au Japon, l'hystérie est à son comble. Kosuke vient de rentrer dans le cercle très fermé des doubles médaillés olympiques d'or sur deux éditions des JO.



(Ph. DPPI/Franck Faugere)



(Ph. DPPI/Franck Faugere)



Christos Paparrodopoulos

« Sa performance est modélisée »

« On a peu près tout dit et tout écrit sur Kitajima... Je retiendrais surtout un point essentiel : sa performance est modélisée dans les moindres détails. C'est la condition sine qua none pour réussir au plus haut niveau. **Les Japonais l'ont compris alors qu'en France on a encore des doutes quand un mec d'1 mètre 65 affiche des qualités pour l'élite.** Au Japon, ils se sont simplement demandés : comment le rendre performant ? A l'heure actuelle, Kosuke a atteint un tel niveau de performance... **Je ne suis pas certain qu'un nageur puisse le battre. Mon rêve serait de voir Hugues le dominer un jour. Pas pour la victoire, mais parce que cela signifierait alors qu'il a livré la course parfaite.** »

V Son style

Kitajima est connu et reconnu pour sa technique irréprochable. Ultra efficace, il joue au maximum sur la glisse, contrairement à son grand rival, l'Américain Brendan Hansen, adepte de la puissance. **En 2004, une controverse autour du style Kitajima naît à l'issue de son titre olympique sur 100 m brasse. Il est accusé d'avoir utilisé un mouvement de jambes type papillon (battement similaire à l'ondulation, Ndrlr) lors de ses virages — ce qui améliore considérablement la vitesse —, mouvement formellement interdit par le règlement d'alors.** Le mensuel américain *Swimming World Magazine* titre ainsi « **Kitajima cheated** » (Kitajima a triché), clamant que c'est cette technique qui lui a permis de coiffer sur le fil son concurrent américain Brendan Hansen. Le Japonais ne livrera aucun commentaire, ni d'ailleurs Hansen qui déclarera simplement « *s'être trop concentré sur l'allure de Kitajima plutôt que la sienne* ». **Aujourd'hui, le règlement de la FINA a changé. Il autorise une unique ondulation au départ et après chaque virage d'une course en brasse.**

Le mensuel américain *Swimming World Magazine* titre ainsi « **Kitajima cheated** » (Kitajima a triché), clamant que c'est cette technique qui lui a permis de coiffer sur le fil son concurrent américain Brendan Hansen. Le Japonais ne livrera aucun commentaire, ni d'ailleurs Hansen qui déclarera simplement « *s'être trop concentré sur l'allure de Kitajima plutôt que la sienne* ». **Aujourd'hui, le règlement de la FINA a changé. Il autorise une unique ondulation au départ et après chaque virage d'une course en brasse.**

VI Son mental

« **Kosuke est un Samouraï. En compétition, il est en mission, c'est un tueur.** » Voilà comment Hugues Duboscq décrivait le Japonais à son retour d'un stage de dix jours au pays du Soleil Levant en février 2006. Pour vérifier, il vous suffit de scruter attentivement le visage du triple champion du monde nippon avant une course. Vous n'y décèlez aucune expression. A l'heure de s'élancer, Kosuke Kitajima est immergé dans sa bulle, impassible, étranger à l'environnement extérieur. « *Dans la chambre d'appel, il est impressionnant* », témoigne Hugues Duboscq. « **Son corps est là, serein, calme, mais son esprit semble ailleurs. C'est comme s'il était déjà dans l'eau. Avec le temps j'ai compris qu'il visualisait sa course, qu'il répétait intérieurement sa performance.** » Lors des grandes échéances internationales, la star nipponne est en mission commandée. Le Japonais ne s'épanche alors pas, il reste concentré sur son objectif jusqu'à ce qu'il soit atteint. « *Pendant le stage, Kosuke était normal : convivial et chaleureux* », confirme le Havrais, « *ce n'est pas un mec très expansif, mais il sait aussi s'amuser.* »

(Ph. DPPI/Franck Faugere)



Christos Paparrodopoulos

« Une mentalité de samouraï »

« J'ai beaucoup observé Kosuke en compétition pour essayer de comprendre la manière dont il fonctionnait. Si c'est le meilleur, pourquoi ne pas s'en inspirer ? **Lorsqu'il arrive sur la plage de départ, qu'il s'assied sur sa chaise avant la course, il donne l'impression d'être absent. Certains nageurs s'agitent, se donnent des coups, lui, il reste stoïque, immobile. Il reste dans sa bulle jusqu'au départ pour ne pas être perturbé.** Mentalement c'est fort car la pression doit être énorme ! En observant Kitajima j'ai aussi remarqué la détermination qui l'habite. Cela va plus loin que le sport, c'est le symbole d'une nation. Il a conscience de ce qu'il représente, de ce que ses compatriotes attendent de lui. Je dirais qu'il possède une mentalité de samouraï. **Une fois dans l'eau il est presque en transe, ce n'est plus lui qui nage, c'est son peuple ! Visuellement en tout cas, il dégage une telle force, une telle conviction... Peu d'athlètes égalent ça !** »

VII Son physique

Pas facile d'être un nageur de calibre international lorsque l'on est japonais. De petite taille, plutôt fluet, les athlètes du pays du Soleil Levant affichent des mensurations très éloignées des cadors de la discipline. **Aujourd'hui, à l'image d'un Alain Bernard, les nageurs masculins avoisinent les 1 mètre 95 pour 80/85 kg. Bien sûr, les physiques varient selon les épreuves, mais la taille, l'envergure de bras, la longueur des jambes constituent des atouts indéniables à l'heure de se jeter à l'eau.** Des armes confortées par la disparition des combinaisons le 1^{er} janvier 2010 et le retour à une certaine authenticité physique. Comment, dans ces conditions, Kitajima et son mètre 76 pour 68 kg est-il parvenu à se hisser au sommet de la planète natation ? D'abord parce qu'en brasse, plus qu'ailleurs, le physique ne suffit pas. Bref, sans maîtrise et sans technique, la puissance n'est rien ! **Ensuite parce qu'en dépit de son apparence, Kitajima est bien un athlète hors-norme. Souples, toniques, explosifs, endurant, doté de jambes très puissantes, le quadruple champion olympique est une bête !**



(Ph. DPP/Vincent Courchell)



Christos Paparrrodopoulos

« Il a développé d'autres qualités »

« Les Japonais ne sont pas très grands, comment expliquer alors l'incroyable réussite de Kosuke ? Ses entraîneurs ont mis très tôt l'accent sur la technique et le mental. **Leur raisonnement est simple : puisqu'il est inférieur au morphotype des nageurs modernes, il doit développer d'autres qualités pour triompher ! Ils ont donc beaucoup travaillé sa tonicité et son explosivité. Techniquement, il est aussi irréprochable.** Il maîtrise toutes les parties techniques de la course, c'est presque parfait à chaque fois. Enfin, pour s'économiser, Kitajima ne dispute que peu de compétitions. C'est un athlète qui est protégé, mais dès qu'il nage il est à 100 % de ses moyens. »

VIII Sa tactique

Technicien hors-pair, athlète de classe mondiale, Kosuke Kitajima est également un fin stratège. **De manière générale, le Japonais ne s'expose pas outre mesure. Pas question de prendre part aux étapes de coupe du monde ou à des compétitions « secondaires ».** Le brasseur nippon s'aligne presque uniquement dans les rendez-vous internationaux. Une manière habile de ne pas dilapider son énergie et sa concentration inutilement, tout en entretenant une légende qui pourrait être mise à mal par des défaites intempestives. Dans l'eau, Kitajima applique une stratégie identique : poursuivre un objectif sans se disperser. Le samouraï de Tokyo répète donc à la perfection un plan course établi en amont avec son entraîneur. **Nombre de coups de bras, vitesse pure, virage, reprise de nage, tout est scrupuleusement analysé, décortiqué pour livrer, au final, une course parfaite, celle en tout cas qui permettra au « petit japonais » de toucher le mur en premier.**



(Ph. DPP/Vincent)



Christos Paparrrodopoulos

« Un niveau d'excellence exceptionnel »

« Pourquoi Kitajima est le meilleur brasseur du monde depuis aussi longtemps ? Comment fait-il pour rester au sommet de la hiérarchie mondiale ? Je crois que Kosuke et son coach ont opté pour la bonne stratégie dès le début. **Quand il était jeune, Norimasa Hirai a regardé où les Américains et les Australiens excellaient. Il a constaté qu'il y avait de la place en brasse, il a donc axé son travail avec le jeune Kitajima sur cette discipline. C'est bien la preuve que tout, absolument tout, est réfléchi.** Mais ce n'est pas tout ! Kosuke Kitajima ne dispute que peu de courses dans une saison, mais lorsqu'il nage on a le sentiment qu'il reproduit un modèle. D'une compétition à l'autre, il n'y a pas beaucoup de différences dans sa tactique. C'est rare et cela démontre qu'il a modélisé sa course et sa performance, se contentant ensuite de réciter une formule apprise par cœur. **De l'extérieur on peut trouver que cela déshumanise un peu l'athlète, mais aujourd'hui Kitajima a atteint un niveau d'excellence exceptionnel. A tel point qu'il ne regarde pas ses adversaires avant ou pendant la course. Il se contente vraiment de mettre en place une tactique. S'il y parvient, comme c'est souvent le cas jusqu'à présent, il est sûr de gagner. »**



(Ph. D. R.)

IX Son année 2009

Entre le 17 août 2008 et le 20 novembre 2009, Kitajima n'a officiellement pas disputé la moindre compétition. Année sabbatique oblige, le Japonais a profité de la vie, de sa notoriété et de ses proches. **Une campagne de pub par-ci, une interview par-là, le quadruple champion olympique est malgré tout resté très discret. Il ne s'est jamais prononcé sur la controverse des combinatoires qui agite la planète natation.** Il n'a jamais non plus commenté les performances extraordinaires des Mondiaux de Rome. Néanmoins, il y a fort à parier que le brasseur nippon n'est pas resté avachi dans son canapé. **Sous la férule de son entraîneur Norimasa Hirai il a sans aucun doute fixé son calendrier jusqu'en août 2012. Ne rien laisser au hasard, une habitude typiquement japonaise.**



Christos Paparrrodopoulos

« Kitajima n'a pas été battu depuis Pékin »

« Officiellement, il était au repos. On sait aussi qu'il était ambassadeur de la candidature de Tokyo à l'organisation des Jeux Olympiques de 2016. **Mais le connaissant, je suis persuadé qu'il a continué à s'entraîner. Jusqu'en 2008, toute sa carrière était planifiée, course après course, compétition après compétition.** Là, il a soufflé, mais il a pu aussi ajuster parfaitement sa préparation en perspective des Jeux de Londres. **Et puis, et c'est sans doute le plus important, Kitajima n'a pas été battu depuis Pékin. S'il avait nagé en 2009, il aurait risqué d'abîmer son image, son mythe. Et ça, ça n'a pas de prix ! »**



(Ph. DPP/Vincent Courchell)

X Son image

Kitajima est l'un des athlètes les plus populaires du Japon. Un sondage effectué en juin 2008 le plaçait à la septième place des personnalités sportives préférées des Japonais. Aujourd'hui encore, il reste une figure emblématique du sport nippon. **« Au Japon, c'est une véritable star », rapporte Hugues Dubosq, « les gens le reconnaissent dans la rue, il fait des publicités. Les Japonais considèrent les champions olympiques comme des dieux vivants. »** Tout au long de sa carrière, le brasseur a multiplié les contrats de partenariats. Il s'est ainsi associé avec Coca-Cola pour la promotion d'une boisson énergétique qui, selon la presse nipponne, lui rapporterait 1,8 million de dollars par an. Kitajima est également la figure de proue de l'équipementier japonais Mizuno. Avant Mizuno, il était sous contrat avec Speedo, devenant le premier nageur asiatique sponsorisé par la marque australienne. **Si le brasseur jouit d'une immense cote de popularité dans son pays, il est nettement moins connu à l'étranger où les sprinters accaparent davantage le devant de la scène.**



Christos Paparrrodopoulos

« Il entretient sa légende »

« La pression médiatique et populaire qu'il subit est incroyable. **Honnêtement, je ne sais pas comment il fait pour répondre présent dans les grands rendez-vous. N'importe qui d'autre exploserait en vol. Je pense qu'il profite d'une très bonne stratégie de protection.** Son staff veille et les médias ne cherchent pas à le déstabiliser. **De plus, Kitajima n'a jamais réfléchi en termes de coups. Il construit sa carrière en prenant soin d'entretenir sa légende. Il se projette sur les grandes compétitions et évite les petits rendez-vous où il pourrait être battu. »**

	2000 JO Sydney	2001 Mondiaux Fukuoka	2003 Mondiaux Barcelone	2004 JO Athènes	2005 Mondiaux Montréal	2007 Mondiaux Melbourne	2008 JO Pékin
50 m Brasse		18 ^e 28"73			Bronze 27"78	5 ^e 28"10	
100 m Brasse	4 ^e 1'01"34	4 ^e 1'00"67	Or 59"78 (RM)	Or 1'00"08	Argent 59"53	Argent 59"96	Or 58"91 (RM)
200 m Brasse	17 ^e 2'15"71	Bronze 2'11"21	Or 2'09"42 (RM)	Or 2'09"44		Or 2'09"80	Or 2'07"64
4 x 100 m 4 Nages		6 ^e 3'38"92	Bronze 3'36"12	Bronze 3'35"22	Bronze 3'35"40	Argent 3'35"16	Bronze 3'31"18

« Swim and run back to your roots »

Ancien nageur de haut niveau, Olivier Fougeroud aime raconter comment le sport a marqué sa vie d'ancien adolescent en échec scolaire. Après quelques cheminements hasardeux, c'est via la natation qu'Olivier a retrouvé la sérénité. Ce que le sport lui a appris, il a souhaité en faire bénéficier l'Éthiopie, vivier de sportifs et pays de son enfance, par l'intermédiaire de son association « Swim and run back to your roots ».

Sans le savoir, l'écrivain Jean Giraudoux, « le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme », et l'ancien sélectionneur Aimé Jacquet, « le sport est dépassement de soi. Le sport est école de vie », partagent un point de vue commun sur la pratique sportive. A leurs yeux, le sport dispense des vertus d'exigence et de rigueur qui ne sont plus à démontrer. **Olivier Fougeroud en sait quelque chose : nageur hors normes, ce marginal des bassins reconnaît n'avoir jamais réussi à appliquer à la lettre les consignes et les règles traditionnelles de la natation.** Pour autant, cela ne l'a pas empêché de s'immiscer en finale des JO de Séoul en 1998 avec ses partenaires du relais 4x200 m [septième en 7'23"03, Ndlr]. Rebel dans l'âme, Olivier Fougeroud a vadrouillé avant de revenir à ses premiers

amours : il est aujourd'hui MNS à la ville de Paris. « J'étais en échec scolaire et aussi social. Je me suis rendu compte que le sport est formateur, qu'il peut permettre à des gens de rester digne, sans tomber dans la délinquance, l'argent facile ou le chômage. **Notamment parce qu'il apprend à se remettre en cause tous les weekends à travers la compétition.** Ensuite, en grandissant, on garde cette force de ne jamais s'avouer vaincu ». Pas étonnant donc, de le voir s'investir avec sa compagne, Guylaine Saffrais, dans un projet de développement sportif en Éthiopie via l'association « Swim and run back to your roots ». « Cette association est l'aboutissement d'un rêve d'enfant. J'ai vécu en Éthiopie lorsque j'étais plus jeune et ce pays n'a jamais cessé de me fasciner. C'est

un continent vierge où l'on peut créer des choses en évitant les erreurs que l'on a pu commettre dans les pays occidentaux, mais en puisant dans leur expérience puisque l'Éthiopie est aussi un pays où les pratiques sportives font partie du mode de vie ». **Contribuer à promouvoir le sport en Éthiopie, en sensibilisant les autorités compétentes, tout en mettant en valeur les enseignements que peut apporter le pays aux pratiques sportives occidentales pour réaliser un véritable pont entre la France et l'Éthiopie,** tel est l'ambitieux projet d'Olivier et de Guylaine Saffrais. Et pourquoi « Swim and run back to your roots » ? « Swim, car c'est ma discipline, et "run", parce que ce pays est mondialement connu pour ses coureurs », explique Olivier Fougeroud. L'association

travaille sur l'échange de compétence basé sur deux disciplines auxquelles s'ajouteront bientôt le cyclisme et le football. « Surtout que l'Éthiopie, avec ses plateaux, peut offrir des sites d'entraînement en altitude », précise l'ancien nageur de l'équipe de France. Avec Guylaine, il a effectué plusieurs voyages en Éthiopie, qui ont renforcé leur projet. « Moi, je n'étais

jamais allée en Éthiopie », raconte Guylaine. « Y voir des gens nager tous les jours à 7 heures du matin, ça m'a soufflée. Là-bas, on se baigne partout et tout le temps. Beaucoup utilisent les piscines des hôtels dans les villes. On a aussi pu assister aux championnats nationaux. Et puis, on a pu rencontrer tout le monde très vite. »

Un constat plutôt surprenant quand on sait que l'Éthiopie n'a plus d'accès à la mer depuis la guerre de l'Érythrée (1998-2000), et que l'on imagine ce pays d'abord comme un état désertique. « Nous avons vu une fresque réalisée par des étudiants, représentant toutes les scènes traditionnelles du pays : la chasse, la pêche et au centre : la natation ! Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas un pays désertique ! Il y a beaucoup d'eau : des lacs, des vallées, des rivières. La natation y est culturelle », ajoute Guylaine. « Il y a des sources d'eau chaudes et les Éthiopiens ont depuis toujours pris l'habitude de se baigner. »

Logique dans ces conditions que le berceau de la course à pied envoie

deux nageurs aux championnats du monde de Rome (juillet 2009). Deux athlètes révélant bien les paradoxes de la natation éthiopienne. Le premier, Kong Gatos Gor, 26 ans, n'a jamais nagé en piscine. Fils de pêcheur, il a toujours baigné dans l'eau, dans une région où il n'existe aucune infrastructure. La seconde, Yanet Seyoum

Geberemedehen, une nageuse de 15 ans, fait partie du club de l'usine de textile dans laquelle elle travaille, à Combo Chad. Même si leurs résultats n'ont pas défrayés la chronique, ils sont la preuve du potentiel que possède le pays. « **Preuve aussi que les infrastructures ne font pas tout. Lors des championnats nationaux éthiopiens, la région de Gambela s'est positionnée en deuxième position sur le podium alors qu'elle ne possède pas de piscines,** souligne Guylaine. « Chaque modèle est différent et peut amener des choses. Regardez, au Brésil, les enfants jouent dans la rue et cette authenticité a révélé plusieurs grands footballeurs ! Ils développent alors des notions intuitives de jeu, de travail collectif. Regardez aussi Mc Enroe. Selon les commentateurs, il n'avait aucun style ni aucune technique... Son père disait : "On s'en fout de savoir

comment il renvoie la balle, l'essentiel c'est qu'il marque le point !" », s'exclame Olivier Fougeroud.

Après plusieurs séjours en Éthiopie, l'association « Swim and run back to your roots » commence à se faire entendre. Olivier et Guylaine sont désormais à la recherche de fonds pour construire une piscine aux normes FINA afin de soutenir le développement de la fédération éthiopienne. Ils envisagent ensuite de créer « un petit Creps ou Insep, en droite ligne avec notre projet de philanthropie ». Ils viennent tout juste de trouver l'emplacement, une oasis au milieu du désert. « On aimerait que le projet se finance grâce au tourisme, durable si possible, par le biais de partenariats... car si l'on cherche la combinaison du sport et de l'éducation, nous n'oublions pas l'aspect économique, pour des raisons d'indépendance. »

Laure Dansart



Les thermes de Caracalla



Inaugurés en 216, les thermes de Caracalla sont les plus grands jamais édifiés à Rome.

s'étendent sur 11 hectares et pouvaient contenir jusqu'à 1 600 baigneurs. Donc si ça n'est pas historiquement la plus ancienne piscine avérée de l'humanité, elle doit néanmoins recueillir le titre de plus grande piscine antique. Et ce n'est pas tout !

À l'époque où ils étaient en activité, les thermes n'avaient pas qu'une simple fonction d'hygiène. C'était un lieu de détente, d'exercice physique et de culture. Les thermes comptaient d'ailleurs deux bibliothèques, sans aucune comparaison contemporaine. Les Romains y venaient tous les jours, s'y retrouvaient entre amis pour discuter ou se faire masser. Surtout, les thermes de Caracalla étaient ouverts au peuple de Rome. **Le circuit à l'intérieur de l'établissement était le suivant : après avoir fait un peu de sport au gymnase, le Romain allait prendre un bain d'eau très chaude au *laconicum*. Puis il se rendait au *tepidarium* où il se plongeait dans un bain tiède et il finissait par une immersion froide dans le *frigidarium*.** Un parcours thermal complet digne des plus grandes enseignes modernes.

Adrien Cadot

Le saviez-vous ?

Les thermes de Caracalla s'approvisionnaient en eau grâce à l'aqueduc *Aqua Marcia*. Soixante-quatre énormes citernes et un réseau de tuyauterie assuraient l'alimentation et l'acheminement de l'eau dans les différentes salles.

Des fours souterrains permettaient de chauffer l'eau si nécessaire.

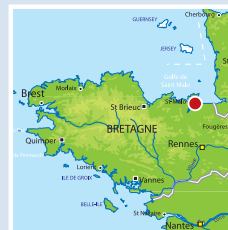
L'idée de ce papier est née d'une discussion anodine entre collègues : quelle est la plus ancienne piscine du monde ? Cela peut vous paraître secondaire, voire inutile, mais à *Natation Magazine*, comme dans toutes les rédactions de France et de Navarre, on est parfois assailli de dilemmes qu'il semble alors, sur le moment en tout cas, essentiel de résoudre. Tout ça pour dire que nous avons vraiment essayé

de répondre à notre postulat de départ. Difficile cependant de consulter les archives internationales des piscines (AIP). Elles n'existent pas ! Une seule solution : bibliothèques et internet. Au final, il faut le reconnaître, nous n'avons pas levé le voile sur cette question qui interpelle la planète entière. En revanche, nous avons découvert avec stupéfaction l'incroyable popularité, mais surtout les dimensions exceptionnelles des thermes de Caracalla qui, à l'issue de nos recherches, constituent, de fait, la plus ancienne piscine du monde.

Les plus terre-à-terre vous diront : « Ce ne sont que ruines. Qu'est-ce qu'elles ont d'admirables ? ». Mais pour ceux qui avec un zeste d'imagination parviennent à imaginer les thermes de Caracalla du temps de leur splendeur, le spectacle est de toute beauté. A couper le souffle même tant la majesté des lieux et l'immensité du décor sont hors-normes ; dignes des plus grandes productions hollywoodiennes. Construits sous les empereurs Septime Sévère et Caracalla (cf. encadré) et inaugurés en 216, les thermes de Caracalla sont les plus grands jamais édifiés à Rome. Ils

Qui était Caracalla ?

L'empereur Caracalla régna de 211 à 217. Il doit son surnom à une grande tunique à capuchon d'origine gauloise, analogue à la robe du moine, qu'il mit à la mode à Rome. Si Caracalla est resté célèbre pour les thermes monumentaux qu'il inaugura en 216 sur les bords de la voie Appienne, il restera également comme l'empereur qui a assassiné son frère Géta pour conserver le pouvoir.



La Bretagne, ça vous gagne



Le président Dominique Bahon en compagnie des entraîneurs Vanessa Guillard et Hélène Guillot et la secrétaire administrative Bénédicte Jean.

Saint-Malo Natation hébergera la coupe de France des régions minimes et cadets les 14 et 15 mai 2010.

Station balnéaire réputée, Saint-Malo est l'un des haut-lieux de la Bretagne médiévale. Chaque année, ils sont près de 200 000 touristes à fouler les remparts de la cité, admirant au passage les gigantesques marées de la baie. Car accueillir en Bretagne, et plus précisément en terre malouine, c'est une tradition ancestrale. **Preuve supplémentaire : Saint-Malo hébergera les 14 et 15 mai 2010 la coupe des régions minimes et cadets. Une manière de rappeler aussi que le lien avec la mer et l'élément aquatique est indéfectible.** « L'édition 2009 a été annulée, faute de participants », explique Dominique Bahon, président du club depuis janvier 2009 et secrétaire général de la FFN, « et comme aucune candidature ne s'est découverte pour l'organisation 2010, le président m'a alors saisi pour sa réalisation à Saint-Malo. Après examen de la candidature avec la municipalité, nous avons décidé de relever le défi afin de promouvoir la natation dans ce lieu. » L'occasion de valoriser la discipline est en effet offerte à un club malouin qui a souffert ces dernières années. « Le club se trouvait en léthargie juridique et fonctionnelle depuis plusieurs mois lorsqu'une équipe provisoire s'est constituée à l'occasion d'une Assemblée extraordinaire », indique Dominique Bahon. « La présidente intérimaire et son équipe m'ont sollicité et c'est ainsi que j'ai été élu, avec un nouveau comité de direction pour 4 ans. Ce comité m'a porté à la présidence le samedi 16 janvier 2009. L'objectif défini a été de redresser l'associa-

tion financièrement et sportivement à fin 2012. » Pour l'heure, le secrétaire général de la Fédération française est en passe de relever le défi : « Le résultat d'exploitation est positif pour le premier exercice de la nouvelle direction et le dispositif est prolongé en 2010 ». Un plan ambitieux qui repose sur la professionnalisation de l'association, des acteurs et des activités tout en diversifiant les pratiques. **Actuellement, la structure propose des séances de natation course, d'Aquagym ainsi que des créneaux pour les maîtres. A terme, le club espère se rapprocher de l'association des bébés nageurs pour élargir son panel d'activités.**

Et si les effectifs du club ont connu un léger fléchissement en 2009, Dominique Bahon rappelle que tous les adhérents sont aujourd'hui licenciés. « Jusqu'en 2008, moins de la moitié des adhérents étaient licenciés, mais les autres payaient les mêmes droits d'inscription (220 licences sur 420 adhérents en 2009, Ndlr). Pour la nouvelle saison, le comité a rejoint ma volonté de licencier tous les adhérents. La cotisation a été majorée du montant total de la licence et une longue lettre explicative a été envoyée à chacun pour expliquer l'obligation réglementaire, fiscale et économique de licencier l'ensemble des pratiquants donnant ainsi son sens à l'affiliation fédérale et à leur présence dans l'établissement aquatique. » Une démarche couronnée de succès qui pourrait servir d'exemple à l'avenir.

A. C.

Enceinte ? Pratiquez la natation



[P.N. D.R.]

Le sport, c'est de notoriété publique, soulage le corps comme l'esprit. Contrairement aux idées reçues, une grossesse n'empêche pas sa pratique. Bien au contraire car c'est justement pendant cette période qu'il faut veiller, pour sa santé comme celle du bébé, à se remuer. La natation reste le sport idéal, du premier au dernier jour, pour toutes les futures mamans.

A Nager régulièrement, sans forcer

Pendant la grossesse, la loi de la gravité se ressent particulièrement au fil des mois. Vous qui ne flotez plus dans vos pantalons, c'est le moment de ressentir les bienfaits de l'eau. Oubliés le mal de dos et les jambes lourdes !

Conseil n°1 : Pratiquez 30 minutes de natation trois ou quatre fois par semaine. Pour les sportives, ce temps peut être allongé, mais l'important reste la fréquence plus que la durée.

Conseil n°2 : N'allez pas au-delà de vos limites ! Dès que vous sentez un quelconque essoufflement, sachez ralentir. Pour éviter les coups de pompe, vous devez être capable de parler pendant toute la durée de l'effort. C'est ce qu'on appelle le « test de la parole ».

Conseil n°3 : Ne recherchez pas la performance. Le but premier, c'est se « RE-LA-XER » !

B Diversifier ses activités dans l'eau

Aucune nage n'est formellement interdite, mais certaines seront recommandées selon le stade de la grossesse, en raison des changements corporels limitatifs.

Conseil n°4 : Papillon, brasse, crawl, dos crawlé ? Faites ce qui vous plaît, mais en alternant si possible les nages pour ne pas solliciter toujours les mêmes zones.

Conseil n°5 : Évitez, à partir du quatrième mois, de ne pratiquer que la brasse, qui peut aggraver les maux de dos.

Conseil n°6 : Vous pouvez également pratiquer, en complément de la natation, la marche, le yoga et le renforcement musculaire.

C Manger et boire

Cela a sans doute l'air idiot, mais beaucoup de femmes réduisent leur alimentation en espérant retrouver leur poids d'origine plus facilement après l'accouchement. Outre le fait que cela peut avoir des effets néfastes sur le bébé (comme un retard de croissance fœtale), la maman risque elle aussi de détériorer sa santé. La pratique sportive régulière favorise une perte de poids plus facile post accouchement.

Conseil n°7 : En plus de boire beaucoup d'eau avant, pendant et après votre séance, prévoyez d'emmener une banane, des fruits secs ou des barres de céréales dans votre sac !

D Bien terminer sa séance

Après l'effort, l'eau permet de se relaxer. Ne zappez pas cette dernière étape qui vous aidera à profiter encore plus longtemps de ce moment privilégié.

Conseil n°8 : Après votre séance de natation, offrez vous un moment de détente en vous contentant de flotter. Si l'occasion se présente offrez-vous un petit massage du ventre.

[Sources : www.famili.fr, www.futura-sciences.com, www.doctissimo.fr, www.magrossesse.com]

« La future maman doit faire du Sport »

L'équation femme-sport n'a pas d'inconnue pour Carole Maître. Gynécologue à l'Insep, elle a bien voulu nous en révéler un peu plus sur la sacralité de la natation chez les femmes enceintes.

Peut-on pratiquer une activité physique lorsque l'on est enceinte ?

Il est recommandé à la femme enceinte de continuer, ou de se mettre au sport. La grossesse reste trop souvent une période où la femme diminue voire arrête toute activité sportive. Or la sédentarité favorise une prise de poids plus importante que nécessaire et majore les risques de diabète gestationnel. Sauf contre-indication, la future maman doit faire du sport. Mais pas n'importe lequel ! Les sports de combat, de contact, collectifs, ou ceux comportant des risques de chute (patinage, vélo, équitation) sont déconseillés. La plongée, elle, est interdite. Reste les sports doux : gym, marche, vélo d'appartement, course à pied... et la natation.

Tous les gynécologues, médecins et obstétriciens sont unanimes : la natation est le sport préconisé en premier lieu chez la femme enceinte. Pourquoi ?

Celle-ci offre l'avantage de pouvoir être pratiquée jusqu'à terme. Grâce au rôle porteur de l'eau, la femme enceinte n'est pas gênée par les modifications du centre de gravité liées au développement de son ventre. Les modifications de pression favorisent le retour veineux, ce qui lutte contre la formation d'œdèmes ou la rétention d'eau. La respiration, le rythme cardiaque se travaillent « naturellement ». Et dans l'eau, pas de risque de blessures ou de choc. Et puis, la grossesse n'est pas toujours rose pour les mamans. Etre dans l'eau, cela leur permet de s'offrir un moment rien

qu'à elles. Elle permet de se détendre, faire baisser l'anxiété souvent symptomatique du début de grossesse. Une heure de natation, cela vous recentre, c'est un bien être psychique et physique. Le sport favorise la production d'hormones bénéfiques... ce n'est pas pour rien qu'on faisait tomber enceintes les nageuses est-allemandes avant les compétitions ! Les modifications corporelles sont aussi mieux vécues, on limite les risques de prises de poids inconsidérées, de fatigue et de « baby blues ».

Sportives de haut niveau ou sportive du dimanche, même traitement ?

Dans les deux cas, la pratique du sport doit être modérée. Les femmes peu sportives vont peut-être devoir en faire un peu plus, et les sportives de haut niveau beaucoup moins ! En général, on conseille aux sportives de se trouver un sport de substitution. Car demander à une nageuse de nager moins vite, c'est juste impossible, elle n'y arrivera pas. Dans les deux cas, l'intensité doit être faible (on parle de 30 à 55% de VO₂ max). La durée d'une séance de natation passera progressivement de 15 à 30 minutes pour celles qui ne pratiquaient aucun sport. Pour les habituées et les grandes sportives, 30-40 minutes est amplement suffisant. Sans oublier les phases d'échauffement et de récupération !

Recueilli par L. D.

« La natation offre l'avantage de pouvoir être pratiquée jusqu'à terme. »



[P.N. D.R.]

Dans l'eau, plutôt maillot de bain ou couche ?



Ce n'est certainement pas le sujet le plus glamour, reste qu'à l'heure d'inscrire leurs enfants aux « bébés nageurs » beaucoup de parents s'interrogent : que doit enfiler leur progéniture dans l'eau ? Une couche spéciale baignade ? Un simple maillot de bain ? Une couche et un maillot ? Ou rien ? Tentative de réponse.

L'avantage avec Internet c'est que vous pouvez trouver des réponses à toutes vos questions. L'inconvénient c'est qu'il y a autant de réponses que d'internautes. Autant dire qu'il est parfois bien difficile de se frayer un chemin dans cette jungle d'informations. C'est le cas notamment pour l'activité des « bébés nageurs » et plus particulièrement de la question des couches de baignade. En surfant sur plusieurs sites destinés aux mamans (infobebes.com, aufeminin.com, 123bouthou.com ou magicmaman.com)

nous avons d'abord constaté combien certains d'entre elles étaient perdues. « Bonjour, Je dois commencer les bébés-nageurs avec mon fiston et je ne sais pas trop ce qui existe comme couches adaptées », se demande Sophie, 31 ans. « J'aimerais emmener mon fils de 13 mois à la piscine mais je ne sais pas comment m'organiser : couche, maillot de bain... », s'interroge de son côté Magalie, 34 ans.

« J'emmène ma fille de 10 mois aux bébés nageurs dans quelques jours mais je ne sais toujours pas ce qu'elle doit porter : couches de baignade ou un maillot tout simple ? », questionne Sarah, 28 ans, sur un autre forum.

Les interrogations de ces mamans internautes sont légitimes et finalement

« J'emmène ma fille de 10 mois aux bébés nageurs dans quelques jours mais je ne sais toujours pas ce qu'elle doit porter : couches de baignade ou un maillot tout simple ? »

des mamans qui les utilisaient et ça avait l'air d'être vraiment bien », témoigne Anne sur 123bouthou.com. Même constat pour Héléne sur infobebes.com : « Depuis que mes enfants sont petits nous allons aux bébés nageurs avec des couches spéciales pour la baignade. Elles sont jolies, faciles à enfiler et ne

très basiques. Pourtant, sur chacun des forums que nous avons consulté le nombre de réponses et la diversité des avis et « post » (messages postés pour les aficionados) qu'elles vont recueillir vont avoir un effet inverse : embrouiller plutôt qu'éclairer ! « Bonjour les petites mamans, j'ai récemment acheté des couches de baignade. En allant à la piscine pendant ma grossesse j'ai rencontré

gênent pas les enfants dans l'eau ». Sur magicmaman.com Victoire et Léa abondent dans ce sens. « Il vaut mieux utiliser des couches étanches », écrit Victoire. « Pour le pipi à mon avis ça ne change pas grand chose, par contre en cas de caca ça restera bien dans la couche alors que dans un maillot de bain... Rien ne t'empêche de lui mettre un petit maillot par-dessus si tu as craqué pour un modèle sympa. » « Dans tous les cas, tu as intérêt à prévoir », commente de son côté Léa. « Je mettais aussi des couches étanches

« Je n'ai jamais eu d'accident, on s'est même retrouvé à chaque fois avec le bébé tout nu dans les bras c'est bien plus cool. »

bébé tout nu dans les bras, c'est bien plus cool. » Même constat dans le message de Carole : « Mon fils à 3 ans et il va aux bébés nageurs et à la plage depuis ses 6 mois. Je n'ai jamais utilisé de couche pour aller dans l'eau. Le maître-nageur m'avait dit qu'il n'y en avait pas besoin, que les accidents sont rares et il avait raison. Depuis le début, je n'ai jamais vu d'accident pour les enfants qui n'ont pas de couche. Je pense que mon fils

m'a beaucoup étonnée, mais d'après les animatrices, il y a parfois petit pipi, mais rare, et jamais plus, donc si t'achètes des couches de bain, n'en prends qu'un paquet, car tu risques de ne pas les utiliser. » « Avec mon mari nous avons inscrit nos deux fils. La première fois, ils avaient peut-être 9-10 mois et ils ne portaient pas de couche spéciale ; ils étaient donc en maillot de bain et tout s'est bien passé », explique Laura sur aufeminin.com.

« Je n'ai jamais eu d'accident, on s'est même retrouvé à chaque fois avec le

« Je n'ai jamais eu d'accident, on s'est même retrouvé à chaque fois avec le

a dû faire pipi à la piscine, mais depuis qu'il est propre (à 2 ans) il demande pour aller aux toilettes. »

Vous l'aurez compris, la question divise : certaines ne sont pas favorables aux couches, d'autres ne jurent que par ça, enfin quelques-unes comme Julie, 32 ans, ont opté pour un retour au plus simple élément : « A l'époque de nos mamans et de nos grands-mères il n'y avait pas tous ces tracas pour emmener les enfants se baigner. De temps en temps, les fesses de nos petits peuvent prendre l'air et c'est bien d'habituer les enfants à ne plus porter de couches. »

Celia Delgado Luengo





La parole au monde du silence

Iph. Pascal Kobeh

Honnêtement, il aurait été difficile de passer à côté... Le nouveau film de Jacques Perrin, « Océans » (sortie le 27 janvier avec le soutien d'EDF partenaire de la Fédération française) est un véritable hymne à notre planète bleue. **Une petite parenthèse poétique aux antipodes des discours moralisateurs sur notre faculté à bousiller la planète, mais un magistral aperçu des profondeurs marines laissant libre à chacun d'apprécier ce qui pourrait disparaître...**

Sept années de travail. 50 sites explorés. 187 espèces filmées. Autant dire que le blockbuster de James Cameron « Avatar », n'a pas l'apanage de la démesure. Prendre les animaux marins comme acteurs constituait un vrai défi,

tous les réalisateurs vous le diront. Si Jacques Perrin était rôdé à l'affaire depuis son film « Le peuple migrateur », la mer lui a demandé davantage d'investissement. **Pour réussir cet exploit, l'équipe de Jacques Perrin et de son compère Jacques Cluzeau a dû faire preuve d'une ingéniosité abyssale tout en s'appuyant sur une équipe d'ingénieurs, de mécanos et de plongeurs débrouillards et passionnés.** Plusieurs prouesses technologiques sont également à relever, comme cette caméra torpille conçue pour suivre la chevauchée des dauphins ou cet hélicoptère téléguidé vous faisant témoin du repas d'une baleine à bosse. Et que dire des 470 heures d'images à compresser pour atteindre les 1h40 de film ?

« Océans » n'est pas un remake du « Grand Bleu » ou des périples du Commandant Cousteau. La mer, avec Jacques Perrin, c'est le Futuroscope mais en mieux, et surtout sans lunettes 3D. En plaçant le spectateur au cœur de l'action, « *comme un dauphin parmi les dauphins* », **le réalisateur a souhaité toucher les spectateurs et contribuer à une prise de conscience de la richesse du dernier grand territoire sauvage de la planète, mais sans produire un énième discours alarmiste sur la protection de l'environnement.** « *Je souhaite que ce film soit une source de questionnement sur l'océan et sur la relation que nous, les hommes, nouons avec lui* »,

précise-t-il. « *Bien sûr, on assiste dans le film à des spectacles inconnus, on voit des espèces filmées pour la première fois, mais pour nous c'est secondaire. Ce qui nous intéresse c'est montrer au spectateur que la mer est un monde fabuleux qu'on peut encore découvrir à condition de le faire non pas dans l'agression, mais avec respect.* »

Pour François Sarano, océanographe et plongeur, coscénariste du film, la dimension écologique s'impose d'elle-même. « **Les seuls arguments scientifiques ne suffisent pas à convaincre chacun et à endiguer le désastre accompli au profit de quelques uns et aux dépens de l'intérêt général à long terme** », s'insurge ce profond connaisseur du monde marin, qui a travaillé déjà 13 années aux côtés de Jacques-Yves Cousteau. « *En témoigne l'échec des conférences de Rio en 1992 et de Johannesburg en 2000. En témoigne la disparition du dauphin du Yang Tsé Kiang en 2007. En témoigne le massacre des requins pour leurs ailerons. Il est l'heure de mobiliser tout le monde !* » Adepte de Thalassa, fille de pêcheur ou citoyen « in love » avec les plages de Normandie, il est peut-être temps d'ouvrir les yeux ! **L'occasion est belle de découvrir ce qui se cache en-dessous des photos de Yann Arthus-Bertrand et que la terre vue de la mer n'a rien à envier au ciel.**

Laure Dansart

« Toucher les spectateurs et contribuer à une prise de conscience, mais sans produire un énième discours alarmiste sur la protection de l'environnement. »



La communication et la formation
personnalisées par l'image

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

3
Vision

sécurité
environnement
e-learning
image
tracabilité
interactivité
formation

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

Charlotte Bonnet



« Thorpe mon idole »

Vous ne connaissez pas Charlotte Bonnet ? Ce n'est qu'une histoire de temps car il y a fort à parier que d'ici quelques années la jeune Brestoise trusera les podiums français et internationaux. En attendant, la Bretonne se fait les dents dans les catégories jeunes. Ainsi, elle s'est illustrée lors de la 10^e édition des FOJE (Festival olympique de la jeunesse européenne, juillet 2009) en Finlande. Cinq médailles, dont deux en or, qui s'ajoutent à l'impressionnant palmarès d'une jeune fille qui vit dans l'eau depuis ses 6 mois. « C'est simple, au même âge, elle nage plus vite que Laure Manaudou », explique le vice-président du club brestois, Claude Pouliquen. Autant dire qu'il nous était difficile de passer à côté de ce petit phénomène.

Le dernier film que vous avez vu ?
« Sex and the city ». J'ai adoré, mais j'étais déjà fan de la série, car c'est drôle, décalé mais aussi parfois triste.

Dernier livre lu ?
« Si je reste », de Gayle Forman. Ça ressemble un peu à « Twilight », que j'aime beaucoup. Sinon je lis pas mal de BD, mais

pas régulièrement. Je lis plutôt pendant les vacances, le soir.

Dernier fou rire ?

Avec l'équipe de France, aux Festival olympique de la jeunesse européenne (juillet 2009). Nous avons beaucoup de délires entre nous.

Votre pêché mignon ?

Le Mac Do et la tartiflette !

Un plat que vous ne pouvez pas avaler ?

Le fromage, quand il n'est pas fondu.

Votre passe-temps favori ?

Sortir avec mes copains et aller regarder des comédies ou des films policiers au cinéma.

Quels sports appréciez-vous ?

La natation... et le ski nautique !

Quelle personnalité aimeriez-vous rencontrer ?

J'aimerais beaucoup rencontrer l'Australien Ian Thorpe ! C'est mon idole, il a eu un parcours exceptionnel. Si je pouvais n'en faire que la moitié ce serait exceptionnel.

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

J'aime bien masser... Plus tard, j'envisage de concilier natation et kinésithérapie. Certains nageurs de l'équipe de France parviennent à mener ces deux activités de front, cela me semble envisageable.

Si vous gagniez au loto, vous achetez quoi ?

Je m'achète une Austin mini ! Bien sûr, j'en fais profiter mes proches. Et puis je pars en voyage. Je rêve d'aller en Australie et aux Etats-Unis, pour admirer les paysages. Ça me changerait de la Bretagne ! •

Recueilli par Laure Dansart

RMC

N°1

SUR LE

SPORT*

60 H*
DE SPORT
PAR SEMAINE

RMC

INFO TALK SPORT