

Stéphane Gomez, "Je ne tergiverse plus"

Voilà dix ans que Stéphane Gomez écume les rivières de la planète. À 27 ans, l'expérimenté nageur de Saint-Affrique n'entend pas tirer sa révérence. La passion est là, intacte, et l'envie d'en découdre l'accompagne à chacune de ses sorties.

Natation Magazine : À quel âge remontent vos premières longueurs ?

Stéphane Gomez : J'ai débuté la natation à 9 ans. En 1994, j'ai nagé mon premier 42 km à Saint-Affrique. J'avais 16 ans, et depuis je ne me suis plus arrêté.

NM : La natation longue distance n'étant pas médiatique, qu'est-ce qui vous a séduit ?

SG : J'aime pratiquer des activités en pleine nature. Il y a aussi ce rapport si particulier à l'endurance. Mon père était cycliste, j'adore le mariage entre l'endurance, la stratégie et le travail d'équipe. Contrairement aux idées reçues, l'eau libre n'est pas un sport de brute. Il faut gérer son effort, construire sa tactique.



Ph. FFM/J.-P. Narce

En Argentine, "le public est toujours au rendez-vous, souligne Stéphane Gomez. Ils sont des milliers à nous encourager."

NM : Cela fait maintenant dix ans que vous pratiquez la natation longue distance, comment votre carrière s'est-elle déroulée ?

SG : En 1995, j'ai 17 ans et je dispute mes premiers championnats de France. Au départ, c'était juste pour voir, j'ai fini troisième des 25 km. En 1996, je cours mes deuxièmes championnats nationaux. Je termine quatrième, mais je ne réalisais alors

qu'une course par an. En 1999, je participe à mes premiers championnats d'Europe. Depuis, j'ai pris le départ de quatre championnats du Monde.

NM : On a le sentiment que tout a été progressif...

SG : En eau libre, il faut prendre son temps. Les nageurs de longue distance doivent maîtriser leur corps. Il y a des caps à franchir : celui des trois heures, puis des cinq heures. Il est également nécessaire de gérer son calendrier. Les épreuves se déroulent dans le monde entier. Il faut sans cesse jongler entre différents impératifs.

NM : Aujourd'hui, avez-vous délaissé la natation en bassin au profit de l'eau libre ?

SG : La nage en bassin complète les épreuves de longue distance. L'hiver, quand l'eau des rivières est froide, je m'entraîne exclusivement en bassin, comme un nageur de 1 500 m. En mars dernier, j'ai nagé à Toulouse lors de la Vittel Cup, mais ce n'est pas ma spécialité. Ma priorité reste l'eau libre.

NM : À ce propos, l'année 2004 démarre fort. Premier à Santa Fe (Argentine), cinquième

en Égypte, ces résultats vous satisfont-ils ?

SG : Je les espérais secrètement. À Santa Fe, j'ai soigneusement préparé ma course. Même si ma distance de prédilection reste le 25 km, les courses de 57 km me conviennent bien. Je suis également un nageur d'eau chaude, en Argentine c'est l'idéal. Le pays, je commence à parfaitement le connaître. J'ai mes amis, je trouve

rapidement des points de repère. Enfin, le public est toujours au rendez-vous. Ils sont des milliers à nous encourager. La télévision est présente, c'est très motivant.

NM : Le public est toujours impressionné par la durée des épreuves d'eau libre. En Argentine, vous avez nagé 8h22'58. À quoi pensez-vous pendant cet effort ?

SG : Je me concentre uniquement sur la nage. Je cherche mon entraîneur, mon bateau. J'observe les adversaires. Il faut croire en ses capacités. Plus jeune, je n'étais pas prêt à gagner. Maintenant, je ne tergiverse plus.

NM : L'an dernier, vous avez fini quatrième de la coupe du Monde en ayant disputé trois courses de moins que vos adversaires. N'est-ce pas un peu agaçant ?

SG : Je me suis fait à l'idée que je ne pourrai jamais remporter la coupe du Monde. Je dépends du calendrier de la FFN. Les 14 et 15 août prochain, La Mure (Isère) accueille les championnats de France d'eau libre. J'irai là-bas pour décrocher ma qualification pour les "Monde" qui se tiendront aux Émirats Arabes Unis en décembre. Le week-end précédant les "France", il y a une étape de la coupe du Monde à Atlantic City (États-Unis). Je ne sais pas comment je vais m'organiser.

"Tous les athlètes de haut niveau rêvent de J.O."

NM : Quels sont vos objectifs pour la saison 2004 ?

SG : J'espère être performant aux championnats d'Europe. Mais cette année, tous les nageurs partent dans l'inconnu. Pour la première fois, la FINA a autorisé le port de la combinaison si la température de l'eau est inférieure à 16°C. Personne ne sait comment son corps réagit après cinq heures de course en combinaison.

NM : À Madrid, votre expérience et vos récents résultats font de vous un favori. Comment aborderez-vous la compétition ?

SG : Depuis quelques saisons, je m'impose au niveau mondial. Pour les championnats d'Europe,



Ph. Vainqueur/N. Gouhier

Vainqueur du 57 km à Santa Fe (Argentine), cinquième en Égypte sur 10 km, Stéphane Gomez démarre la saison 2004 tambour battant.

je pense effectivement faire partie des favoris, mais je reste prudent. Le Bulgare Petar Stoichev, l'Espagnol David Meca et le Russe Yury Kudinov sont de sérieux clients. Gilles Rondy peut également faire un résultat.

NM : Comment vit-on l'absence de jeux Olympiques quand on est nageur d'eau libre ?

SG : Comme une déception. Tous les athlètes de haut niveau rêvent de participer aux J.O.. C'est une compétition que je ne disputerai sans doute jamais car, à l'heure actuelle, le CIO cherche à stabiliser le nombre de disciplines olympiques.

NM : Des nageurs de longue distance ressentent le besoin d'être suivis mentalement. Est-ce votre cas ?

SG : Depuis mes débuts, je me sens fort psychologiquement. Aujourd'hui, j'aimerais collaborer



Ph. Vainqueur/N. Gouhier

"Je me suis fait à l'idée que je ne pourrai jamais remporter la coupe du Monde", admet un Stéphane Gomez obligé de jongler entre les calendriers nationaux et internationaux.

avec un spécialiste de la préparation mentale. Dans le cadre de mes études de STAPS, j'ai suivi des cours passionnants sur ce thème.

NM : À vos yeux, quels sont les principaux attraits de l'eau libre ?

SG : Les voyages et les rencontres. J'ai fait plusieurs fois le tour du monde. À l'exception de l'Australie, j'ai visité tous les continents. L'Argentine reste ma destination préférée. Quand je pars là-bas, le dépaysement est total. J'ai des amis partout, je connais les coutumes.

NM : Ces incessants voyages ne sont-ils pas difficiles à vivre ?

SG : Au début, j'avais du mal à finir mes saisons. J'explosais physiquement et je lâchais mentalement. Désormais, mon entraîneur m'accompagne. Quand il est absent, ma copine prend le relais. Finalement, j'arrive à mener ma vie personnelle de front.

NM : De quelle manière financez-vous ces allers-retours internationaux ?

SG : La FFN prend à sa charge une étape de coupe du Monde par continent. Le club de Saint-Affrique me soutient pour le reste. Je cherche des partenaires pour alléger les dépenses, mais jusqu'à présent je n'ai jamais eu de souci.

NM : Pensez-vous, parfois, à votre reconversion ?

SG : Je ne me vois pas arrêter maintenant. À 27 ans, j'ai encore du temps... Surtout que ce n'est pas une question d'âge. Certains nageurs sont encore redoutables à 37-38 ans. Quand les

obligations familiales et professionnelles sont trop pesantes, il est peut-être bon de prendre sa retraite. Pour l'instant, je n'en suis pas là. Je finis une maîtrise de STAPS sur l'entraînement sportif. Pourquoi ne pas créer un club omnisport dans quelques années : VTT, kayak, escalade... Avec des copains, on commence à l'évoquer.

Propos recueillis par Adrien Cadot

Repères

Naissance : 2 août 1976

Club : Saint-Affrique

Taille : 1,76 m

Poids : 66 kg

Entraîneur : Frédéric Barale

Palmarès international : Deuxième du classement général de la coupe d'Europe 1998. Médaillé de bronze par équipe au 25 km des championnats du Monde 2000. Vice-champion du Monde 2001 du 25 km. Quatrième du classement général de la coupe du Monde 2001 et 2003.

Palmarès national : Double vice-champion de France 1999 sur 25 km et 5 km. Champion de France 2000 du 10 km, vice-champion de France 2000 sur 25 km et médaillé de bronze sur 5 km.

Premier au classement général de la coupe de France 2000. Champion de France 2001 du 5 km. Champion de France 2002 du 5 km et du 10 km.