

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Euro 2010

➤ L'album photo
des championnats
d'Europe page 20

Interview

➤ Yannick Agnel :
« Tenir tête aux grands »
page 24

Découverte

➤ Les Jeux Olympiques
de la Jeunesse
page 42

L'avenir est en marche



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

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

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



CHANGER L'ENERGIE ENSEMBLE

Édito



→ **Toujours plus haut !**

Qui aurait pu prédire un tel triomphe ? A l'heure d'aborder les championnats d'Europe à Budapest, début août, les sceptiques étaient plutôt dubitatifs quant aux chances de médailles des nageurs français. Ces derniers ont répondu de la plus belle des manières : en entrant dans l'histoire de notre sport !

Car avec 23 médailles au compteur, 21 en natation course et deux en eau libre, la France s'est hissée pour la première fois de son histoire au sommet de l'Europe. Forte de ses huit titres continentaux, la natation tricolore a devancé l'immense Russie à l'issue d'un 4x100 m 4 nages d'anthologie. Un relais ô combien symbolique de nos forces vives. L'expérience de Frédérick Bousquet, la longévité de Hugues Duboscq, la puissance de Fabien Gilot et la jeunesse de Camille Lacourt ont eu l'effet d'une potion magique. Quel mélange !

En Hongrie, une nouvelle génération est également née. Jamais auparavant, et j'en suis le premier convaincu, la France n'avait recensé dans ses rangs autant de talents. Yannick Agnel a confirmé, Camille Lacourt a explosé, Jérémy Stravius a impressionné, Ophélie-Cyrielle Etienne nous a charmé, tous les Bleus ont exprimé leur potentiel avec virtuosité.

Pas étonnant donc que leur retour ait été aussi médiatisé. Nuée de journalistes à leur descente d'avion, traversée en bus de Paris et réception au Palais de l'Élysée par le chef de l'État Nicolas Sarkozy. La Fédération Française de Natation, à l'instar de son homologue de l'athlétisme, notre famille aquatique, les passionnés, les bénévoles et tous les dirigeants et partenaires peuvent être fiers de nos champions. Et le meilleur, c'est certain, est encore à venir !

Le Président,
Francis Luyce

N°121

Sommaire



20 Euro 2010

L'album photo des Bleus

Retour en images sur l'incroyable semaine des Bleus aux championnats d'Europe de Budapest : les médailles des Français, les sourires, les podiums, le retour en France, le défilé en bus dans Paris, la réception au Palais de l'Élysée, etc..



24 Interview

Yannick Agnel : « Tenir tête aux grands »

A seulement 18 ans, le Niçois a confirmé l'étendue de son potentiel en dominant le champion du monde allemand Paul Biedermann sur 400 m nage libre. Une médaille en forme de promesse pour celui qui incarne l'avenir de la natation française.



42 Découverte

Les Jeux Olympiques de la Jeunesse

Fin août, à Singapour, le CIO a inauguré les premiers Jeux Olympiques de la Jeunesse de l'histoire moderne. Une première convaincante qui a permis aux jeunes nageurs tricolores de s'illustrer avec brio. Retour avec notre envoyé spécial sur cette grande fête internationale.

Et aussi...

- 04 Brèves
- 07 Au four & au bassin
- 08 Le chiffre du mois
- 08 L'agenda
- 09 A Lire
- 10 Vie fédérale
- 12 Actu - Premier « Colloque 0-6 ans »
- 14 Actu - Lila fait son show
- 16 Rencontre - Renaud Lavillénie
- 18 Euro 2010 - Champion d'Europe !
- 27 Euro 2010 - Christian Donzé : « Evitons l'euphorie »
- 28 Euro 2010 - Alain Bernard : « La victoire de la volonté »
- 30 Euro 2010 - Hugues Duboscq : « Le métier est bien rentré »
- 32 Euro 2010 - Camille Lacourt : « Garder la tête sur les épaules »
- 34 Euro 2010 - La surprise Etienne !
- 36 Eau libre - Démonstration de force
- 37 Eau libre - Les raisons d'un succès
- 38 Plongeon - Un bilan « mi-figue mi-raisin »
- 40 Nat' synchro - « L'identité française a été remarquée »
- 44 Un peu d'Histoire - A Budapest, comme chez eux
- 45 Mon club - Alliance Dijon Natation
- 46 Conseils - L'épaule en première ligne
- 48 Ecol'eau - Les jardins écolos s'enracinent
- 50 Hors lignes - Eric Reiss

→ Pellegrini a faim

Après sa médaille d'or aux championnats d'Europe de Budapest sur 200 m nage libre, Federica Pellegrini, qui a connu l'échec sur 400 m en Hongrie, rêve de réaliser un quadruplé historique à l'occasion des Jeux Olympiques de Londres en 2012. La nageuse italienne ambitionne, en effet, de s'aligner sur 100, 200, 400 et 800 m nage libre.

→ Cielo veut annuler les records « combis »

Le Brésilien Cesar Cielo souhaite l'annulation des records du monde réalisés en 2009 avec les combinaisons en polyuréthane. « Les temps que nous avons réalisés l'an dernier devraient disparaître. Je ne vois pas pourquoi on garderait un record du monde à 46''90 si on n'arrive à peine à franchir aujourd'hui la barre des 48 (secondes) », a-t-il déclaré à l'occasion des championnats Pan-Pacifique en Californie.

→ Coup d'envoi

Respectivement champion d'Europe du 400 m nage libre et médaille d'argent avec le relais 4x200 m nage libre aux Euro de Budapest, les Niçois Yannick Agnel et Camille Muffat ont donné le coup d'envoi de la rencontre de football opposant Nice à Bordeaux le dimanche 12 septembre.

→ Championnats du monde militaires

Les championnats du monde militaires de natation se sont achevés fin août à Warendorf (Allemagne). La délégation française emmenée par des médaillés de Budapest a décroché un titre mondial militaire sur 100 m nage libre avec le gendarme adjoint volontaire Alain Bernard (49''60). L'aspirant de gendarmerie issu du volontariat Hugues Duboscq termine, quant à lui, second du 100 m brasse (1'01''36) derrière le brésilien Tales Cerdeira (1'00''69). Enfin, le soldat Florent Manaudou se classe quatrième du 50 m papillon (24''25).

→ Water-polo : les 17 ans cinquièmes des Euro

En remportant le match de classement de la cinquième place des championnats d'Europe garçons 17 ans face à leurs homologues hongrois, les Bleuets se sont adjugés la cinquième place de la compétition. Les jeunes pousses de Gilles Madelenat, dont c'était la dernière campagne, s'imposent 8-7 (4-2, 1-2, 1-1, 1-2).

PanPacifiques : Adrian mate Cielo sur 100 m



(Ph. DPP/Julien Croisier)

Et un rival de plus pour Alain Bernard et ses compères tricolores. Car aux derniers championnats PanPacifiques à Irvine, l'Américain Nathan Adrian (deuxième en partant de la droite, Ndlr) ne s'est pas seulement offert le scalp du double champion du monde Cesar Cielo. **En Californie, l'Américain a également lancé un signal fort à ses adversaires européens, notamment les sprinters français en verve aux Euro de Budapest.** Catalogué l'an passé coureur Jaked, Adrian démontre par ses victoires sur 50 m et 100 m nage libre qu'il existe aussi dans cette ère post-combinaisons. Et pas qu'un peu ! Car non content de dominer le Brésilien Cielo, l'Américain, fidèle lieutenant de l'empereur Phelps dans le relais 4x100 m nage libre, a signé un tonitruant 48''15 sur l'aller-retour. **A titre indicatif, l'Antibois Bernard glanait le titre européen en 48''49, soit un centième de moins que Cesar Cielo, seulement troisième du 100 m des PanPacifiques.** Autant dire que Nathan Adrian a bel et bien tapé du poing sur la table. C'est sûr, à l'avenir, Cielo, Bernard et tous les prétendants au titre olympique devront se méfier de ce colosse au sourire « bright ».

L'étrange mésaventure de Patricia Clug

Patricia Craissati, vous connaissez ? Probablement pas. Les anciens se souviendront en revanche de Patricia Clug (son nom de jeune fille), qui nageait au Racing Club de France entre 1977 et 1980. **Patricia, un gabarit petit en léger, moins d'un mètre soixante, n'avait pas sa pareille pour ce qui était des qualités physiques et mentales.** Elle acheva ses études aux États-Unis où elle épousa Andrew Craissati. Quand ils divorcèrent en 2001, Patricia eut la garde de la fille du couple. Une nuit de juin 2005, Patricia provoqua un accident de la circulation dans des circonstances accablantes. Alors qu'elle rentrait à son domicile, en Floride, vers deux heures du matin, elle renversa avec sa voiture deux personnes dont l'un fut gravement blessé et souffre toujours de séquelles. **La justice se montra**

inflexible, Patricia fut condamnée à cinq ans de prison pour les blessures infligées à sa première victime, à quatre ans pour la seconde. Comme aux USA, les peines ne se confondent pas mais s'additionnent, elle devait passer neuf ans derrière les barreaux.

Encouragé par cette parodie de justice dont il est le bénéficiaire, Mr Craissati s'efforce de s'emparer de la maison de Patricia sous prétexte de récupérer l'argent de la pension qu'il lui a versée avant le jugement. **Notre championne, elle, toujours enfermée dans sa prison de Hillsborough, en Floride, s'efforce de tenir bon en enseignant les techniques de relaxation et l'hypnose à ses codétenus, et de conserver la forme physique** qui en avait fait une compétitrice de masters en Floride.

Eric Lahmy

→ Comment soutenir Patricia ?

Un site de Patricia Craissati a été créé, qui est alimenté par sa famille. Il suffit d'appeler son nom sur Internet. Il est possible également de lui écrire en prison, de préférence en anglais ou en espagnol : Mrs Patricia CRAISSATI, DOC # W27196 Dorm 1-2, Hillsborough Correctional Institution, 11150 Highway 672 Riverview, Florida 33579, USA. Enfin, Toute personne désireuse d'aider ou de suggérer le type d'aide la plus judicieuse peut s'adresser à Marc De Herdt : marc.deherdt@ville-issy.fr.



La recette du mois Au four & au bassin

Salade de fruits exotiques au gingembre

Quantité : 4 personnes
Difficulté : facile
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

- 3 kiwis
- 1 mangue
- 1/2 ananas
- 2 bananes
- 100 ml de jus de citron
- 1 pincée de gingembre en poudre

Recette

Eplucher les kiwis, la mangue et les bananes. Retirer la peau de l'ananas et détailler la chair en quartiers. Dans un saladier, couper les kiwis, la mangue en morceaux, les bananes en rondelles puis ajouter les quartiers d'ananas. Verser le jus de citron, saupoudrer de gingembre. Laisser reposer au réfrigérateur 1 heure. Servir dans de jolies coupes individuelles.



Source : « Tous à table. Du sédentaire au sportif accompli », Dominique Poulain (diététicienne-nutritionniste), Editions Chiron, 336 pages, 25 €.

Tony Blair tacle « Paris 2012 »

Dans son autobiographie, l'ancien Premier ministre britannique Tony Blair consacre un chapitre à la course à l'organisation des Jeux Olympiques de 2012 que Londres a remporté au détriment de Paris notamment. **Jacques Chirac est arrivé début juillet 2005 à la réunion de Singapour, qui devait désigner la ville lauréate des JO 2012, « comme s'il possédait les jeux Olympiques et tout ce qui va avec », écrit l'ancien Premier ministre britannique.** « La manière française peut se révéler la bonne dans bien des cas, mais ils en ont trop fait », juge Tony Blair. A l'époque, face à l'assurance française, Tony Blair avoue être « épuisé », pris par les préparatifs du G8 qui devait débiter quelques jours plus tard. « J'allais rater la grande présentation du lendemain parce que je devais rentrer pour préparer le G8. Jacques pourrait faire la sienne en personne, alors que je ne figurerai que dans une vidéo », note l'ancien Premier ministre. Dans leurs présentations respectives, **« les Français ont montré une attitude du genre : "Nous allons**

gagner, et vous aurez bien de la chance si c'est le cas", et tentaient d'emporter l'adhésion autour d'eux comme s'ils étaient invincibles - c'est très français. Nous avons adopté une attitude du genre : "Nous offrons humblement nos services à votre grand mouvement", et nous ramions et conspirions comme des malades en coulisses - c'est très anglais. »



(Ph. DPP/Philippe Millereau)

80 ans et toujours vaillant !

Il n'y a pas que les beaux gosses tatoués qui brillent dans les bassins. Il est aussi des champions moins médiatiques, mais tout aussi méritants. **Pendant que Lacourt, Duboscq, Bousquet et consorts faisaient vibrer les foutes à Budapest, Gabriel Guiho, 80 ans, savourait un triomphe plus discret.** Bien loin de la Hongrie, mais au même moment à Göteborg en Suède, le Rouennais raflait trois médailles d'or aux championnats du

monde des maîtres sur 400 et 800 m nage libre, et sur 3 000 m en eau libre. Licencié au Rouen MC, **Gabriel Guiho est un habitué des performances de haut niveau, mais c'est surtout un véritable triathlète qui s'entraîne sans relâche : 3 km de natation par jour, plus du vélo et de la course à pied.** A peine rentré de Suède, « Gaby » a repris le chemin des bassins afin de préparer les championnats de France et d'Europe en 2011.

→ Stephanie Rice forfait pour les Jeux du Commonwealth

L'Australienne Stephanie Rice, triple championne olympique en 2008, va se faire opérer d'une épaule et sera indisponible pour les Jeux du Commonwealth, en octobre à New Delhi (Inde). Gênée par des douleurs à l'épaule droite depuis plusieurs mois, Rice, 22 ans, a pris sa décision après avoir de nouveau souffert lors du 50 m papillon des Pan Pacifiques à Irvine (Californie). « C'est bien sûr une grosse déception pour moi, mais je dois voir plus loin, c'est-à-dire les JO de Londres en 2012. Même si c'est décevant, je pense que c'est la bonne décision », a-t-elle déclaré.

→ Bousquet dément un retour de Manaudou

Le compagnon de Laure Manaudou, Frédéric Bousquet, a démenti les rumeurs d'un éventuel retour à la compétition de la championne olympique 2004. « Les seules longueurs que je l'ai vu faire dernièrement, c'est dans la piscine à la maison », a confié l'ex-Marseillais. Avant d'ajouter : « Pour le moment, il n'est pas question de retour ».

→ Trois nageurs indiens positifs

Trois nageurs indiens ont été pris par la patrouille. Le secrétaire de la Fédération Indienne de Natation a annoncé que Richa Mishra, Jyotsana Pansare et Amar Muralitharan ont été contrôlés positifs à la méthylhexamine lors des championnats d'Inde. Ce produit est souvent utilisé comme décongestionnant nasal.

→ Clin d'oeil

Dans sa chronique « Rouge vif » du 28 août dernier diffusé sur le JDD.fr, l'humoriste Anne Roumanoff a adressé un sympathique clin d'oeil aux succès tricolores de l'été : « J'aime regarder la natation à la télé, ça ne dure pas longtemps, on a le résultat tout de suite, et en plus on peut mater les sportifs en slip de bain. Qu'il est beau ce Camille Lacourt avec son prénom de fille et son sourire de garçon qui fait craquer les filles ».

→ Bain de boue

En Irlande du Nord, fin juillet, s'est disputée la sixième édition du Bog Snorkelling, à Peatlands Park. L'enjeu est simple : les nageurs doivent parcourir deux longueurs de 60 yards, soit environ 55 mètres, dans une tourbière. Equipés de masques, tubas et palmes, combinaisons, mais libres de choisir leur nage, les engagés se sont jetés avec plaisir dans la boue.

→ Maîtres : 81 médailles aux Mondiaux

Les maîtres tricolores n'en finissent décidément pas d'affoler les chronos. Dernière razzia en date : les championnats du monde 2010 à Göteborg et Borås (Suède) où les Bleus empochent 81 médailles, dont 78 en natation course, deux en plongeon et une en natation synchronisée. Un total de 30 titres de champion du monde ont été décrochés contre 26 lors de l'édition précédente en 2008 à Perth (Australie), une moisson dorée complétée par 25 breloques en argent et 26 en bronze.

→ Alshammar longue durée

Forcément éclipsée par l'incroyable razzia de l'équipe de France, la performance de la Suédoise Thérèse Alshammar aux Euro de Budapest force le respect. A 33 ans et sans atteindre encore l'âge canonique de l'Américaine Dara Torres (43 ans), la Nordique, sacrée championne d'Europe du 50 m nage libre et du 50 m papillon dans la capitale hongroise, a porté son total de récompenses décrochées dans les grands rendez-vous internationaux à... 67 médailles (grand et petit bassins confondus).

→ Insolite : premières libériennes

Les deux représentants de la Libye sur les épreuves de natation aux JOJ à Singapour, Sima Weah et Mika-Jah Teah, ont connu des émotions intenses puisqu'ils ont plongé et nagé pour la première fois dans une « vraie » piscine. En Lybie, ils s'entraînent dans une rivière. Autre grande première pour les deux jeunes sportifs : l'avion. Pour se rendre à Singapour, ils ont pris logiquement l'avion, un moyen de transport que ni l'un ni l'autre n'avaient utilisé auparavant.

→ Meynard aux States

A l'instar de son aîné Frédérick Bousquet, William Meynard devrait effectuer un stage aux Etats-Unis à la mi-octobre. A cette période, Bousquet rejoindra Auburn, son fief américain, pour six semaines de travail avec Brett Hawke. Meynard, médaillé de bronze sur 100 m aux Euro de Budapest, devrait l'accompagner, durant trois ou quatre semaines.

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

> Le Chiffre du mois

90



Comme le nombre de bougies que soufflera la Fédération Française de Natation le 20 novembre prochain. A cette occasion, le président Francis Luyce et l'ensemble des élus de l'institution inaugureront le nouveau siège de la FFN. **Depuis le 2 septembre, la Fédération française a en effet quitté le 148 avenue**

Gambetta, dans le XXe arrondissement de Paris, pour poser ses valises à Pantin. Plus précisément aux 14^e et 18^e étages de la Tour Essor, 14, rue Scandicci (cf. photo). Créée le 20 novembre 1920 sous le titre de Fédération Française de Natation et de Sauvetage, suite à la transformation de l'USFSA, l'instance aquatique est depuis l'explosion du phénomène Manaudou en 2004 l'une des fédérations les plus en vue du sport tricolore. Et ce ne sont pas les performances des nageurs français aux championnats d'Europe de Budapest qui devraient inverser la tendance. Car avec 23 médailles récoltées, les Bleus sont entrés dans l'histoire de leur sport. **En 90 ans, sept présidents se sont succédés : Jean de Castellane, Emile-Georges Drigny, Arthur Lemoine, Georges Rigal, André Soret, Henri Sérandour et Francis Luyce, en poste depuis 1993.**

AGENDA

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)

2-3 novembre

Nat' course : Sixième étape de la Coupe du monde 2010, Moscou (Russie)

6-7 novembre

Nat' course : Septième étape de la Coupe du monde 2010, Stockholm (Suède)

13-14 novembre

Nat' course : Championnats de France interclubs 2011, lieux désignés au sein de chaque région

25-28 novembre

Nat' course : Championnats d'Europe en bassin de 25 m, Eindhoven (Pays-Bas)

3-5 décembre

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

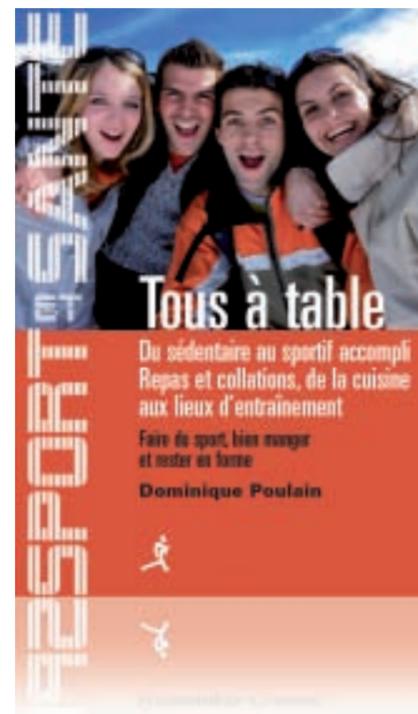
Nat' synchro : World Trophy, Moscou (Russie)

15-19 décembre

Nat' course : Championnats du monde en bassin de 25 m, Dubaï (Emirats Arabes Unis)

17-19 décembre

Nat' course : Championnats de France 14-18 ans en bassin de 25 m, Paris (Georges-Vallerey)



Coup de Cœur

→ Tous à table – Du sédentaire au sportif accompli

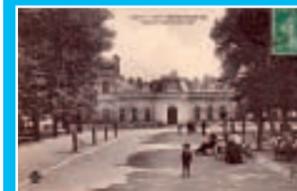
Dominique Poulain
Editions Chiron
336 pages, 25 €

« Le meilleur moyen de rester en bonne santé, c'est de manger ce que vous ne voulez pas manger, de boire ce que vous ne voulez pas boire et de faire des choses que vous n'aimez pas faire », affirmait Mark Twain. L'homme, ce n'est pas nouveau, entretient avec la nourriture un rapport d'amour et de haine, source de questionnement et de plaisir. Pendant des millénaires, il a couru après sa nourriture, maintenant il doit bouger car il a mangé. Ce renversement a perdu l'homme dans les affres de la nutrition et des modes alimentaires les plus farfelus. Pour régler le problème, soit on applique le conseil du philosophe grec Lucien (« Si tu es rapide au festin et lent à la course, mange avec tes pieds et cours avec ta bouche », Ndlr), soit on se prend en main. Et on se laisse emmener par Dominique Poulain, diététicienne-nutritionniste et sportive accomplie, qui livre ici un ouvrage abouti où chacun, du sportif accompli au travailleur sédentaire stressé, pourra se reconnaître. Une mine d'informations qui n'occulte pas une agréable présentation et des touches d'humour : un livre qui se lit presque comme une bonne histoire, on en redemande !

Et aussi...

LES THERMES DE NERIS-LES-BAINS EN BOURBONNAIS

Richard Alix
Editions Musée de la natation
309 pages, 25 €



La natation ne date pas d'hier, et ce n'est pas Richard Alix qui vous contredira. Cet homme de l'eau, passionné d'histoire, fondateur du musée de la natation, fait figure depuis de nombreuses années de mémoire vivante de la discipline. Déjà auteur de nombreux livres historiques, il reprend la plume cette fois-ci pour redonner à Neris-les-Bains la place qui est la sienne. Celle d'une cité connue depuis l'Antiquité par les Romains pour la qualité de ses eaux thermales et ses baigneurs célèbres, de César à Léon Blum, en passant par Louis XIV, Montaigne ou Georges Sand. Certainement pas le polar de l'année, mais un indispensable pour tout passionné du patrimoine nautique français.

REUSSIR LE BEES 1 - 100 SUJETS D'EXAMENS RÉSOLUS

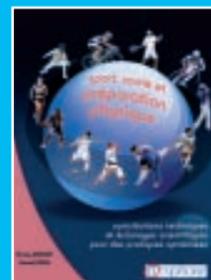
J. Ferré, P. Leroux, B. Philippe
Editions Amphora (www.ed-amphora.fr)
255 pages, 19,80 €



C'est la rentrée, c'est donc le moment pour prendre de bonnes résolutions. Comme de passer son BEES, par exemple ? Sage décision. Sauf que réviser cet examen tout seul, situation commune à beaucoup de candidats, est loin d'être aisé. Pour remédier à cela, forts de leur longue expérience en tant que préparateurs et jurys, nos trois auteurs présentent la troisième édition de leur guide pour le BEES 1. Organisation des épreuves, sujets corrigés, présentation des programmes constituent l'outil indispensable pour le futur éducateur sportif que vous souhaitez devenir. C'est clair, précis, et détaillé. Un essentiel en somme pour être sûr de ne pas rester sur la touche le jour J !

SPORT, SANTÉ ET PRÉPARATION PHYSIQUE

T. Maquet, R. Ziane
Editions Amphora (www.ed-amphora.fr)
384 pages, 27,5 €



Les conseils concernant la préparation physique abondent sur Internet ou en librairie. Et c'est un peu comme pour les régimes, il y a de tout et de n'importe quoi, et surtout, personne n'est jamais d'accord. En intégrant les dernières études scientifiques et l'expertise sur le terrain, Thierry Maquet et Rachid Ziane tentent d'apporter du neuf dans le brouhaha ambiant. De quoi optimiser ses entraînements, au-delà des spécialités sportives et de leurs spécificités.



Lors des journées presse, les médias peuvent rencontrer les nageurs de l'équipe de France et prendre la température avant l'échéance.



(Ph. DPP/Grégory Lenormand)

Une journée avec les Bleus

« C'est important qu'on prenne le temps de se retrouver. En compétition, on vit ensemble, quand ça marche bien mais aussi lorsque l'on passe au travers. (Hugues Duboscq) »

Antoine et son frère sont arrivés de bonne heure. Ils patientent avec leur mère derrière une barrière proche de l'entrée de la piscine de l'Illeberg à Mulhouse, où est réunie l'équipe de France de natation. « On est là depuis 9 heures ce matin », confie Antoine, 11 ans, dans un sourire. « On a appris que l'équipe de France serait en stage à Mulhouse, donc on en profite. J'aimerais bien voir Alain Bernard et avoir un autographe. » La dizaine de supporters présents, ne perd rien du spectacle. « Ils sont grands », « Ils sont musclés », « Et Laure Manaudou, elle est là ? », chacun y va de son commentaire. On siffle, on encourage, on se tape dans le dos, la natation est à la fête. Mais les Bleus ne sont pas là pour rigoler. A quelques jours des championnats d'Europe à Budapest, l'ambiance est studieuse. Les nageurs tricolores

ajustent leurs réglages, prennent des repères et consolident leur vie de groupe. « C'est important qu'on prenne le temps de se retrouver. En compétition, on vit ensemble, quand ça marche bien mais aussi lorsque l'on passe au travers », explique Hugues Duboscq. « On est un sport individuel, mais l'esprit d'équipe et la force du collectif sont tout aussi essentiels », ajoute Alain Bernard. « On ne dira jamais à quel point ces regroupements sont importants », confirme le DTN Christian Donzé. « Pour les nageurs, mais aussi pour les entraîneurs et tout le staff. Cela permet à tout le monde de se mettre en mode équipe de France. » Un regroupement qui permet également aux médias régionaux et nationaux de rencontrer les cadors de la discipline. A Mulhouse, comme avant chaque échéance mondiale et européenne, une vingtaine de journalistes a fait le

déplacement pour prendre la température. En règle générale, ils sont plus nombreux, mais championnats d'Europe d'athlétisme oblige, beaucoup ont déserté la natation pour suivre les glorieuses aventures des athlètes tricolores à Barcelone. L'exercice est simple. En l'espace de trois heures, Alain Bernard, Fred Bousquet et consorts font le tour des « pool » presse : radio, télé, presse écrite. A chaque fois, les mêmes questions reviennent : « Tu te sens comment ? », « Quels seront tes objectifs ? », « Quel sera ton principal adversaire ? », « Combien de médailles les Français peuvent-ils décrocher ? ». Ça peut sembler barbant, mais les Bleus n'ont pas le droit de snober l'exercice. Il faut répondre, habilement pour ne pas trop en dévoiler, mais suffisamment pour nourrir la bête médiatique. « Ce n'est pas toujours agréable et on n'a pas toujours envie, mais ça se passe toujours bien et il faut le faire », observe Coralie Balmy. Alors bien sûr, les nageurs sont concentrés, en phase de préparation, mais pour l'image de la discipline, il faut en passer par là. Une opération « RP », une vitrine, au choix, mais une journée qui permet surtout aux champions d'en livrer un peu sur leur état d'esprit et leurs objectifs tout en faisant le plein de confiance en rencontrant leurs fans •

A Mulhouse, Adrien Cadot



Le stage final à Mulhouse a permis au public alsacien de venir admirer et encourager les nageurs français à quelques jours seulement des Euro à Budapest.

(Ph. DPP/Grégory Lenormand)

Le Groupe 3i propulse vos actions de communication

> REGIE PUBLICITAIRE
> IMPRESSION
> ROUTAGE

3i

Notre philosophie

La polyvalence dans la chaîne graphique.

Nos promesses :

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

> EVENEMENTIEL



Notre philosophie

Etre un lien entre les compétences et les passions.

Nos promesses :

Vous faire bénéficier d'un réseau 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.

> CONSEIL ET COMMUNICATION

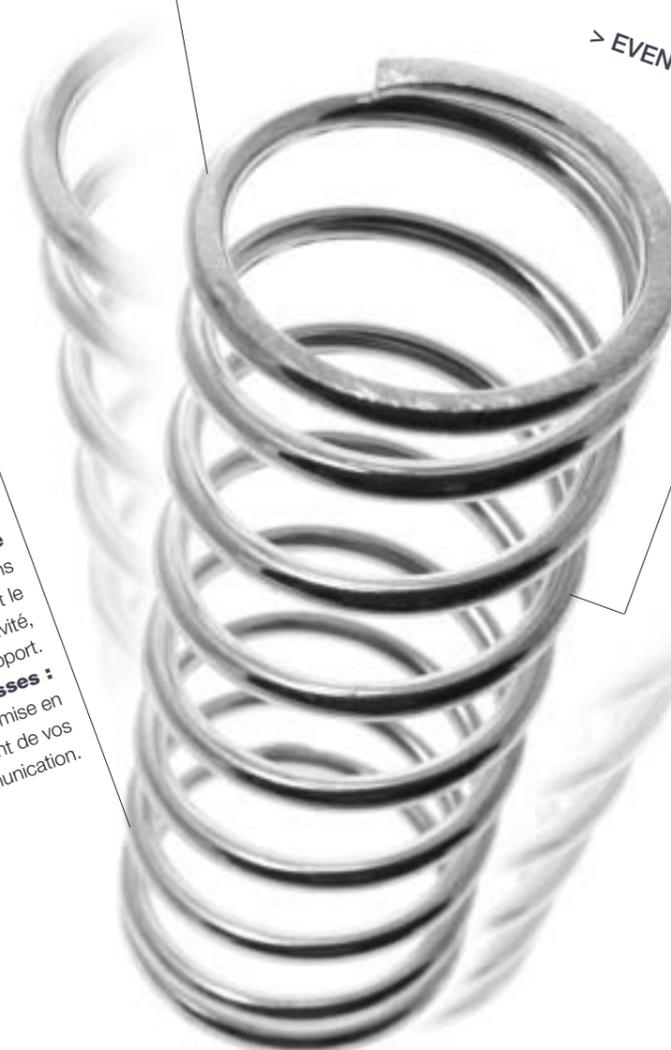
teebird

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.



« De l'éveil au savoir nager, un chemin vers la natation »

Le « Colloque 0-6 ans » a pour objectif de conforter la place de la Fédération Française de Natation sur un secteur d'activité en plein essor. Il doit permettre également à l'institution de développer ce secteur d'activité tout en présentant ses orientations pédagogiques. Enfin, la Fédération, acteur légitime, met son savoir-faire au service des clubs, de l'encadrement et de ses licenciés.

C'est une première ! Et comme toutes les premières, on l'attend avec un étrange sentiment d'impatience et de stress. Il est temps que l'événement arrive. Mais pourvu qu'il se déroule sans anicroches. **Le samedi 23 et dimanche 24 octobre prochain, à l'Espace Reully dans le XII^e arrondissement de Paris, la Fédération Française de Natation organise le premier « Colloque 0-6 ans/Eveil Aquatique ».**

A cette occasion, les experts nationaux de l'activité des « bébés nageurs » ont été conviés : Jean-Jacques Chorrin, docteur en médecine président de la commission 0-6 ans, Patrick Gastou, directeur technique national adjoint en charge de la formation, Daniel Zylberberg, psychologue membre de la commission fédérale, Claudie Pansu, formatrice experte 0-6 ans auprès de la FFN, Jacques Desmaret, membre de la commission fédérale et référent régional 0-6 ans, Anne Duggan, psychologue experte 0-6 ans auprès de la FFN, Paul Fernandez, formateur INSHEA de Suresnes, professeur d'EPS et psychologue, Daniel Juillerat, professeur d'EPS membre de la commission 0-6 ans, et Maurice Beunet, cadre technique sportif FFN membre de la commission 0-6 ans.

Ouvert à tous, le « Colloque 0-6 ans » a pour objectif de conforter la place de la Fédération Française de Natation sur un secteur d'activité en plein essor. Il doit permettre également à l'institution de développer ce secteur d'activité tout en présentant ses orientations pédagogiques. Enfin, la Fédération, acteur légitime, met son



© Clic and Move Ltd.

savoir-faire au service des clubs, de l'encadrement et de ses licenciés.

Dans cette perspective, de nombreux thèmes seront abordés : « La piscine, quels avantages pour le bébé et sa famille », « De la terre à l'eau... La naissance d'un nageur », « Le jeu : son utilité ; le jeu dans le développement de l'enfant », « Intégration des enfants porteurs de handicaps dans l'activité aquatique », etc.

Un colloque qui démontre l'intérêt que porte la Fédération française à l'éveil aquatique et surtout la place prédominante que la France occupe dans l'essor de cette activité. **A titre indicatif, le 7 mai dernier, à Miami, Daniel Zylberberg, qui interviendra le samedi 23 octobre à 13h45, a reçu de l'association « World Aquatic Babies Children Network », affiliée à la FINA, le « Virginia Hunt's Newman Award ».** Un titre honorifique pour saluer sa contribution aux travaux sur l'éveil aquatique des jeunes enfants et notamment pour la promotion de l'activité « bébés nageurs » •

Adrien Cadot

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
Eveil aquatique

Samedi 23 octobre 2010
Dimanche 24 octobre 2010

Voilà nombreux
Espace Reully, Paris 12^eme

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

0-6 ans
Eveil aquatique

Le 1er Colloque

0-6 ans - Eveil Aquatique organisé par la FFN

« De l'éveil au savoir nager, un chemin vers la Natation... »

Un rendez-vous à ne pas manquer
les samedi 23 et dimanche 24 octobre 2010

Programme

Samedi 23 octobre 2010

MATIN

9h Ouverture au public, 10h Ouverture. Mr Francis LUYCE président de la Fédération Française de Natation, Mr Christian DONZE Directeur Technique National, 11h La piscine, quels avantages pour le bébé et sa famille... **Marie-Ange DUBOIS**

APRÈS - MIDI

13h30 Ouverture, Conte - le maître nageur était sous les drapeaux - **Anne DUGGAN**, 13h45 La piscine un lieu d'interaction précoce **Marie-Ange DUBOIS**, 14h30 Le jeu : son utilité ; le jeu dans le développement de l'enfant: fonction de l'âge... **Jacques DESMARET**, 15h00 Se poser sur... se reposer sûr... **Anne DUGGAN**, 16h15 L'eau et les appuis... **Daniel ZYLBERBERG** et **Patrick GASTOU**, 17h Concours Photos / Rencontres et séances de dédicaces avec **Claudie PANSU** auteur de l'ouvrage « Bébé Nageur », (Amphion FFN), 18h Pot de l'amitié

Dimanche 24 octobre 2010

MATIN

9h30 - Ne jetons pas le bébé - **Paul FERNANDEZ**, 10h15 De la terre à l'eau... la naissance d'un nageur **Marie-Ange DUBOIS**, 11h15 "Sauv'nage" **Maurice BEUNET**

APRÈS - MIDI

14h Intégration des enfants porteurs de handicaps dans l'activité **Claudie PANSU**, 14h45 Le club lieu et organisation de la pratique **Daniel ZYLBERBERG** et **Patrick GASTOU**, 16h Clôture



BULLETIN D'INSCRIPTION et programme détaillé

En téléchargement sur
www.bebesnageursffn.fr
www.ffnatation.fr

Vos contacts FFN :

patrick.gastou@ffnatation.fr
gaelle.hamon@ffnatation.fr
vincent.hamelin@ffnatation.fr
Tél : 01 41 83 87 70

L'espace Reully

21 rue Antoine-Julien Henard 75012 Paris

Métro : Mongallet

Tel : 01 44 74 90 49

www.espace-reully.com

Lila fait son show

Appoline Dreyfuss et Lila Messeman-Bakir lors des championnats du monde à Melbourne en mars 2007. Les duettistes ont également participé aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008, où elles se sont classées onzièmes.

(Ph. DPP/Franck Faugere)

On ne verra plus son sourire, ni ses carpés. On ne la verra plus faire des ronds de jambes dans les piscines de France et de Navarre. On entendra plus non plus son rire communicatif. Ce n'est pas un drame, mais ça manquera ! Lila Messeman-Bakir, 23 ans, a mit un terme à sa carrière au début de l'été pour cause de blessure. Après sept années passées au sein de l'équipe de France de natation synchronisée, l'athlète tarn-et-garonnaise abandonne la compétition de haut niveau. « **Je ne garde que de bons souvenirs de ma carrière** », lâche d'emblée l'ancienne partenaire d'Appoline Dreyfuss dans le duo français. « **De mon premier championnat du monde senior que j'ai fait face à des stars affichées en poster dans ma chambre, jusqu'aux Jeux Olympiques de Pékin en duo, je n'ai que de beaux souvenirs.** » Une brillante carrière qui ne peut néanmoins pas effacer les efforts et les sacrifices consentis. « **Pour flirter avec le plus haut niveau mondial, je suis allée au plus loin que je pouvais physiquement** », précise-t-elle. « **Il y a forcément des**

regrets. Mais, j'ai accompli la carrière dont je rêvais. J'ai d'autres choses à faire qui m'attendent et cela minimise les regrets qui pourraient être les miens. »

L'ancienne duettiste de l'équipe de France n'a pas vraiment prévu de se morfondre dans sa chambre. D'abord parce que ce n'est pas dans son tempérament. Ensuite parce que Las Vegas, la capitale du jeu et du mariage, et le rêve américain lui tendent les bras. Une carrière s'achève, une autre débute aux États-Unis. « **Pour les 15 mois à venir, je vais travailler pour un show aquatique à Las Vegas** », confirme Lila Messeman-Bakir. « **J'y suis depuis le 8 juillet. Je découvre une autre façon de pratiquer ma discipline, juste pour le plaisir en donnant du bonheur aux gens.** » Car après les bassins de compétition, la petite brune embraye sur un spectacle colossal à la mode américaine. « **Le show existe depuis 2004. J'ai eu la chance de le voir l'an dernier lors de mes vacances là-bas. C'est le plus beau spectacle que j'ai pu voir de toute ma vie. Il est magique. Il y a 67 artistes plus tous**

les techniciens qui travaillent autour. Cela fait près de 200 personnes. On va se produire cinq soirs par semaine au rythme de deux shows par soirée. » Autant dire que la Montalbanaise n'a pas spécialement prévu de se reposer.

Adrien Cadot

LILA MEESEMAN-BAKIR

Née le 13 mars 1987

A Moissac

Taille : 1 m 61

Club : Aix-en-Provence

Palmarès : onzième en duo aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008 ; sixième en combiné aux championnats du monde 2007 ; huitième par équipe aux championnats du monde 2005 ; huitième en duo aux championnats d'Europe 2008 ; cinquième par équipe aux championnats d'Europe juniors en 2004 ; championne de France du solo et par équipe 2004 ; championne de France du duo en 2005.

« Pour les 15 mois à venir, je vais travailler pour un show aquatique à Las Vegas. »



WELCOMSPORT

CONCENTREZ-VOUS SUR VOS PERFORMANCES,
NOUS NOUS OCCUPONS DU RESTE

LOUVRE HOTELS
partenaire de la



PRÈS DE 600 HÔTELS VOUS
RÉSERVENT UN ACCUEIL PRIVILÉGIÉ

DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS ⁽¹⁾

17€ ou 21€ ou 24.50€

Dans les hôtels Campanile et Kyriad

24.50€ ou 30€

Dans les hôtels Kyriad Prestige

Tarifs selon l'emplacement de l'hôtel et la période,
par personne en chambre double, soit 34€ ou 42€ ou 49€ ou 60€
en chambre individuelle.

DES SERVICES SUR-MESURE ⁽¹⁾

- Petits-déjeuners à volonté, menus sportifs
- Chambre pour les massages
- Salle de séminaire
- Départ possible jusqu'à 17h
- Wifi et parking gratuit dans la majorité des hôtels...

UN AVANTAGE EXCEPTIONNEL POUR LES CLUBS

En fin de saison sportive, nous reversons à votre club,
7% de vos dépenses d'hébergement.

RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR

campanile.com
kyriad.com



0 825 34 34 37

(N° d'appel dédié à la FF Natation)

POUR EN SAVOIR +

welcomsport.com
Retrouvez les conditions et les
modalités d'inscription de votre club.



⁽¹⁾ Tarifs et services soumis à conditions, valables du 01/09/10 au 31/08/11 sous réserve de disponibilité les vendredis, samedis, dimanches, jours fériés et veilles de jours fériés. Voir toutes les conditions de l'offre sur welcomsport.com.



[Ph. DPP/Stéphane Kempinaire]

« Je suis meilleur dans l'air que dans l'eau ! »

Année 2010 bien remplie pour Renaud Lavillenie. A 24 ans, le perchiste de Cognac a vécu une saison-champagne en s'adjugeant le titre de champion d'Europe en juillet à Barcelone et la Ligue de Diamant presque dans la foulée. Et, il s'en est fallu d'un seul centimètre pour qu'il ne finisse 2010 en tête des bilans mondiaux : son « meilleur » rival, l'Australien Steeve Hooker lui a en effet arraché lors de la Coupe Intercontinentale à Split, en septembre, ce sésame avec un saut à 5,95 m contre 5,94 m au Français le 10 juillet à Valence. Il n'empêche cet ex-adepte de la voltige équestre est bien le maître des airs à défaut d'être un vrai maestro dans l'eau. Entretien.

Même s'il n'a suivi que d'un œil les performances des nageurs français aux Euro de Budapest, Renaud Lavillenie est impressionné par la progression et les résultats de la natation française depuis l'émergence de Laure Manaudou en 2004.

Revenons d'abord sur votre été avec l'équipe de France, vous vous attendiez à une telle razzia lors des championnats d'Europe de Barcelone ?

Personnellement, je n'avais pas prévu un tel succès. Au vu de la saison des uns et des autres avant Barcelone, je pensais plutôt à un total de dix ou douze médailles. Et puis finalement, tout s'est accéléré. Dès que les premières médailles arrivent, ça déclenche une mécanique. Même si l'esprit dans cette équipe de France n'était pas vraiment changé par rapport à ce que j'ai connu jusque-là. L'ambiance, la cohésion, le soutien mutuel étaient les mêmes. Après, ce n'est qu'en rentrant en France qu'on a ressenti la portée de notre exploit.

Comment avez-vous vécu cela de l'intérieur ? Comme la perche passait en fin de championnat, est-ce que vous avez ressenti une certaine pression ou plutôt une émulation ?

J'ai suivi la compétition de près évidemment mais je ne vais pas sur le stade pour encourager les autres parce que ça peut vite se transformer en une perte d'énergie, de concentration. Alors,

« J'ai été assez impressionné par Alain Bernard après les Jeux de Pékin. Il a réussi à se maintenir au plus haut niveau derrière et ça c'est fort. En tout cas entre Bousquet, Leveaux, Agnel, après Laure Manaudou, j'ai l'impression que la natation française est assez gâtée. »

comme la perche est effectivement placée en fin de championnat, j'ai aussi profité de l'arrivée de bonnes nouvelles chaque jour. De l'intérieur, ça donne une petite confiance supplémentaire qui n'est pas négligeable.

Plus globalement, comment peut-on expliquer cette vague de succès français à Barcelone ?

D'un côté, il y a l'arrivée, l'éclosion de nouveaux talents, de l'autre, il ne faut

pas oublier que le niveau européen est beaucoup moins élevé que le niveau international. Et puis, il y a d'autres facteurs. Le DTN Ghani Yalouz, par exemple, sait très bien nous mettre en confiance, trouver les mots pour chacun. Il dirige bien son équipe et sait nous faire ressentir qu'il vit quelque chose de fort avec cette équipe, qu'il veut la faire monter en puissance jusqu'aux Jeux de Londres en 2012. Donc, si on a des soucis, il fera toujours en sorte de nous mettre en relation avec la bonne personne pour régler le problème. C'est le genre de choses qui nous décharge d'un vrai poids dans la tête.

Parlons de natation maintenant, c'est une discipline que beaucoup d'athlètes utilisent en complément de leur entraînement sur la piste, c'est aussi votre cas ?

Pour moi, l'élément aquatique, c'est avant tout du domaine du plaisir, de la détente et de la récupération musculaire. A Clermont-Ferrand, on a un centre aquatique couvert où l'on dispose d'une piscine d'eau chaude, d'une autre avec de l'eau froide et des jets. En

période de préparation foncière, j'en profite pour y aller tous les quinze jours.

Et pour ce qui est de la natation proprement dite, vous alignez bien quelques longueurs parfois ?

Ce n'est pas mon truc même si je sais nager depuis l'âge de cinq ou six ans... Si je me souviens bien, j'ai du apprendre à nager à la piscine municipale de Cognac, mais ensuite la natation ne m'a jamais tenté. Je ne suis pas un bon élément dans l'eau, je ne flotte pas bien ! Bon, j'ai passé l'épreuve de natation pour le bac, avec une assez bonne note il me semble, mais l'eau vraiment n'est pas pour moi un élément très naturel.

Après Barcelone, il y a eu Budapest et les 23 médailles des nageurs français -un record-, vous avez suivi ça de quelle manière ?

Pour ces championnats d'Europe, j'étais encore dans une phase d'entraînement, avec pas mal de sollicitations après mon titre européen, donc j'ai suivi ça un peu comme je pouvais à la télé ou sur internet. En tout cas, 23 médailles, c'est assez impressionnant surtout dans un sport où ça se joue à pas grand-chose. Moi, ce qui me plaît le plus quand je regarde la natation, c'est l'aspect duel de la discipline.

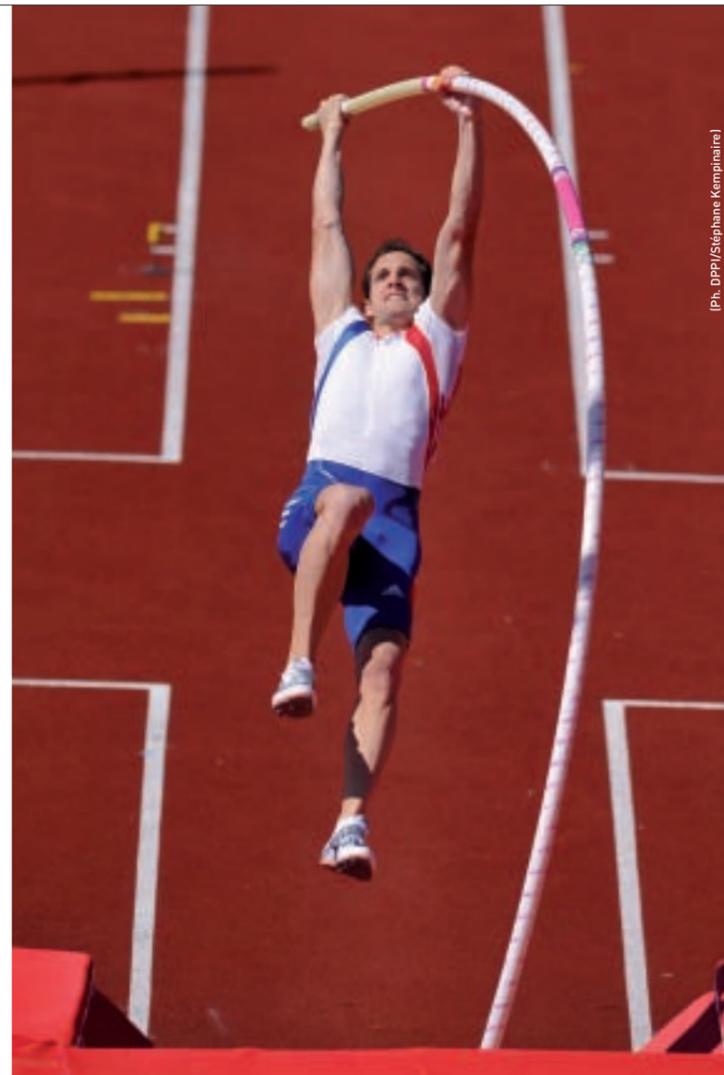
Y a-t-il des nageurs français que vous connaissez, que vous avez déjà côtoyé ?

Je n'ai pas de rapport particulier avec les nageurs. Comme je n'ai pas encore fait les Jeux Olympiques, je ne les ai pas croisés. Sinon, je dois dire que j'ai été assez impressionné par Alain Bernard après les Jeux de Pékin. Il a réussi à se maintenir au plus haut niveau derrière et ça c'est fort. En tout cas entre Bousquet, Leveaux, Agnel, après Laure Manaudou, j'ai l'impression que la natation française est assez gâtée.

Vous vous verriez, avec vos qualités d'acrobate, dans la peau d'un plongeur de haut vol ?

Non, à partir du moment où je m'épanouis vraiment dans mon sport, dans ce que je fais avec une perche en main. C'est difficile à expliquer à 100 % mais la perche, c'est vraiment quelque chose que je ressens en moi.

Est-ce que pour vous l'athlétisme, si on exclut la scène européenne, peut suivre la même voie ascendante que la natation française qui depuis son zéro des Jeux d'Atlanta en 1996 a bien redressé la barre lors des JO ou des Mondiaux ? C'est une bonne question... Mais, je crois quand même qu'il y a une densité supérieure en athlétisme au niveau



[Ph. DPP/Stéphane Kempinaire]

A seulement 24 ans, Renaud Lavillenie a vécu une saison de rêve en s'adjugeant le titre de champion d'Europe en juillet à Barcelone et la Ligue de Diamant dans la foulée.

« La clé de la réussite, je crois, c'est de s'épanouir dans la discipline qui vous plaît. Il faut avant tout prendre plaisir à aller à l'entraînement, à affronter la compétition, avant de penser à telle ou telle hauteur, tel ou tel record. »

c'est dur de créer comme ça la culture d'un sport. Donc, par rapport à l'athlétisme, ça limite la concurrence.

En tout cas, la natation comme l'athlétisme français viennent de « produire » quasiment en même temps deux phénomènes de précocité : Yannick Agnel et Christophe Lemaitre. Vous les jugez comment vous qui avez émergé un peu plus tard ?

Ils sont impressionnants ! C'est assez rare de voir des jeunes capables d'enchaîner de telles performances. Surtout qu'ils ont encore une marge de progression qui est bien là... Après, il faut espérer qu'ils ne rencontrent pas de problèmes dans les cinq prochaines années. Il faut que le physique soit clément avec eux. En tout cas, ils donnent une image jeune de leur sport et ça plaît... Maintenant, si je me base sur mon expérience, la clé de la réussite, je crois, c'est de s'épanouir dans la discipline qui vous plaît. Il faut avant tout prendre plaisir à aller à l'entraînement, à affronter la compétition, avant de penser à telle ou telle hauteur, tel ou tel record •

Entretien réalisé par Frédéric Decock

Champion d'Europe !



Le suspense aura été total. Jusqu'au bout, les Bleus nous auront fait vibrer. Car ce n'est finalement qu'à l'issue du relais 4x100 m 4 nages, ultime épreuve des championnats d'Europe à Budapest, que l'équipe de France s'est adjugée pour la première fois de son histoire la coupe continentale. Un trophée synonyme d'apothéose pour des Français auteurs d'une moisson record de vingt-trois médailles, dont huit titres. Un bilan exceptionnel qui confirme le statut de la natation tricolore sur la scène mondiale ainsi que l'émergence d'une nouvelle génération dorée. Car si les « anciens » Bernard, Bousquet ou Duboscq ont répondu présent, les Euro 2010 ont permis l'éclosion de Yannick Agnel, Camille Lacourt, William Meynard, Ophélie-Cyrielle Etienne, Mélanie Hénique, Jérémy Stravius et Benjamin Stasiulis.

Jamais la natation tricolore n'a compté dans ses rangs autant de talents. Jamais les Bleus n'ont affiché une telle détermination et un tel niveau de performance. Reste maintenant à enfoncer le clou. Et cela passe par les championnats du monde à Shanghai (juillet 2011) avant les Jeux Olympiques de Londres en 2012 où Américains et Australiens auront certainement à cœur de maintenir à distance les nouveaux champions d'Europe. « La marche est énorme », prévient Lionel Horter, directeur du collège des entraîneurs nationaux. Elle n'a cependant jamais semblé aussi accessible !

Adrien Cadot

L'album photo des Euro

Pas d'or, certes, mais une somptueuse médaille d'argent sur 100 m brasse, sa course fétiche, et le bronze, une bonne habitude, sur 200 m brasse. En Hongrie, quatre ans après sa première désillusion internationale, Hugues Duboscq a confirmé son extraordinaire longévité.



Yannick Agnel, 18 ans, et William Meynard, 22 ans, incarnent l'avenir de la natation tricolore. Le premier s'est adjugé l'or du 400 m nage libre tandis que le second a empoché le bronze de l'épreuve reine.

En l'espace d'un an, Alain Bernard aura presque tout entendu : « fini », « retraité », « diminué », etc. A Budapest, le champion olympique a répondu en arrachant le titre européen de l'aller-retour. Une réponse de champion !



L'or sur 100 m dos, comme il l'escomptait, l'or sur 50 m dos, à trois centièmes du record du monde, et le titre avec le relais 4x100 4 nages, Camille Lacourt n'aura laissé aucune chance à ses adversaires.



Denis Auguin et Alain Bernard se congratulent à l'issue du 100 m continental. Une image intime, rare, à laquelle les deux protagonistes ne nous avaient pas habitués, preuve de l'ampleur de l'exploit réalisé par l'Antibois.

Ce n'était certainement pas le relais le plus attendu. Pourtant, Coralie Balmy, Ophélie-Cyrielle Etienne, Margaux Farrell (ici en photo) et Camille Muffat ont réussi le tour de force de se hisser sur la deuxième marche du podium.



Il tenait à briller sur 50 m, son épreuve de prédilection. Voilà pourquoi Frédéric Bousquet n'a pas disputé le 4x100 m et voilà comment on atteint un objectif. Le sprinter empoche l'or de la plus courte des distances de sprint et décroche enfin un titre international.

Alors qu'il avait songé à interrompre sa carrière quelques mois auparavant, Sébastien Rouault a littéralement dominé les 800 et 1 500 m nage libre des Euro. Le triomphe de la persévérance !



(Photos : DPP/Stéphane Kempinaire)

(Photos : DPP/Stéphane Kempinaire)



Autant être honnête, on attendait plutôt Coralie Balmy à ce niveau. Isolée ligne 1, la Toulousaine Ophélie-Cyrielle Etienne a néanmoins créé la surprise en s'octroyant l'argent du 400 m nage libre, une épreuve typiquement française depuis le règne de Laure Manaudou.



Sur 4x100 m 4 nages les tricolores ont sorti la « Dream Team » : Bousquet, Gilot, Duboscq et Lacourt, le dossiste qui a tant fait défaut aux Bleus ces dernières années. Difficile de ne pas rêver à de nouvelles couronnes tant ces quatre mousquetaires ont impressionné.



De passage à Budapest pour soutenir les nageurs français, la Secrétaire d'Etat Rama Yade a été accueillie à l'Institut français de la capitale hongroise par les médaillés et le président de la FFN.



A son retour à Marseille, Camille Lacourt a pu mesurer l'ampleur de sa nouvelle popularité. Journalistes, curieux et passionnés, ils étaient nombreux à attendre le retour du triple champion d'Europe.



Afin de célébrer dignement les 23 médailles des nageurs français aux championnats d'Europe, la Fédération française a loué et décoré un bus aux couleurs de l'équipe de France. L'occasion pour les Bleus de parader dans les rues parisiennes.



Alain Bernard devant l'Arc de triomphe. A l'image de tous les nageurs français, c'est toute la natation tricolore qui jubile et s'enthousiasme.



Sur le parvis de l'Elysée, les médaillés des Euro prennent la pause en compagnie du DTN Christian Donzé, de la Secrétaire d'Etat aux Sports, du président de la République Nicolas Sarkozy et de Francis Luyce, président de la FFN.

[Photos : DPP/Stephane Kempinaire]

[Photos : DPP/Stephane Kempinaire]

« Tenir tête aux grands »

C'est ce qui s'appelle savoir garder la tête froide ! A Budapest, pour ses premiers championnats d'Europe seniors, Yannick Agnel, 18 ans, s'est adjugé trois médailles : l'or sur 400 m nage libre, l'argent avec le relais 4x100 m et le bronze avec le 4x200 m. Un bilan en forme de promesses pour le Niçois qui entend désormais tutoyer les ténors de la natation mondiale.

Yannick, laquelle de vos médailles a le plus de saveur ?

Elles sont différentes ! Le titre sur 400 m est presque inespéré. Je voulais l'or, mais ce n'était pas gagné. Le 4x100 m, c'est le relais avec les grands, avec les sprinters de l'équipe de France. Cela restera comme une superbe expérience. Le bronze avec le 4x200 m c'est encore autre chose. On est une équipe jeune, l'embryon de ce que peut devenir ce relais.

Que retenir-vous de cette première expérience en équipe de France ?

Énormément de plaisir. J'apprends à connaître les gens qui évoluent au niveau international. Je me rends compte aussi que je peux tenir tête aux grands de la natation internationale.

Et comment expliquez-vous les résultats historiques de l'équipe de France ?

D'abord par la cohésion du groupe. Ensuite, quand il y a des nageurs d'expérience qui gagnent des médailles et qui nous montrent la voie on s'engage dans la brèche. Nous les jeunes, on a envie d'y aller. On a envie de faire notre job. Et une fois que le train est lancé, la locomotive continue à grande vitesse.

Avez-vous conscience de représenter un bol d'air frais pour le sport français ?

Un bol d'air frais je ne sais pas, mais c'est vrai que nos résultats sont très bons. En Hongrie nous avons reçu de beaux messages de soutien, ça nous a poussé.

Recueilli à Budapest par Adrien Cadot

Le Niçois Yannick Agnel, 18 ans, est sans conteste la grande révélation des championnats d'Europe 2010.

Le relais 4x200 m nage libre, composé de Agnel, Haramboure, Lefert et Stravius, a créé la surprise en enlevant le bronze des Euro.





DÉCOUVREZ L'APPLICATION BlackBerry EUROSPORT

LE MEILLEUR DE L'INFO SPORTIVE 24H/24
<http://m.eurosport.com/blackberry>

- Accédez aux principaux articles et aux dernières dépêches de tous les sports
- Suivez tous les résultats et les matches en **LIVE** de plus de 10 sports
- Personnalisez votre application en sélectionnant vos sports favoris



100% GRATUITE



(Ph. DPF/Sébastien Kempinaire)

« Evitons l'euphorie »

Le DTN Christian Donzé et le président Francis Luyce lors la réception des nageurs français à l'Elysée le 26 août.

Avec 21 médailles le bilan des Bleus en Hongrie est historique. Mais si le directeur technique national Christian Donzé a tenu à savourer cette performance, il entend aussi rester concentré sur l'échéance olympique de 2012.

• **Les combinaisons**
« La France s'en est mieux sortie que les autres nations. **La fédération a pris la bonne décision en septembre 2009 en interdisant le polyuréthane sur notre territoire.** De la sorte, nos athlètes ont pu travailler dans la sérénité et appréhender ce virage. »

• **Budapest 2010**
« Le bilan est évidemment très favorable. La dynamique s'est exprimée dès notre stage à Mulhouse. **La sérénité a été immédiate, elle nous a permis de donner la pleine mesure de notre potentiel.** Tous les jours, les nageurs ont pu s'exprimer. Ces médailles doivent nous permettre d'emmagasiner de la confiance pour l'avenir. Ce n'est pas une finalité ! »

• **Jeux Olympiques de Londres**
« Il faut profiter de ces moments mais évitons de tomber dans l'euphorie. Il faut désormais se projeter sur les Mondiaux de Shanghai et les JO de Londres. **En 2011, les championnats du monde constitueront une photographie de notre niveau de performance.** Il faudra l'analyser et l'ajuster en prévision des joutes olympiques de 2012. »

• **Le 4x100 m**
« L'argent, ce n'est pas ce que nous espérons. Il faut assumer, mais nous n'avons rien à regretter. La victoire des Russes impose le respect. **De notre côté, nous devons continuer à travailler, notamment cette culture du relais qui semble nous faire défaut pour l'instant.** » •
Recueilli à Budapest par Adrien Cadot



« La victoire de la volonté »

Déçu par sa médaille d'argent l'an passé aux Mondiaux de Rome, Alain Bernard a enfin décroché un titre international sur 100 m. Le premier depuis les JO 2008, et certainement pas le moins beau !

(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)

Comme aux Jeux Olympiques de Pékin, le relais 4x100 m s'est incliné alors qu'il était considéré comme le grandissime favori. Mais cette fois, ce sont les Russes qui ont surpris les boys d'Alain Bernard.



(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)

Cet été, Alain Bernard sera passé par toutes les émotions.

La déception d'une médaille d'argent avec le relais 4x100 m nage libre, puis le bonheur d'une victoire sur l'aller-retour, son épreuve de prédilection dont il est champion olympique. Mais que le chemin du podium fut difficile. Décrié, l'Antibois a démontré une impressionnante force de caractère.

Alain, que représente cette victoire ?

C'est une victoire sur moi. Depuis quelques mois, j'ai entendu beaucoup de choses. J'y ai cru jusqu'au bout et à la fin, la victoire est là. C'est tout ce qui compte !

Avez-vous été sensible à tout ce qui s'est dit sur votre compte ?

Bien sûr, je suis quelqu'un de très sensible. C'est pour cela que j'aime partager mes émotions. C'est pour cela aussi que j'éclate de joie à l'arrivée d'une course. Je ne calcule pas, je ne le prémédite pas, c'est simplement en moi.

A l'arrivée du 100 m nage libre, vous exultez comme rarement. On a presque le sentiment que vous vous libérez enfin de la pression accumulée.

C'est surtout beau parce que j'ai eu du mal à trouver ma nage, à m'exprimer pleinement. Et dans cette finale attendue, convoitée, je parviens enfin à retrouver mes sensations. Même si le chrono n'est pas au rendez-vous, le plus important c'est de gagner.

Et que pensez-vous de la performance de William Meynard, médaillé de bronze pour ses premiers championnats d'Europe ?

A l'arrivée je cherche sa place et je vois qu'il est troisième. Il a fait son job. Il signe son meilleur temps en finale, c'est bien la preuve qu'il faut compter avec lui. William c'est l'avenir du sprint français. Bravo à lui et bravo à toute l'équipe de France. On est dans une dynamique très positive, il faut continuer d'avancer dans cette direction.

Recueilli à Budapest par Adrien Cadot



(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)

« Le métier est bien rentré »

A 28 ans, après dix ans en équipe de France, Hugues Duboscq pourrait être lassé par le haut niveau. C'est mal le connaître. Le Havrais, motivé comme un junior, reste concentré sur l'ultime objectif de sa carrière : les Jeux de Londres. Et à deux ans de l'échéance olympique, le brasseur a démontré un appétit intact en enlevant l'argent du 100 m brasse et le bronze du 200 m brasse.

Vous rendez-vous compte que depuis les JO de Pékin chacune de vos finales est accompagnée d'une médaille ?

C'est effectivement une très bonne habitude, mais ce n'est jamais gagné d'avance. A chaque fois, il faut aller les chercher ces médailles. Il faut enchaîner les courses, être attentif à la récupération. Mais je crois quand même que le métier est bien rentré.

Votre longévité sur les podiums inter-

nationaux ne vous impressionne pas davantage ?

Si, bien sûr, j'en suis satisfait. Mais les médailles n'ont jamais été mon leitmotiv. L'objectif c'est que je me sente bien dans l'eau, puissant, que je ressente la glisse. Et quand tout cela fonctionne, le podium constitue la cerise sur le gâteau.

Et vous n'êtes jamais blasé ?

Sur des grands championnats, je suis toujours excité. C'est l'objectif de la

saison, on travaille pour arriver en forme. Et puis on retrouve les copains de l'équipe de France !

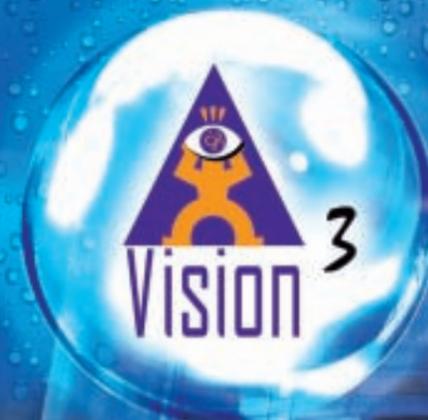
Lors de ces championnats d'Europe, beaucoup de jeunes nageurs tricolores se sont révélés. Vous impressionnent-ils ?

Oui, bien sûr, mais surtout par leur tempérament. Je trouve qu'ils s'amuse. Ils ont tout compris. Certains sont très matures. En tout cas, leur éclosion fait beaucoup de bien au collectif national. La pression ne repose plus seulement sur les anciens, les jeunes montrent également qu'ils peuvent accrocher des médailles.

Que vous inspire votre carrière ?

J'en suis fier... Et j'espère qu'elle se terminera en apothéose aux Jeux Olympiques de Londres en 2012 •

Recueilli à Budapest par Adrien Cadot



*La communication et la formation
personnalisées par l'image*

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



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



Pour la première fois depuis Robert Christophe en 1958, un Français a empoché l'or du 100 m dos. Autre événement historique : la présence de l'Amiénois Jérémy Stravius sur la deuxième marche du podium.

Non content de s'imposer sur 100 m dos, Camille Lacourt s'est également adjugé le 50 m dos en échouant à trois centièmes du record du monde (24''07 contre 24''04).

Depuis son retour de Hongrie, Camille Lacourt n'en finit plus de créer le buzz. Triple champion d'Europe à Budapest sur 50, 100 m dos et avec le relais 4x100 m 4 nages, le Marseillais de 25 ans est devenu l'une des nouvelles icônes de la natation tricolore.

Vous attendiez-vous à de tels succès ?
C'était mon objectif en arrivant à Budapest. Je m'entraîne pour ça depuis longtemps, c'est ma source de motivation.

En arrivant à Budapest vous étiez l'un des favoris des épreuves de dos et vous avez sereinement assumé votre statut. La pression ne vous atteint pas ?

La compétition, c'est du plaisir. La pression c'est cette petite boule au ventre qui vous fait nager plus vite. C'est ce que j'aime dans la natation. La pression négative, j'essaie de l'ignorer.

Camille, comment réagissez-vous à l'intérêt médiatique que vous suscitez ?

C'est sympa, mais je suis ça de loin. De toute façon, je n'ai pas envie de me prendre la tête avec cela. Je fais confiance à mes proches pour m'aider à garder la tête sur les épaules.

Trouvez-vous étonnant d'exploser à 25 ans ?

Non, j'ai eu besoin de gagner en maturité. Et puis je pense qu'il y a eu un déclic en arrivant au CN Marseille il y a deux ans. J'ai trouvé un groupe incroyable et un coach qui me correspond (Romain Barnier, Ndlr).

Camille, pouvez-vous encore progresser ?

Je l'espère et je vais tout faire pour. Depuis quelques années, le niveau de la natation française a énormément progressé. Comme pour les crawlers, cela fait maintenant trois saisons que les dossistes tricolores se tirent la bourre. Cela nous permet d'avancer et de performer.

Recueilli à Budapest par Adrian Cadot

« Garder la tête sur les épaules »





Ph. DPP/Stephane Kempinaire

La surprise Etienne !

On attendait Camille Muffat ou Coralie Balmy, finalement c'est la Toulousaine Ophélie-Cyrielle Etienne qui s'est hissée sur le podium du 400 m nage libre des Euro hongrois : « Je ne m'y attendais pas. J'étais à la ligne d'eau numéro 1, mais ça ne m'a pas gênée. En fait, c'était plus facile. Toute seule sur le côté, j'étais outsider. Le but était d'essayer de tenir face à Federica Pellegrini (double championne du monde italienne sur 200 m et 400 m était placée à la ligne 2, Ndlr). La voir m'encourageait à tenir. Aux 500, 600 mètres, cela a commencé à être difficile, car je savais que mes adversaires commencent à accélérer. Moi, je voulais tenir. » Championne du monde juniors, Ophélie-Cyrielle Etienne décroche sa première grande médaille chez les grands. Licenciée aux Dauphins du TOEC à Toulouse, elle avait terminé septième du 200 m nage libre des Jeux Olympiques de Pékin en 2008.

A Budapest, Adrien Cadot



AQUALIE 2010
LE PREMIER SALON EUROPEEN DES CENTRES
AQUATIQUES ET ESPACES DE BIEN-ETRE

16-19 Novembre 2010 - Eurexpo, Lyon- France.

NOUVEAUX AMENAGEMENTS ET AMELIORATIONS LOGISTIQUES POUR PERMETTRE L'ACCES A TOUS... HYGIENE ET SECURITE...

Pendant **3 jours**, le Congrès Aqualie et les Rencontres Wellness vous proposent des **formations homologuées** et s'attachent à rappeler l'état des lieux, les objectifs et le cadre des développements à venir tout en étant force de proposition avec des solutions pratiques à mettre en œuvre sur les 4 sujets suivants :

- l'accessibilité
- le bien-être ou l'aqualudique
- les animations
- l'hygiène



40 experts et intervenants qui vous accompagneront pendant **3 jours** sur votre parcours de gestionnaire de piscine ou de centre aquatique, profitez également d'un choix de **3 visites guidées de piscines publiques**.



Les **Rencontres Wellness** vous proposent des tables rondes autour de thèmes d'actualité : Centres aquatiques : comment répondre à cette nouvelle demande du public ? ; Art de vivre ; Un monde d'innovations et les métiers de l'aqua bien-être.

Isabelle CHARRIER et ses intervenants tiendront une conférence autour des tendances spa le vendredi 19 Novembre.

Inscriptions auprès de Marine FRACHON – Service réceptif Package Organisation
10 Quai Charles de Gaulle
69463 Lyon Cedex 06
marine.frachon@gl-events.com



Tous les renseignements sur www.aqualie.com
Aqualie est un événement Piscine connect :



Démonstration de force



Bertrand Venturi

(Ph. DPP/Jan Matia D'Alberto)

En Hongrie, Bertrand Venturi a fait parler toute son expérience pour arracher l'argent du 25 km. Une médaille en forme de consécration pour le taulier de l'équipe de France d'eau libre.

Loin d'être favoris, les spécialistes tricolores de la longue distance ont tiré leur épingle du jeu aux Euro de Budapest. Venturi et Hedel sont médaillés, mais c'est tout un groupe qui confirme et se positionne dans l'optique des Jeux Olympiques de Londres en 2012.

Budapest réussit décidément bien à l'eau libre française. Après l'or de Gilles Rondy sur 25 km et l'argent de Cathy Dietrich sur 5 km aux Euro 2006, c'est au tour de Bertrand Venturi et Joanes Hedel de s'illustrer sur le lac Balaton. « **C'est effectivement une bonne habitude** », s'amuse le DTN Christian Donzé, « **et c'est surtout très important pour la discipline.** » Car la natation en milieu naturel, on ne le dira jamais assez, manque de reconnaissance. A la soirée de clôture de l'eau libre, on ne recense d'ailleurs que cinq journalistes, loin des effectifs de la natation course. « **Les gens ne se rendent pas compte de l'effort que l'on produit** », observe Bertrand Venturi, médaillé d'argent sur 25 km et chef de file de la discipline en France. « **En six semaines, j'ai nagé trois 25 km et trois 10 km, sans parler des voyages, du jetlag et des entraînements quotidiens. En eau libre, l'investissement est quotidien. On ne peut pas réussir sans parcourir une dizaine de bornes par jour.** » En intégrant le giron olympique en 2008, la discipline a connu un net regain d'intérêt. Mais seul le 10 km a bénéficié d'un éclairage supplémentaire. Pour l'heure, le 25 km reste une affaire de spécialistes. « **Le 25 km, c'est un truc de dingue** », analyse le Dunkerquois Joanes Hedel, bronzé sur la distance aux Euro de Budapest. « **L'effort est intense et la tactique omniprésente.**

C'est vraiment très proche du cyclisme. Cependant, le 10 km est plus attractif pour les nageurs comme pour les médias car c'est la distance que l'on disputera aux JO de Londres en 2012. » Ancien spécialiste des 200 m papillon et 200 m dos, Hedel est un pur produit des bassins passé à l'eau libre en 2007 pour se donner une chance de vivre son rêve olympique. « **C'est le rêve de tous les athlètes** », abonde le Nordiste. « **C'est vrai que la natation en milieu naturel m'a permis de disputer des épreuves internationales. Mais cette médaille de bronze aux Euro n'est pas un aboutissement. Je suis fier, mais dès la saison prochaine je vais m'atteler au 10 km. Quand je nageais en bassin j'avais une bonne vitesse de base, mais je l'ai un peu perdue depuis que je suis sur 25 km. Il faut travailler et ça va revenir.** » De son côté, Bertrand Venturi sait que la transition entre 25 et 10 km sera difficile. « **Je suis un nageur de 25 km. Sur 10 bornes, je manque cruellement de vitesse. Ça bourrine plus, c'est moins stratégique, on s'éloigne un peu de l'eau libre. Et si en plus, comme à Pékin, on nage dans un bassin d'aviron, ça devient compliqué pour les vrais spécialistes de la longue distance.** » Reste qu'il ne suffit pas d'afficher de sérieuses références sur 1 500 m nage libre pour briller automatiquement en eau libre. « **Hackett et d'autres nageurs de bassin n'ont pas réussi leur transi-**

tion », souligne le Sètois. « **Mais peu importe finalement mon cas personnel. A Budapest, tout le staff et le collectif est récompensé. Nous pouvons être fiers de nos performances, elles montrent que nous avançons dans la bonne direction. Il reste du travail, mais avec ce potentiel il n'y a pas de raisons que cela ne fonctionne pas à l'avenir.** »

A Budapest, Adrien Cadot

Mondiaux : Barrot en bronze

Elle aura attendu la dernière course des championnats du monde à Roberval (Canada) pour offrir à l'équipe de France féminine d'eau libre un premier podium mondial. **En arrachant le bronze du 25 km, Célia Barrot est en effet devenue la première tricolore à se hisser sur un podium planétaire depuis la création de l'épreuve en 1991.** Loin d'être impressionnée, la Française a mené la course de bout en bout, ne cédant finalement que dans les derniers kilomètres. « **Ça ne fait pas très longtemps que je fais de la nage en eau libre** », a-t-elle confié à l'arrivée. « **J'ai beaucoup souffert dans les vagues. Les filles ont accéléré et je n'ai pas pu les suivre. Je ne sais pas comment elles ont fait.** »



Joanes Hedel

(Ph. DPP/Jan Matia D'Alberto)

Joanes Hedel explose à l'arrivée du 25 km des Euro de Budapest. Le Dunkerquois vient d'enlever le bronze du 25 km.

Les raisons d'un succès

En l'espace d'un mois, les Bleus ont empoché trois médailles internationales : le bronze du 25 km pour Célia Barrot aux Mondiaux de Roberval, l'argent européen de Bertrand Venturi sur 25 km et le bronze pour Joanes Hedel sur la même distance. Un bilan éloquent qui ne doit rien au hasard. Tentative d'explication.

• Le tremplin romain

En 2009, lors des championnats du monde à Rome, les Français s'étaient déjà illustrés. Pas de médailles, mais de belles places d'honneur. **Venturi sixième du 25 km, Branda et Barrot cinquièmes, les Français avaient flirté avec les podiums sans concrétiser.** « **Mais on sentait qu'on était pas passé.** » Mais on sentait qu'on était pas passé. « **On s'est dit que c'était possible, que nous aussi on pouvait décrocher une breloque.** »

• La France, terre d'eau libre

Qu'on le veuille ou non, et en dépit de quelques saisons creuses, la France est bien une terre d'eau libre. « **Il y a eu Stéphane Lecat, Stéphane Gomez, Gilles Rondy** », rappelle Bertrand Venturi, « **ce sont quand même des références. Ils ont marqué la discipline et réussi de grandes performances.** » Pas étonnant donc qu'avec un tel héritage les jeunes pousses tricolores brillent aujourd'hui.

• Le poids du collectif

Dans les jours qui ont suivi leur consécration, les deux médaillés tricolores n'ont eu de cesse de saluer leurs partenaires et de mettre en avant

le collectif. « **Le groupe vit bien, tout le monde se soutient, c'est vraiment stimulant** », remarque Bertrand Venturi. « **En eau libre, nous avons besoin de cette force collective, il faut s'en servir.** » Et c'est bien ce qu'a fait le Dunkerquois Joanes Hedel. « **La médaille de Célia Barrot aux championnats du monde à Roberval m'a donné des idées. C'est toujours important de voir les autres briller, on a envie de les imiter. Dans le groupe, tous les nageurs sont passionnés d'eau libre. Ces médailles, on les mérite.** »

• Un staff impliqué

A l'image de la discipline, les spécialistes de la longue distance associent systématiquement leurs entraîneurs à leur réussite. « **Les coachs sont à fond derrière nous** », confirme Joanes Hedel. « **Ils ne lâchent rien. Pour eux aussi c'est important de décrocher des médailles. Ça concrétise leur travail et ça nous permet d'avancer.** » « **Le staff est en place depuis les Mondiaux de Rome** », complète Bertrand Venturi. « **L'ancien staff était très impliqué, mais c'est toujours intéressant de bosser avec de nouveaux entraîneurs. Les avis sont différents, on se remet en question.** »

• Une génération dorée

Après les Jeux Olympiques de Pékin, les Bleus ont perdu Gilles Rondy, leur capitaine de route. Un mal pour un bien ? Peut-être, car la retraite du Brestois a permis à toute une génération de prendre ses responsabilités. « **A un moment, il a fallu assumer** », reconnaît Bertrand Venturi. « **Si on veut des résultats, il faut aller les chercher.** » Et la génération des Venturi, Hedel et Barrot a des arguments à faire-valoir. Le plus dur reste néanmoins à accomplir : confirmer. « **On commence à avoir un petit statut** », poursuit le Sètois. « **On sera peut-être davantage attendu, mais en eau libre tout va très vite. C'est aussi ça la beauté de ce sport.** »

• Des nageurs à maturité

Si Bertrand Venturi est dans le circuit depuis plusieurs années, ce n'est pas le cas de Joanes Hedel ou des nouvelles têtes de l'équipe de France. Or l'eau libre ne s'improvise pas. Il faut apprendre, emmagasiner de l'expérience et répéter ses gammes. « **C'est évident, tout ne vient pas en une course** », admet le Dunkerquois Hedel. « **Cela demande de la patience. J'ai débuté en 2007. Cette année-là, j'ai participé à de nombreuses étapes de coupe de France. J'ai appris à gérer les situations de course, à respecter des tactiques et à savoir les adapter en situation.** » Un apprentissage qui a porté ses fruits à Budapest où le Nordiste a puisé dans ses ressources et sa nouvelle expérience pour se hisser sur la troisième marche du podium.

A Budapest, A. C.

En six semaines, j'ai nagé trois 25 km et trois 10 km, sans parler des voyages, du jetlag et des entraînements quotidiens. En eau libre, l'investissement est quotidien. (Bertrand Venturi)

« Un bilan mi-figue mi-raisin »

Si les plongeurs tricolores n'ont pas soulevé de médailles, ils se sont néanmoins illustrés en accédant à six finales continentales. Un bilan intéressant, mais pas totalement satisfaisant pour Gilles Emptoz-Lacôte, adjoint au DTN en charge de la discipline.

Quel bilan tirez-vous des championnats d'Europe ?

Le bilan est selon moi mi-figue mi-raisin. Je pensais que l'on aurait plus de réussite, notamment au 10 mètres féminin et au 3 mètres synchronisé. Mais de manière générale, les Français se sont bien comportés. En 2006, l'équipe de France se résumait à trois filles. En 2008, à Eindhoven, la France avait engagé six plongeurs. Ils avaient disputé trois finales. Cette année, je disposais d'un collectif de six nageurs et nous avons participé à six finales, soit le double de l'édition 2008.

Et qu'a-t-il donc manqué aux plongeurs français pour décrocher une médaille ?

Un peu de régularité individuelle et de l'expérience. Nos plongeurs doivent apprendre à évoluer dans un contexte stressant. A l'avenir, et dans l'optique des JO de Londres, il me semble important de multiplier les compétitions pour qu'ils apprennent à dealer avec la pression. C'est ça le haut niveau, on ne peut pas s'y soustraire.

Audrey Labeau et Claire Febvay, qui ne manquent pourtant pas d'expérience, terminent quatrième du 10 mètres synchro. N'est-ce pas un peu frustrant ?

Non, car elles n'ont rien à se reprocher. Cela s'est joué à des détails. Avant les Euro, Audrey doutait de son niveau de forme. Elle n'a donc pas plongé autant qu'elle le souhaitait à l'entraînement. Pourtant, elle a besoin de beaucoup plonger pour se sentir en confiance. Quant à Claire, je pense qu'elle était un peu émoussée le jour du concours.

Plus généralement, que regard portez-vous sur le niveau européen ?

Objectivement, cela n'a pas très bien plongé. J'ai trouvé le niveau disparate. On a vu des têtes d'affiche se rater et des outsiders briller. Sur ces Euro, le niveau européen est bas par rapport au niveau mondial. Mais cela n'a rien de grave ou de définitif. Tout le monde est focalisé sur l'échéance olympique de 2012. Avant, chacun construit sa préparation, ajuste ses programmes.

Recueilli à Budapest par Adrien Cadot



Avec un brin de réussite, les Françaises Audrey Labeau et Claire Febvay auraient certainement pu espérer davantage qu'une quatrième place en finale du 10 mètres synchro.

« L'identité française a été remarquée »

A Budapest, si la natation course a brillé, la synchro française n'a pas fait pâle figure face aux cadors de la discipline. Corinne Ribault, adjointe au DTN, tient d'ailleurs à souligner la progression des Bleues.

Quel regard portez-vous sur les prestations françaises aux Euro ?

Cette équipe a démontré de grandes capacités à construire et capitaliser. Travail, énergie, enthousiasme, esprit d'équipe, sont autant de qualités qui caractérisent le groupe senior.

Beaucoup de nageurs, plongeurs, membres de la délégation tricolore étaient présents dans les gradins pour encourager les synchros. Est-ce im-

portant et cela joue-t-il sur le résultat ?

Les nageuses ont souligné le plaisir qu'elles ont à s'exprimer devant la grande famille de la natation française. Ces moments partagés permettent de mieux se connaître, d'avancer ensemble, de s'enrichir. C'est un plus, mais il faut être prudent et ne pas réduire la performance à l'efficacité des encouragements dans les gradins. Il faut rester sur l'essentiel, sur la performance à produire dans l'eau.

En comparaison avec les derniers Euro (Eindhoven, 2008), comment pourriez-vous décrire l'évolution du niveau de l'équipe de France ?

Aux derniers Euro nous étions huitièmes en duo. La Russie étant absente, nous étions devancées par l'Espagne, l'Italie, l'Ukraine, la Grèce, la Hollande, la Suisse et Israël. Sur ces Euro 2010, le duo (composé d'Apolline Dreyfuss et Chloé Wilhelm, Ndlr) se classe sixième et gagne donc deux places. Il est toujours délicat de comparer mais l'analyse des scores permet de noter une progression de 1,4 point entre les deux championnats d'Europe. C'est une réelle performance de ce duo nouvellement constitué. Par équipe, la France prend la

cinquième place avec cette fois-ci la participation de la Russie (absente à Eindhoven, Ndlr). Les Bleues progressent aussi en points et se rapprochent de l'équipe Italienne sur les programmes technique et libre. Notre ballet libre concrétise une année et demie de travail chorégraphique. Le groupe se caractérise par l'intégration progressive de jeunes nageuses qui ont su acquérir les compétences techniques que leurs aînées leur ont transmises. Le groupe s'est construit progressivement durant la saison et trois nageuses viennent de vivre leur premier grand événement senior. Une nouvelle dynamique est engagée et montre un groupe uni et une motivation partagée propice à l'atteinte d'objectifs ambitieux.

Le niveau des nageuses françaises est donc convaincant cette année...

Oui, techniquement parlant, les améliorations sont observables sur l'exécution des difficultés techniques, la synchronisation, la capacité de déplacement, l'énergie. Chorégraphiquement, l'identité française a été remarquée par des programmes fins et expressifs, intégrant des effets visuels et des mouvements originaux.

De quoi êtes-vous la plus fière ?

La performance appartient aux nageuses. Cette équipe m'a apporté beaucoup de plaisir. Elle renvoie de l'énergie et agit selon des valeurs qui nous sont propres. Notre équipe a su se surpasser, interpréter les différentes chorégraphies, nous emporter dans ce que l'on attend dans cette discipline sportive et artistique. La concentration et l'envie de s'exprimer techniquement et collectivement étaient présentes avant chaque épreuve. L'engagement de tous les membres de cette équipe autour de valeurs partagées et d'ambitions communes est essentiel. La natation synchronisée est un sport collectif d'expression artistique. Ainsi, les règles d'équipe, la santé des athlètes, le respect des étapes de formation, le souci d'offrir aux nageuses des contextes et situations stimulantes

Il faut être patient et poursuivre notre progression. Les résultats de l'équipe de France juniors aux championnats du Monde d'Indianapolis sont à ce titre encourageants.

comptent tout autant que les apprentissages techniques.

Toujours pas de podium pour la France cette année. Nourrissez-vous quelques regrets ?

Nous sommes venues à Budapest avec pour objectif de vivre un match Italie, Ukraine, France. La compétition a eu lieu dans le bassin mais pas dans la tête des juges. Les Françaises ont dû se battre sur toutes les épreuves et en particulier en duo pour se départager avec le duo d'Israël à l'issue des éliminatoires. Cette situation n'a pas permis à la France de titiller les meilleurs duos. Ces Euro sont cependant la première compétition européenne où l'on s'approche autant de l'Italie et de l'Ukraine. Le niveau de ces équipes est très proche et quelques juges ont placé la France à la troisième place. Il faut être patient et poursuivre notre progression. Les résultats de l'équipe de France juniors aux championnats du Monde d'Indianapolis sont à ce titre encourageants. Ainsi, le duo, classé dixième aux derniers Mondiaux (Saint-Petersbourg, 2008), prend la sixième place et se classe au troisième rang européen !

N'est-ce pas parfois ardu de rechercher des points de repères lors d'une compétition où toutes les meilleures nations ne sont pas présentes ?

En effet, les données sont parfois difficiles à comparer. De nombreux facteurs de variabilité sont à noter : la participation irrégulière des nations, le positionnement particulier des Anglaises, qualifiées d'office aux JO 2012, l'application partielle de la réglementation FINA relative aux critères de jugement, sont autant de

facteurs qui ne facilitent pas la préparation et l'analyse des performances d'une compétition à l'autre. Si les nouveaux règlements FINA présentés à Rome lors du congrès technique ont été appliqués, la méthode de notation conduisant les juges à donner une note pour chacun des éléments techniques a été laissée de côté au profit de l'ancienne méthode plus globale.

Et qu'en est-il justement des débats sur les nouvelles modalités de jugement ?

Les instances internationales FINA et LEN interrogent actuellement les nations à ce sujet pour les prochains grands rendez-vous planétaires. La France participe activement aux réflexions et constitue une force de proposition. Un congrès extraordinaire a ainsi été organisé par la FINA le 15 septembre pour décider de la réglementation des championnats du Monde qui se tiendront mi-juillet 2011 à Shanghai en Chine.

Recueilli par Laure Dansart

La natation synchronisée est un sport collectif d'expression artistique. Ainsi, les règles d'équipe, la santé des athlètes, le respect des étapes de formation, le souci d'offrir aux nageuses des contextes et situations stimulantes comptent tout autant que les apprentissages techniques.



(Ph. DPP/Étienne Kempinaire)

L'épineuse « préférence russe »

Cette année encore, quelques uns ont grincé des dents devant leur télé, criant à l'injustice et au manque de discernement des juges. Sur Internet, beaucoup ont parlé de l'« éternelle préférence russe », biaisant le classement. Qu'en est-il exactement ? Pour Corinne Ribault, « il n'y a pas de préférence russe, mais une réelle suprématie. Les ballets Russes offrent des prestations exceptionnelles que personne ne remet en cause. L'exécution des techniques est excellente. Puissance, hauteur, vitesse, précision, synchronisation, interprétation musicale se mêlent au service de projets artistiques et émotionnels novateurs ». Cette suprématie incontestée, au lieu de défavoriser les autres nations, « joue un rôle moteur dans l'évolution et la promotion de la discipline auprès du grand public, elle est source d'inspiration », précise-t-elle. « L'évaluation subjective fait partie intégrante de la performance dans ces disciplines artistiques à jugement humain. Il est certain que beaucoup de paramètres entrent en jeu, le tirage au sort des juges lors des épreuves éliminatoires, le tirage au sort des ordres de passages, sont des règles implicites que les nageuses doivent intégrer. »

Pour autant, doit-on accepter ceci comme un état de fait ? C'est une réalité, « il existe un temps de latence entre le niveau dont on fait preuve et l'acceptation de l'évidence par le jury qui bascule dans son jugement et accepte un jour de changer le classement », souligne Corinne Ribault. « Nous allons réfléchir à des stratégies pour accélérer la prise de conscience et faire valoir la progression des Françaises. »

L. D.

Les Jeux nouveaux sont arrivés



En empochant l'or du 100 m nage libre, record du monde junior à la clé (49''99), Mehdy Metella a marqué de son empreinte les premiers Jeux Olympiques de la Jeunesse.

Ils sont 3 600 pionniers et chacun se souviendra, à vie, de sa découverte. Celle du monde olympique. Ces sportifs, venus de 204 délégations, sont les premiers à avoir participé aux Jeux Olympiques de la Jeunesse (JOJ). Organisés à Singapour du 14 au 26 août, ces Jeux d'un genre nouveau ont pour but de marier sport et éducation. Pour mieux grandir, les futurs champions (14-18 ans) doivent s'appuyer sur des valeurs (fair-play, entraide, solidarité) comme une plante sur un tuteur. En plus des 26 sports olympiques officiels et des nouvelles disciplines, les jeunes athlètes ont pris part au programme « Culture et éducation ». Parmi eux, 61 Français, à l'état d'esprit irréprochable et aux performances prometteuses. Plongeon au cœur des premiers JOJ, avec les sept nageurs de l'équipe de France.

« Je suis comme un père qui attend en salle d'accouchement, j'ai hâte de voir le bébé naître », avoue Jacques Rogge, président du CIO, à quelques heures de la Cérémonie d'ouverture des premiers Jeux Olympiques de la Jeunesse. Que l'heureux papa se rassure. **Même si le CIO n'a pas mis au monde le moindre événement depuis la naissance des JO d'hiver en 1924, l'ONG (organisation non-gouvernementale) basée à Lausanne est réglée comme une horloge suisse** et le projet imaginé dans les années 1990 a été adopté à l'unanimité de la 119^{ème} session du CIO (Guatemala City, juillet 2007). Pas d'inquiétude, donc. Sauf qu'un grain de sable peut enrayer la belle mécanique : la « taille humaine » de l'événement, à laquelle le CIO n'est plus habitué. **Pour en finir avec le gigantisme des JO, Jacques Rogge a exigé par exemple qu'aucune infrastructure ne soit construite pour les JOJ, ou que les stades ne dépassent pas 10 000 places.** Le changement est brutal. A côté des 13 milliards d'euros prévus par Londres pour les Jeux de 2012, le budget de Singapour est dérisoire.

« A côté des 13 milliards d'euros prévus par Londres pour les Jeux de 2012, le budget de Singapour est dérisoire. Même en explosant ses dépenses de 60 à 225 millions d'euros, concevoir des Jeux olympiques à si bas coût est un défi. »

Même en explosant ses dépenses de 60 à 225 millions d'euros, concevoir des Jeux olympiques à si bas coût est un défi. Mais n'allez pas dire aux graines de champions qu'ils ont gagné des médailles en chocolat. Les anneaux olympiques flottent bien sur la ville-Etat d'Asie du Sud-est, avec le même faste qu'aux grands JO. La cérémonie d'ouverture n'a rien à envier à celles des Jeux classiques, et pour la première fois de l'histoire olympique, elle s'est déroulée en front de mer, la torche arrivant par bateau pour embraser le

phare de la Marina. « On en a pris plein la vue et on a mis du temps à descendre de notre nuage », admet Mathilde Cini, championne de France junior sur 50 m dos et 100 m nage libre. Thomas Rabeisen s'étrangle : « C'est un truc de fou, ils ont dépensés 40 000 € rien qu'en plats de départ ! Il n'y a rien qu'aux JO qu'on voit ça ». **Comme aux Jeux des « grands », pas de publicité sur les sites de compétition, mais des sponsors omniprésents en coulisses.** Dans le village, toutes les boissons appartiennent à Coca-Cola, le McDonald côtoie la cantine, et surtout, Samsung a offert un téléphone dernier cri à tous les participants. En plus de donner les résultats des JOJ en direct, le « Digital concierge » propose SMS et appels locaux illimités, et permet de surfer sur Internet à volonté. « C'est une bonne chose qu'ils puissent garder contact avec les athlètes de tous les pays rencontrés à Singapour. Mais à cet âge là, c'est surtout la drague qui les intéresse », tempère un entraîneur français. La natation n'a pas échappé à quelques histoires de cœur, mais jamais elles n'ont pris le pas sur les performances.

« Aux JOJ, les nageurs français ont pris la vague de leurs brillants aînés. De leur ami aussi, un certain Yannick Agnel, 18 ans. Plus que des bras, il leur a donné des ailes. »

Même âgés de 15 à 18 ans, les nageurs de l'équipe de France ont une approche très professionnelle de la compétition et le sens des priorités. Deux principaux changements pour les athlètes : quelques nouvelles disciplines (basket à 3 contre 3, canoë-kayak en face à face, tir au laser, relais mixtes...) et surtout, le mélange des sports. « Ils se donnent des conseils et s'encouragent tous, sans distinction », se réjouit le chef de mission, Jean-Louis Boujon. « Ça leur donne une énergie inouïe ! » La force du collectif. Celle qui a habité les Français sur le premier relais mixte de l'histoire de la natation (4x100 m nage libre). Mehdy Metella, le frère de Malia, qui « attrape l'Australien » pour ses amis, Mathilde Cini qui donne tout ce qu'elle a contre des garçons, ou Jordan Coelho, le papillonneur qui grappille deux places aux spécialistes. **C'est la première médaille (bronze) et surtout l'acte de naissance de l'équipe de France. Cinq autres breloques seront glanées en cinq jours.** La moisson à peine finie, la fine équipe fonce au McDo. L'ultime récompense. Avant d'enchaîner, dès le lendemain, avec l'Île de l'Aventure, étape phare du programme « Culture et éducation ». Alors que les activités proposées au village abordent la santé ou les choix de carrière au fil de parcours ludiques ou de discussions avec des sportifs de légende (cf. encadré), l'excursion au large de Singapour a d'autres vertus : « J'ai rencontré des athlètes de pays inconnus », se réjouit la plongeuse Pauline Ducruet, fille de Stéphanie de Monaco. « J'ai même construit un radeau avec des Surinamais et des Burkinabés, qui eux non plus ne me connaissent pas. Ça fait du bien d'être considérée comme une athlète à part entière ! »

D'autres sont arrivés dans l'anonymat le plus total et sont repartis avec une bande de groupies accrochées à leur maillot. Jordan Coelho va devoir s'habituer aux photos et autographes à la sortie des bassins. Aux JOJ, les nageurs français ont pris la vague de leurs brillants aînés. De leur ami aussi, un certain Yannick Agnel, 18 ans. Plus que des bras, il leur a donné des ailes.

A Singapour, Lucas Vatine



Popov : « Sourire pour gagner »

Invité par le CIO comme athlète modèle, la « fusée russe » Alexander Popov, quatre fois champion olympique et six fois champion du monde, répond aux questions de ses successeurs et leur donne la voie à suivre.

Comment vous concentrez-vous avant un départ ?

Je n'ai toujours eu qu'un seul but : faire de mon mieux. Je peux finir médaille d'or ou 50ème, peu importe. Ce qu'il faut, c'est te concentrer sur ta propre course. Tout le reste ne dépend pas de toi, tu ne peux rien y faire, donc tu oublies.

Comment revenir quand on est blessé (Popov avait été poignardé dans le dos en 1996, après les Jeux d'Atlanta) ?

Nager m'a aidé à revenir. Dès que possible, il faut retourner dans l'eau, car tout se passe dans la tête. Quand tu retournes dans le bassin, tu retrouves l'envie de gagner, et tu sais que tu reviendras.

Vous êtes aujourd'hui un modèle. Qui était votre modèle ?

J'ai beaucoup appris de Mark Spitz (9 titres olympiques, dont 7 en 1972 à Munich), sa personnalité m'a inspiré. Mais ce que je voulais, c'était tracer mon propre chemin. Avoir ma propre façon de nager, de me préparer, de me comporter. Je me suis aussi rapproché de mon entraîneur jusqu'à ce qu'on devienne amis.

Quel conseil donneriez-vous aux athlètes des JOJ ?

Amusez-vous ! Aimez ce que vous faites, profitez de chaque seconde avec le sourire. Mais pas un sourire de façade. Un vrai, car sourire aide à gagner. Et les gens vous respecteront pour cela.

Recueilli par L. V.

7 nageurs, 6 médailles

Dernier jour de compétition. Deux Marseillaises retentissent. Mais l'équipe de France rit jaune. Tous les nageurs ont été médaillés, sauf Marie Jugnet. Il reste un relais mixte (4x100 m 4 nages) pour réparer l'injustice, ce relais qui avait ouvert le bal des médailles et devait le refermer. **Mais la France échoue au pied du podium. Marie repassera plus tard. « Le rendez-vous, c'est dans deux ans aux JO de Londres », sourit-elle.** En attendant, voici les médailles françaises aux JOJ de Singapour.

Or : 50 m dos (Anna Santamans), 50 m nage libre (Mathilde Cini), 100 m nage libre (Mehdy Metella, record du monde junior en 49''99). **Argent** : relais 4x100 m 4 nages garçons (Coelho, Metella, Pedurand, Rabeisen). **Bronze** : 50 m papillon (Anna Santamans), relais 4x100 m nage libre mixte (Cini, Metella, Rabeisen, Santamans).



Les 21 médaillés français des championnats d'Europe à Budapest. Contrairement à leurs aînés Robert Christophe et Alain Gottvalès, la génération 2010 s'est illustrée dans le nouveau bassin de compétition.

(Ph. DPP/Julien Crosnier)

A Budapest, comme chez eux

Le 10 août 2010, entre 17h02 et 17h29, tous les Bleus qui ont plongé sont sortis de l'eau avec une médaille autour du cou.

Le saviez-vous ?

Les championnats d'Europe de natation sont nés en 1926. Ils regroupent la natation course, l'eau libre, la natation synchronisée, le plongeon et sont organisés par la Ligue Européenne de Natation. Le water-polo dispose désormais d'un championnat d'Europe à part entière et ne fait plus partie du programme des Euro.

Par le passé, la France a toujours entretenu des liens privilégiés avec les nations d'Europe de l'est. La Roumanie d'abord, qui fut longtemps un allié déterminant pour encercler l'ennemi allemand, mais aussi la Pologne et la Hongrie. Pas étonnant donc que les nageurs tricolores prennent leurs aises à Budapest. Sur les berges du Danube, les Bleus n'en finissent pas de garnir leur bescace de médailles à chacune de leurs escales. En 1958, le Marseillais Robert Christophe ouvre le compteur des Bleus en s'octroyant le titre du 100 m dos. **Six ans plus tard, le 13 septembre 1964, le sprinter Alain Gottvalès établit, dans le bassin utilisé aujourd'hui**

pour la récupération, le meilleur temps de l'histoire sur 100 m nage libre au départ d'un relais 4x100 m nage libre. En 52''90, il s'approprie la marque jusque-là détenue par le Brésilien Manuel dos Santos. L'histoire aurait pu s'arrêter là ! Mais lorsque la capitale hongroise héberge de nouveau les championnats d'Europe en 2006, c'est toute l'équipe de France qui s'embrace. Emmenés par une Laure Manaudou de gala, quatre couronnes individuelles et les débuts d'une « peoplisation » galopante, les Bleus soulèvent quinze médailles continentales. Surtout, les Français se hissent au troisième rang au classement des récompenses, grâce à l'or que récolte Esther Baron sur 200 m dos et au titre du Brestois Gilles Rondy dans l'épreuve du 25 km. **Car si le bassin hongrois réussit aux Bleus, le lac Balaton, où se disputent traditionnellement les courses d'eau libre, est tout aussi favorable à l'équipe de France.** Trois breloques en 2006, deux encore cette année, les spécialistes de la longue distance surfent sur la vague du succès. En août dernier, Bertrand Venturi, vice-champion d'Europe du 25 km, et

Joanes Hedel, bronzé sur la même distance, sont restés fidèles aux bonnes habitudes. Et que dire du bilan des nageurs ? Dans le sillage de leurs glorieux aînés Robert Christophe et Alain Gottvalès, les partenaires d'Alain Bernard ont moissonné à tour de bras. Vingt-et-une médailles et une première place européenne, de bon augure à seulement deux ans des Jeux Olympiques de Londres. **Si le bilan est convaincant, on retiendra surtout que la natation française a vécu le mardi 10 août l'une des demi-heures les plus intenses de son histoire avec cinq médailles, dont le titre et l'argent de Camille Lacourt et Jérémy Stravius sur 100 m dos (une première depuis 1950).** Dans dix, vingt ou cinquante ans, les jeunes générations ouvriront des yeux ébahis : ce 10 août 2010, entre 17h02 et 17h29, tous les Bleus qui ont plongé (Bousquet, Lacourt, Stravius, Henique et Duboscq, Ndlr) sont sortis de l'eau avec une médaille autour du cou. Et comme en 2006, la Marseillaise a longuement résonné dans le ciel de Budapest •

A Budapest, Adrien Cadot

MON CLUB



La performance à l'ADN, c'est dans les gènes



Le Dijonnais Thomas Rabeisen a porté haut les couleurs de son club aux Jeux Olympiques de la Jeunesse en août 2010. Le pensionnaire de l'ADN s'est même classé sixième de la finale du 100 m brasse.

(Ph. DPP/Julien Crosnier)

En nous concentrant sur la partie compétitive, nous pouvons accompagner nos nageurs pour dépasser le simple stade de club formateur. C'est très important pour nous de pouvoir être présents sur tous les aspects : natation, mais aussi scolarité, bien-être, développement personnel.

« Notre philosophie : que tout le monde ait sa place au club ». Patrice Millot, Directeur technique de l'Alliance Dijon Natation, a plutôt bien réussi son pari. Avec 1 141 licenciés, un chiffre en constante augmentation depuis trois ans, le club dijonnais peut être fier de sa progression depuis sa création en 1989. Une réussite d'abord liée à son implantation géographique : l'ADN est en effet née de la fusion de trois clubs de natation qui formaient de leurs écoles de natation, a initié une nouvelle dynamique. Cela nous a notamment permis de créer le pôle compétition qui manquait à la ville. Car si le club se veut ouvert à tous, il exige en contrepartie des licenciés une certaine assiduité. « J'aime répéter que l'avenir appartient aux ambitieux, mais la réussite aux courageux », souligne Patrice Millot. « Lorsque les enfants atteignent l'âge d'être en poussin, on leur demande de faire un choix. Si l'enfant veut continuer c'est avec l'obligation de participer aux compétitions. »

Cette volonté d'excellence se traduit également par la création des sections sports-études au collège, au lycée et plus récemment à l'université, en partenariat avec la faculté de Bourgogne. Des efforts payants ! Depuis 1993, l'ADN fait partie du top 10 des clubs français. La structure bourguignonne s'est même positionnée en tête du classement en 1994, 1999 et 2001 pour ses palmarès internationaux. Un

niveau aujourd'hui représenté par Charles Rozoy (Mondiaux handisport, Ndlr), la demi-fondiste Morgane Rethon (Euro juniors d'Helsinki, Ndlr), Eddi Moueddene ou le brasseur Thomas Rabeisen (Euro juniors et JOJ, Ndlr). « En nous concentrant sur la partie compétitive, nous pouvons accompagner nos nageurs pour dépasser le simple stade de club formateur. C'est très important pour nous de pouvoir être présents sur tous les aspects : natation, mais aussi scolarité, bien-être, développement personnel », insiste le directeur technique. Ambition, refus de la procrastination, ouverture de l'école de nage au plus grand nombre, permettent à Patrice Millot d'espérer atteindre les 2 000 adhérents dans les quatre prochaines années. Il souhaite aussi développer l'eau libre, qui attire de plus en plus de Dijonnais. Il faut dire que les 37 hectares du lac Kir, à l'ouest de Dijon, qui accueillent régulièrement la coupe de France, constituent un site rêvé pour les amoureux de la nage en milieu naturel. Quant au water-polo et au plongeon, praticables en club d'été, ou à la nat' synchro, ils ne sont pas encore à l'ordre du jour. « Le club de Chenôve accueille ces disciplines en complément avec notre club. Nous préférons ne pas nous éparpiller et travailler en symbiose avec d'autres structures, toujours dans un désir d'efficacité et d'excellence », conclut le directeur-entraîneur dijonnais •

Laure Dansart

Alliance Dijon Natation

Président : Philippe SIGNORET

Adresse : Alliance Dijon Natation
2, cours du Parc
21000 Dijon

Tél. : 03 80 66 55 62

Site : www.dijonnatation.com



L'épaule en première ligne

La natation est réputée pour être non traumatisante et accessible sans limite d'âge. La discipline n'en demeure pas moins exempte de pathologies liées à sa pratique intensive. Ainsi, chez les nageurs et les poloïstes, l'épaule est la première concernée par les risques traumatiques (cf. Natation Magazine n°119).

A Pourquoi la natation traumatise-t-elle l'épaule ?

Le mouvement de bras du nageur se compose de deux phases : la propulsion (action la plus traumatisante) et la récupération (phase permettant de replacer son bras en avant). **Ces mouvements entraînent des contraintes dans l'utilisation des épaules à la fois en amplitude, en vitesse et en force. De plus, ces mouvements sont répétés à l'infini, on parle alors d'hyper-utilisation.** Crawl, dos et papillon sont les nages les plus agressives pour l'épaule, en raison des amplitudes extrêmes utilisées lors des mouvements de bras. Le papillon est probablement plus traumatisant en raison du « retour balistique », c'est-à-dire du retour du bras coude tendu entraînant une utilisation prolongée en étirement du tendon du long biceps.

B Quelles sont les différentes pathologies ?

Tendinopathies, bursites, atteintes du bourrelet glénoïdien, ces pathologies présentent toutes des caractères communs : **le symptôme est la douleur d'épaule, d'abord constatée à l'effort pour finalement ne plus céder au repos après un certain temps d'évolution.**

C Quels sont les facteurs de risque ?

1. L'hyperlaxité : qu'elle soit constitutive ou provoquée par l'entraînement, l'hyperlaxité favorise le conflit sous acromial^(*). Cependant, une bonne laxité de l'épaule est aussi un avantage pour le nageur car elle favorise un gain en amplitude de mouvement de l'épaule.

2. Défaut technique : tout défaut technique peut entraîner, compte tenu du nombre de répétitions des mêmes mouvements, des pathologies dites micro traumatiques.

3. L'âge : chez les sujets jeunes en période de croissance et chez les sujets de plus de 40 ans.

4. Les facteurs métaboliques : troubles lipidiques, hyperuricémie, etc.

5. Le type de nage

D Comment se prémunir ?

- **Principe de progressivité :** ne jamais faire d'augmentation brutale de la quantité de travail.
- **Éliminer les défauts techniques** (ex : pénétration de la main dans l'eau en rotation interne).
- **Bras franchissant le milieu du corps** lors de la phase de propulsion (par exemple le bras gauche allant trop vers la droite lors du passage sous le ventre).
- **Éviter de respirer toujours du même côté en crawl.**
- **Ne pas faire trop de travail avec les plaquettes.**
- **Réaliser régulièrement des étirements et éviter la recherche de trop grandes amplitudes articulaires.**
- **Éviter la nage « de grand-mère »** (brasse en gardant la tête hors de l'eau).
- **Varié les techniques de nage au cours de la même séance.** Choisir les techniques de nage en fonction de ses qualités et de ses éventuelles pathologies.
- **Boire régulièrement.**
- **Penser au renforcement musculaire.**
- **Étirement renforcé des membres supérieurs.**

E Trop tard, j'ai mal... comment je me traite ?

Les traitements sont spécifiques à chaque nageur et chaque pathologie : repos, étirements, glace, stabilisation de l'épaule, anti-inflammatoires locaux voire oraux, infiltrations, chirurgie, dans tous les cas un avis médical est nécessaire.

(*) Probablement la source de douleur la plus fréquente de l'épaule. Il est en rapport avec le vieillissement des tendons de la coiffe des rotateurs. Ce syndrome correspond au premier stade de l'usure de la coiffe des rotateurs.



Masseur-kinésithérapeute et nageur au club de Montauban, Arnaud Tixier s'intéresse depuis plusieurs années aux traumatismes de l'épaule. Il est également l'auteur d'un site consacré au sujet.

« Tout dépend des qualités techniques et de la charge de travail »

Arnaud Tixier, masseur-kinésithérapeute, est bien placé pour comprendre les douleurs d'épaules. Nageur au club de Montauban depuis son plus jeune âge, il en a régulièrement souffert. Le manque de recherches à ce sujet l'a conduit à créer un blog autour de la question (www.reeducation-epaule-nageur.jimdo.com/) pour engager les hostilités contre cette pathologie trop souvent ignorée et mal prise en compte.

Vous avez nagé pendant 20 ans. Avez-vous souffert des épaules ?

Mes épaules m'ont en effet fait souffrir durant plusieurs saisons. C'est assez invalidant les tendinopathies de l'épaule, notamment dans les périodes importantes de travail. J'ai dû plusieurs fois m'arrêter pendant 3 à 4 semaines afin de récupérer, mais sans réel suivi derrière. Aujourd'hui encore mon épaule droite reste sensible et douloureuse lors de certaines activités, mais je nage encore ! C'est d'ailleurs ce qui m'a poussé à entreprendre des recherches sur la rééducation spécifique du nageur et sur la prévention de ces blessures d'épaules.

Pourquoi l'épaule est-elle le talon d'Achille des nageurs et poloïstes ?

L'apparition de ce type de pathologie dépend des qualités techniques du nageur et de la quantité de travail. La pratique de loisir n'entraîne pas les mêmes effets. Mais pour les nageurs réguliers, les épaules sont soumises à rude épreuve lors des activités de natation et de water-polo. Un nageur de haut niveau parcourt en moyenne entre 8 et 12 km par jour, 5 à 7 jours par semaine, à raison de 10 000 à 16 500 mouvements par épaule. Ce seul constat souligne les contraintes en

intensité et en répétition exercées sur l'épaule de l'athlète. Les études montrent que le problème n'est pas lié à un déséquilibre de force mais plutôt d'endurance des muscles de la coiffe des rotateurs. Autrement dit la gestuelle se dégrade tout au long de l'entraînement entraînant un décentrage de celle-ci, favorisant donc l'apparition de mouvements lézant répétés. De plus le water-polo associe des gestes de lancer au dessus de l'épaule où la problématique est encore différente.

Pourquoi existe-t-il très peu de travaux de recherche dans ce domaine ?

Je ne sais pas trop, peut-être parce que peu de clubs disposent d'une équipe médicale et paramédicale permettant des recherches adaptées. C'est vrai qu'il en existe peu à ma connaissance, en tout cas en France. La plupart des études que j'ai répertoriées sont américaines ou anglaises. Néanmoins, je ne serais pas étonné que des études sortent prochainement vu que la natation se professionnalise de plus en plus en France.

On parle d'épaule au singulier, les deux ne devraient-elles pas faire souffrir de manière identique ?

C'est vrai, on parle d'épaule au singulier !

Le nageur a une épaule « dominante » de nage selon le côté où il respire le plus fréquemment. C'est souvent cette épaule là qui est touchée en premier. Mais c'est vrai que les douleurs peuvent être bilatérales. Il va de soi que tout programme de prévention doit être effectué pour les deux épaules.

En quoi consistent les ateliers de prévention au sein du club de Montauban ?

La prévention que nous avons mis en place consiste à intégrer des exercices de renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs. Ces exercices sont basés sur deux principes : la faible charge et la répétition (deux minutes par atelier). Le renforcement à sec doit se faire à distance des entraînements et non pas juste avant comme c'est souvent le cas. En effet, ces exercices fatiguent la coiffe des rotateurs et s'entraîner juste après une séance de renforcement musculaire irait à l'encontre des bénéfices escomptés. Ces séances doivent être réalisées sur la base de trois séances par semaine •

Recueilli par Laure Dansart

« Un nageur de haut niveau nage en moyenne entre 8 et 12 km par jour, 5 à 7 jours par semaine, à raison de 10 000 à 16 500 mouvements par épaule. Ce seul constat souligne les contraintes en intensité et en répétition exercées sur l'épaule de l'athlète. »



A l'image de Yannick Agnel, les épaules des nageurs sont mises à rude épreuve. En moyenne un athlète de haut niveau couvre entre 8 et 12 km par jour, 5 à 7 jours par semaine, soit 10 000 à 16 500 mouvements par épaule.

Les jardins écolos s'enracinent

C'est clairement ce que l'on appelle se dorer la pilule au soleil. Etienne, 22 ans, grand et mate de peau, sont étendus de tout leur long à proximité du bassin des nouveaux jardins des Grands-Moulins-Abbé-Pierre. Au cœur du 13^e arrondissement de Paris, en cette fin de journée de juillet, ils profitent des derniers rayons de l'astre solaire pour décompresser. « **C'est génial, on se croirait presque à la campagne** », murmure Etienne. « **S'il n'y avait pas le bruit des voitures, c'est vrai qu'on s'y croirait** », nuance Etienne, ironique. Comme beaucoup d'autochtones du quartier, les amoureux savourent la fraîcheur du bassin. « **Paris, l'été, c'est comme un four : on cuit** », s'amuse Etienne. « **Alors en fin de journée, on profite de ce nouveau jardin pour se rafraîchir**. » Comme eux, ils sont des milliers en France à découvrir avec plaisir et soulagement les jardins écolos. Très répandus en Allemagne, ces écrans de verdure connaissent depuis plusieurs années un succès considérable dans les cités de France et de Navarre. L'été arrivant et conscientes des enjeux environnementaux, de nombreuses municipalités ont opté pour cette solution écologique et économique. **Car en plus d'offrir un bol d'air aux citadins en apnée, les jardins écolos recyclent les eaux de pluie et multiplient les astuces pour ne pas gaspiller l'or bleu.** Ainsi, dans les jardins des Grands-Moulins-Abbé-Pierre à Paris, l'eau de pluie descend le long du mur des pluies, file dans les rigoles pour alimenter les carrés nomades et finit sa course dans les bassins avant de regimper le mur. Une mise en scène captivante qui séduit les passants, badauds et protecteurs de l'environnement.

ment. « *Déjà, c'est beau* », confirme Estelle. « *Mais surtout, c'est développement durable. Et aujourd'hui, c'est ce que les gens recherchent.* » Recueillie sur les toitures des bâtiments voisins et dans les jardins eux-mêmes, l'eau est filtrée et stockée dans un réservoir

« **C'est beau, mais c'est surtout développement durable. Et aujourd'hui, c'est ce que les gens recherchent.** »

enterré de 700 m³. Une réserve qui permet l'arrosage de trois jardins et renforce la diversité végétale. « **On a surtout voulu éviter l'eau stagnante** », explique Patricia Perrier, une des paysagistes du site. « **L'eau est toujours en mouvement, elle suinte, coule, toujours dynamique. L'eau est une composante du jardin.** »

D'ailleurs, comme tous les nouveaux jardins de la ville de Paris, le parc Clichy-Batignolles (17^e), les jardins d'Eole (18^e) ou les soixante-trois

jardins labellisés écologiques, les jardins des Grands-Moulins-Abbé-Pierre utilisent le logiciel MIR (Méthode d'Irrigation Raisonnée, Ndlr), permettant de gérer des installations d'arrosage en fonction des besoins des végétaux, des données climatiques ou agronomiques. Bref, un petit bijou de technologie permettant de ne pas gaspiller inutilement l'eau, cet or bleu régulièrement rationné durant nos étés •

Adrien Cadot

(Ph. Fotolia)

NAGER DANS UNE EAU SAINTE, C'EST POSSIBLE

Déjà plus de 1 000 bassins équipés en Europe, dont plus de 500 en France

Cependant, il reste du chemin à faire. Il est normal que les sportifs de haut niveau, le personnel et les usagers puissent bénéficier en toutes circonstances d'une eau saine, beaucoup plus douce pour la peau, les cheveux, les muqueuses, qui n'irrite pas et ne génère pas de problèmes respiratoires, ...

DÉVELOPPEMENT DURABLE



Depuis 2003, la société BIO-UV a été la première à proposer en France des destructeurs de chloramines qui permettent d'atteindre ces objectifs. Les bienfaits ont été constatés par tous et les gestionnaires ont enregistré un retour sur investissement rapide avec une meilleure gestion de l'eau qui s'inscrit réellement dans une démarche de développement durable.

La régulation de puissance introduite par BIO-UV sur ses appareils depuis fin 2008 a permis également une meilleure gestion énergétique.

En résumé, respecter la santé et l'environnement, c'est simple. Un destructeur de chloramines BIO-UV, une installation facile et rapide sur tous les bassins, y compris ceux existant, une maintenance et une gestion économes et allégées. Athlètes, maîtres nageurs, personnel, usagers, bébés nageurs, ... bénéficient de cette amélioration majeure.

BIO-UV
ULTRAVIOLET SOLUTIONS

www.bio-uv.com

Eric Reiss

« Mon hobby, c'est le sport ! »



En avril 2010, à Saint-Raphaël, Eric Reiss a conquis son premier titre national sur 200 m dos.

(Ph. DDPi/Franck Faugere)

Eric Reiss, 19 ans, est l'une des nouvelles têtes de l'équipe de France. Originaire des Etats-Unis, le dossiste a choisi la France, sa terre paternelle, pour exercer sa passion. A Budapest, pour les premiers championnats d'Europe de sa carrière, il s'est enfin rentré dans la cour des grands. Et pour sa première sortie en senior, le plus américain des nageurs français s'est frayé un chemin jusqu'à la finale du 200 m dos. Avec la douceur et la bonne humeur dont il s'est fait maître, ce « boy » là semble bien parti pour briller en bleu blanc rouge : progressivement, mais sûrement.

Que préfères-tu manger ?

Les desserts aux Etats-Unis sont nettement moins bons qu'en France, où je me régale de pâtisseries... Mais dans les deux pays, ce que j'adore le plus, c'est la glace !

Quelle est ta musique préférée ?

Ca dépend, un peu de tout mais en général j'adore le rap ou le Hip Hop. J'adore la musique ! J'en écoute tout le temps.

Quel est le dernier film que tu aies vu ? Et qu'en as-tu pensé ?

« Inception » avec Leonardo Di Caprio. C'est un de mes films préférés ! Je l'ai vu en VO parce que ça serait trop compliqué en Français (rires).

Ton dernier fou rire, à quelle occasion l'as-tu eu ?

Le dernier ? C'était à l'aéroport avec trois nageuses de l'équipe de France, à Paris avant de partir à Budapest. On mangeait au McDo et en plein milieu du restaurant, je me suis littéralement cassé la figure sur mes sacs, ce qui les a fait beaucoup rire... et moi aussi !

Comment as-tu vécu ta première compétition avec l'équipe de France à Budapest ?

Même si je suis un peu déçu par ma prestation, cela s'est très, très bien passé ! Je me suis amusé en stage avec toute l'équipe. Je me suis fait beaucoup de nouveaux amis, et je peux

dire que cela a été l'un de mes meilleurs étés !

Quelle est la chose que tu ne peux pas manger ?

Presque rien, mais je n'aime pas trop les « brussell sprouts » (choux de Bruxelles, Ndlr).

Quel est ton hobby préféré ?

Récemment j'ai participé à un triathlon, c'était la première fois que je participais, et j'adore faire du vélo et du VTT. J'aime également faire de la voile. Mon hobby, c'est le sport !

Quelle personnalité aimerais-tu rencontrer ?

J'aurais voulu rencontrer mes grands parents maternels. Ils sont décédés avant que j'ai la chance de les rencontrer, c'est un de mes plus grands regrets.

Quel est le dernier livre que tu as lu ?

Un roman anglais qui s'appelle

« The Lords of the North », de Bernard Cornwell. Il parle des Vikings en Angleterre pendant le neuvième siècle. J'aime bien l'Histoire, spécialement l'Histoire européenne.

Qui sont tes idoles ?

Que des nageurs français, des anciens dossistes comme Frédéric Delcourt ou Simon Dufour, et surtout mon père. Que des Français, sans vouloir me répéter...

Ton plus grand souvenir en natation ?

Mon premier titre à Saint-Raphaël. Mon père ne vient pas souvent pour mes compétitions parce qu'il doit travailler, mais quand j'ai gagné, il était là. J'étais très fier d'avoir gagné un titre français, devant ses yeux, et surtout avec les couleurs d'Antibes, qui est son ancien club ! •

Recueilli par Laure Dansart

RMC N°1 SUR LE SPORT*

60 H*
DE SPORT
PAR SEMAINE

RMC

INFO TALK SPORT