

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION

www.ffnotation.fr

Interview

- Hugues Duboscq, retour à Budapest page 20

Nat'synchro

- Porteuses et voltigeuses : deux mondes à part ? page 28

Découverte

- Eliane Bernard, Debbie Phelps, mamans de champion page 40



Quelle place pour la vidéo ?



L'énergie ne se dépense pas à la légère.
Nous soutenons
 un champion qui connaît tout son prix.



Alain Bernard, champion olympique du 100 mètres nage libre, est aussi membre du Team EDF®.

Si Alain sait prendre de l'avance dans un bassin de natation, il en prend aussi dans la vie de tous les jours. En matière d'environnement notamment. Il évite de gaspiller l'énergie et fait attention à réguler sa consommation. Il est convaincu que le plus grand défi des Jeux olympiques de Londres 2012, c'est l'environnement. Et il est prêt à le relever. Voilà pourquoi EDF le soutient.

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



CHANGER L'ENERGIE ENSEMBLE

L'énergie est notre avenir, économisons-la!



→ **Sur tous les fronts**

Il y a quatre ans, à Budapest, l'équipe de France avait illuminé les championnats d'Europe en récoltant dix-huit médailles : quinze en natation course et trois en eau libre, dont le titre de Gilles Rondy sur 25 km. Que de souvenirs, que de sourires et que d'images de joie et de bonheur !

Depuis cette moisson record, la natation française a franchi de nouveaux paliers. Certains champions se sont retirés, d'autres ont émergé, mais tous portent en eux ces succès, nos victoires, vos triomphes.

Qu'il est loin le temps où la France peinait à enchaîner les podiums. Désormais nos athlètes déchaînent les foules, séduisent le public et relèvent des challenges impressionnants. Au fil des ans, la France se découvre une passion pour les joutes aquatiques. Pour preuve, l'engouement provoqué par la troisième Nuit de l'Eau, la quatrième édition de l'Open EDF de natation ou l'opération Savoir Nager, organisée pour la troisième année cet été.

Nous sommes, et j'en suis le premier convaincu, une grande nation aquatique. Pas la plus grande certes, restons humbles, mais tout de même. Fin juin, Michael Phelps et Cesar Cielo étaient à Paris et dans quelques jours, les nageurs français défieront les emblématiques nageurs continentaux à Budapest (Hongrie).

En juillet, les juniors tricolores ont éclaboussé de leur talent les Euro d'Helsinki (Finlande) en empochant 17 médailles dont 5 titres. Après eux, ce sont les marathoniens des mers qui ont pris part aux championnats du monde d'eau libre à Roberval (Canada). Fin août, ce sera au tour de nos jeunes espoirs de s'envoler pour Singapour où se disputeront les premiers Jeux Olympiques de la Jeunesse. Sans parler des poloïstes juniors masculins et féminins engagés dans leurs championnats d'Europe respectifs au mois d'août.

Vous l'aurez compris, cet été toute la Fédération Française de Natation est encore en mouvement. Il y a encore tant de victoires à savourer, tant d'athlètes à encourager. Ne regardons pas vers le passé, restons concentrés sur le présent car nos succès de demain se construisent aujourd'hui !

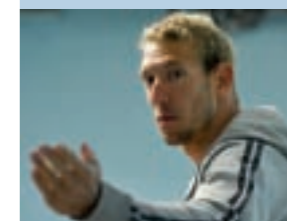
Le Président,
Francis Luyce



20 **Interview**

Hugues Duboscq de retour à Budapest

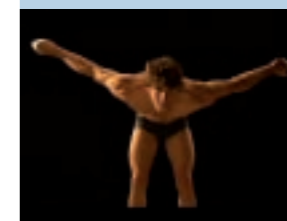
En 2006, aux championnats d'Europe de Budapest, Hugues Duboscq vit la plus retentissante défaillance de sa carrière. Grandissime favori du 100 m brasse, le Français se rate en finale et termine sixième. Quatre ans après, alors qu'il s'apprête à retrouver la capitale hongroise, le Normand a accepté de nous faire partager ces retrouvailles.



26 **Nat' course**

Le business Bernard

Au sein de la confrérie des nageurs de haut niveau tricolores, Alain Bernard est l'un des rares à s'être entouré de professionnels du marketing. Son agent, Robert Leroux, a bien voulu nous en dire un peu plus sur la nature de leur collaboration.



34 **Dossier**

Dans l'œil des caméras

Exit les vieilles photos. Depuis une dizaine d'années, la natation se vit en « live », se regarde, se décortique sur nos télévisions ou nos écrans d'ordinateur. Que vaut cette petite révolution ? Où en est-elle aujourd'hui ? Qui s'en sert ? Natation Magazine a mené l'enquête !

Et aussi...

- 04 **Brèves**
- 07 **Au four & au bassin**
- 08 **Le chiffre du mois**
- 08 **Agenda**
- 09 **A Lire**
- 10 **Vie fédérale**
- 12 **Actu** - Le jour se lève sur la Nuit de l'Eau
- 14 **Actu** - SwimWall, blog dédié à la natation
- 16 **Actu** - Faites vos jeux sur Internet !
- 17 **Quizz** - Êtes-vous Euro ?
- 18 **Rencontre** - Jessica Harrison
- 22 **Nat' course** - Le relais 4x100 m en lice pour l'or
- 23 **Interview** - Fabien Gilot : « Gagner avec le relais »
- 24 **Portrait** - Ophélie-Cyrielle Etienne a tout pour plaire
- 28 **Nat' synchro** - Porteuses et voltigeuses : deux mondes à part ?
- 30 **Face à face** - Voltigeuse/Porteuse : le match
- 32 **Portrait** - Juge internationale en synchro
- 40 **Découverte** - Maman de champion
- 42 **Interview** - Debbie Phelps : « Une maman comme les autres »
- 44 **Un peu d'Histoire** - Ils ont marqué les Euro
- 45 **Mon comité** - Comité guyanais
- 46 **Conseils** - Les bas de compression
- 48 **Ecol'eau** - Durablement synchro, Chenôve s'engage
- 50 **Hors lignes** - Lara Grangeon

→ Agnel reçu avec mention

Décidément, tout lui sourit ! Après avoir brillé à l'Open EDF de natation (26-27 juin), le Niçois Yannick Agnel, 18 ans, a décroché son Bac Scientifique avec mention Bien. Comme quoi, on peut tout à fait s'illustrer sportivement sans déserrer les salles de cours.

→ « Combis » : pas de changement

Pour Denis Auguin, entraîneur d'Alain Bernard au CN Antibes, la disparition des combinaisons le 1^{er} janvier 2010 n'a pas bouleversé la hiérarchie du sprint mondial. « Après plus de six mois sans combi, il me semble que la hiérarchie des sprinters n'a pas changé. Eamon Sullivan a été en difficulté sur le Mare Nostrum, mais il a nagé 48''50 aux championnats d'Australie. Quant aux autres, ils sont tous dans des stratégies de préparation différentes. » Le coach antibois n'a pas non plus hésité à faire du Canadien Hayden l'un de ses favoris pour les JO de Londres.

→ Jeu-concours

A l'occasion du Colloque 0-6 ans organisé les samedi 23 et dimanche 24 octobre 2010, la Fédération Française de Natation vous invite à participer à un jeu-concours photographique. Envoyez vos photos sur le thème : "Complicité parent-enfant dans l'activité bébés nageurs" à erika.gaidioz@ffnatation.fr avant le 20 octobre. Les trois premiers clichés lauréats seront publiés et leurs auteurs interviewés. Que le meilleur gagne !

→ Steffen renonce aux Euro...

L'Allemande Britta Steffen, double championne du monde 2009 et double championne olympique 2008, ne participera pas aux championnats d'Europe à Budapest (9-15 août). « Durant ces six derniers mois, la volonté a été là mais pas les capacités. Mon état n'est pas celui que je souhaiterais. C'est pourquoi il n'y aura pas de championnats d'Europe pour moi », a-t-elle déclaré en marge des championnats d'Allemagne à Berlin.

→ ... et Biedermann impressionne

En couvrant le 200 m nage libre des championnats d'Allemagne en 1'46''84, Paul Biedermann a déposé, le 4 juillet, le Français Yannick Agnel de la meilleure performance mondiale de la saison (1'46''30 réussi lors de l'Open EDF à Paris). L'Allemand s'est aussi distingué avec le quatrième temps de l'année sur 100 m nage libre en 48''80.

Euro juniors : Agnel explose tout !



(Ph. DPP/Julien Crosnier)

Avec dix-sept médailles au compteur (5 en or, 4 en argent et 8 en bronze), l'équipe de France junior a conservé son quatrième rang au tableau des médailles des Euro d'Helsinki (Finlande). **Il aura manqué trois petites victoires pour se hisser en tête et devancer l'Ukraine, l'Allemagne et la Grande-Bretagne. Pas question cependant de faire la fine bouche : le bilan des Bleuets est excellent.** Et parmi eux, que dire du parcours de Yannick Agnel. Avec cinq titres continentaux sur 100, 200, 400 m nage libre, 4x100 m et 4x200 m nage libre, le Niçois de 18 ans a une nouvelle fois démontré l'étendu de son talent. Alors bien sûr rien n'est acquis, mais la France tient peut-être dans ce jeune homme longiligne et passionné de science-fiction un phénomène digne de Laure Manaudou et Alain Bernard. « **Je suis vraiment heureux de finir de cette manière. J'ai pris énormément de plaisir lors de cette compétition junior. J'espère pouvoir faire d'aussi belles performances en senior** », confiait le nouveau joyau de la natation tricolore. Aux Euro Seniors de Budapest, du 9 au 15 août, Yannick Agnel s'alignera sur 400 m nage libre, distance dont il détient désormais le record national (3'46''26), et sur les relais 4x100 et 4x200 m nage libre. Avec quelles

ambitions ? « Yannick est un garçon avec énormément d'ambitions. Il ne se donne pas de limites. C'est pour cela que je ne suis pas surpris des bons chronos qu'il a réalisés dernièrement », explique Olivier Nicolas, entraîneur de l'équipe de France junior. « **Je crois qu'il est libéré depuis qu'il a réussi le bac avec mention Bien. Il m'a dit qu'il avait beaucoup nagé et qu'il voulait réaliser de belles performances.** » •

Où est le swimming pool ?

C'est le nom (véridique !) d'un trio londonien dont l'électro new-wave est en passe de s'imposer dans les charts. **Les plus chanceux auront peut-être la chance de découvrir sur scène fin août lors du festival parisien « Rock en Seine ».** Pour les autres, il sera toujours possible de dénicher leur album ou d'écouter leurs tubes sur myspace (www.myspace.com/ouestle-swimmingpool).

La FFN organise, un rendez-vous à ne pas manquer

Le 1er Colloque 0-6 ans /Eveil Aquatique

De l'Eveil au savoir nager, un chemin vers la Natation...

0-6 ans Evail aquatique

Samedi 23 octobre 2010
Dimanche 24 octobre 2010

Venez nombreux
Espace Reuilly, Paris 12ème

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr



Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > L'actu de toutes les disciplines de la FFN
- > Des rencontres, des interviews
- > Des dossiers, des reportages
- > Des photos, des analyses
- > Des rendez-vous, des résultats
- > Des rubriques, de l'humour...



Natation Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 avenue Gambetta 75980 Paris cedex 20

- **E-magazine : 15 € les 8 numéros/an** soit 1,90 € l'e-magazine !
- **Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an** soit 4,00 € le numéro !
- **E-magazine + Natation Magazine : 40 € les 16 numéros/an** soit 5,00 € pour les deux !

Je règle :

■ par chèque à l'ordre de Horizons Natation

■ par carte bancaire N° :

Sa date d'expiration :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajouter les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

→ Euro : Lacourt motivé

Après avoir battu l'Américain Aaron Peirsol, maître du 100 m dos pendant presque une décennie, lors du Mare Nostrum en juin dernier et remporté les 50 et 100 m dos de l'Open EDF (26-27 juin), le Marseillais Camille Lacourt rêve de briller aux championnats d'Europe à Budapest. « J'y vais pour gagner le 50 m et le 100 m dos, pareil pour le 4x100 m 4 nages. Mais si je ne rentre qu'avec une médaille, je ne serai pas déçu », a-t-il assuré.

→ So british !

Connu pour ses soirées branchées, un riche Anglais a eu la bonne idée de remplir sa piscine de mille litres... d'alcool. Poursuivi par la justice pour « Non respect des règles de location de la propriété », rien ne lui est encore reproché concernant sa manière d'entreposer l'alcool de sa soirée !

→ « Braderie solidaire du sport »

Etes-vous solidaires ? Pour le vérifier, rendez-vous les 10, 11 et 12 septembre au Comptoir Général, 80 quai de Jemmapes, dans le 10^e arrondissement de Paris. Organisée par l'association « 1 Maillot pour la Vie », et parrainée par Fabien Pelous, Claude Onesta, Frédéric Michalak et André-Pierre Gignac, la « Braderie solidaire du sport » propose de vendre pendant trois jours des articles de sports au profit des enfants malades de tous les hôpitaux pédiatriques français.

→ Vuvuzelas interdits aux JO 2012

Sir Sebastian Coe, ancien athlète anglais devenu patron du comité d'organisation des Jeux Olympiques de Londres en 2012, a prévenu que l'usage des vuvuzelas dans les stades allait être interdit pendant les compétitions. « Avant une finale d'un 100 mètres, il y a besoin d'un peu de silence et de concentration, pas de ce genre de vacarme », a expliqué Sebastian Coe.

→ Albert II se fiance

En couple depuis 2006, le prince Albert II de Monaco et l'ancienne nageuse internationale sud-africaine Charlene Wittstock ont annoncé leurs fiançailles le 23 juin. Le mariage est prévu à l'été 2011 et fera de Charlene la première princesse couronnée depuis Grace Kelly.

→ Ehmisa mascotte officielle des mondiaux de Dubaï

Le 30 juin, la mascotte officielle des championnats du monde petit bassin de Dubaï (15-19 décembre) a été présentée conjointement par le comité d'organisation et la FINA. Les organisateurs ont choisi une tortue nommée « Ehmisa », ce qui signifie tortue en arabe. Difficile de faire plus simple !

Le nombril, clé de la domination en athlétisme et en natation



Selon Adrian Bejan, professeur à l'Université de Duke (Caroline du Sud), le nombril, centre de gravité du corps, est la clé du secret de la domination des Noirs à la course à pieds et de celle des Blancs en natation. **Si deux coureurs ou deux nageurs de la même taille, un Noir et un Blanc, sont comparés, « leur taille importe peu, mais la position de leur nombril ou centre de gravité du corps fait la différence »**, explique Adrian Bejan dans une étude parue le 12 juillet dans « l'International Journal of Design

and Nature and Ecodynamics ». Les athlètes d'origine ouest-africaine ont des jambes plus longues que ceux originaires d'Europe, signifiant que leur nombril se situe trois centimètres plus haut que chez les Blancs. Cette différence confère aux athlètes noirs « un avantage caché de taille » de 3% sur les Blancs qui se traduit par un gain de vitesse sur la piste. **Mais dans une piscine les Blancs ont l'avantage car ils ont un torse plus long que ceux des Noirs africains, ce qui implique que leur nombril est plus bas.** « Nager est l'art de surfer la vague que crée le nageur », poursuit

Adrian Bejan. « Le nageur qui fait la plus grosse vague avance le plus vite et plus son torse est long plus la vague est importante », ajoute-t-il. Or « les Européens ont un torse en moyenne trois pourcent plus long que celui des Noirs d'Afrique de l'Ouest ce qui leur confère un avantage de vitesse de 1,5% dans une piscine », selon ce scientifique. Les Asiatiques ont des torsos aussi longs que les Européens mais ils sont moins grands, perdant ainsi cet avantage de vitesse.

News people

Le boys band Take That a été approché pour chanter à la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques de Londres en 2012. **Si le projet se réalise, les Britanniques chanteraient alors devant 4 milliards de téléspectateurs et chaque membre du groupe remporterait 2,5 millions de livres sterling.** Les Spice Girls, Paul McCartney, Leona Lewis et les Rolling Stone font partie des artistes également pressentis pour la cérémonie d'ouverture qui dispose d'un budget de 40 millions de livres sterling.

Les minimes enflamment Béthune



Du 8 au 11 juillet dernier, les minimes français ont littéralement mis le feu au bassin béthunois (Pas-de-Calais). Au total, près de 653 jeunes nageurs, âgés de 14 à 15 ans, étaient engagés pour leurs championnats nationaux, échéance principale de l'année et dernière sortie de la saison. Durant les quatre jours de compétitions, quatre références de la catégorie d'âge ont été améliorées. **Deux chez les filles par Camille Gheorghiu (cf. photo) sur 200 m nage libre (2'04''28) et Jennifer Alfani sur 50 m dos (30''60), et deux chez les garçons par Rémi Gozzo sur 50 m dos (28''12) et Benjamin Jany sur 200 m nage libre (1'56''57).** On retiendra plus particulièrement le parcours tonitruant de la Berruyère Camille Georghiu qui enchaîne deux médailles d'or sur 100 et 200 m nage libre couplées d'une médaille d'argent sur 400 m nage libre. **A noter aussi la passe d'armes entre Sarah Vaisse (Font-Romeu) et Claudia Kitching (CN Antibes) dans les épreuves de brasse.** La première s'adjuge le 50 m brasse, abandonnant les 100 et 200 m brasse à sa rivale antiboise. En résumé, des perfs, de l'ambiance et de jeunes nageurs convainquants dont on devrait rapidement entendre parler !



La recette du mois Au four & au bassin

Œufs cocotte à la tomate

Quantité : 4 personnes

Difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- Prévoir quatre grands ramequins ovales
- 8 œufs
- 1 briquette de crème fraîche allégée à 4 % de matière grasse
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 belle tomate fraîche ou deux petites
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- Sel fin
- Poivre du moulin

Recette

Préparez un grand plat creux avec un peu d'eau au fond pour servir de bain marie de cuisson. Préchauffez le four à 200° C. Pelez et épépinez la tomate, puis coupez-la en petits dés. Mélangez la crème fraîche, le concentré de tomate, salez et poivrez. Versez une cuillère à soupe de crème à la tomate dans chaque ramequin, puis répartir les morceaux de tomates fraîches. Cassez les œufs un après l'autre et disposez deux œufs par ramequins. Répartissez le reste de crème à la tomate dans les ramequins. Posez les dans le bain marie et enfournez pendant 14 à 17 minutes selon votre four. Les jaunes doivent rester moelleux.



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 €.

Bousquet & Cornillier : Sport adapté : 13 titres continentaux pour les Français

Le triple médaillé mondial 2009 Frédérick Bousquet s'est séparé de son entraîneur Maxime Cornillier, avec qui il travaillait depuis septembre 2008 à Marseille.

« Je ne m'entraînerai plus avec Max à l'avenir. Nous avons arrêté notre collaboration pendant le stage de l'équipe de France à l'Insep (28-30 juin) », a annoncé Bousquet le jeudi 15 juillet. « Je ne sais pas encore où et pour qui je nagerai l'année prochaine. J'essaie de ne pas trop y penser pour le moment afin de ne pas trop me sortir de ma préparation pour Budapest, même si ce n'est pas évident ! Je me poserai toutes ces questions après le 15 août », a-t-il ajouté. **Sous la direction de Maxime Cornillier, qui quittera le CN Marseille en fin de saison, Bousquet a vécu sa plus belle année sportive en 2009 avec trois médailles mondiales dont une d'argent sur 50 m nage libre.** En avril 2009 lors des championnats de France, le compagnon de Laure Manaudou, avec qui il a eu une petite fille en avril 2010, était aussi devenu le premier nageur à passer sous les 21 secondes sur 50 m libre (20''94).



L'Italie réussit décidément bien aux nageurs français. En 2009, les Bleus avaient empoché six médailles aux Mondiaux à Rome. **Cette année, c'est au tour de l'équipe de France de sport adapté de s'illustrer avec 13 titres aux championnats d'Europe de natation à Loano (Italie, 15-20 juin).** Maxime Dutter et Jacky Deforge ont grandement contribué à la réussite tricolore. Le premier, pensionnaire du club de Sélestat, s'est adjugé trois titres de champions d'Europe sur 100 m, 200 m nage libre et 100 m papillon. Quant au second, il a littéralement survolé les épreuves de brasse, triomphant sur 50, 100 et 200 m. **Autre satisfaction, le doublé de Pierre Patane (Cercle des Nageurs Calédoniens) sur 200 m papillon et 400 m nage libre.** Pour sa première participation, Sébastien Blondel (Villeneuve d'Ascq) décroche, lui, une convaincante médaille d'argent sur 200 m 4 nages. Fortes de ses individualités, l'équipe de France réalise également un grand Chelem impressionnant en relais avec cinq titres européens sur cinq possibles.

« Sentez-vous sport, santé vous bien ! »

Le ministère de la Santé et des Sports, le mouvement sportif français et la Mutualité Française organisent, les 25 et 26 septembre, les premiers rendez-vous « Sport, santé, bien-être » avec la participation du Centre national pour le développement du sport (CNDS). Ouverte à tous les publics, tous les âges et tous les milieux, cette initiative exprime une volonté partagée par les organisateurs d'inciter les Français à pratiquer davantage de sport.

→ Mode : Balmy prend la pose

En juillet, Coralie Balmy a fait une incursion dans le monde de la mode le temps d'une séance photo pour la créatrice Stéphanie Césaire. Une complicité née sous le signe de la Martinique, dont elles sont toutes deux originaires. Les deux jeunes femmes ont voulu concrétiser cette complicité autour d'un projet commun celui d'une séance de photo autour de quelques sacs emblématiques de la Maison Césaire.

→ L'Afrique du Sud candidate aux JO de 2020

Le Comité Olympique sud-africain, a déclaré le 13 juillet que la RFA se portait candidate à l'organisation des JO 2020, et il a invité les villes intéressées à faire acte de candidature. Disposant d'infrastructures sportives de premier ordre, Johannesburg, Durban ou Cape Town sont candidates. Cape Town avait perdu de peu la course à l'organisation des JO de 2004, attribués alors à Athènes. Cette fois-ci pourrait être la bonne et il est sûr qu'au lendemain d'une Coupe du Monde organisée de main de maître, l'Afrique du Sud fait figure de candidat sérieux. La ville hôte des JO 2020 sera désignée en 2013.

→ Maîtres : 59 records de France à Canet

Les championnats de France 2010 des maîtres à Canet-en-Roussillon ont de nouveau tenu toutes leurs promesses. Au total, pas moins de cinquante-neuf références nationales ont été améliorées pendant les trois jours de compétition (2-4 juillet).

→ Wanted : London 2012 Games Makers

Depuis le 27 juillet 2010, le comité d'organisation des Jeux Olympiques de Londres a lancé des appels à candidatures pour le recrutement de 70 000 volontaires nécessaires à la réussite de l'olympiade. Plus d'infos sur www.olympic.org.

→ Agnel épate Pellerin

Yannick Agnel n'en finit plus de surprendre son coach Fabrice Pellerin. Après des championnats de France convaincants à Saint-Raphaël et un Open EDF tonitruant, le Niçois de 18 ans a signé des Euro juniors bluffant, notamment sur 400 m nage libre (titre et record de France). « *Qu'est-ce que je peux dire... C'était une course qu'il m'intéressait de le voir nager. Il n'en avait jamais vraiment disputé de véritable cette saison, pas en tout cas avec la même implication qu'il avait pu mettre sur 200 m ou même sur 100 m, Yannick avait contourné l'épreuve* », a commenté un Fabrice Pellerin radieux.

→ Nager pour survivre

Au Québec, le ministère de l'Éducation pourrait rendre obligatoire un programme d'initiation à la natation dans toutes les écoles de la province. Il ne s'agirait pas de cours classiques, mais d'un « *programme d'évaluation de trois habiletés de base en natation* » qui permettrait d'informer les parents du niveau de compétence de leur enfant. La baignade est l'activité la plus populaire chez les jeunes Canadiens de 5 à 12 ans. Pourtant, 60 % d'entre eux n'ont jamais suivi de cours de natation.

→ Maîtres : Kostadinov en lice à Göteborg

L'ancienne nageuse synchro de l'équipe de France Tzevetomira Kostadinov est officiellement engagée pour les championnats du monde de natation synchronisée qui se disputeront à Göteborg (Suède, 27 juillet au 7 août). La jeune athlète de 23 ans, licenciée à Chenôve Natation, sera confrontée à 41 concurrentes dans sa catégorie d'âge.

→ Phelps donne du sien

L'Américain est un homme occupé, mais qui ne compte pas ses heures pour sa discipline. Il a récemment passé une après-midi en compagnie d'élèves de sa ville d'origine, Baltimore, pour leur apprendre à surmonter la peur de l'eau. Une angoisse qu'il a lui-même dû affronter à ses débuts : « *Beaucoup de gens ont peur de l'eau, mais surpasser cette peur peut sauver la vie de quelqu'un. Moi-même, lorsque j'ai commencé à nager, à l'âge de sept ans, j'étais terrifié à l'idée de mettre la tête sous l'eau. J'ai donc appris à nager sur le dos* ».

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

> Le Chiffre du mois

2 649 788



Soit le nombre de litres d'eau que contient la plus grande piscine des Etats-Unis ! Située au **Biltmore Hotel, à Miami, cette piscine en forme de cœur s'étend sur 2 137 m²**. Il n'en fallait pas moins pour être « the place to be » depuis sa création en 1926. Du duc de Windsor au président Roosevelt, en passant par le mythique Al Capone qui en avait fait son lieu de villégiature privilégié, nombreuses sont les célébrités à avoir trempé un orteil dans cette incroyable étendue aquatique, théâtre de fêtes mondaines et de défilés de mode réputés. Mais c'est aussi dans la piscine que le show se produisait : **plus de 3 000 personnes s'y rendaient chaque week-end pour assister à des galas de natation synchronisée, à des épreuves de plongeon (d'une plateforme de 25 mètres) ou à de sanginaires combats d'alligators**. C'est également au bord de cette piscine que Johnny Weissmuller fit ses premières armes en tant que maître-nageur !

AGENDA

14-26 août

Nat' course & plongeon : Jeux Olympiques de la Jeunesse, Singapour (SIN)

28-29 août

Nat' course : Coupe de France des régions de natation estivale, Sanvignes-les-Mines (Saône-et-Loire)

1^{er}-6 septembre

Plongeon : Championnats du monde juniors, Tucson (États-Unis)

4 septembre

Eau libre : Étape 34 de la Coupe de France 2010, Seilhac/Tulle (Corrèze)

5 septembre

Eau libre : Étape 35 de la Coupe de France 2010, Toulouse (Haute-Garonne)

10-12 septembre

Nat' course : Première étape de la Coupe du monde 2010, Rio de Janeiro (Brésil)

11 septembre

Eau libre : Étape 36 de la Coupe de France 2010, Libourne (Gironde)
Eau libre : Étape 37 de la Coupe de France 2010, Roquebrune-Cap-Martin (Alpes-Maritimes)

12 septembre

Eau libre : Étape 38 de la Coupe de France 2010, Roquebrune-Cap-Martin (Alpes-Maritimes)

16-19 septembre

Maîtres : Coupe du monde, Changshu (Chine)

1^{er}-3 octobre

FFN : Séminaire des correspondants informatiques et du collectif extraNat, Paris

12-13 octobre

Nat' course : Deuxième étape de la Coupe du monde 2010, Pékin (CHN)

16-17 octobre

Nat' course : Troisième étape de la Coupe du monde 2010, Singapour (SIN)

20-21 octobre

Nat' course : Quatrième étape de la Coupe du monde 2010, Tokyo (Japon)

30-31 octobre

Nat' course : Cinquième étape de la Coupe du monde 2010, Berlin (Allemagne)



Coup de Cœur

→ Je pratique la musculation

Gilbert Bohbot

Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)

320 pages, 23,80 €

Petit mais costaud ! Ne vous fiez pas aux mensurations de cet ouvrage, c'est du lourd que vous avez entre les mains ! Dans « Je pratique la musculation » vous saurez tout sur les biceps, dorsaux, pectoraux et autres abdominaux qui accaparent l'esprit de la gente masculine et mobilisent leur motivation une à deux fois par semaine. Mais outre l'effet de mode, bien réel, il est intéressant de suivre les fiches pratiques de Gilbert Bohbot, diplômé d'Etat depuis plus de vingt ans et professeur de culture physique. On retiendra également les nombreux conseils nutritionnels de l'auteur, ses exercices de cardio-training et de stretching qui complètent le livre. Non content de sculpter votre corps, vous apprendrez aussi à en prendre soin au quotidien.

Et aussi...



BALLETS NAUTIQUES

Eric Lahmy

Fédération Française de Natation

255 pages

En France, la natation synchronisée n'est pas le sport le plus médiatique. C'est un tort ! Car physiquement, les naïades des bassins n'ont rien à envier aux triathlètes et autres adeptes des efforts de l'extrême. Quant à l'aspect esthétique, il n'y a qu'à regarder pour savourer. Il convient donc de saluer à sa juste valeur l'ouvrage du journaliste et écrivain Eric Lahmy qui dresse en 255 pages un panorama complet de la discipline de Virginie Dedieu, triple championne du monde du solo (2003, 2005 et 2007).



BÉBÉS NAGEURS

Claudie Pansu

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

168 pages, 21 €

Depuis plusieurs années, l'activité des bébés nageurs a le vent en poupe. De plus en plus de parents s'intéressent au sujet, sans trouver parfois les réponses ou les conseils adaptés. 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. Elle a souhaité faire partager son expérience dans cet ouvrage publié en mars 2009 par la Fédération Française de Natation et les éditions Amphora.



GYM AQUATIQUE

Eric Profit & Patrick Lopez

Éditions Amphora Sports (www.ed-amphora.fr)

C'est quoi la gym aquatique ? Aujourd'hui, on parle plus volontiers d'aquagym, mais les deux termes recouvrent finalement le même sens. Ok, mais concrètement, c'est quoi la gym aquatique ? Le meilleur moyen de perdre du poids, d'affiner sa ligne et de dynamiser son organisme. Peu importe donc le jargon ou l'expression, seul le résultat compte. Et si vous respectez les conseils d'Eric Profit et Patrick Lopez, les progrès seront rapides. N'attendez plus, agitez-vous !



Le service licences

et les politiques fédérales qui placent le service au cœur du système. Et qui permet aussi d'observer, juste pour le plaisir, que le nombre de licenciés est passé de 935 répartis dans 63 clubs en 1919, à 286 392 dans 1 284 clubs en 2008-2009 •

Laure Dansart

« Désormais, grâce à la mise en place de l'ExtraNat, tout est plus simple, plus rapide, plus efficace et plus sûr. »

« Monsieur, nous avons le plaisir de vous annoncer que vous êtes licencié. » Certains seraient effondrés par une telle nouvelle. Pourtant, en France, quelques 286 392 individus ont été ravis de se l'entendre dire en 2009. De Lille à Nice, ceux-ci disposaient enfin de leur sésame pour participer aux compétitions et intégrer la grande famille de la natation. Il y a quelques années encore, la procédure de licenciement était fastidieuse. Il aura fallu une vaste politique de modernisation du service licences pour améliorer le système. Entre l'inscription au club, la validation du comité régional et celle de la fédération à l'ère du papier et des disquettes il fallait patienter jusqu'à plusieurs semaines pour obtenir ce qu'on pourrait comparer à une carte d'identité du nageur. « Désormais, grâce à la mise en place de l'ExtraNat, tout est plus simple, plus rapide, plus efficace et plus sûr », explique Philippe Pongenty, en charge du département. « Il n'y a plus de doublons, et surtout, dès lors que la demande de licence a été oblitérée par le comité régional, les nageurs n'ont plus à attendre la réception de leur licence. Ils peuvent directement imprimer leur récépissé de licence qui fait office de licence provisoire. »

Plus de risque de vous entendre dire un jour : « Désolé, vous n'êtes pas dans nos fichiers ». Chaque nageur se voit attribuer un « IUF », ou « Identité Unique Fédérale », « l'équivalent d'un

numéro de sécurité sociale, puisque vous le garderez à vie », précise le « Monsieur licence » de la FFN. Vous vous mariez, vous déménagez ou changez de numéro de téléphone ? Plus besoin de longs courriers. Dès lors que votre club est prévenu, il peut lui-même effectuer les changements par ExtraNat. « Nous travaillons également pour que plus tard, on puisse faire ces modifications soi-même », ajoute Philippe Pongenty, qui a également élaboré le livret du licencié, et obtenu de rendre les cartes de licence plus « fun ». « Après tout, ce sont un peu des symboles. Tous les nageurs les conservent. Chaque année, elles sont différentes, et depuis deux ans elles sont au nombre de trois : une pour les 0-10 ans, une pour les dirigeants-officiels et une pour les plus de 10 ans ». Une raison de plus pour ne pas l'égarer, même si vous savez maintenant que la fédération ne vous perdra pas !

Pour en arriver là, il aura fallu que le service crée le système informatique, qui comprend désormais l'ExtraNat, mais aussi tous les modules par discipline. Mais aussi qu'il élabore une base de données incluant les informations des années précédentes, afin de conserver et sécuriser le parcours de chaque nageur. « Nous sommes remontés jusqu'aux données de 1997, un véritable travail de titan », souligne Philippe Pongenty. Une véritable mine d'or pour les statistiques



Sur la Toile...

Une question ? Un doute ? Le manuel de l'utilisateur ExtraNat est disponible sur le site de la fédération www.ffnatation.fr, rubrique licence. Et pour savoir si vous avez tout compris, répondez au questionnaire en fin de manuel !

(Photos: FFN)

HUGGIES®

Little Swimmers®



Avec le maillot de bain jetable, la baignade devient un plaisir !

- Évite les petits accidents embarrassants grâce à sa barrière anti-fuites.
- Indispensable pour les baignades à la piscine comme à la mer.
- Ne se déforme pas et ne gonfle pas dans l'eau, contrairement aux couches classiques.



Disponible au rayon couches et culottes bébé
www.huggiesclub.com

Huggies Little Swimmers® est disponible dans vos hypermarchés, supermarchés et magasins spécialisés en 4 tailles XS(3-6kg), S(7-12kg), M(11-15kg) et L(14kg+) selon les disponibilités des enseignes.



Alain Bernard a fait le bonheur des enfants parisiens en disputant avec eux un 50 m nage libre lors de la Nuit de l'Eau 2010.

IPh. DPP/ Vincent Curutchet

Le jour se lève sur la Nuit de l'Eau

« L'édition 2010 de la Nuit de l'Eau a permis de récolter 145 000 euros au profit de l'Unicef. Des dons qui doivent favoriser l'accès des enfants du Togo à l'eau potable. »

Rémy et son frère en sont déjà à leur cinquième passage. Cela fait plus d'une heure qu'ils s'ébrouent sur l'aire de jeu aquatique installée dans la piscine George Vallerey. Les maîtres-nageurs sont attentifs. Ils ne savent plus vraiment où donner de la tête, car outre les enfants il leur faut également superviser les initiations des parents et curieux qui s'essaient à la monopalmes. Ce n'est que tard dans la nuit que l'atmosphère se détend. Les visiteurs sont partis, les maîtres-nageurs peuvent souffler. Heureusement pour eux, la Nuit de l'Eau n'a lieu qu'une fois par an ! Et pour cette troisième édition, organisée le samedi 20 mars par la Fédération Française de Natation et l'Unicef, tous les indices sont au vert. En trois ans, l'opération de promotion des activités aquatiques et de mobilisation citoyenne a réussi un joli tour de force : s'implanter dans le paysage national, convaincre les passionnés de natation et séduire les familles. Au total, ils ont été plus de 54 000 à profiter de l'opération sur l'ensemble du territoire national. Sur le plan financier, puisque la Nuit de l'Eau reste un événement caritatif, près de 145 000 euros ont été récoltés au profit de l'Unicef. Une collecte record, supérieure aux objectifs initiaux (130 000

euros) et aux dons de l'année 2009 (99 000 euros), qui profitera comme en 2009 aux enfants du Togo. Au petit jeu des comparaisons on notera que les habitants de Colomiers se sont montrés les plus généreux avec 4 850 euros. L'US Colomiers synchronisée devance l'Aquatique Club Amboisien (4 700 euros) et les quatre structures marseillaise (Marseille Dolfin, Plongeon Natation Marseille, Nage 10 et le CSMM qui récoltent 4 100 euros). Des lauréats récompensés pour leur investissement et leur générosité. Sur le plan régional, c'est la région PACA qui décroche la palme avec 19 000 euros de dons, contre 18 000 pour l'Île-de-France et 11 000 euros pour la région Rhône-Alpes. Les retombées médiatiques constituent sans nul doute un autre point de satisfaction. La Nuit de l'Eau a généré cette année 627 articles de presse écrite. Vingt-huit passages audiovisuels ont également été recensés, pour un total de vingt-deux minutes d'antenne. C'est un fait, l'événement a séduit le grand public, les médias et les peuples. Plusieurs stars ont, en effet, répondu présent. Laurent Baffie, Paul Belmondo, Denis Brogniart, Patrice Laffont, Nelson Montfort, Pascal Sellem, Estelle Denis, Thierry Rey ou Raphaël Mezrahi ont accepté de prêter

leur image. A leurs côtés, la fédération a pu s'appuyer sur plusieurs de ses illustres champions : Roxana Maracineanu, Stephan Caron, Catherine Plewinski, Franck Esposito, Virginie Dedieu et Malia Metella. Enfin, le président Francis Luyce a eu l'opportunité d'accueillir sur le site pilote l'ambassadeur du Togo, Nory Krutchén, président de la Ligue Européenne de Natation, et Jacques Pelissard, président de l'Association des Maires de France. La règle des trois « P » est respectée : séduire des passionnés, des personnalités et des peuples.

A. C.

La Nuit de l'Eau en chiffres

- 145 000 euros de dons
- 54 000 visiteurs
- 193 clubs FFN participants
- 175 sites
- 627 articles de presse écrite
- 28 passages audiovisuels
- 829 euros de collecte en moyenne par site
- 4 850 euros de dons récoltés à Colomiers
- 19 000 euros récoltés en région PACA

Le Groupe 3i propulse vos actions de communication

> REGIE PUBLICITAIRE
> IMPRESSION
> ROUTAGE

3i

Notre philosophie

La polyvalence dans la chaîne graphique.

Nos promesses :

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

> CONSEIL ET COMMUNICATION

teebird

Notre philosophie

Aborder la communication dans sa globalité, quelque soit le secteur d'activité, le type de structure ou le support.

Nos promesses :

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

> EVENEMENTIEL

A2DB
CONSEIL & ORGANISATION

Notre philosophie

Etre un lien entre les compétences et les passions.

Nos promesses :

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

Tony Austin a profité des championnats de France à Saint-Raphaël pour lancer son site swimwall.com. Depuis, le succès est au rendez-vous avec pas moins de 5 à 6 000 visiteurs par jour.



(Ph. D. R.)

Swimwall, blog aquatique

Les Américains sont friands de natation. Ils sont aussi la première puissance mondiale dans ce domaine. Voilà pourquoi, ces derniers n'ont pas manqué une miette des championnats de France à Saint-Raphaël (13-18 avril). Moins de dix minutes après les demi-finales du 100 m, les sites internet spécialisés publiaient des articles détaillant les prestations des sprinters tricolores. « *Quand les sprinters français lâchent les chevaux, la planète natation tremble* », pouvait-on ainsi lire sur le site swimwall.com. Nouveau venu dans la galaxie des blogs consacrés à la natation, l'interface de Tony Austin a rapidement conquis une large audience. Entretien avec un nageur assidu et un passionné de nouvelles technologies.

Qui se cache derrière swimwall ?

Un nageur de 52 ans, qui a décidé de parler de natation. Je ne suis pas un professionnel dans l'eau, c'est une passion et un moyen de m'échapper de mon quotidien.

Et comment en arrive-t-on à lancer son site de natation ?

Il y a cinq ans, j'ai commencé à tenir un blog pour mon club de natation. Avec près de 1 500 lecteurs dès les premières semaines, j'ai poursuivi l'expérience et je me suis mis à parler des maillots, des lunettes, des compétitions américaines... Rapidement, la mayonnaise a pris et le nombre de lecteurs est monté à 5 000 par semaine. Pour éviter de parler de ma petite personne, je me suis mis à commenter les résultats et les performances des nageurs étrangers. Lorsque Laure Manaudou a effacé le record du monde de Janet Evans sur 400 m nage libre en mai 2006, les Américains ont découvert qu'il y avait aussi des nageurs en Europe ! J'ai alors publié quelques papiers sur les Français, et je me suis intéressé aux têtes d'affiches européennes. Et, une fois encore, les lecteurs ont suivi. Les médias américains ne parlent jamais des Français,

« **Le sprint est aujourd'hui une véritable spécialité tricolore, avec Alain Bernard, Frederick Bousquet, Amaury Leveaux et le jeune Yannick Agnel.** »

et depuis quelques temps, ce sont mes préférés. Le sprint est aujourd'hui une véritable spécialité tricolore, avec Alain Bernard, Frederick Bousquet, Amaury Leveaux et le jeune Yannick Agnel.

Qui sont tes lecteurs ?

En général, ils sont bien plus au courant et plus au fait des choses de la natation que moi ! Mais je suis satisfait car je parviens néanmoins à faire « découvrir » la natation européenne aux Américains.

Quelle est l'audience de swimwall ?

Depuis deux ans, mon audience est pratiquement égale à celle de swimnews.com, soit 5 à 6 000 visiteurs par jour.

(Ph. D. R.)



Et de quelle manière glanes-tu des infos sur les nageurs européens ?

Grâce à mes contacts en France et dans le reste de l'Europe. En avril dernier par exemple, j'ai pu suivre les championnats de France de l'intérieur. J'ai d'ailleurs lancé le site à cette occasion. Les retours ont été excellents. Je mets l'accent sur des photos de qualité et un suivi précis des compétitions ! Le site devrait atteindre sa vitesse de croisière pendant l'été. Pour le moment, je rôde les équipes.

Et quels seront les prochains « directs » de swimwall ?

Cet été, je vais suivre les Pan Pacifiques et les championnats américains, où j'aurai d'ailleurs trois photographes sur place. Je devrais également couvrir les championnats d'Europe à Budapest. Je travaille avec des gens qui font des photos avec leur âme, c'est souvent bien plus intéressant que les photographes d'agence qui mitraillent à tout va.

As-tu prévu un dispositif pour les Mondiaux à Shanghai en 2011 et les JO de Londres en 2012 ?

Pour les championnats du monde et les Jeux Olympiques, je suis en train de monter des équipes de reporters et de photographes, mais les accréditations ne sont pas simples à obtenir. C'est cependant en très bonne voie !

Quelles sont les principales difficultés auxquelles tu es confronté ?

En natation, les informations sont

souvent régionales, et donc fragmentées. Il serait plus simple d'imaginer un site divisé en autant de pays acteurs de la discipline. Chaque nation organise des championnats nationaux, à l'issue desquels sont publiés des classements chronométriques. C'est une chose, mais je ne souhaite pas que cela soit le seul facteur de comparaison. Il me semble important d'évoquer également les « à côtés ». A Saint-Raphaël, par exemple, il y a eu beaucoup de débats autour des critères de sélection pour les Euro. Ce n'est pas le cas aux Etats-Unis. Le gagnant est sélectionné. C'est pratiquement la seule condition. Je ne suis pas un donneur de leçons, mais ne serait-il pas intéressant de comparer et d'expliquer ces systèmes ?

Swimwall est-il rentable ?

Pour l'heure, ce n'est pas ma préoccupation. Sur le blog, je n'accepte aucune publicité, pas de cadeaux des marques ! Certains n'aiment pas mon indépendance, mais c'est comme cela que j'aime écrire. En ce moment, plusieurs affaires judiciaires impliquant des entraîneurs américains ont éclaté aux USA. J'en parle, les autres sites non. De nombreuses chaînes de télévision m'appellent pour comprendre ce qui se passe.

Et d'où te vient cette passion débordante pour la natation ?

J'ai commencé à nager et à surfer dès mon plus jeune âge. Pour améliorer

mon surf, j'ai été plus sérieux à la piscine. Cela m'a permis de surfer les vagues les plus difficiles de la côte Californienne. Aujourd'hui, je surfe toujours, mais la natation a mes faveurs. Je n'ai jamais été un super nageur, mes entraîneurs n'étaient pas spécialement fiers de moi. Je ne nageais pas assez vite selon eux. Pendant mes deux années de High School, j'avais un seul objectif : battre au moins une personne. Lors de ma dernière course, j'ai touché le mur en septième position ! J'étais si heureux, comme Michael Phelps lorsqu'il a empoché sa huitième médaille d'or sur 100 m papillon aux JO de Pékin. Ce sentiment m'a beaucoup plu, depuis je m'attache à battre mes chronos, et à nager de mieux en mieux •

Recueilli par William Curtis

« **Je suis satisfait car je parviens à faire « découvrir » la natation européenne aux Américains.** »





Ph. Fotolia

Faites vos jeux sur Internet !



Il était préférable de protéger les consommateurs français et de faire en sorte qu'ils puissent jouer sur des sites transparents. (Jean-François Vilotte)

Attention, sujet délicat et hautement polémique... Pendant les périodes de compétitions ultra-médiatisées, les pronostics vont bon train entre collègues, au fond des bars et même au sein des cercles familiaux. **Mais certains passionnés vont plus loin qu'une simple discussion un peu houleuse sur le futur vainqueur de telle ou telle compétition, ils parient.** Et depuis le mardi 8 juin, ils peuvent le faire sur la Toile. En effet, trois jours avant le coup d'envoi de la Coupe du monde de football en Afrique du Sud, les paris en ligne ont officiellement été ouverts à la concurrence en France pour les compétitions sportives et les courses hippiques. L'Autorité de régulation des jeux en ligne (ARJEL) a délivré 17 premiers agréments à 11 opérateurs, mettant fin au monopole de la Française des Jeux et du PMU (Pari mutuel urbain). Officiellement, l'objectif vise à offrir un « cadre sécurisé » et « protecteur » aux parieurs, indique le président de l'ARJEL Jean-François Vilotte. « *Il était préférable de protéger les consommateurs français et de faire en sorte qu'ils puissent jouer sur des sites transparents* », a-t-il dit. « **Le parti pris** » consiste à faire basculer une offre « **illégal** » de paris en ligne

déjà existante dans un « **cadre régulé et contrôlé** ». Si l'intention est louable, il semble peu probable que les millions de parieurs français se rabattent sur les sites tricolores pour respecter les nouvelles règles juridiques. Autre problématique : toutes les disciplines seront-elles logées à la même enseigne ? Là aussi, il serait naïf de croire que la natation, la gymnastique ou le tennis de table, par exemple, récoltent les mêmes gains que le foot roi, le tennis ou les courses hippiques. Loin de nous la prétention de lever le voile sur ces interrogations majeures. Alors quoi ? **Alors à Natation Magazine on souhaitait simplement vous indiquer qu'il est possible de parier sur les principales épreuves de natation et de water-polo aux Jeux Olympiques, championnats du monde et d'Europe.** Une nouveauté ? Pas vraiment, mais désormais les joueurs français peuvent pronostiquer leurs vainqueurs sur des sites « made in France », dans un cadre juridique précis. Tant mieux, on respire. Et concrètement, comment ça marche ? Chaque jour, plusieurs sites proposent des paris : qui va gagner

la médaille d'or du 200 m nage libre aux championnats d'Europe de Budapest ? Une question suivie de la mention « Paris valides seulement si Paul Biedermann nage ». Autant dire que les paris sont ouverts, mais que les sites ne sont pas prêts à perdre de l'argent. En effet, l'Allemand Biedermann, tombeur de Michael Phelps aux championnats du monde à Rome l'été dernier, est sans conteste le grand favori du 200 m nage libre des Euro 2010. S'il nage, il y a donc de fortes probabilités qu'il empoche l'or. **Dans le cas contraire, l'incertitude est trop grande, donc les paris fluctuants et la rentabilité moindre. On le savait, tout ça n'est qu'une vaste fumisterie, une simple histoire d'argent sans réels enjeux sportifs** •

Adrien Cadot

Le saviez-vous ?

Le secteur des jeux sur Internet représente, selon des estimations rapportées par l'ARJEL, entre 3 et 3,5 milliards par an d'euros de mises pour deux à trois millions de joueurs en France.



Ph. DPP/ Guido Cambini

Laure Manaudou sur le podium des championnats d'Europe à Budapest, en juillet 2006. Quatre ans après, l'équipe de France retrouve la capitale hongroise pour de nouvelles aventures que l'on espère aussi fructueuses.

1 - Combien de nageurs Français sont qualifiés pour les championnats d'Europe à Budapest ?

- A - 28
- B - 30
- C - 32

2 - Où se sont disputés les derniers championnats d'Europe en 2008 ?

- A - Rotterdam
- B - Eindhoven
- C - Amsterdam

3 - Qui sont les deux sprinters français engagés sur le 100 m nage libre des Euro ?

- A - Alain Bernard & William Meynard
- B - Alain Bernard & Fabien Gilot
- C - Frédéric Bousquet & Fabien Gilot

Quizz : Êtes-vous Euro ?

4 - En 2006, Budapest a déjà accueilli les championnats d'Europe. Combien de médailles, toutes disciplines confondues, les Bleus avaient-ils empoché ?

- A - 15
- B - 17
- C - 18

5 - En quelle année les championnats d'Europe de natation ont-ils vu le jour ?

- A - 1932
- B - 1926
- C - 1928

6 - Depuis la création des Euro, quelle est la nation la plus récompensée ?

- A - La Russie
- B - La France
- C - L'Allemagne

7 - Le relais 4x100 m nage libre tricolore a déjà remporté l'or continental. En quelle année ?

- A - 1962
- B - 1974
- C - 1989

8 - En août prochain, sur quelle épreuve individuelle Yannick Agnel est-il engagé ?

- A - 100 m nage libre
- B - 200 m nage libre
- C - 400 m nage libre

9 - Combien de titres étaient tombés dans l'escarcelle de Laure Manaudou lors des Euro 2006 ?

- A - Cinq
- B - Trois
- C - Quatre

10 - Lors de l'édition 2008 des championnats d'Europe Alain Bernard s'est illustré en améliorant plusieurs records du monde, dont celui du 50 m nage libre. A combien l'avait-il porté ?

- A - 21''50
- B - 21''64
- C - 21''55

Réponses : 1. C ; 2. B ; 3. A ; 4. 18 ; 5. B ; 6. C ; 7. B ; 8. C ; 9. B ; 10. A. Laure Manaudou s'était imposée sur 400, 800 m nage libre, 100 m dos et 200 m 4 nages ; 10. A. Le record de France du 200 m nage libre aux championnats nationaux de Saint-Raphaël, Yannick Agnel n'a pas réussi les minima en séries de la spécialité) ; 9. C (bien qu'il ait amélioré 160 médailles. La France recense, elle, 118 récompenses) ; 7. A (Gropatz, Christophe, Curttillet et Gotvalles s'impose à Leipzig en 27'43''70) ; 8. C (bien qu'il ait amélioré le record de France du 50 m nage libre) ; 6. C (avec 566 médailles, l'Allemagne devance la Russie, 267 breloques, et les Pays-Bas,

« Autre chose que la natation pure »

Depuis plusieurs années maintenant, un étrange phénomène pousse des nageurs à tenter l'aventure du triathlon. Une reconversion séduisante mais pas toujours simple à opérer. Pas de quoi en tout cas inquiéter Jessica Harrison, double championne de France 2009 et 2010 de la spécialité. Née en Angleterre en 1977, naturalisée Française en 2006, la triathlète de Poissy est aujourd'hui l'une des références féminines de la discipline. Nous l'avons rencontré pour qu'elle lève le voile sur l'un des sports les plus exigeants de la planète.

Jessica Harrison

Née le 21 octobre 1977
A Sheffield (Grande-Bretagne)
 Naturalisée française en 2006
Taille : 1 m 70
Entraîneur : Stéphanie Gros
Club : Poissy Triathlon
Formation : diplôme de traductrice (français-anglais). Licence de science du sport (un peu comme STAPS)
Palmarès : Championne de France 2009 à Belfort, 2010 à Charleville-Mézières ; neuvième au classement final des « World championships series » en 2009 ; Douzième aux Jeux Olympiques de Pékin.

Le triathlon est une combinaison de trois sports. Quelle a été votre première discipline ?

Mon premier sport, c'est la natation. Je pense que j'avais cinq ans quand j'ai commencé la natation en club. Je me souviens d'être allée assez jeune à la piscine. Mon père a dû nous apprendre à nager avec mon frère quand nous avions 3 ou 4 ans. Dans mon club, on avait un entraîneur un peu « old school », capable de te faire sortir de l'eau pour faire 10 pompes si tu ratais un exercice. Mais tout le monde l'adorait.

Et à quel âge avez-vous débuté le triathlon ?

J'ai commencé la course à pied à onze ans. C'est aussi l'âge de mon premier triathlon. Le vélo, j'en ai toujours fait. Quand j'avais six ans, avec mon frère et mon père, nous avons pris nos sacs, nos petits vélos avec trois vitesses et on a fait 150 kilomètres pour rallier la côte sud de l'Angleterre. Je me rends compte que faire autant de kilomètres à cet âge là en deux jours et demi ça fait une petite distance. Je me dis donc que j'étais faite pour le triathlon.



Fan de natation depuis son jeune âge, Jessica Harrison suit avec attention les résultats des nageurs tricolores. En 2008, aux JO de Pékin, elle était même allée encourager les Français au « Water Cube ».

Il y a des filles qui se rendent compte qu'elles sont de bonnes nageuses mais qu'elles ne sortiront jamais du lot. Si en plus elles ne sont pas trop mauvaises en vélo et en course à pied, il n'est pas étonnant de les voir s'essayer au triathlon.

Quelle est la discipline que vous préférez ?

Ça peut changer d'une semaine à l'autre. Ce que j'aime vraiment c'est la natation en eau vive. Les entraînements en mer ou en lac sont plus sympathiques que de compter les

carreaux à la piscine. En revanche, c'est vrai que la natation, pour les gens bavards, comme moi, c'est un peu compliqué (sourire).

Et quel est votre point fort ?

Je pense que je suis une bonne nageuse par rapport aux autres athlètes. Actuellement, je suis deuxième au classement des nageuses sur le « World Championships Series ». En vélo je n'ai pas de problèmes. C'est la course à pied qui me demande le plus gros investissement.

Est-ce qu'on peut être une triathlète performante si on a pour talon d'Achille la natation ?

L'actuelle numéro 1 mondiale n'est pas spécialement une nageuse. Mais elle est assez maline pour s'en sortir en eau vive. La natation c'est quand même assez tactique. Après, si tu ne nages vraiment pas bien, c'est sûr que tu pars avec un désavantage.

De plus en plus de nageuses s'essaient au triathlon, à l'image notamment de Hayley Peirsol (petite sœur du dossiste américain Aaron Peirsol, Ndlr). Comment expliquez-vous ce phénomène ?

Peirsol, ce n'est pas n'importe qui. Je pense que c'est la troisième fille à passer sous les 16 minutes sur 1 500 mètres. Elle a fait des podiums dans de grandes compétitions, c'est une excellente nageuse. Il y a aussi des filles qui se rendent compte qu'elles sont de bonnes nageuses mais qu'elles ne sortiront jamais du lot. Si en plus elles ne sont pas trop mauvaises en vélo et en course à pied, il n'est pas étonnant de les voir s'essayer au triathlon. C'était un peu mon cas. Par pragmatisme, j'ai décidé de découvrir autre chose que la natation pure. Cela dit, même si Peirsol est capable de mettre une minute à tout le monde en natation, elle pêche ensuite en vélo et en course. Pour le moment elle a plus un gabarit de nageuse que de triathlète.

En moyenne, vous nagez combien de kilomètres par semaine ?

Par semaine, ça tourne entre 25 et 30 kilomètres. On étale les entraînements sur cinq séances. Grosso modo, on nage 5 à 6 kilomètres par séance.

Quel regard portiez-vous sur la polémique des combinaisons qui a agité la natation mondiale en 2009 ?

Pour les athlètes, cela a dû être déstabilisant. Si tu as un sponsor et qu'il ne suit pas forcément les évolutions technologiques tu es lésé. Cette situation devait être très stressante pour les nageurs. C'est comme si on te disait qu'il faut que tu roules sur un vélo qui pèse dix kilos parce que c'est ton sponsor, alors que la copine d'à côté évolue elle sur une machine poids plume.

Existe-t-il des restrictions en triathlon ?

On utilise des combinaisons en néoprène qui ne doivent pas faire plus de cinq millimètres d'épaisseur. On dit toujours que les combinaisons néoprène nivellent les performances des nageurs. Quand l'épreuve de natation se déroule sans combinaisons on remarque bien que les écarts entre les meilleurs nageurs et les nageurs médiocres sont plus importants.

Quelle est la différence entre un départ de triathlon et sa fameuse « boîte à claques » et un départ de natation course ?

Par rapport à un 1 500 m nage libre en piscine, la gestion de l'effort n'est pas du tout linéaire. En triathlon, il



Jessica Harrison n'est pas surprise de voir de nombreuses nageuses s'essayer au triathlon. Si elles surclassent leurs rivales en natation, elles doivent néanmoins se soumettre à un intense travail pour rivaliser en vélo et course à pied.

faut partir très vite. Il y a beaucoup de filles qui même si elles ne vont pas nager à un rythme soutenu sur 1 500 m, ont les capacités de partir vite pendant 100 mètres. A l'entraînement on fait des séances de cinquante mètres tactiques pour préparer ces départs.

Et suivez-vous l'actualité de la natation ?

Oui, bien sûr. Les nageurs sont de beaux athlètes, c'est toujours agréable à suivre. C'est vraiment un sport où tu dois rechercher sans cesse la perfection. J'étais allée au « Water Cube » lors des JO de Pékin en 2008 et je trouve qu'Alain Bernard a fait fort. C'est difficile d'appréhender une compétition où tu es le favori et d'assurer comme il l'a fait.

La prochaine olympiade aura lieu à Londres, capitale de votre pays natal.

Qu'est-ce que ça représente pour vous ?

D'un côté, ce sont les Jeux Olympiques, alors, que ce soit à Paris, à Pékin ou à Londres, peu importe. Et de l'autre que les Jeux aient lieu à Londres, c'est génial. Ça me fait plaisir parce que ma famille et mes amis vont pouvoir venir. Il faudra que je fasse abstraction du contexte pour gérer au mieux ma course.

D'un point de vue extra-sportif, quels quartiers conseilleriez-vous aux Français qui se rendront à Londres en 2012 ?

Pour bouger le soir, j'aime beaucoup Soho. Sinon, pour le shopping, Neal Street, juste à côté de Covent Garden. La ville de Londres est sympathique. Il faut savoir que les musées en Angleterre sont gratuits, alors allez faire un tour à la Tate Modern •

Recueilli par Justine Cochlin

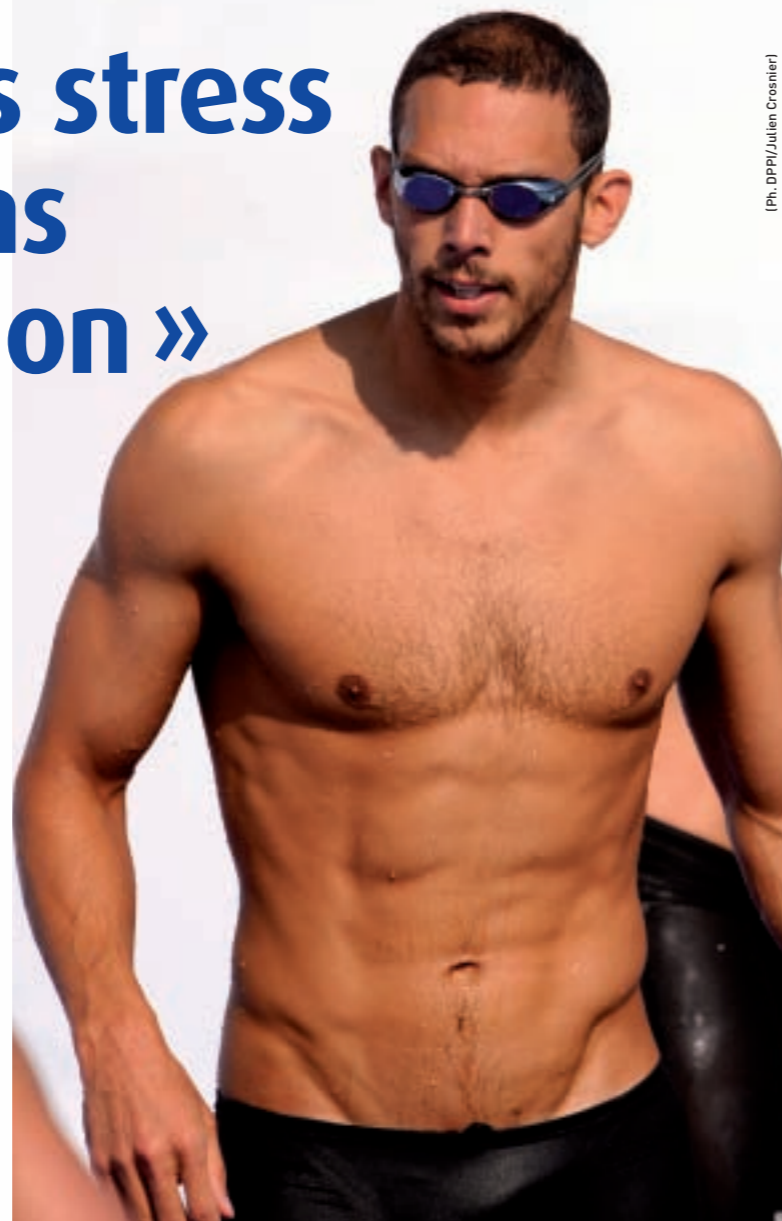
Je suis allée au « Water Cube » lors des JO de Pékin en 2008 et je trouve qu'Alain Bernard a fait fort. C'est difficile d'appréhender une compétition où tu es le favori et d'assurer comme il l'a fait.

Que préfères-tu ?

Londres ou Paris ? New York
Tower Bridge ou la Tour Eiffel ? Je ne suis jamais allée à Tower Bridge alors je vais dire la Tour Eiffel
Un jambon-beurre ou un fish and chips ? Fish and chips
Les Galeries Lafayette ou Harrod's ? Ni l'un, ni l'autre
Thé ou café ? Café
Sherlock Holmes ou Maigret ? Miss Marple
Béret ou melon ? Panama
Musique anglaise ou française ? Musique anglophone ! J'écoute Bob Dylan, Gossip, La Roux, The Doors
Petit-déjeuner anglais ou français ? Le petit-déj anglais avec ses baked beans
La Marseillaise ou le God Save the Queen ? Je préfère La Marseillaise. L'air est plus entraînant

« Sans stress et sans pression »

Ce n'est un secret pour personne : une carrière sportive est faite de hauts et de bas. Les plus grands champions entrent d'ailleurs dans l'histoire autant pour leurs victoires que pour leurs échecs. Ainsi, tout le monde se souvient des coups de tête rageurs de Zinedine Zidane en finale de la coupe du monde 1998. Mais personne n'a oublié non plus celle tout aussi violente assénée à l'Italien Materazzi en 2006. Hugues Duboscq n'a jamais agressé personne. Son sport ne s'y prête pas. Sa personnalité non plus. Mais le Havrais a lui aussi connu des défaillances, notamment en 2006 aux championnats d'Europe de Budapest. Grandissime favori du 100 m brasse, après deux médailles de bronze mondiales en 2004 et 2005, le Français se rate en finale et termine sixième. Quatre ans après, alors qu'il s'apprête à retrouver la capitale hongroise, Hugues a accepté de revenir sur la plus retentissante défaillance de sa carrière.



[Ph. DPPP/Julien Crosnier]

C'est sans stress et sans angoisse que Hugues Duboscq va retrouver Budapest cet été. En 2006, le Havrais, grand favori du 100 m brasse, avait échoué au sixième rang de la finale européenne.

Comment vas-tu vivre ce retour à Budapest ?

Sans stress et sans pression, si ce n'est celle de donner le meilleur de moi-même. Je connais les lieux, les pièges aussi...

C'est-à-dire ?

Si je me souviens bien, en 2006 il fallait sans cesse marcher, prendre des navettes. On perd facilement du temps et de l'énergie dans ce genre de situation. En plus, je débutais tout juste la préparation mentale à cette époque. Je manquais encore de recul sur les événements. Aujourd'hui, j'arrive à prendre de la distance, à nuancer mes réactions.

Les Euro 2006 restent-ils comme le pire souvenir de ta carrière ? Comment

définirais-tu cette expérience ?

J'ai eu une grosse frustration, mais pas tellement sportive, plutôt culturelle. Dans mon souvenir, Budapest se résume à une piscine, une île et un hôtel. Je n'ai rien vu, rien découvert. J'ai vraiment regretté de ne pas me balader dans la ville. Cette année, j'espère corriger le tir et prendre une demi-journée pour visiter un peu Budapest. Mais c'est facile à dire car j'ai plus d'expérience. En 2006, je rentrais à l'hôtel et je restais dans ma chambre sans me poser de questions.

Ton entraîneur, Christos Paparrodopoulos, a récemment confié qu'il avait pleuré après la finale du 100 m brasse en 2006. Comment, de ton côté, as-tu vécu cette contre-performance ?

Je ne savais pas pour Christos (silence...).



[Ph. DPPP/Stéphane Kempinaire]

Un an après les Mondiaux de Rome où Hugues Duboscq avait décroché l'argent du 100 m brasse, sa distance de prédilection, place aux Euro de Budapest. En Hongrie le Normand tentera d'effacer la désillusion de 2006.

Pour ma part, ça n'a pas été difficile. Sur le moment il y a de la frustration, un peu de colère aussi, mais j'ai toujours veillé à ne pas tout confondre. Cela reste du sport, et que du sport. Pour Christos c'est différent, il est tellement investi.

En 2006, cinq mois avant les championnats d'Europe, tu avais participé à un stage de trois semaines au Japon avec Kosuke Kitajima. Cette expérience a-t-elle contribué selon toi à ta contre-performance estivale ?

C'est vrai que c'était une année bizarre. D'habitude, en février, je réalisais un gros travail foncier pour le reste de la saison et notamment pour les compétitions phares de l'été. Au Japon, j'ai surtout travaillé la technique. J'ai même bouleversé tous les repères, si bien que quand je suis rentré j'étais un peu perdu. L'entraîneur de Kitajima m'avait pourtant prévenu que j'étais là pour observer et m'imprégner, mais qu'en aucune façon il ne révolutionnerait ma technique de nage. De retour en France, je me suis concentré sur des détails, en négligeant la synchronisation bras-jambes, déterminante pour la brasse.

Autre élément perturbateur à l'approche des Euro 2006 : la presse. Très vite, tous les médias ont fait de toi le grand favori du 100 m brasse. La pression était-elle trop lourde à supporter ?

Beaucoup de gens m'ont effectivement mis la médaille autour du cou avant la finale. Les médias, c'est leur job, mais mon entourage proche m'a également induit dans cette voie.

Beaucoup de gens m'ont effectivement mis la médaille autour du cou avant la finale. Les médias, c'est leur job, mais mon entourage proche m'a également induit dans cette voie. Presque tout le monde me répétait : « C'est dans la poche ».

Presque tout le monde me répétait : « C'est dans la poche ». Difficile, dans ces conditions, d'aborder sereinement une compétition.

Avec le recul, de quelle manière expliques-tu cette contre-performance ?

D'abord, ma nage n'était pas en place. Techniquement je ne suis pas au top et mentalement j'étais dans la rébellion. Ce n'est pas dans mon tempérament de débarquer sur une compétition en conquérant. J'ai besoin de construire mes victoires, de les vivre et de les sentir arriver petit à petit. Inconsciemment, peut-être que j'ai saboté mes championnats d'Europe... Je ne sais pas.

Pourtant, jusqu'à la finale du 100 m brasse, ton parcours est plutôt maîtrisé...

(Il coupe) Ça allait, mais c'était quand même laborieux. Je tâtonnais techniquement. Et puis il y avait ce statut de favori. Ce n'est pas simple à assumer. Aujourd'hui c'est plus simple, mais l'expérience est passée par là (rires...).

« L'échec est toujours difficile à accepter. Ce sont des caps à franchir, mais aujourd'hui je suis effectivement persuadé que cette expérience m'a été grandement utile. Elle m'a appris à relativiser, à savourer les victoires et à évacuer les revers. »

Pas d'appréhension particulière donc à l'idée de retrouver Budapest ?

Non, aucune. Vraiment aucune... Entre temps, j'ai remporté des médailles de bronze aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008 et l'argent du 100 m brasse aux Mondiaux de Rome l'an passé. Ce n'est pas comme si j'étais en quête de réhabilitation. Là, je suis concentré sur l'échéance hongroise, mais je prends du recul. Je sais que l'objectif ce sont les Jeux Olympiques de Londres en 2012.

Et puis, outre l'expérience des médailles internationales, tu as aussi connu une « traversée du désert » en 2006 et 2007. Ces deux saisons mitigées te servent-elles aujourd'hui ?

Oh que oui ! Après les Euro à Budapest je n'ai rien changé dans mon entraînement. Ce n'est vraiment qu'à l'issue des championnats du monde de Melbourne en 2007 que j'ai décidé de tout remettre à plat. Avec Christos et tout le staff du CN Havrais nous avons épluché ma technique, ma préparation mentale et tous les paramètres de la performance.

A l'entendre, on a le sentiment que l'échec de 2006 t'a été utile. C'est aussi le discours que tu tenais aux Euro d'Eindhoven en 2008 lorsque tu renoues avec les podiums internationaux.

L'échec est toujours difficile à accepter. Ce sont des caps à franchir, mais aujourd'hui je suis effectivement persuadé que cette expérience m'a été grandement utile. Elle m'a appris à relativiser, à savourer les victoires et à évacuer les revers. Humainement j'ai grandi au cours de cette année 2006. Je ne le savais certainement pas à l'époque, mais avec le recul c'est évident ! Avant, tout fonctionnait pour moi. J'ai eu des titres en junior, puis une médaille de bronze aux JO d'Athènes en senior. En 2005, aux Mondiaux de Montréal, je décroche de nouveau le bronze sur 100 m brasse. Je n'avais tout simplement pas rencontré l'échec. Or, cela fait partie intégrante d'une carrière, et même de la vie.

Recueilli par Adrien Cadot

« Mister Zen »

On dit souvent que la célébrité isole, que le succès enferme et rend parano... Peut-être, mais pas sûr. En tout cas, les succès d'Hugues Duboscq ne l'ont pas transformé. Pas de grosse tête, ni de melon. Pas de dédain et encore moins de poses « people ». Le Havrais est resté fidèle à lui-même, à son tempérament zen, à sa soif de rencontres et d'échanges. Pourtant, avec trois médailles olympiques de bronze, une breloque d'argent aux Mondiaux de Rome, des titres en petit bassin et des podiums en veux-tu en voilà sur la scène nationale, le Normand aurait pu se la jouer, se la raconter ou se la péter, au choix.

« Ce n'est pas mon style », corrige immédiatement le brun ténébreux. « Je ne me prends vraiment pas la tête. Il ne faut quand même pas oublier que ça reste du sport. Je donne le maximum, je suis sérieux, mais si ça ne passe pas, si je me rate, tant pis. Je ferais mieux la fois d'après. »

Et n'allez pas croire qu'un revers déstabilise le plus grand brasseur de la natation tricolore. L'élève de Christos Paparrodopoulos n'oublie jamais de serrer une main, de dire merci et au revoir. C'est bien, agréable, et suffisamment rare pour le souligner.

A. C.



Rome, juillet 2009 : les Bleus font la soupe à la grimace. Un an après la déception olympique, Bousquet, Gilot, Mallet et Bernard laissent échapper l'or et l'argent pour arracher le bronze. Cet été, à Budapest, les Bleus auront une nouvelle chance de décrocher la lune.



(Ph. DPP/Julien Crosnier)

Ils le méritent

Peu de gens le savent, mais le relais 4x100 m nage libre tricolore a déjà conquis l'or continental. Eh oui, c'était en 1962, il y a quarante-huit ans, aux championnats d'Europe de Leipzig, en Allemagne. **A l'époque, les sprinters Gropaiz, Christophe, Curtillet et Gottvalles empochaient le titre en 3'43''70, devant la Grande-Bretagne et la Suède.** Depuis, les Français ont régulièrement brillé sur la scène européenne. En 1989, la bande à Stephan Caron décroche l'argent en 3'19''73. En 2000, 2004 et 2006, les Bleus récidivent avec le bronze.

Le bilan est plutôt satisfaisant et il pourrait encore s'étoffer aux Euro de Budapest où les Français seront favoris. Difficile, en effet, de ne pas l'être quand on compte dans ses rangs le champion olympique de l'épreuve reine, Alain Bernard, le médaillé de bronze mondial de l'aller-retour, Fred Bousquet, le champion de France Fabien Gilot et le prometteur Yannick Agnel. Sur le papier, les Bleus ont les arguments pour effacer les déceptions de 2008 et 2009. Car aux Jeux de Pékin, les hors-bords tricolores ont raté le sacre olympique pour huit centièmes face à l'armada américaine de Michael Phelps. Et que dire des Mondiaux de Rome en 2009. **En Italie, Bernard et consorts échouent sur la troisième marche du podium, devancés par les nageurs de l'Oncle Sam et un quatuor russe sorti du bois dans les derniers 100 mètres.** Et pour être honnête, on

“ **En 1962, lors des championnats d'Europe de Leipzig, les sprinters français Gropaiz, Christophe, Curtillet et Gottvalles empochent le titre continental du 4x100 m nage libre en 3'43''70.** ”

n'avait pas misé un rouble sur le relais russe. Non pas que les compatriotes d'Andrei Grechin n'aient pas d'arguments à faire-valoir, mais leur puissance de feu ne semblait en rien comparable à celle des Français, des Américains ou des Sud-Africains. Et en l'absence de ces derniers, les Russes constitueront bien l'obstacle principal des Bleus aux Euro de Budapest. **Et cette fois, pas question de se faire surprendre. Il est temps de concrétiser l'exceptionnel potentiel du sprint tricolore. Après plusieurs saisons de domination, les Bleus le méritent.** Pour cela, les mousquetaires français devront s'employer pour contenir les assauts de Lagunov, Grechin, Izotov, 19 ans et champion du monde junior du 100 m en 2007, et Sukhorukov. Il faudra aussi se méfier des Italiens, et dans une moindre mesure des Suédois et des Néerlandais, mais les sprinters russes auront certainement à cœur de confirmer leur prestation

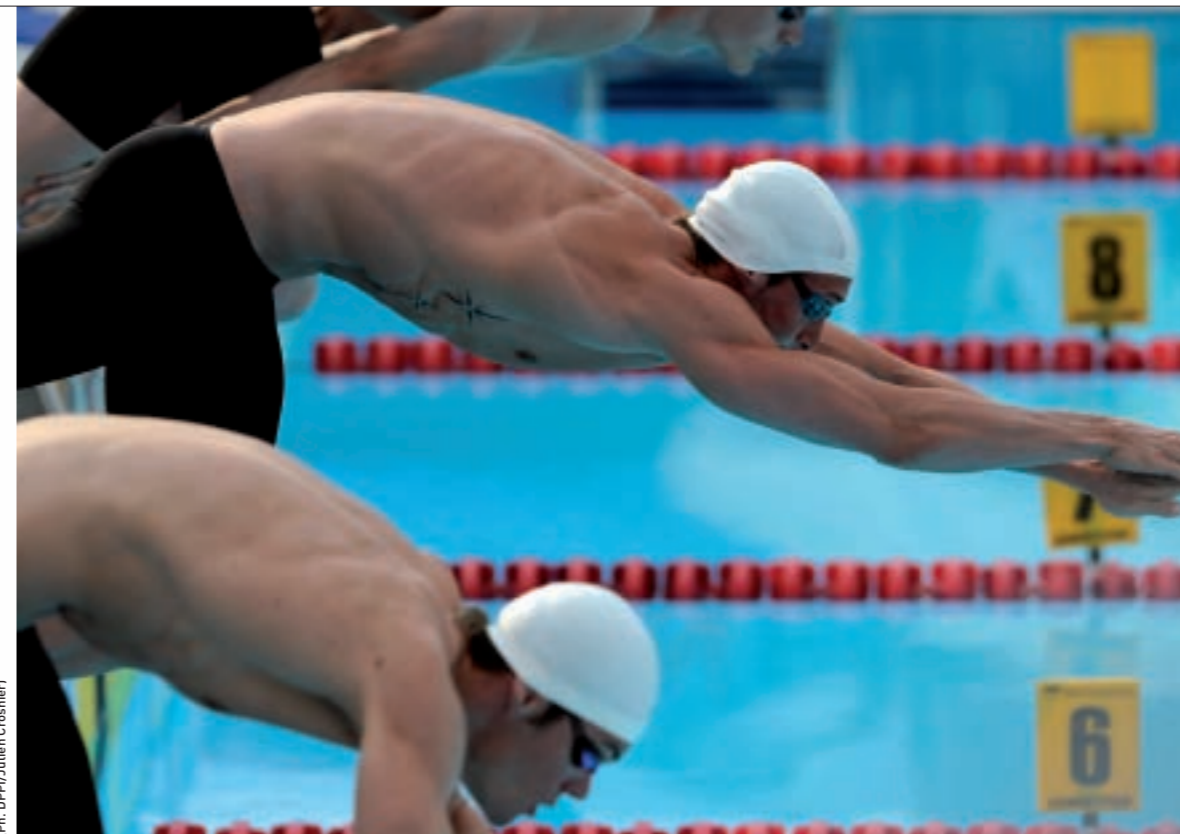
romaine. Reste alors aux Bleus à ne pas s'enflammer, à garder la tête froide et à puiser dans les douloureuses expériences de 2008 et 2009 pour offrir enfin la consécration à ce relais 4x100 m nage libre et à cette génération qui n'attend plus que l'or pour endosser l'appellation « dorée » •

Adrien Cadot

Six Bleus en mission

- **Alain Bernard**
CN Antibes - 1 m 96/88 kg
Record perso : 46''94 (*)
Record 2010 : 48''32
- **Frédéric Bousquet**
CN Marseille - 1 m 88/86 kg
Record perso : 47''15 (*)
Record 2010 : 49''34
- **Fabien Gilot**
CN Marseille - 1 m 93/82 kg
Record perso : 47''73 (*)
Record 2010 : 48''52
- **William Meynard**
CN Marseille - 1 m 92/81 kg
Record perso : 47''77 (*)
Record 2010 : 48''79
- **Yannick Agnel**
ON Nice - 2 m 01/80 kg
Record perso : 48''83
Record 2010 : 48''80
- **Boris Steimetz**
CN Antibes - 1 m 90/82 kg
Record perso : 48''96
Record 2010 : 49''29

(*) Chronos réalisés en combinaison.



(Ph. DPP/Julien Crosnier)

Bien qu'il ne soit pas qualifié en individuel sur le 100 m des Euro, Fabien Gilot entend mener le relais 4x100 m tricolore à la victoire.

« Gagner avec le relais »

Plutôt que de conspuer le sort, Fabien Gilot a choisi de nager. C'est dans l'eau qu'il noie sa déception de ne pas disputer le 100 m nage libre aux Euro de Budapest. Cela ne l'empêche pas de briller et de rêver à l'or continental avec le relais 4x100 m.

Fabien, quel bilan tirez-vous de votre dernière compétition, l'Open EDF de natation (26-27 juin) ?

Cela a été très satisfaisant. J'ai réussi à contrôler mes courses sur 50 et 100 m nage libre... Oui, je suis vraiment content d'avoir maîtrisé mon sujet, c'est encourageant pour la suite.

Seulement encourageant ? A l'Open EDF, sur 100 m, vous avez tout de même dominé Michael Phelps, Cesar Cielo, William Meynard et Yannick Agnel. Même si Alain Bernard et Fred Bousquet n'étaient pas au départ de la finale, c'est tout de même une sacrée référence.

C'est vrai, mais ne comptez pas sur moi pour m'emballer ! Phelps n'est pas un grand spécialiste du 100 m. Il peut le devenir, mais pour l'instant il prend des repères. Quant aux autres, ils étaient tous dans des états de fraîcheur différents. La victoire est importante car elle me permet de travailler sereinement. Surtout, cela me permet de m'affirmer et d'emmagasiner de l'expérience.

Depuis plusieurs saisons, vous donnez l'impression de progresser pas à pas, à votre rythme. Craignez-vous de brûler des étapes ?

Non, mais j'ai toujours eu besoin de contrôler ma progression. Sur 100 m nage libre, les nageurs du top 10 mondial sont physiquement très proches. La différence se fait mentalement et tactiquement. Or dans ces domaines, j'ai eu besoin de travailler pour m'affirmer. Aujourd'hui, après beaucoup d'efforts et de sacrifices, je me rends compte que je commence à maîtriser mon sujet. Mais franchement, ça n'a pas été simple tous les jours (sourire)...

Il y a eu des périodes difficiles ?

Oui et c'est normal. Mais dans les moments durs, j'ai toujours eu la chance de gagner des titres avec le relais. Je n'ai jamais eu de creux dans ma carrière !

Aux championnats d'Europe à Budapest, vous nagerez le 50 m et le 4x100 m, mais pas le 100 m nage

libre. Avez-vous fait le deuil de votre non participation à l'épreuve reine des Euro ?

Oui, la page est tournée. De toute façon, cela ne sert à rien de ressasser. J'ai commis une erreur aux championnats de France à Saint-Raphaël (13-18 avril), cela ne se reproduira plus ! Maintenant, je suis concentré sur les Euro. Je vais prendre les courses les unes après les autres et on verra comment cela se passe.

Et quelles seront vos ambitions en Hongrie ?

A chaque compétition, mon objectif est le même : être le meilleur ! Je suis un compétiteur, ce que j'aime c'est monter sur le plot et me confronter à l'élite. A Budapest, je veux gagner avec le relais. Les Russes seront là, mais on a des arguments à leur opposer. J'ai envie de lancer le relais 4x100 m et de nager 48''00. Je m'en sens capable et je vais le demander ! •

Recueilli par A. C.

“ **Dans les moments durs, j'ai toujours eu la chance de gagner des titres avec le relais. Je n'ai jamais eu de creux dans ma carrière !** ”



Avec Coralie Balmy, ici lors des championnats du monde de Rome en 2009, Ophélie-Cyrielle Etienne est l'un des fers de lance de l'équipe de France féminine.

Championne de France du 800 m en avril dernier à Saint-Raphaël, son premier titre national en grand bassin, Ophélie-Cyrielle Etienne, 19 ans, confirme année après année qu'elle est bien l'une des grandes espoirs de la natation française. Reste un cap à franchir pour la jeune Alsacienne. Dès cet été aux championnats d'Europe ?



(Ph. DPP/ Franck Faugere)

Ophélie-Cyrielle Etienne a tout pour plaire

Un sourire, discret, à l'image du personnage. Loin des éclats de rire, bruyants, de ses partenaires d'entraînement, Lara Grangeon et Léa Giraudon, ou de la moue boudeuse de sa meilleure amie, Alexianne Castel. Ophélie-Cyrielle Etienne ne tombe jamais dans les extrêmes. Question de caractère, d'éducation aussi. **À Font-Romeu, où elle s'entraîne au quotidien depuis six ans, ou en équipe de France, c'est simple, « Ophé » fait l'unanimité.** On se dispute presque pour être à ses côtés lors des séances d'étirements ou pour partager sa chambre en déplacement. Et pas seulement en raison de son joli minois. Sa douceur et sa gentillesse sont autant d'atouts séduisants. Une fille bien, quoi ! Et la nageuse dans tout ça ? Pas aussi simple à résumer. Tout le monde s'accorde au moins sur un point. Ophélie-Cyrielle Etienne a tout

« Pour se hisser parmi les meilleures nageuses mondiales, elle doit désormais s'autoriser à oser davantage et ne plus regarder ses adversaires avec l'impression qu'elles ont quelque chose en plus. (Richard Martinez) »

pour être une grande. Et devrait même déjà l'être depuis longtemps... alors qu'elle n'a que 19 ans ! On l'oublierait presque parfois. **Anne Riff, la responsable du pôle France espoirs, qui l'a vu débarquer dans les Pyrénées en 2004 alors qu'elle barbotait**

depuis deux ans en Guadeloupe où la carrière de son père, militaire, l'avait conduite, est encore sous le charme de son ancienne protégée. « Elle a un tel potentiel », affirme-t-elle en la regardant enchaîner les longueurs dans le bassin romeufontain. « Le jour où elle prendra confiance en elle... » On termine pour elle : ça pourrait faire mal. Richard Martinez ne dit pas autre chose lorsqu'il évoque le « cas » Etienne. « Pour se hisser parmi les meilleures nageuses mondiales, elle doit désormais s'autoriser à oser davantage et ne plus regarder ses adversaires avec l'impression qu'elles ont quelque chose en plus », convient son coach au pôle France avant d'ajouter : « Car oui, Ophélie a vraiment tout pour elle ». L'intéressée en rougirait presque. Tout en affichant aussi clairement ses ambitions. Enfin. « Devenir la meilleure

Française, puis la meilleure européenne et enfin la meilleure mondiale, c'est l'objectif que je me suis fixée », annonce-t-elle, mais pas trop fort quand-même. « Pour l'instant, j'en suis encore loin, mais j'espère bien l'être un jour », poursuit la native de Wissembourg (Bas-Rhin). La meilleure mondiale, elle l'a déjà été, chez les juniors, en 2006. Trois titres - sur 200 m, 4x100 m et 4x200 m nage libre - qu'elle a d'ailleurs eu du mal à digérer, avec une année 2007 « cauchemardesque » selon ses termes. Mais depuis, Ophélie-Cyrielle Etienne a repris le fil de sa carrière prometteuse. **Finaliste aux Jeux Olympiques de Pékin (7^e sur 200 m, 5^e sur 4x200 m et 6^e sur 4x100 m), encore finaliste un an plus tard aux Mondiaux de Rome (7^e sur 400 m et sur 4x200 m), l'Alsacienne a su faire abstraction du débat autour des combinaisons pour rester dans le sillage des ténors de la nage libre ces derniers mois.** En témoignent ses deux médailles continentales lors des championnats d'Europe en petit bassin l'hiver dernier (3^e sur 400 m et 800 m) et son titre national senior sur 800 m, à Saint-Raphaël, en avril. « Aux Europe, c'était important de faire un résultat », estime-t-elle. « J'ai montré aux autres nageuses que je pouvais me hisser à leur niveau, même si ce n'était que du

« L'objectif est de rentrer au minimum en finale, mais ensuite, pour la médaille, il va falloir aller la chercher. Si je pouvais monter sur le podium à Budapest dès cette année, quelle que soit la discipline, ce serait quand même bon pour la confiance. »

petit bain. Pour les France en revanche, si je suis contente d'avoir gagné mon premier titre chez les seniors, je n'oublie pas que Coralie (Balmy, Ndlr) et Camille (Muffat, Ndlr) n'étaient pas au départ. Et le chrono (8'33''91) n'est pas satisfaisant. » D'où ces doutes qui l'envahissent, une nouvelle fois, à l'heure d'aborder les championnats d'Europe en grand bassin de Budapest, pour lesquels elle est qualifiée sur 400 m, 800 m, 4x100 m et 4x200 m nage libre. **Elle le sait, elle ne nage pas encore dans les mêmes eaux que l'Italienne Pellegrini (Alessia Filippi a choisi de ne pas disputer le 800 m et pourrait même**

déclarer forfait pour la compétition) ou les Anglaises Jackson et Adlington qu'elle devrait retrouver sur sa route en Hongrie. Sans oublier ses compatriotes Coralie Balmy et Camille Muffat sur 400 m. « La bagarre promet d'être serrée », souffle-t-elle. « L'objectif est de rentrer au minimum en finale, mais ensuite, pour la médaille, il va falloir aller la chercher. Si je pouvais monter sur le podium à Budapest dès cette année, quelle que soit la discipline, ce serait quand même bon pour la confiance. Mais je suis lucide. Et un échec ne remettrait pas tout en question. » Car pour elle, les championnats d'Europe ne sont qu'une étape. Tout comme les Mondiaux. **La spécialiste des épreuves de nage libre, qui a confirmé son éclectisme dans le Var en terminant deuxième sur 100 m, a déjà l'esprit tourné vers les Jeux Olympiques de Londres. D'où elle ne se voit pas revenir sans une breloque autour du cou.** « J'ai fait une finale aux derniers Jeux et depuis, je suis dans une dynamique de performance. Donc, la suite logique pour moi serait de décrocher une médaille. Sur 200 m, 400 m ou 800 m, en revanche, ça, je ne sais pas encore. On verra d'ici là. » Et toujours sans se départir de son sourire •

A Font-Romeu, Frédéric Ragot



(Ph. DPP/ Franck Faugere)

Après des finales aux Jeux Olympiques de Pékin et aux Mondiaux de Rome, Ophélie-Cyrielle Etienne entend bien se hisser sur un podium aux Euro 2010.



C'est au lendemain des championnats de France à Saint-Raphaël en 2007 qu'Alain Bernard et son coach Denis Auguin ont décidé de s'entourer de professionnels du marketing. Un choix judicieux qui a préservé le champion olympique d'une exposition mal contrôlée.



(Ph. DPI/Stéphane Kempinaire)

« Un grand champion, mais aussi un mec génial »

Au sein de la confrérie des nageurs de haut niveau tricolores, Alain Bernard est l'un des rares à s'être entouré de professionnels du marketing. Son agent, Robert Leroux, a bien voulu nous en dire un peu plus sur la nature de leur collaboration.

Depuis quand travaillez-vous avec Alain Bernard ?

Après les championnats de France à Saint-Raphaël en 2007, et son temps de 48''12 (3e meilleure performance mondiale de tous les temps à l'époque, Ndlr), Alain s'est rendu compte

qu'il était nécessaire de s'entourer pour gérer son image. Ma rencontre avec Alain Bernard s'est donc faite cette année là, par le biais de nos connaissances communes. Son entraîneur Denis Auguin nageait avec mon frère Patrick, Franck Esposito et Roland Tabariès. C'est ce que j'appelle la « Team Bernard ». Elle existe depuis septembre 2007 et j'en suis un peu la pièce rapportée.

Qu'est-ce qui vous plaît dans cette collaboration ?

J'aime le fait que ce soit une aventure sportive, que ce soit du sport de haut niveau. De plus, je travaille avec des gens que je connaissais bien et que j'apprécie. Pour résumer, je joins l'utile à l'agréable ! Si je ne connaissais pas Alain, au fil du temps, je peux dire que je suis tombé sous le charme.

« **Lorsqu'une marque nous contacte pour une proposition de partenariat, ce qui compte avant tout, c'est que leur démarche corresponde à nos valeurs.** »

C'est quelqu'un qui m'a séduit, désormais je le perçois comme un grand champion mais aussi comme un mec génial. Il y a un partage et une confiance qui se sont installés, cela rend notre collaboration saine et sereine.

Quelles sont les conditions pour exploiter son image ?

Lorsqu'une marque nous contacte pour une proposition de partenariat,

ce qui compte avant tout, c'est que leur démarche corresponde à nos valeurs. On a refusé et on refuse toujours beaucoup de sollicitations, aussi lucratives soient-elles, parce qu'elles ne rentrent pas dans notre ligne de conduite. Il y a deux points primordiaux qui comptent lorsque l'on décide d'une collaboration. D'abord, il faut que celle-ci préserve Alain en tant que nageur, c'est-à-dire qu'il ait le temps de s'entraîner. Ensuite, il faut respecter l'individu. On ne va pas en faire un homme-sandwich ! Peu importe le montant du contrat : quand j'en parle à Alain, il ne me demande jamais combien cela va lui rapporter. Pour preuve, nous avons travaillé avec une petite boîte pour une publicité. Ils avaient cassé leur tirelire pour ce partenariat, on leur a dit « OK » et nous leur avons même fourni des photos libres de droits ! Tous les partenaires d'Alain ont leurs besoins, leurs exigences mais ils comprennent aussi les contraintes du sportif.

Alain a-t-il son mot à dire ?

Bien sûr, et heureusement ! Je sers toujours de « pré-filtre ». Je reçois les propositions et je lui en parle ensuite. Car au final, c'est quand même lui qui décide ! C'est comme cela que ça doit fonctionner ! Si l'association est valorisante, si c'est un projet sympa et original, il sera plus enclin à dire oui. Le partenariat avec Lexus l'a séduit parce qu'il est fan de nouvelles technologies et qu'il aime les voitures.

Votre passé sportif (il est médaillé de bronze en épee par équipe aux JO de 1996, Ndlr) constitue-t-il un avantage dans votre travail avec Alain Bernard ?

Oui et non, car ce n'est pas l'unique variable pour être un bon agent sportif. Je n'ai pas l'expertise dans tous les domaines et c'est pour cela que nous avons choisi de mettre sur pied la « team Bernard ». Au niveau juridique, par exemple, c'est mon frère Patrick Leroux, avocat, qui est l'expert et conseiller d'Alain ! Un sportif

« **Un agent libère l'athlète de toutes les contraintes inhérentes à son statut, pour pouvoir laisser libre champ à son premier objectif : la performance.** »

dont l'agent prétendrait savoir tout faire devrait se méfier...

Concrètement, quel est le rôle d'un agent ?

Un athlète de haut niveau ne peut pas tout gérer seul : le relationnel, l'image, le juridique, les sponsors, la fiscalité... Tous ces aspects font cependant partie de sa carrière. Pour éclairer mon propos, je prendrais l'image des anneaux olympiques. Au centre, un anneau qui représente le projet sportif, c'est-à-dire l'athlète, la fédération, la compétition, le club. Autour de cet anneau central, imbriqués à lui, les anneaux au service de la réussite de ce projet. C'est-à-dire la préparation physique, l'environnement juridique et fiscal, les médias, les sponsors et toutes les autres demandes auxquelles un sportif de l'envergure d'Alain doit répondre. Un agent libère l'athlète de toutes les contraintes inhérentes à son statut, pour pouvoir laisser libre champ à son premier objectif : la performance.

Selon vous, le sponsoring sportif en natation est-il viable ?

Dans le sport français, le football récupère la majorité des investissements. Les autres disciplines émergent ponctuellement. Pour moi, le potentiel de la natation est énorme. Les performances de Laure Manaudou et Alain Bernard ont attiré les projecteurs. En plus, la discipline véhicule des valeurs modernes : elle est synonyme de bien-être, de santé, d'épanouissement et d'écologie. Elle est par ailleurs accompagnée par différents acteurs valorisants : les nageurs, les entraîneurs, la fédération. Ils ont tous un rôle à jouer dans cette mise en lumière et sur la pérennité des partenariats possibles.

Alain Bernard sera-t-il obligé de travailler après sa carrière sportive ou pourra-t-il se la couler douce ?

(Rires...) Je vois où vous voulez en venir... Alain Bernard est un bosseur et un garçon bien élevé. Il trouvera quelque chose qui lui plaît •

Recueilli par Laure Dansart



(Ph. DPI/Stéphane Kempinaire)

Porteuses et voltigeuses : deux mondes à part ?



(Ph. DPP/ Franck Faugere)

Une voltigeuse vénézuélienne s'apprête à prendre son envol lors des championnats du monde de Melbourne en mars 2007.

Ce qui frappe en premier, lors d'un ballet de natation synchronisée, c'est la concordance des gestes, l'osmose des nageuses, l'unité de la grâce, la perfection collective. Dans cette danse très organisée, point de place pour l'individu. Les nageuses font corps dans un même mouvement. Difficile donc d'imaginer que dans cet univers, il s'est progressivement formé deux mondes. Celui des porteuses et celui des voltigeuses. Unies dans l'eau, ces acrobates aquatiques évoluent-elles sur la même planète ? Tentative de réponse avec Jean-Luc Voyeux, entraîneur de gymnastique acrobatique et intervenant au pôle France de natation synchronisée à l'Insep.

Pouvez-vous nous expliquer les rôles des porteuses et des voltigeuses ?

Dans un ballet, certaines figures exigent une division des tâches, notamment sur les portés, qu'ils soient « plate-forme » (la nageuse est portée au dessus de la surface), « empilés » (portés en groupe où la personne portée reste en contact avec les porteuses) ou « éjectés sautés » (la personne portée voltige). Dans ces cas, les porteuses soutiennent ou propulsent les voltigeuses.

Depuis quand fait-on réellement une distinction entre ces deux spécialités ?

Avant, les portés étaient beaucoup moins élaborés. Ils ne supposaient pas d'entraînements spécifiques et

augmente, plus les portés deviennent fondamentaux pour se hisser dans la hiérarchie mondiale. Le pôle France a fait appel à moi en 2003 pour intervenir sur ce point auprès des nageuses, qui, si elles avaient une très bonne maîtrise de la nage et de la danse, manquaient de bases acrobatiques.

Qu'ont en commun les porteuses et les voltigeuses ?

Elles suivent toutes un entraînement spécifique aux portés deux heures par semaine. C'est un travail global, car la réussite d'un saut repose sur l'efficacité du groupe. Un saut réussi implique un travail parfait de la base (les porteuses) au sommet (les voltigeuses). Nous travaillons donc sur l'osmose du groupe, car de cette bonne coordination de chacune découlera la puissance du saut. Aussi, chaque nageuse se doit de travailler au renforcement musculaire, en faisant des développés-couchés par exemple, mais aussi de maîtriser les appuis tendus ou l'équilibre.

Les porteuses n'ont-elles pas un renforcement musculaire plus poussé que les voltigeuses ?

Effectivement, car si les nageuses ont des rôles déterminés, cela implique qu'elles s'astreignent à des exercices spécifiques. Les porteuses effectuent un énorme travail au niveau des prises à effectuer. Lorsque la sortie de la voltigeuse s'effectue en « prise carré », il faut que les porteuses dites « principales », c'est-à-dire en contact direct avec la voltigeuse, soient capables de rester en prise de la manière la plus stable possible, pour pouvoir effectuer une poussée efficace. Ceci implique un gros travail de renforcement musculaire au niveau des poignets et une grosse concentration pour pouvoir maîtriser la direction de la poussée. Les porteuses de la base, ou « verticales », qui portent elles-mêmes les porteuses principales, doivent également fournir un effort particulier. Elles n'ont pas le droit de toucher le sol. Elles restent le plus longtemps dans l'eau, ce qui suppose de maîtriser sa respiration et elles doivent être à la fois stables pour soutenir les porteuses principales et insuffler beaucoup de puissance au moment de l'impulsion du saut. D'où une maîtrise de la verticalité et un travail de renforcement

Plus le niveau international augmente, plus les portés deviennent fondamentaux pour se hisser dans la hiérarchie mondiale.

cadrés. Désormais, les portés en ballet d'équipe sont la règle, et même s'ils ne sont pas notés (le code de pointage n'envisageant pas la notation des portés en tant que tels, Ndlr), ils contribuent fortement, s'ils sont réussis, à la domination d'une équipe sur une autre. C'est un peu une démonstration de force. Et plus le niveau international

La morphologie de la nageuse joue beaucoup dans son placement. Mais ce n'est pas pour autant un facteur définitif.

musculaire également très important. Les porteuses répètent ainsi au sol pour trouver les sensations d'appuis qu'elles auront dans l'eau et apprennent à réaliser des points d'attaches performants (main sur pied, pied sur dos, etc.).

Et pendant ce temps, à quoi s'exercent les voltigeuses ?

Les voltigeuses, quant à elles, doivent travailler l'équilibre, l'explosivité et le renforcement musculaire. Elles doivent également maîtriser leur corps dans l'air et non plus seulement dans l'eau. Le travail à la longe (*) permet l'apprentissage des acrobaties et entretient la souplesse. Les voltigeuses ne doivent pas non plus avoir peur, certains sauts s'effectuent à trois mètres au-dessus de l'eau !

Comment les rôles sont-ils répartis ?

La morphologie de la nageuse joue beaucoup dans son placement. Mais ce n'est pas pour autant un facteur définitif. Ainsi, les voltigeuses seront de préférence petites, légères et toniques, tandis que les porteuses peuvent être plus grandes et plus « lourdes ». Ceci est surtout valable pour les acrobaties. Pour les portés fixes, la règle est moins immuable. Mais on ne place pas une nageuse uniquement selon sa morphologie puisqu'il y a un travail de repérage de longue haleine. Le caractère de chaque nageuse compte énormément. Il vaut mieux une grande voltigeuse qui ose qu'une petite qui a peur de s'élancer ! •

Recueilli par Laure Dansart

(*) Longe : baudrier relié à des cordes pour pouvoir travailler les sauts en toute sécurité.

Voltigeuse/Porteuse : le match

L'une est voltigeuse, l'autre porteuse de l'équipe de France. Pour *Natation Magazine*, Chloé Willhelm et Sara Labrousse ont accepté de débattre sur leurs rôles respectifs au sein du ballet de nat' synchro. Face à face.

Chloé Willhelm – Voltigeuse



Sara Labrousse – Porteuse



Chloé : « Une voltigeuse est un peu plus acrobate que les autres ».

Sara : « Oui, mais au sein d'une équipe, il n'y a pas plus de gloire à être voltigeuse. Ce n'est pas comme une meneuse de revue au cabaret ».

Chloé : « C'est vrai, les voltigeuses ne sont pas mieux considérées que les porteuses au sein du groupe. Mais comme les sauts sont impressionnants et que c'est elles qu'on voit, ce sont celles que l'on retient le plus dans une chorégraphie ».

Sara : « Voltigeuse ou porteuse, la somme de travail spécifique est tout aussi importante. En tant que porteuse principale, je dois être capable d'éjecter la voltigeuse dans les airs à la force des bras. Pour cela, on s'entraîne à sec avec des gilets lestés ».

Chloé : « Une voltigeuse doit être à l'aise dans l'air et savoir s'y repérer. C'est tout autre chose que dans l'eau. Ça, on sait toutes le faire ».

Sara : « Lors des portés, en général, on s'arrange pour que ce soit la plus légère en haut, pas forcément la plus téméraire ».

Chloé : « Une vraie porteuse ne peut pas remplacer une voltigeuse. Par contre une voltigeuse peut remplacer une porteuse. Donc la voltige nécessite vraiment une spécialisation supplémentaire ».

Sara : « Une voltigeuse, c'est sûr, c'est un plus. Mais il faut d'abord savoir porter ! ».

Chloé : « Oui, car il n'y a pas de portés à chaque épreuve de natation synchronisée. La voltigeuse n'a donc pas toujours à... voltiger ».

Sara : « La différence entre la voltige et le porté ? Ce n'est pas la même force, pas le même travail, pas les mêmes muscles. Mais le point commun, c'est l'envie de bien faire avec le reste de l'équipe ».

Recueilli par L. D.

Notre verdict

Comparer voltigeuses et porteuses est aussi difficile que distinguer les défenseurs des attaquants en football ou les piliers des ailiers en rugby. **Exposées aux regards des juges et du public, les voltigeuses sont davantage mises en lumière que les porteuses, à l'instar des buteurs d'une équipe de foot qui captent l'attention des médias et des supporters avides de buts.** Difficile cependant d'occulter ou de négliger le travail de l'équipe qui a permis à l'attaquant de se retrouver dans une position idéale pour marquer. Si les voltigeuses s'élèvent, c'est grâce aux porteuses. Si les porteuses soutiennent, c'est parce qu'il y a des voltigeuses. Leur existence est liée d'une manière immuable et organique. **Elaborer les sauts et portés les plus impressionnants ou techniques relève d'un effort collectif, auquel peuvent se rajouter les aptitudes et compétences toutes particulières d'une voltigeuse.** En somme, si la voltige est une position prestigieuse, elle n'est que la partie émergée de l'iceberg. A bon entendre, salut ! •

L. D.

La communication et la formation personnalisées par l'image

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

environnement
e-learning
image
tracabilité
interactivité
formation
sécurité

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

Juge internationale en synchro

Concentrés, les juges gardent les yeux rivés sur la prestation de l'équipe ukrainienne, lors des championnats du monde de Melbourne, en 2007

La victoire ne se discute pas. En natation, le chrono est là, implacable, pour témoigner de la victoire ou de la défaite. En synchro et en plongeon, l'affaire se corse. Dans ces disciplines autant sportives qu'artistiques, la performance se dissèque, se compare, s'analyse, se ressent. Si la victoire saute parfois aux yeux, il n'est pas toujours évident de dégager un vainqueur. C'est là que les juges deviennent indispensables. Mais qui sont-ils ? Comment travaillent-ils ? Pour le savoir, nous avons rencontré Marie-Claude Besançon juge internationale de natation synchronisée.

« Il faut apprendre pour connaître, connaître pour comprendre, comprendre pour juger », disait Narada, disciple de Bouddha. Un principe qui s'applique bien à Marie-Claude Besançon, juge internationale FINA pour la nat' synchro. Les règles de ce sport exigeant, elle les a apprises, elle les connaît et elle les comprend. **On ne devient pas juge par hasard et si on le devient comme on rentre dans les ordres, Marie-Claude Besançon, elle, n'avait pas la passion du Christ. Mais la foi en une discipline qu'elle suit depuis de nombreuses années et qui fait désormais partie de sa vie.** Professeur d'éducation physique, responsable d'une structure de natation synchronisée en 1983, elle est devenue entraîneur puis a décidé de passer les concours de juge. Membre de la commission des juges et arbitres à la FFN, évaluateur FINA et responsable de la formation des officiels FFN, médaillée par le Sénat pour son investissement sportif, « c'est par amour pour la discipline et poussée par la dizaine de filles dont je m'occupais à l'époque que j'ai

« **Faire preuve de qualités morales en plus de ses connaissances techniques.** »

« **décidé d'aller plus loin.** » Une connaissance et un attachement essentiels pour pouvoir évaluer une activité complexe. « Il y a beaucoup de critères de notation en synchro. La grille d'évaluation est certes moins détaillée qu'en gymnastique, mais elle s'étoffe au fil des années », remarque Marie-Christine Besançon. Cette grille permet de pouvoir juger le plus précisément possible tous les éléments techniques. Elle oblige aussi le juge à devoir bachoter ! « **Avant chaque épreuve, le juge doit relire et travailler les règlements. C'est impératif, car il peut y avoir eu des changements. Mais c'est aussi essentiel d'un point de vue pratique, car durant la compétition, même s'il est possible de se référer aux règlements, mieux vaut tout avoir en tête.** » Tout avoir en tête car le juge n'a pas le temps de chômer. A chaque épreuve, toute sa concentration est dirigée vers le bassin. On ne tape pas la cassettes à son voisin tout comme on évite d'aller aux toilettes. On vérifie sa tenue réglementaire et on est présent à toutes les réunions préparatoires.

Connaître les figures sur le bout des doigts, être capable de repérer une jambe un peu ramollo, un contre-temps, un porté trop bas est essentiel pour coter l'épreuve. Si bien que Marie-Claude Besançon s'entraîne sur vidéo avant chaque compétition, car « il faut exercer son œil ». Mais bien d'autres éléments rentrent en compte, qui eux, sont bien plus difficiles à évaluer. **La manière de se présenter, le choix des maillots, l'expression dégagée par les nageuses, la capacité à transmettre l'émotion sont partie intégrante de la prestation. C'est là que juger se complique.** « Nous avons tous des préférences et des goûts différents. Lorsque des nageuses accomplissent une danse parfaite techniquement, sur une musique qui m'hérise les oreilles, ma tendance serait à sous noter. Ce qui ne serait pas juste. Il faut en avoir conscience et savoir en faire abstraction. Analyser objectivement, même si l'émotion n'était pas forcément au rendez-vous

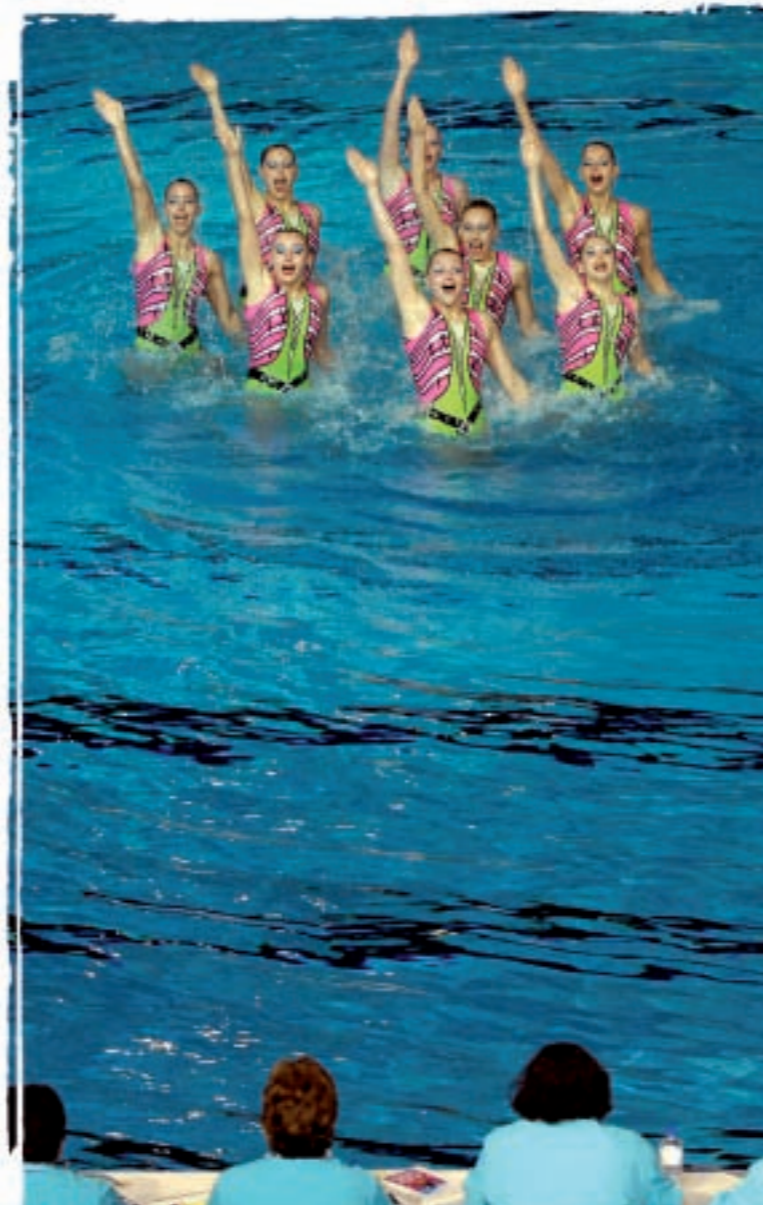
à cause des facteurs extérieurs. » Une affaire de goûts encore plus ardue lorsque la compétition est internationale. Différentes « écoles » coexistent au sein du monde synchro. « On peut distinguer l'école européenne, qui a pris racine dans les pays d'Europe de l'Est, où la synchro est bien ancrée. L'école russe, où la technique est irréprochable, avec une chorégraphie et un style assez traditionnel. Il y a aussi l'école chinoise, proche des écoles russes puisque beaucoup d'entraîneurs viennent du pays des championnes olympiques. Enfin, il y a l'école espagnole qui se distingue par des chorégraphies très originales. » Les juges ont dû s'adapter à cette évolution. **Les acrobaties se sont complexifiées, la palette artistique s'est élargie, demandant au juge de « faire preuve de qualités morales en plus de ses connaissances techniques », afin de jauger au mieux la valeur des prouesses aquatiques.** « L'interprétation prend une place

importante, ainsi que la cohérence de la chorégraphie, c'est-à-dire le placement des difficultés. Dans l'eau, tout est désormais très tactique », souligne la juge.

Devant tant d'éléments d'appréciation qui compliquent le travail des juges, le nouveau règlement de la FINA prévoit de porter bientôt leur nombre à douze. Pour l'instant ils sont dix lors des compétitions internationales, répartis entre la notation technique et artistique. « Si un entraîneur vient nous voir pour demander des explications sur notre notation, nous devons être en mesure de les lui fournir. C'est pourquoi il est impératif de prendre des notes durant la compétition. Car nous n'avons pas un rôle de sanction. Nous travaillons beaucoup avec les entraîneurs, afin de les aider à améliorer les points faibles ». **Conscientieux, rigoureux... et contrôlés : des évaluateurs sont en charge de les noter durant chaque rendez-vous. Les juges ne notent pas en toute impunité !** Leur arrive-t-il toutefois de faire des erreurs ? « Oui », avoue la juge française, mais très peu ! Je me souviens de championnats juniors en Allemagne. J'avais donné un demi-point de moins que les autres. J'entendais les sifflets du public. J'ai eu un peu peur car c'était lors de mon évaluation pour passer du groupe B au groupe A. Lorsque je suis allée voir l'évaluatrice, elle m'a dit qu'elle avait mis la même note que moi. Le fait est que la nageuse était une autrichienne de Moscou. Moi je ne savais pas qui c'était, mais les autres juges ont été influencés par ses origines. » En tant que juge FINA, Marie-Claude Besançon juge beaucoup et dans bien des contrées. Mais que préfère-t-elle ? « **A l'échelle européenne, c'est une grande famille. On se connaît tous bien. Mais il y a moins de surprises. On y voit moins de mélanges que dans les compétitions mondiales où on peut voir des pays peu connus, des inspirations d'ailleurs. J'affectionne les championnats du monde, qui accueillent des pays avec des niveaux très disparates. Les JO, eux, ne rassemblent pas forcément les meilleures nations, cela dépend du pays hôte. Lors des Jeux de Sydney, l'équipe australienne avait ainsi pris la place de l'équipe d'Espagne... C'est un mauvais souvenir pour moi.** » Un mauvais souvenir qui sera le seul évoqué par l'ancienne entraîneuse. Preuve que juger peut aussi rimer avec plaisir •

Laure Dansart

Technique, expression, coordination, sens artistique, chaque juge doit prendre en compte de multiples critères pour donner sa note globale.



(Ph. DPPI/Franck Faugere)

(Ph. DPPI/Franck Faugere)

Dans l'œil des caméras

En rugby, au basket, au football mais aussi en athlétisme, cela fait bien longtemps que l'on ne se pose plus la question. La vidéo ? Elle est indispensable, incontournable. Tous les matchs, toutes les compétitions, tous les entraînements sont filmés et disséqués ensuite par des techniciens spécialisés. En natation pourtant, celle-ci ne s'est vraiment imposée que depuis une dizaine d'années. Difficulté de la mise en place d'abord, engouement récent des médias pour la discipline ensuite, expliquent cette percée tardive de l'image. Aujourd'hui, exit les vieilles photos. La natation se vit en « live », se regarde, se décortique sur nos télévisions ou nos écrans d'ordinateur. Que vaut cette petite révolution ? Où en est-elle aujourd'hui ? Qui s'en sert ? *Natation Magazine* a tenté d'y voir un peu plus clair !

Benjamin s'est mis en tête de nager le papillon. Depuis quelques jours, il regarde des vidéos sur le net, tentant de comprendre comment « ça se passe ». L'adolescent aurait pu consulter des ouvrages techniques ou prendre des cours particuliers. Fidèle à son époque, il a opté pour une solution simple et économique : internet. Et ce qu'il a trouvé sur les sites d'échange vidéos Youtube et Dailymotion le satisfait pleinement. **Vu du dessous, vu du dessus, Benjamin peut voir beaucoup plus que de simples bras fendant la surface de l'eau : il voit le buste, la position de la main sous l'eau, il peut compter les mouvements de jambes. A vitesse réelle. Au ralenti.** « La vidéo permet de servir de repère pour les débutants », reconnaît Patrick Deleaval, directeur technique national adjoint chargé de la natation course à la FFN. « Quand on commence à nager », complète François Huot-Marchand, cadre technique national, « on a besoin d'avoir des exemples et c'est important d'en avoir une représentation visuelle. En plus le simple fait de regarder une vidéo décortiquant un mouvement active les mêmes zones cérébrales

que lorsque tu l'exécutes réellement. » Mais si la vidéo, pour les nageurs débutants, constitue un enrichissement indéniable, Benjamin doit veiller à éviter certains écueils. « **La première chose à savoir** », souligne Patrick Deleaval, « **c'est qu'il faut se méfier de ce que l'œil voit. On croit voir quelque chose mais en fait, soit on**

« **Le simple fait de regarder une vidéo décortiquant un mouvement active les mêmes zones cérébrales que lorsque tu l'exécutes réellement.** (François Huot-Marchand)

l'interprète mal, surtout si l'on est débutant, soit on ne voit pas exactement ce qui est produit. Et puis, les nageurs en vidéo peuvent présenter des défauts de position, ou être mal filmés ! Inconsciemment, ces défauts

s'inscrivent dans notre mémoire visuelle. » En deuxième lieu, la vidéo n'est pas un modèle à copier (cf. encadré). Tout comme il ne suffit pas de regarder Sergeï Bubka sauter à la perche pour franchir élégamment la mythique barre des 6 mètres, il ne faut pas chercher à imiter les bons nageurs mais plutôt à analyser leurs mouvements pour comprendre les gestes techniques et se faire une idée de ce qui est réalisable.

« L'idéal, c'est que l'image soit accompagnée d'un guide méthodologique », conseille le DTN adjoint. « **Il faut aussi avoir en tête que le geste d'un Phelps ou Bernard est produit à une certaine vitesse, que n'a pas le nageur débutant ! Vouloir reproduire la même chose en nageant moins vite n'est pas possible ou ne sert à rien.** »

De plus les vidéos les plus faciles à analyser sont celles filmées au ralenti. Or, en natation, la dynamique et le timing du mouvement sont tout aussi importants que le geste lui-même. « **La résistance sur l'eau augmente avec le carré de la vitesse : donc plus la vitesse est grande, plus la résistance est grande et le nageur adapte constamment son geste à la résistance : on ne pourra pas reproduire le mouvement de bras de Bernard si l'on nage à 2 km/h** », souligne Patrick Deleaval. Benjamin appréciera.

« **Last but not least** », comprend la technique en image est une chose, mais la natation reste avant tout un sport de sensation, et c'est en nageant que l'on aura plus de chances de progresser et d'apprendre à analyser, justement, son « feeling ». Un nageur doit passer par des évolutions techniques qui lui sont propres avec un rythme qui est le sien ou celui de son entraîneur et ne doit pas chercher à imiter pour bien nager. « **Ce sont des repères pour les jeunes qui apprennent, ils peuvent s'en inspirer, mais attention aussi au mélange des genres ! Pour moi, il n'y a pas d'apprentissage sans entraîneur** », insiste Patrick

Deleaval. Benjamin est curieux, c'est bien, impatient de progresser, tant mieux. Mais faute d'entraîneur compétent, c'est en faisant des longueurs et en s'écoutant qu'il papillonnera •

Laure Dansart

« **La vidéo est un repère pour les jeunes qui apprennent, ils peuvent s'en inspirer, mais attention au mélange des genres ! Pour moi, il n'y a pas d'apprentissage sans entraîneur.** (Patrick Deleaval)

« **S'inspirer mais pas copier** »

Pour François Huot-Marchand, CTN natation et responsable analyse vidéo en compétition, la vidéo livre son lot d'informations et de renseignements techniques, mais elle ne remplace pas le travail et l'adaptation individuelle.

« **Un débutant qui regarde comment nage son idole peut s'en inspirer mais pas le copier. Il faut être vigilant sur le côté « modèle ». La natation est un sport de sensations : ce sont elles qu'il faut ressentir et déchiffrer. L'eau, c'est un milieu que l'on doit apprivoiser. Regarder une vidéo pour progresser cela revient aux méthodes d'antan quand on apprenait à nager en plaçant les gens sur des bancs ou en les maintenant en l'air avec des élastiques. On a beau savoir imiter à sec le mouvement, cela n'assurera pas de savoir le faire dans l'eau ! A cela s'ajoute le fait qu'il n'y a pas qu'un seul crawl, ni même un crawl parfait. Des crawls, il y en a autant que de nageurs ! En ce qui concerne le haut niveau, en revanche, la vidéo occupe une place majeure. Les nageurs ont besoin de confirmer leurs sensations et voir ce qu'ils réalisent plus précisément. Ils peuvent faire la comparaison entre le ressenti et la réalisation.** »

Recueilli par L. D.



Qui n'a jamais rêvé de nager comme Alain Bernard, glissant sur l'eau sans effort et sans mouvements brusques ? La gestuelle est souvent admirable, mais plus compliquée à reproduire. Et si la vidéo constitue un allier intéressant, elle ne résoudra pas tous vos problèmes techniques.

(Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire)

« La vidéo, un outil complémentaire »

Jonathan Parouty, étudiant en master Staps, intervenant dans l'analyse vidéo en natation auprès de l'équipe technique régionale de Picardie, est un habitué de l'analyse vidéo. Dans le cadre de sa mission, il coordonne le travail de départ, de virage et d'ondulation avec le pôle espoir d'Amiens Métropole Natation et le club de Berck Natation. Entretien.

De quelle manière utilisez-vous la vidéo ?

On filme sous l'eau ou au-dessus et grâce à un logiciel spécifique, les données récoltées par l'œil analogique de la caméra sont récupérées sur l'ordinateur portable. Cela permet notamment de produire des analyses détaillées de la course, avec les temps de passage, l'inclinaison du corps ou le passage de bras... Les données sont archivées, favorisant ainsi les comparaisons. De la sorte, il est aisé de suivre la progression de tel ou tel athlète.

Toutes les épreuves de natation course nécessitent-elles d'avoir recours à la vidéo ?

Oui, je pense que toutes les courses méritent d'être filmées. Et puis chaque entraîneur a un rapport différent à la vidéo. En demi-fond par exemple, il peut utiliser l'image pour observer la



Le nageur Clément Brévière (Berck Natation) sort à peine de l'eau que déjà Jonathan Parouty est en mesure de lui fournir une vidéo de la course d'entraînement qu'il vient de réaliser.

« La vidéo a une double portée : elle permet d'abord à l'entraîneur de capter des aspects techniques qui lui échappent au bord du bassin. Elle permet ensuite au nageur de revenir sur sa prestation, de prendre du recul sur sa course. »

stratégie de course des nageurs. En ce qui concerne les analyses produites grâce à la vidéo, la différence réside dans le traitement que l'on en fait. Qu'importe le paramètre étudié, souvent on compare l'évolution de ce dernier au fil de l'épreuve. Pour la distance par cycle par exemple, on évalue son pourcentage de chute au fil de la course. Pour un 50 mètres on évalue tous les cycles car la chute de la distance par cycle entre le 5^{ème} et le 10^{ème} cycle va être importante à cause de la

fatigue qui s'installe très vite, par contre pour un 1 500 mètres on peut mesurer le 10^{ème}, 11^{ème} et 12^{ème} cycle de chaque 50 mètres et les comparer avec ceux des autres 50 mètres.

Vous avez fait de l'analyse vidéo votre spécialité. Pour vous, elle a donc une place importante en natation...

Oui, totalement. Voir sous l'eau a changé la façon d'aborder la natation. Couplée aux progrès informatiques, une vidéo livre beaucoup plus de renseignements qu'une image seule. L'avantage, c'est d'abord de fournir des informations très précises sur ce qui n'est pas visible à l'œil nu. La vidéo a une double portée : elle permet d'abord à l'entraîneur de capter des aspects techniques qui lui échappent au bord du bassin. Elle permet ensuite au nageur de revenir sur sa prestation, de prendre du recul sur sa course. Ce dernier peut ainsi remarquer tout de suite ses points forts et ses faiblesses. Si ses sensations visuelles correspondent à ce qu'il réalise dans l'eau, c'est qu'il est dans le vrai. L'athlète peut également tenter de nouvelles choses et analyser le résultat immédiatement.



Si la vidéo a tardé à s'imposer dans les piscines tricolores, elle est aujourd'hui largement répandue. Et pour cause, elle permet aux nageurs de corriger leurs faiblesses techniques et à l'entraîneur d'affiner ses séances de travail.

La vidéo n'a donc que des avantages ?

Souvent, en natation, il y a une grande différence entre ce que l'on réalise dans l'eau et ce que l'on pense accomplir. Tout le problème de notre discipline réside dans ce grand écart ! C'est par exemple souvent valable dans les virages. Si l'on demande à un nageur de mettre ses bras dans l'alignement, c'est assez complexe, car le nageur peut « sentir » ses bras en alignement alors que dans les faits, il y a un décalage. La vidéo lui permet de décortiquer sa technique, elle impose une réalité à l'athlète alors que bien souvent il pense faire les choses autrement.

Mais de grands nageurs se sont révélés sans vidéo...

C'est vrai, mais désormais, vu les moyens déployés dans les autres pays, écarter la vidéo de l'entraînement serait se priver d'un élément déterminant. La vidéo n'est pas vitale, c'est relativement nouveau et ce n'est surtout qu'un atout supplémentaire pour performer. Mais elle est un outil efficace, précis sur lequel les entraîneurs et les nageurs peuvent désormais

« La vidéo n'est pas vitale, c'est relativement nouveau et ce n'est surtout qu'un atout supplémentaire pour performer. Mais elle est un outil efficace, précis sur lequel les entraîneurs et les nageurs peuvent désormais s'appuyer. »

s'appuyer. Il serait dommage de s'en priver. Il ne faut cependant pas non plus qu'elle se suffise à elle-même. Il y a d'abord un entraîneur, avec des principes, des idées et un regard précis sur la discipline. La vidéo, c'est un outil complémentaire ! Il faut également prendre garde à ce qu'elle ne régresse pas tout. Un nageur ne doit pas uniquement penser à l'angle de son bras ou comment il se place, il doit conserver du « feeling » et se fier aussi à ses sensations.

Recueilli par Laure Dansart

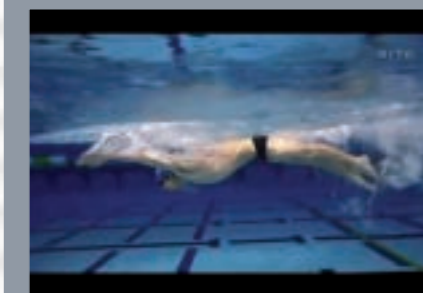
Vidéo partout !

La natation n'est pas la seule à avoir recours aux images ! Le water-polo, la natation synchronisée ainsi que l'eau libre se sont aussi appropriés cet outil moderne. En eau libre, le recours aux images facilite l'observation des stratégies de course. En water-polo, comme dans la majorité des sports collectifs, la vidéo participe à l'élaboration de systèmes de jeu. Enfin, la nat' synchro n'hésite plus à filmer ses portés pour décortiquer leur élaboration. Bref, la vidéo est partout !



Les dessous de Phelps en mettent plein la vue

Phelps, on le sait, est un grand nageur, unique en son genre. Si on pouvait déjà le voir à ses chronos et du haut des gradins, la vision sous-marine de « l'homme poisson » proposée dans le documentaire « Secret d'athlète » (Arte) est à couper le souffle. Grâce à du matériel de très haute technologie, jamais le corps d'un nageur n'avait été filmé d'aussi près. Couplé d'une analyse comparative de sa technique avec d'autres nageurs et des recettes de son entraînement, Phelps force l'admiration. Les esthètes apprécieront autant que les néophytes.



Le saviez-vous ?

Dès la fin des années 1960, le multiple champion olympique Mark Spitz était filmé sous toutes les coutures lors de ses entraînements. Bien que les moyens de l'époque soient nettement moins développés qu'aujourd'hui, le staff de l'Américain avait bien compris tout l'intérêt de cette technologie visuelle.

Et qu'en pensent les pros ?

L'enquête avance, mais il nous manque encore quelques témoignages. En l'occurrence, ceux des principaux intéressés : les entraîneurs de natation. Voilà pourquoi, nous avons rencontré Frédéric Barale, coach de Coralie Balmy à Antibes, et Richard Martinez, entraîneur national au pôle France de Font-Romeu.

Frédéric Barale : « Sans la vidéo, on entraîne dans les choux »



(Ph. DPP/ Franck Faugere)

De quelle manière utilisez-vous la vidéo ?

Je me sers de la vidéo en compétition (vidéo de la course et analyse technique, Ndlr) et aux entraînements (vidéo sous marine, Ndlr), notamment grâce au service recherche de la fédération.

Qu'attendez-vous concrètement de cet outil ?

En compétition, elle me sert à analyser l'efficacité, la gestuelle, le virage, le départ... Tout se passe de plus en plus vite, la vidéo me permet de faire un retour sur ce qui a été fait, de pouvoir regarder mes nageurs en compétition un par un, ce que je ne pouvais faire auparavant. Le trajet moteur se passe sous l'eau, et ce que l'on voit sur le

bord n'est pas la vraie vision. A l'entraînement, la vidéo me permet justement de me rendre compte de ce qui se passe sous l'eau, car sans cela, on entraîne dans les choux. De plus avec Philippe Hellard (adjoint au DTN en charge de la recherche, Ndlr), on travaille sur la vidéo avec la vitesse instantanée, ce qui permet de se rendre compte de la vitesse des mouvements, de voir si la main ne ralentit pas, ou si elle va plus vite que le bras.

Cela permet donc de décrypter un cycle de nage ?

Oui, ainsi lorsque l'on regarde un crawl, on a l'impression que c'est linéaire. Or, quand on le dissèque à la vidéo, on s'aperçoit qu'un cycle peut varier du simple au double. Grâce à la vidéo, les phases de décélération et d'accélération, invisibles à l'œil nu, sont flagrantes. La brasse aussi implique des accélérations couplées à des moments de décélération. Là, on touche du doigt l'efficacité d'un mouvement : un angle qui varie de quelques degrés, et le nageur perd de la vitesse.

Et comment procédez-vous avec Coralie par exemple ?

Avec Coralie, nous avons corrigé pas mal de choses grâce à la vidéo. Certainement d'ailleurs que cela n'aurait pas été possible sans le recours aux images. Lors d'une évaluation à Antibes, avec le staff du service recherche et développement de la

fédération (Philippe Hellard et Nicolas Houel, Ndlr), on s'est aperçu en comparant la traction de ses bras que son bras gauche était moitié plus faible que le droit. Et puis c'est important d'associer le nageur à la vidéo, car il a ainsi une représentation de ce qu'il fait. C'est toujours très dur pour un nageur de savoir réellement ce qu'il effectue sous l'eau. Il a souvent l'impression de faire alors que ce n'est pas toujours ce qu'il se passe.

Utilisez-vous les analyses techniques produites lors des compétitions ?

L'analyse technique de la vidéo est aussi très intéressante. Lors des championnats de France à Saint-Raphaël, j'ai constaté que Coralie passait en 7 secondes aux 15 mètres. Du coup, je me suis demandé si elle ne pouvait pas passer en 6''50. La vidéo permet d'organiser, d'échelonner des objectifs, de faire des essais aussi et d'observer immédiatement le résultat. On a toujours fait des analyses de courses, mais avec la vidéo, elles sont nettement plus précises, plus sûres, et plus rapides.

L'avenir sera-t-il vidéo ?

La vidéo est un outil très intéressant bien que compliqué et lourd à mettre en œuvre. Pourtant, selon moi, c'est un outil primordial en natation. L'idéal serait qu'il soit utilisé dès le plus jeune âge. S'il y avait moins de contraintes à l'utilisation de la vidéo (coût du matériel, technique, déplacements, récupération des données...) alors oui, la vidéo pourrait trouver une place importante dans l'entraînement •

Recueilli par L. D.



(Ph. DPP/ Franck Faugere)

Richard Martinez : « La vidéo n'est pas la seule vérité »

Richard, comment utilisez-vous la vidéo ?

Je ne l'utilise pas souvent, par manque de temps. C'est un outil encore assez lourd qui demande des moyens matériels et humains assez conséquents. Mais lors des compétitions, via le service recherche de la Fédération, je profite de l'occasion pour en apprécier les apports.

Et quels sont-ils justement ?

Avec la vidéo, les entraîneurs récupèrent des analyses techniques à la fois fiables et rapides. Cela permet aussi de revoir les images a posteriori, pour vérifier notre intuition d'entraîneur, celle qu'on a eue pendant la compétition. Elle nous permet de mettre l'accent sur certaines choses. C'est intéressant au niveau de la réflexion, de la manière qu'on a d'aborder les choses avec l'athlète, comment il a retraduit les consignes ou pas, pour souligner, remarquer, évaluer ce qu'il a réalisé.

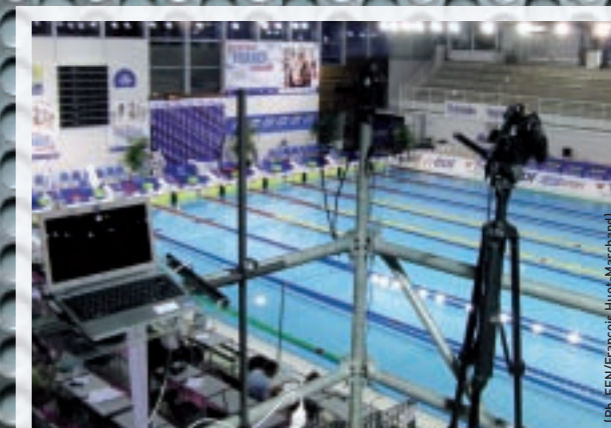
La vidéo révolutionnera-t-elle, un jour, la discipline ?

Je ne le pense pas, enfin, pas à elle seule ! La performance c'est plus complexe que seulement des images, même extrêmement bien réalisées. La vidéo, ce n'est pas la seule vérité, c'est une information complémentaire, un diagnostic, avec l'entraîneur et le nageur •

Recueilli par L. D.

« La vidéo souligne rapidement, la performance demande du temps »

Philippe Hellard (adjoint au DTN en charge de la recherche à la FFN) : « Changer l'angle d'une main, le nombre de battements de pieds, la courbe de la remontée ne se règle pas en deux jours. Le service recherche de la Fédération Française de Natation met en évidence ou souligne des points à améliorer chez l'athlète. Ensuite, cela demande du temps, car modifier une technique suppose un réagencement de structures neuromusculaires, complexe et long à mettre en œuvre. Avec Alain Bernard, nous avons observé des choses qu'il a mis deux ans à mettre en place à raison d'une séance par semaine. »



(Ph. FFN/François Huot-Marchand)

Il y a vidéo... et vidéo

Si l'instauration du travail vidéo est en pleine expansion, les chaînes de télévision diffusent, elles, des épreuves de natation depuis de nombreuses années. Pourtant, si la forme est comparable, le fond est radicalement différent. **Les retransmissions des courses à la télévision ne permettent pas d'observer dans le détail les techniques de nage. Les retransmissions ne permettent pas non plus d'établir des comparaisons entre différentes compétitions**, puisque les caméras sont là pour faire vivre la course aux téléspectateurs, ce qui implique des changements de plan, des travellings, la focalisation sur un nageur, etc. **Les caméras utilisées par la FFN en compétition sont, elles, toujours placées au même endroit et permettent de voir toutes les courses sous le même angle.**

Maman de champion

Eh oui, même le champion olympique du 100 m nage libre a une maman. Eliane Bernard, mère de la star des bassins français, suit depuis une vingtaine d'années les pérégrinations aquatiques de son talentueux et désormais médiatique rejeton. Une passion dévorante qu'elle a couvée avec attention et qui ne manque pas aujourd'hui de lui procurer des émotions intenses. Des Jeux de Pékin aux championnats de France de Saint-Raphaël, rencontre avec une maman olympique.

Ça aurait pu ressembler à une bonne blague, à une anecdote originale. Ce ne fut pas le cas. Août 2008, Pékin, Alain Bernard s'apprête à prendre le départ de la course de sa vie : la finale olympique du 100 m. En France, toute une nation retient son souffle, concentrée sur le colosse blond. A Aubagne, la famille Bernard est sur le pied de guerre, sous tension. A l'inverse du poste de télévision, débranché par inadvertance pendant la durée de l'épreuve reine. « **Je n'ai pas vu la course** », confirme Eliane Bernard. « **Je crois bien que nous sommes les seuls à ne pas avoir assisté à la victoire d'Alain. Ça peut surprendre, mais c'est bel et bien ce qui s'est passé ce jour-là. Heureusement, on s'est rattrapé par la suite. Je ne sais pas combien**

« **Il rêvait d'être champion olympique, et il a atteint son objectif. Qu'est-ce que j'ai pu être contente pour lui !** »

de fois j'ai regardé cette finale... Beaucoup, ça c'est sûr. Et à chaque fois, c'est la même émotion, une joie intense et profonde. Qu'est-ce que j'ai pu être contente pour lui ! Il rêvait d'être champion olympique, il a atteint son objectif. C'est magnifique ! » Comme toutes les mamans du monde, Eliane Bernard a vécu par procuration le triomphe de son rejeton. Comme tous les parents elle a aussi

dû accepter de partager le succès de son champion de fils, notamment l'avalanche de sollicitations médiatiques qui a suivi son sacre olympique. « *Je sais que cela n'a pas été simple à gérer pour lui* », reconnaît la mère du troisième champion olympique de l'histoire de la natation française (1). « **On se doutait que sa victoire allait attirer les projecteurs, mais ce fut tout de même impressionnant. Heureusement, je sais qu'il est bien entouré. Il y a Denis Auguin, son entraîneur, mais aussi les frères Leroux, Robert et Patrick. Ils savent ce qu'ils font, je ne suis pas inquiète.** » Pas inquiète par la rançon de la gloire et son cortège de requins et d'opportunistes, mais préoccupée en 2009 par l'état de fatigue de son fils. « *C'est vrai que l'année dernière je l'ai senti*

émoussé. *Je n'ai donc pas été surprise lorsqu'il a décidé de faire un break après les Mondiaux à Rome. En plus, il était déçu de sa deuxième place sur 100 m.* » Car n'allez pas croire qu'il n'y a que des bons moments à être la maman de l'un des sportifs tricolores les plus populaires. « *Comme lui, j'ai été déçue qu'il ne soit que deuxième en Italie* », acquiesce Eliane Bernard. « *J'y croyais tellement. Il y a aussi eu la médaille d'argent avec le relais 4x100 m nage libre aux Jeux de Pékin. J'ai cru qu'il n'allait pas relever la tête ! Ce jour-là il m'a impressionnée, je ne le croyais pas si fort. Avant je ne réagissais pas comme ça, c'est vraiment depuis la saison 2009 que je suis sa carrière et ses courses. J'essaie de conserver tous les articles qui le*

concernent. *Il y en a beaucoup, mais j'arrive à suivre pour l'instant.* » Assidue et passionnée, Eliane a toujours suivi avec attention le parcours de son benjamin (2). « *Il a appris à nager à 6 ans à Aubagne. Je me souviens qu'il était fort sur 200 m dos. A l'époque, quand j'allais en compétition je voyais bien qu'il était au-dessus du lot. Mais je n'ai jamais imaginé qu'il parcourt un tel chemin. A 17 ans, quand il a rejoint le CN Marseille il n'avait pas encore de chambre, je faisais donc des aller-retours pour l'emmener aux entraînements.* » Des bons souvenirs qui n'occultent pas certains regrets. « **Ce ne sont pas vraiment des regrets** », corrige Eliane Bernard, « **mais on a peut-être raté quelques épisodes familiaux... C'est comme ça, il a su très tôt ce qu'il voulait faire et il a**

suivi sa voie. Le rôle des parents c'est aussi de laisser les enfants prendre leur envol. Aujourd'hui, il est heureux dans ce qu'il accomplit. C'est le plus important, même si parfois je me demande comment il fait pour ne pas se lasser. La natation est une discipline magnifique, mais elle demande beaucoup de sacrifices. C'est son truc ! » •

Adrien Cadot

(1) Alain Bernard a empoché l'or du 100 m aux JO de Pékin en 2008. Avant lui, Laure Manaudou avait été sacrée à Athènes en 2004 sur 400 m nage libre comme Jean Boiteux en 1952 aux JO d'Helsinki.

(2) Alain Bernard est le benjamin d'une fratrie de trois enfants. Sandrine, 36 ans, maître-nageur, et Christine, 33 ans, coiffeuse et maman de trois enfants, sont les grandes sœurs du champion olympique qui aura 29 ans en 2012.



Eliane Bernard, debout en bleu, dans les gradins de la piscine de Saint-Raphaël lors des championnats de France 2010. La maman du champion olympique du 100 m nage libre suit avec attention les prestations de son benjamin.

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)



Eliane Bernard est sous le choc. Son fils Alain termine deuxième de l'épreuve reine des championnats nationaux 2010 dans le sillage du Marseillais Fabien Gilot. Il lui faudra quelques minutes pour retrouver ses esprits.

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)

(Ph. Frédéric Ragot)

« **A l'époque, quand j'allais en compétition je voyais bien qu'il était au-dessus du lot. Mais je n'ai jamais imaginé qu'il parcourt un tel chemin.** »

« Une maman comme les autres »

Si Eliane Bernard est la mère du plus célèbre nageur français, Debbie Phelps est elle la maman du plus grand nageur de tous les temps. Michael Phelps, octuple champion olympique à Pékin en 2008, peut compter sur Debbie pour le soutenir et l'encourager dans la vie quotidienne comme en compétition. Et à entendre la mère de « l'homme-poisson » ça n'a rien d'évident.



Debbie Phelps et sa fille ... lors des championnats du monde à Rome en juillet 2009.

Comment vivez-vous les courses de votre fils ?

A chaque fois, je suis sur les nerfs. Certaines épreuves sont encore plus éprouvantes que d'autres, mais je suis fière de lui à chaque fois. Pendant la finale du 4x100 m nage libre aux Jeux Olympiques de Pékin, j'ai eu très peur que le relais américain soit défait par les nageurs français... Pareil aux championnats du monde à Rome l'année dernière, avec ces satanées combinaisons tout était envisageable. A chaque fois, j'ai l'impression que mon cœur va lâcher, que je vais m'évanouir.

Avez-vous l'opportunité de voir Michael après les courses ?

Ce n'est pas toujours possible, et je n'attends pas nécessairement qu'il vienne me parler. Mais c'est vrai qu'aux JO de Pékin, et ensuite à Rome, j'ai pu le prendre dans mes bras pour le féliciter. En général, nous nous envoyons des SMS. Parfois, avec ses sœurs, nous avons encore plus de chance : il nous appelle directement. Mais je connais le protocole, je sais qu'il y a les remises des médailles et que Michael doit récupérer. C'est un

« A chaque fois, j'ai l'impression que mon cœur va lâcher, que je vais m'évanouir. »

professionnel, il ne doit oublier aucun détail. En plus, nous avons le temps de reparler de tout cela, lorsque nous sommes en famille.

Et comment se déroulent les réunions de la famille Phelps ?

Nous sommes une famille normale, Michael est l'un de mes enfants, nous ne parlons pas tant que cela de natation à la maison... Peut-être un peu plus que certaines familles quand même !

Jouez-vous un rôle particulier auprès de votre fils ?

Je ne suis pas son entraîneur, ni un mentor et encore moins son agent. Il y a des gens très qualifiés pour cela. Je me contente de mon rôle de mère, et je suis toujours là pour le soutenir en tant que telle. Je suis là quand il me demande de l'aider à prendre des

décisions, ou pour régler les problèmes de la vie quotidienne, mais je ne m'immisce pas dans son travail de nageur.

Michael a été un nageur précoce (il avait 15 ans pour ses premiers JO en 2000 à Sydney), comment se sont passés ses débuts ?

A l'école, ses professeurs pensaient que Michael n'avait pas beaucoup de qualités. Ils ne lui prédisaient pas un grand avenir. C'est vraiment très dur d'entendre cela pour une mère. Pourtant Michael était un enfant curieux, il posait tout le temps des questions sur tout. C'est cette énergie qui est probablement une des bases de son succès aujourd'hui.

Et comment s'est-il orienté vers la natation ?

Je voulais qu'il puisse vivre un maximum d'expériences. Il voulait courir et faire partie de l'équipe de son collège, mais comme il était fragile, il s'est retrouvé à la piscine... comme ses sœurs. Vous connaissez la suite •

Recueilli par William Curtis



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-clefs 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 Hypocampe		3,90 €		

Expédition en Colissimo suivi sous réserve des stocks disponibles.

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

Montant de la commande
Frais de port
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

Ils ont marqué les Euro

Tous les deux ans depuis 1926, la natation européenne se donne rendez-vous. A l'approche de la trentième édition des Euro en grand bassin, à Budapest, souvenons-nous des champions qui ont marqué l'histoire de la compétition.

Si on vous dit Egerszegi, vous répondez Egersze... qui ? Les plus jeunes d'entre vous ne la connaissent peut-être pas, et pourtant, la Hongroise Krisztina Egerszegi a détenu le record du 200 m dos pendant plus de vingt ans. Une performance établie aux Jeux de Séoul, en 1988, et battue seulement aux Mondiaux de Rome, en 2009, par la Russe Anastasia Zueva (2'04''94). **Nageuse à la technique exceptionnelle la Hongroise avait réalisé un immense exploit aux Euro d'Athènes en 1991 en l'emportant avec près de cinq secondes d'avance sur la seconde.** Son record a tenu durant neuf championnats d'Europe consécutifs. Si Laure Manaudou l'avait frôlé à Eindhoven (2'6''62 pour Egerszegi en 1991 contre 2'6''64 pour Manaudou en 2008), c'est bien Zueva qui a effacé des tablettes son illustre aînée.

En 1999, le Néerlandais VDH, 20 ans, empoche six titres européens à Istanbul, dont l'or des 50 et 100 m nage libre.

C'est bien connu, Laure Manaudou excellait dans les épreuves de dos. Pourtant, c'est en nage libre qu'elle s'est construite un palmarès hors-normes. **Budapest 2006, le soleil brille sur la capitale hongroise tandis qu'une pluie de médailles déferle sur Laure. Elle décroche sept médailles dont quatre en or : 400 et 800 m nage libre, 100 m dos et 200 m quatre nages.** Des performances qui lui permettent d'égaliser une certaine... Krisztina Egerszegi au nombre de médailles remportées aux Euro. Dans les rangs masculins, les Euro de natation ont régulièrement révélé des sprinters. Et pas des moindres puisque le Russe Popov, le Néerlandais VDH et le Français Alain Bernard se



(Ph. DPP/ Guido Cantini)

Le Russe Alexander Popov a décroché pas moins de dix couronnes continentales en individuel : cinq sur 50 et cinq autres sur 100 m nage libre.

sont d'abord illustrés sur la scène européenne avant de briller aux Mondiaux et aux Jeux Olympiques. **Popov, l'icône de toute une génération de nageurs, l'ogre des bassins dans les années 90 a raflé cinq titres sur 50 m (1993, 1995, 1997, 2000) et cinq sur 100 m (1991, 1993, 1995, 1997 et 2000).** Il faudra attendre 1999 pour assister à la première défaite du Tsar sur l'épreuve reine des Euro. Son bourreau ? Un jeune Néerlandais de 20 ans qui un an après avoir été sacré champion d'Europe juniors sur l'aller-retour enchaîne avec une victoire à Istanbul « chez les grands ». Du jamais vu ! Cette année, Pieter Van Den Hoogenband réalise la razzia des Euro avec six médailles d'or. Aux championnats d'Europe d'Helsinki en 2000, Popov revient en force et récupère

ses titres sur 50 et 100 m devant VDH. VDH connaîtra le même succès que son aîné. **Détenteur du record du monde de l'épreuve reine de 2000 à 2008, il verra son chrono tomber chez lui, dans « sa piscine » d'Eindhoven, à l'occasion des Euro 2008. La nouvelle marque mondiale est établie par un « Frenchie », Alain Bernard.** L'Antibois signera d'abord 47''60 en demi-finale avant de grignoter dix centièmes en finale 47''50. Sur 50 m, l'élève de Denis Auguin s'offrira un troisième record du monde en 21''50 avant de conquérir l'or olympique de l'aller-retour cinq mois plus tard à Pékin. Autant dire que les Euro ont toujours révélé ou confirmé le potentiel des plus grands nageurs continentaux. A qui le tour cette année ?

Justine Cochin

MON COMITÉ



« Nous sommes une petite nation en termes de population, mais si l'on fait un prorata, nous recensons une très belle qualité de nageurs ! »

Comité Guyanais

Président : Myrtho Mandé

Licenciés : 1 649

Adresse : C-12 Bât. C
Cité Cabassou
1, route du Tigre
97300 Cayenne

Tél. : 05 94 30 78 82

Mail : corenatguy@wanadoo.fr

Un comité « Yes papa ! »^(*)



Malia Metella, médaillée d'argent olympique sur 50 m nage libre, est la figure de proue de la natation guyanaise. Elle représente un modèle pour les jeunes nageurs du département d'Outre-mer.

(Ph. DPP/Baréou)

Myrtho Mandé est, comme il aime le rappeler, le jeune président du CORENATGUY (Comité Régional de Natation en Guyane). Il œuvre pourtant depuis de nombreuses années à la structuration de la natation guyanaise et à son développement, avec un seul leitmotiv : faire reconnaître le potentiel de ses nageurs. Entretien.

Combien la Guyane compte-t-elle de licenciés ?

Nous avons six clubs et 1 649 licenciés, avec une parité quasi parfaite : 833 hommes pour 816 femmes. Toutes les disciplines sont représentées et attirent chaque année de plus en plus de passionnés.

Pouvez-vous nous dresser un panorama de la natation en Guyane ?

La natation guyanaise est nouvelle. Je fais partie de la génération qui a contribué à promouvoir cette discipline dans les années 80. Nous étions des pionniers, nous avons tout construit, comme par exemple le club Megaquarius, avec Henri Vitton et mon cousin François Mandé. Nous avons la chance, par notre situation géographique, de pouvoir nous mesurer fréquemment à la fois aux Antillais, mais aussi aux Brésiliens. Pour moi, la Guyane, c'est la terre promise de la natation. Nous sommes une petite nation en termes de population, mais si l'on fait un prorata, nous recensons une très belle qualité de nageurs ! Malia Metella en est d'ailleurs la preuve... Et son frère Mehdi, j'en suis sûr, fera de grandes choses.

Et où en êtes-vous aujourd'hui, en termes de développement ?

Nous n'avons pas de cadre technique, pas assez d'infrastructures : seulement un seul bassin de 50

mètres ! Pourtant, avec le peu de moyens dont nous disposons, nous arrivons à former des champions. Mehdi Metella est ainsi arrivé à un haut niveau et il n'y est pas arrivé grâce à l'abondance de moyens, mais grâce à notre manière de fonctionner. Alors, imaginez si nous avions la logistique derrière !

Quels sont vos projets ?

Nous souhaiterions mettre en place un Creps. Pour l'instant, nous sommes obligés d'aller en Guadeloupe. Avoir une autre piscine, pour pouvoir organiser des stages, mais aussi un cadre technique, cela me semble essentiel. J'aimerais également développer les piscines en milieu naturel. Chez nous, on apprend souvent à nager dans les fleuves. Lorsque j'étais petit, nous organisions des compétitions avec les nageurs du Brésil qui habitaient de l'autre côté du fleuve. J'habitais à Saint-Georges, à la frontière avec le Brésil. On tendait des lignes d'eau, et hop ! De plus, la réalisation de ce projet dans nos fleuves permettra aux communes de l'intérieur de se doter d'un équipement qui entre dans l'optique du développement durable et qui sera une source de création d'emplois.

Recueilli par Laure Dansart

(*) « Yes papa » : qui ne se complique pas la vie, sympa, ouvert, franc, dynamique.

Les bas de compression



(Ph. DPP/Arne Dedert)

Depuis quelques années, les équipementiers sportifs proposent des bas de compression ou, autrement dit, de

compression ou contention. Des accessoires de plus en plus utilisés par les sportifs de haut niveau, mais aussi par des amateurs curieux d'en découvrir les attraits et bénéfices.

Les bas de compression empêchent le sang de bien descendre au niveau des pieds et cela les refroidit

FAUX

Les bas de compression (médicaux), mesurés et prescrits sur mesure, sont destinés à faciliter le retour veineux. Ils exercent sur le système veineux une pression qui reste inférieure à celle du sang qui circule dans les artères vers les extrémités. La circulation locale est même meilleure par l'amélioration qui est apportée à la circulation veineuse et les pieds ne sont donc pas froids.

Un bas de compression ? Ok, mais c'est pour les grands-mères !

FAUX

Ils s'adressent principalement aux individus souffrant de troubles veineux, notamment nos chères grands-mères. Mais ce ne sont pas les seules à souffrir de ce problème.

On peut en porter de 7 à 77 ans

FAUX

Vous pouvez... mais à 7 ans il n'y a pas de problème de retour veineux. En général, les femmes sont les premières concernées car elles sont plus sensibles que les hommes à l'insuffisance veineuse. Une femme peut avoir besoin d'un soutien circulatoire dès 17-18 ans.

Les hommes aussi portent des bas ou des collants de compression veineuse

VRAI

Si les femmes sont plus touchées, certaines professions peuvent contribuer aux problèmes circulatoires. Vendeur, serveur, standardiste, steward... toutes les « professions de piétinement » peuvent obliger un homme à en porter ! De plus certains traitements aggravent l'œdème occasionné par l'insuffisance veineuse.

J'ai constamment les jambes lourdes, est-ce le signe d'une mauvaise circulation sanguine ?

VRAI

Une femme, pendant ses règles, peut avoir une sensation de jambes lourdes, qu'elle peut diminuer avec des bas. Avoir constamment les jambes lourdes, ou qui gonflent de même que l'apparition de varicosités ou de varices, traduisent une mauvaise circulation veineuse. Dans ce cas, il est conseillé de demander un avis médical.

Un bas de compression, c'est moche

FAUX

Les équipementiers et laboratoires ont depuis quelques années fait un effort important en matière de couleurs et motifs. Vous trouverez forcément votre bonheur !

Après l'entraînement, pas besoin de m'étirer : j'ai mes bas !

FAUX

Un bas de compression est un outil supplémentaire, un maillon du processus de récupération. Il reste indispensable de s'étirer comme de s'hydrater !

Je peux faire du sport avec

VRAI

Certains triathlètes ou marathoniens portent des « tubes » (qui ne recouvrent pas le pied) lorsqu'ils courent. Certains aiment, d'autres non, mais il n'y a pas de contre-indication médicale.

Je vais améliorer mes performances en en portant

FAUX

La performance n'est pas améliorée tant sur le plan mécanique (puissance) que sur le plan physiologique (VO2 max). Toutefois, les bas améliorent le coût énergétique, « le rendement », par une meilleure coordination musculaire et une

amélioration de la transmission neuromusculaire en raison d'une diminution de ballotements des muscles. A une certaine puissance, il y aurait une consommation d'oxygène moindre avec les bas, une meilleure résistance à l'effort peut-être, d'où une moins grande fatigue musculaire perçue, une sensation de bien-être, mais si vous voulez courir plus vite, il faudra... vous entraîner !

Si j'ai une bonne circulation, je risque de tout dérégler !

FAUX

Il y a différentes forces de compression. Chez les sportifs, ce sont l'équivalent des classes 1 mais avec des répartitions des pressions spécialement étudiées pour la pratique sportive. Les classes 2 à 4 sont prescrites uniquement sur avis médical. Ce n'est pas dangereux, juste inconfortable ! Et vous ne déréglez pas votre circulation.

Je peux les porter jour et nuit

VRAI

Enfin, il faut quand même les laver et se laver... et en position allongée il n'y a pas d'intérêt.

Les collants et les bas sont plus efficaces que les chaussettes

VRAI

Oui, car ils agissent sur toute la jambe.

Les nageurs ont une meilleure circulation que les autres sportifs

VRAI

Il n'y a pas d'études qui le montrent, mais empiriquement, les tennismans, qui piétinent, ont plus de risques de souffrir d'insuffisance veineuse. La natation, au contraire, est bien connue pour favoriser la circulation de manière douce, et offrir un bien-être circulatoire.

Sujet réalisé par Laure Dansart

« Une question de confort »

Le Docteur Jean-Loup Bouchard, médecin des équipes de France depuis mars 2010, a souhaité équiper les nageurs tricolores de bas de compression pour améliorer leur récupération.



(Ph. D.R.)

Jean-Loup Bouchard, médecin des équipes de France depuis mars 2010, est un partisan des chaussettes de compression. Il a doté l'équipe de France de ces accessoires modernes, acteurs de la récupération.

Quelle est l'utilité des chaussettes de contention ?

Les chaussettes de récupération réduisent la fatigue des jambes en facilitant par contention le retour veineux au niveau des veines superficielles. Je préfère le terme de « bas de compression » plutôt que de contention. La contention utilise un principe de dégressivité avec des pressions maximales à la cheville qui diminuent jusqu'au mollet.

La circulation a-t-elle plus de mal à se faire au niveau des jambes ?

Les membres inférieurs ont des particularités hydrauliques qui rendent la circulation plus difficile que celle des autres organes. La gravité joue également ! S'il n'y a pas de problème médical particulier, la pression sanguine du sang qui arrive par les artères compense largement celle du retour qui est veineuse. De plus, l'organisme a prévu un système de valves (qui joue le rôle de petites écluses), qui divisent la colonne de liquide. En principe donc, le sang, qui arrive aux muscles par les artères et qui apporte oxygène et glucose, remonte facilement dans les veines. Mais il faut aussi comprendre qu'il existe deux réseaux de

circulation : un profond au milieu des muscles et un autre superficiel entre la peau et les muscles. Le réseau profond est enfermé avec les muscles dans un sac extensible : chaque contraction musculaire, en augmentant le volume du muscle dans le sac extensible, comprime les veines et fait remonter le sang de valves en valves. S'il n'y a pas d'antécédents de phlébite, la circulation n'a pas besoin d'être « aidée ». En revanche, le réseau superficiel ne dispose pas de système de pompe musculaire. En cas de mauvaise circulation, le sang a tendance à stagner dans les veines superficielles. D'où l'idée de porter des chaussettes de compression pour améliorer le retour veineux et la récupération !

L'amélioration de la récupération est-elle prouvée scientifiquement ?

Il existe beaucoup d'études, parfois contradictoires, sur l'effet du port de bas de compression chez les sportifs. Cependant, la majorité s'accorde sur le fait que les douleurs perçues sont moindres et la sensation de récupération est meilleure. Porter ce type de chaussette n'est pas une obligation. C'est d'abord une question de sensation, de confort, qui est propre à chacun.

Certains sports, comme la course à pieds, permettent le port de ces contentions durant l'effort. Comment les nageurs de l'équipe de France utilisent-ils les bas de compression ?

Si nous avons décidé d'équiper nos nageurs de ce type de produit, c'est tout d'abord dans l'idée de les utiliser lors des transports. Lorsqu'un nageur effectue un déplacement en avion, il va piétiner une bonne heure à l'aéroport, puis plusieurs heures dans l'avion, ce qui est mauvais pour la circulation. Les bas de compression ont pour but de diminuer la fatigue induite par ces trajets. Ensuite, s'ils souhaitent les porter avant ou après la compétition, libre à eux de le faire, nous n'imposons rien.

Quelle sera la marque de ces chaussettes de compression ?

Nous travaillons avec les laboratoires Pierre Fabre, l'un des plus grands laboratoires pharmaceutiques français. Ils sont les premiers à avoir mis au point des veinotoniques et sont toujours très en avance dans ce domaine •

Recueilli par L. D.



Durablement synchro, Chenôve s'engage

Organiser une compétition de natation tout en sensibilisant le public à l'avenir de la planète, il fallait y penser. Les Cheneveliers l'ont fait ! Lors des championnats de France Espoirs de natation synchronisée à Chenôve (Côte d'Or) les 19 et 20 juin derniers, l'animation a eu lieu dans et en dehors du bassin. **Les Cheneveliers et Chenevelièrès étaient mobilisés au cours des quatre jours de compétition pour faire passer des messages simples et concrets sur le développement durable aux 160 nageurs et à la centaine de personnes réunis pour assister à l'évènement sportif.** Mais est-ce vraiment une surprise ? Pas tout à fait, il faut le reconnaître. La ville de Chenôve s'engage tout au long de l'année pour la préservation de l'environnement. En témoigne la présence au sein de la commune d'une maison du développement durable. **Un lieu de sensibilisation et de pédagogie sur les problématiques liées à l'eau, à l'énergie, aux milieux naturels ou encore aux changements climatiques.** Objectif affiché : apprendre aux habitants et visiteurs les gestes simples pour développer un comportement écocitoyen. Les championnats de France Espoirs de synchro n'étaient donc qu'un prolongement du volontarisme de la commune en association, cette fois, avec le club Chenôve Natation. Au programme de l'opération intitulée « Durablement synchro, Chenôve s'engage », une multitude d'actions telles que les expositions « Ecoute ta planète », initiée par la ville de Chenôve, mais également « Eco et Gaspillo ». Des personnages prêtés par EDF Bourgogne, distillant des conseils utiles et pratiques pour prévenir les gaspillages du quotidien. **Les spectateurs ont également pu se procurer des produits régionaux, du cosmétique bio, tandis que les organisateurs**



La grenouille Chenouille, star du bassin cheneveliers, dispense ses conseils écolo aux grands et aux petits.

« Pour la première fois, une compétition organisée par la Fédération Française de Natation a reçu le label « Développement durable, le sport s'engage » du Comité National Olympique et Sportif (CNOSF). »

assuraient une distribution de gobelets souvenirs réutilisables. A Chenôve, il y avait donc des messages mais aussi des actes, comme la réduction du papier pour l'organisation ainsi que l'utilisation de coton bio pour les maillots des bénévoles. Et que dire de l'attraction de l'opération : Chenouille, cette fameuse grenouille

Chenevelièrès présente sur des affiches aux quatre coins de la piscine, qui délivre ses précieux conseils aux spectateurs (cf. photo). **Ainsi pouvait-on lire sur l'une d'entre elle : « Chenouille te conseille de faire attention à ta consommation en eau, sinon elle n'aura plus d'eau pour nager ». Des messages simples, nets et concis pour capter l'attention des petits comme des grands.** Une grenouille engagée qui a permis à la compétition de synchro d'être labélisée. Pour la première fois, une compétition organisée par la Fédération Française de Natation a reçu le label « Développement durable, le sport s'engage » du Comité National Olympique et Sportif (CNOSF). Un label qualitatif octroyé également à l'Open EDF de natation les 26 et 27 juin. Qui a dit que le sport de haut niveau ne rimait pas avec développement durable ? •

Justine Cochin

(Ph. D. R.)

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



Lara Grangeon



« J'écoute Lady Gaga »

Double championne de France sur 400 m 4 nages en 2009 et 2010, mais qualifiée pour les championnats d'Europe de Budapest sur 200 m 4 nages et 200 m papillon « seulement », Lara Grangeon incarne, à 18 ans, la relève du 4 nages français chez les féminines. Derrière son côté mutin et facétieux se cache chez la pensionnaire du pôle France de Font-Romeu un caractère bien trempé. La Calédonienne veut aller loin et s'en donne les moyens, sans se prendre la tête.

Dernier film vu ?

« Ma vie pour la tienne ». C'est un beau film, émouvant et très triste ! Il faut vraiment prévoir les mouchoirs...

Dernier livre lu ?

« La Nuit des Temps », de Barjavel. C'est un livre que j'ai adoré, très peu réaliste, mais c'est une belle histoire...

Dernier fou rire ?

Ça m'arrive très souvent. J'adore rire, et en plus ça fait travailler les abdos !

Votre pêché mignon ?

Joker ! Je suis très, trop gourmande ! J'adore le chocolat, les délicieux gâteaux de ma tante, de Léa (Giraudon), les bonbons... Avec un petit sentiment de culpabilité, c'est encore meilleur !

Un plat que vous ne pouvez pas avaler ?

J'ai un peu de mal avec les légumes, mais je fais des efforts parce que c'est bon pour la santé. Surtout après quelques carrés de chocolat !

Le matin vous êtes plutôt sourire ou silence ?

Plutôt sourire. Avant d'aller à l'entraînement, je suis généralement de bonne humeur. Après aussi d'ailleurs ! Et puis, profitons-en, la vie est magnifique.

Votre album de musique préféré ?

J'aime bien les chansons françaises comme Cali, Bénabar, Renand Luce, Jean-Jacques Goldman..., des chansons où je peux chanter... Même si j'avoue que je ne chante pas très bien ! J'écoute aussi Katy Perry, Lady Gaga. Pour leur côté extravagant et excentrique !

Si vous étiez un animal ?

J'aimerais bien être un papillon. Ils m'émerveillent par leurs couleurs, mais aussi leur légèreté. J'adorerais pouvoir voyager comme ça ! Et puis, le papillon, c'est aussi ma nage préférée.

Votre passe-temps favori ?

Facebook, qui me permet de rester en contact avec ma famille et mes amis, et la lecture.

À part la natation, quel sport appréciez-vous ?

J'aime tous les sports ! Surtout la

course, le triathlon. Depuis que je vis à Font-Romeu, je prends beaucoup de plaisir à découvrir la montagne en VTT ou en ski de fond. Pour moi qui vient d'une île du Pacifique, quel contraste !

Votre plus grosse déception sportive ?

Quand je suis tombée du plot au départ des séries du 400 m 4 nages des championnats de France cadets, en 2008, à Lille.

Quelle personnalité aimeriez-vous rencontrer ?

Einstein. Par son esprit cartésien et accessible. J'adore les mathématiques et la physique et il pourrait m'expliquer tellement de choses qui sont un peu abstraites pour moi.

Et si vous gagnez au loto, vous achetez quoi ?

Je ferais plaisir à ma famille. On ferait un voyage tous ensemble chaque année, pour découvrir de nouvelles cultures. Et bien sûr les amis. J'essaierais de leur faire plaisir : des petits cadeaux comme ça, sans raison particulière... Juste pour les savoir heureux ! •

Recueilli par Frédéric Ragot

RMC

N°1

SUR LE

SPORT*

60 H*
DE SPORT
PAR SEMAINE

RMC

INFO TALK SPORT