

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr

Les meilleurs spots d'eau libre

Autour du Monde

- Episode n°1 : les Etats-Unis page 20

Interview

- Les confidences du DTN page 24

Plongeon

- Claire Febvay tire sa révérence page 28



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

EDF 552 081 317 RCS PARIS, 75 008 Paris - Photo: Geoffroy de Boismenu - J. Guessec COO

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

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

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



CHANGER L'ENERGIE ENSEMBLE

L'énergie est notre avenir. économisons-la!

Édito



→ Notre richesse : la diversité !

Ce mois-ci, *Natation Magazine* joue la carte de l'ouverture et de la diversité. Avec un dossier consacré aux meilleurs spots d'eau libre et le premier épisode de notre « Tour du monde de la natation », nous avons décidé d'élargir nos horizons. Un peu comme l'équipe de France, qui après avoir conquis le continent européen cet été, s'attaquera à la scène internationale en décembre lors des championnats du monde en petit bassin à Dubaï.

Dans ce numéro de fin d'année, nous avons également choisi de rendre un hommage appuyé à deux champions qui ont marqué l'histoire de leur discipline : Claire Febvay en plongeon et Nicolas Rostoucher en natation course. L'un comme l'autre ont d'ailleurs disputé trois Jeux Olympiques, preuve supplémentaire de la richesse de notre élite.

Et que dire du long métrage de Mahamat-Saleh Haroun « Un homme qui crie », auquel nous réservons deux pages dans ce numéro. Un film sur le Tchad, l'Afrique et le poids d'une passion, dévorante. Un lien direct avec la Francophonie, domaine dans lequel la Fédération Française de Natation n'a de cesse de reprendre pied depuis plusieurs années.

Car si la fédération a pris de la hauteur en s'installant dans son nouveau siège de la Tour Essor à Pantin, c'est pour mieux assurer le développement de ses disciplines sportives et de ses activités, dont les « bébés nageurs » viennent d'inaugurer leur premier « Colloque 0-6 ans » le samedi 23 et dimanche 24 octobre. Mais s'élever permet aussi de prendre la mesure de nos richesses, je pense aux clubs et aux comités, et de tous les passionnés qui jour après jour contribuent, à leur niveau, à l'essor de la natation, notre passion. Bonne lecture !

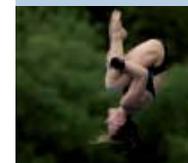
Francis Luyce,
Le Président



24 Interview

Le DTN commente l'actualité de la natation

Quatre mois après d'époustouflants championnats d'Europe et à moins d'un mois des Mondiaux en petit bassin, nous avons rencontré le directeur technique national pour faire le tour de l'actualité sportive, mais pas seulement.



28 Plongeon

Claire Febvay tire sa révérence

A l'image de sa discipline, Claire Febvay, 28 ans, aura accompli l'essentiel de son parcours sportif dans l'ombre de la natation reine et de ses athlètes surmédiatisés. Aucune frustration n'anime cependant celle qui a décidé de mettre un terme à sa carrière sportive début septembre.



34 Dossier

Les meilleurs spots d'eau libre

D'Argentine au Canada en passant par le Mexique, la Croatie, la Grande-Bretagne et la France découvrez les meilleurs sites de natation en milieu naturel avec nos experts : Bertrand Venturi, Loïc Branda et Gilles Rondy.

Et aussi...

- 04 Brèves
- 07 Au four & au bassin
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 10 Rencontre - Lucie Decosse
- 12 Histoires d'eau
- 14 Actu - Nicolas Rostoucher tourne la page natation
- 16 Actu - Mondiaux des maîtres à Göteborg
- 18 Actu cinéma - Un homme qui crie
- 20 Autour du monde - Episode n°1 : les Etats-Unis
- 27 Nat' course - Cultiver les relais
- 32 Plongeon - Avancer coûte que coûte
- 40 Découverte - Dan Martin : triathlète de l'extrême
- 42 Un peu d'Histoire - Les piscines Auteuil-Molitor
- 43 Mon club - Sainte-Marie Aquatique Club
- 44 Conseils - Allo, problème d'oreille ?
- 46 Ecol'eau - La « piscine du Diable »
- 48 Vie fédérale - Le doc des Bleus
- 50 Hors lignes - Audrey Labeau

Photo de couverture : Michel Dumergue.

→ Bonnet rêve des JO 2012

Bien qu'elle se soit révélée à Brent, Charlotte Bonnet a rejoint l'ON Nice cet été où elle espère poursuivre sa progression sous l'égide de Fabrice Pellerin. Dans le sillage de Yannick Agnel et Camille Muffat, la Bretonne rêve à haute voix : « Cette année, je vise des podiums aux Euros juniors, à Belgrade début juillet, et mes premiers championnats du monde seniors, à Shanghai fin juillet. Ma meilleure chance d'y aller, c'est en intégrant le relais 4x200 m. »

→ Coupe de France d'eau libre :

La douzième édition de la coupe de France d'eau libre a livré son verdict le 12 septembre dernier, à Roquebrune-Cap-Martin. Johanne Laizeau (US Montargis) et Axel Raymond (AS Plessis-Savigny) s'imposent à l'issue des 38 étapes. Au total, l'épreuve a mobilisé 1 789 nageurs (679 filles et 1101 garçons), soit une augmentation de 6 % par rapport à l'édition 2009.

→ Adlington reine du Commonwealth

Deux ans après réussi le doublé 400 m-800 m aux Jeux de Pékin, l'Anglaise Rebecca Adlington a récidivé lors des Jeux du Commonwealth à New Delhi. Après avoir enlevé le 800 m, elle a aisément dominé le 400 m nage libre, en 4'05"68. Malgré des problèmes de santé, comme beaucoup de nageurs à New Delhi, Adlington quitte l'Inde avec quatre médailles, après avoir aussi décroché du bronze sur 200 m et le relais 4x200 m.

→ Disparition

Gisèle Mamelonet s'est éteinte le mardi 28 septembre à l'âge de 80 ans à la Seyne-sur-Mer. Ancienne championne de natation, record-woman du monde du 100 m brasse-papillon en avril 1950, Gisèle Mamelonet, née Vallerey, restera comme une athlète de très haut niveau. Natation Magazine adresse ses condoléances à sa famille et à ses proches.

→ Stasiulis fidèle à Paris

Orphelin de Frédéric Vergnoux, qui a fait le choix de s'exiler au CN Sabadell (Espagne), Benjamin Stasiulis, médaillé de bronze sur 200 m dos aux Euro de Budapest, tenté également par le projet nicçois de Fabrice Pellerin, a fait le choix de rester fidèle à Paris et de s'y entraîner sous la conduite de Philippe Lucas. Il retrouve ainsi Amaury Leveaux, lui aussi de retour dans la capitale, qu'il avait côtoyé à Mulhouse.

Les « bébés nageurs » ont trouvé à qui parler !



Les samedi 23 et dimanche 24 octobre dernier, la Fédération Française de Natation a organisé le premier « Colloque 0-6 ans/Eveil Aquatique » à l'Espace Reully, dans le XII^e arrondissement de Paris. **Au total, près d'une centaine de visiteurs sont venus assister aux présentations**



(Ph. FFN/Carole Andrieux)

des experts nationaux de l'activité des « bébés nageurs » (cf. photo). On notera la présence de Francis Luyce, président de la Fédération, ainsi que d'une majorité de dirigeants et d'éducateurs sportifs, mais pas seulement. En effet, des infirmières, des professeurs des écoles et des auxiliaires de puériculture avaient tenu à faire le déplacement pour assister à cette première (cf. photo). Une inauguration convaincante donc, qui ne constitue cependant pas un aboutissement. **Comme a tenu à le rappeler le département Formation et Développement de la FFN, le « Colloque 0-6 ans » constitue en réalité le point d'organe du lancement d'un secteur d'activité porteur et largement plébiscité par le grand public.** Autant dire que si vous avez manqué le premier épisode, restez à l'écoute pour ne pas rater les chapitres suivants !

Issoire : inauguration du centre aqualudique



(Ph. D.R.)

Le samedi 2 octobre dernier, le président Francis Luyce a inauguré le nouveau centre aqualudique d'Issoire. **Une piscine à la double identité puisque si le centre conserve le nom d'Antonin-Gaillard, le nouveau bassin sportif a quant à lui été baptisé : « Bassin Franck Esposito ».** « Pendant dix ans je suis venu en vacances à Flat (petit village à proximité d'Issoire, Ndlr) », a commenté le quintuple champion d'Europe du 200 m papillon, « et régulièrement on venait à la piscine. Je garde un souvenir indestructible et merveilleux de ces vacances. » D'une surface d'eau de 1 000 m² et pouvant accueillir jusqu'à 820 personnes, le centre aqualudique d'Issoire dispose de trois bassins : un sportif de 6 couloirs de 25 mètres, un ludique et un extérieur. **D'un coût de 11 millions d'euros, la nouvelle structure s'inscrit parfaitement, selon le président Francis Luyce, dans la dynamique fédérale. « La natation en France c'est 288 322 licenciés, dont un peu plus de 88 000 compétiteurs. Les 200 000 restant se concentrent sur des activités de bien-être, de santé et d'entretien qui sont en train d'exploser. »**

Michael Phelps a encore envie



(Ph. DPPP/Stéphane Kempinaire)

De passage dans une école secondaire américaine, le samedi 16 octobre, afin de donner une leçon de natation aux élèves, Michael Phelps, médaillé 14 fois aux Jeux Olympiques, a affirmé qu'il avait toujours des objectifs à atteindre, notamment aux championnats du monde 2011 et aux Jeux de Londres en 2012. **« Après cet été, et parce que je n'ai pas connu une très bonne saison, j'ai envie de participer aux championnats du monde l'année prochaine et de faire partie de l'équipe nationale. J'aimerais vraiment disputer de bons championnats du monde avant de réaliser de bonnes performances lors des qualifications olympiques. »** « Je sais que j'ai encore des buts à atteindre », a tenu à ajouter la star américaine sans en révéler davantage sur les nouveaux exploits qu'il ambitionne de réaliser.



La recette du mois Au four & au bassin

Sandwich au saumon fumé et pommes

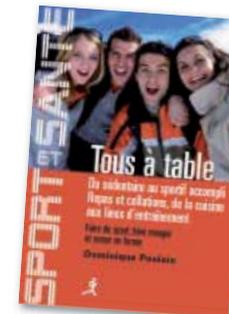
Quantité : 1 personne
Difficulté : facile
Temps de préparation : 10 minutes

Ingédients

- Pain complet en tranches (x4)
- Une pomme verte
- Saumon fumé en dés
- Un petit pot de fromage blanc
- Un citron
- Aneth

Recette

Eplucher et râper la pomme. Mélanger les dés de saumon avec le fromage blanc, la pomme râpée, le jus de citron et quelques brins d'aneth. Assaisonner d'un peu de poivre. Déposer une moitié de la préparation sur une tranche de pain. Couvrir avec une autre tranche de pain. Préparer le second sandwich et régalez-vous !



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

La mauvaise idée

Beaucoup de nageurs, et d'athlètes en général, attendent l'apparition de la fatigue pour réagir. **Bien souvent, ils tentent tardivement des solutions trompeuses pour se requinquer : soda, barre de chocolat, etc.** Ces tactiques sont inappropriées. Les sodas sont trop concentrés en sucre, pauvres en sodium. Leur caractère acide altère également l'équilibre métabolique. De plus, les barres chocolatées sont trop longues à digérer par un estomac déjà mis à rude épreuve. **Il faut donc s'en passer et anticiper ! Et puis, rien de tel que de l'eau pour se booster.**

JO 2012 : ça ne sera pas donné !

Les billets pour les Jeux de Londres seront parmi les plus chers de l'histoire. **Les fans de sports devront ainsi déboursier jusqu'à 2 012 livres (2 300 euros) pour les meilleurs places lors de la cérémonie d'ouverture, et 1 500 livres (1 700 euros) lors de la cérémonie de clôture.** La discipline la plus onéreuse sera l'athlétisme, avec des places allant jusqu'à 725 livres (820 euros) pour suivre la finale du 100 mètres. Il sera pourtant possible d'assister aux compétitions dans la plupart des catégories pour seulement 20 livres (23 euros). Environ 1,3 millions de billets à prix réduit seront également réservés pour les enfants et les personnes de plus de 60 ans. Sébastien Coe, le président de Londres 2012, explique que les trois objectifs de la politique tarifaire sont : **« des billets abordables pour un maximum de personnes, générer une source importante de revenus pour les Jeux et remplir complètement les lieux de compétition ».** De nombreux Britanniques ne partagent cependant pas ce point de vu. Alors que les impôts ont déjà augmenté pour financer le projet, ils ne comprennent pas pourquoi les prix sont si élevés.

Fabien Gilot revient de loin

C'est ce qui s'appelle se faire une bonne frayeur ! Dans le journal L'Equipe du 18 octobre, le sprinter marseillais Fabien Gilot a révélé avoir frôlé la grosse catastrophe cet été après les Euro à Budapest. **Pendant ses vacances, le natif de Denain, dans le Nord, s'est fracturé l'apophyse (petit os perpendiculaire à la colonne vertébrale en bas du dos, Ndlr) en effectuant un saut imprudent dans la Méditerranée.** Après un mois d'arrêt, dont deux semaines de rééducation au Cap-Breton, Fabien Gilot a pu reprendre le chemin de l'entraînement, non sans avoir craint le pire. **« Quand le médecin m'a dit que j'avais une chance sur deux de me retrouver handicapé, ça a été un choc. Ça s'est joué à peu de choses, un centimètre. J'ai passé une nuit à l'hôpital, bloqué sur mon lit avec un corset. Ça m'a fait bizarre. C'était ma vie qui changeait. »**



(Ph. DPPP/Franck Paegert)

→ Water-polo :

La Coupe de France pour le CNM Le dimanche 3 octobre, à Lille, le Cercle des Nageurs de Marseille a remporté la finale de la coupe de France élite de water-polo en battant Nice (14-6). Chez les dames, les Niçoises ont connu plus de réussite que leurs homologues masculins en s'adjugeant le trophée devant Nancy (10-4).

→ Cielo est en forme...

Mi-septembre, le Brésilien a établi un nouveau record d'Amérique du Sud du 100 m nage libre en petit bassin (46"13 lors des demi-finales du Trophée Jose Finkel, à Rio de Janeiro). Cesar Cielo a ensuite récidivé lors de la finale, remportée en 45"87. L'ancien record était détenu depuis 2009 par son compatriote Nicolas Oliveira (46"30). Cielo n'est désormais plus qu'à 4 centièmes du Suédois Stefan Nystrand, le plus rapide de l'histoire sans combinaison (45"83 en 2008 à Berlin).

→ ... mais il redoute les Bleus Début octobre, à l'heure de renouer avec l'entraînement, Cesar Cielo a admis dans le journal L'Equipe que **« les Français font peur. Ils me mettent la pression. Je vais me mêler à Shanghai. »** Le Brésilien, qui a suivi les performances des tricolores aux championnats d'Europe de Budapest, a surtout retenu la victoire de Yannick Agnel sur 400 m nage libre et celle d'Alain Bernard sur l'épreuve relais. **« Lui, il a connu pas mal de soucis cette année, un peu comme moi, mais le jour J, il a su répondre présent. »**

→ Phelps ne verra pas Dubaï Depuis 2004, l'Américain Michael Phelps n'a plus participé à des championnats du monde en petit bassin. Et ce n'est pas cette année que cela va changer, puisque la superstar de la natation mondiale a d'ores et déjà annoncé qu'il ne serait pas à Dubaï du 15 au 19 décembre.

→ Steffen a failli dire stop L'Allemande Britta Steffen a admis fin octobre qu'elle avait songé à mettre un terme à sa carrière durant les quinze mois où elle a été tenu éloigné des bassins à cause d'une blessure à l'épaule. **« L'idée d'arrêter s'est présentée. Pas par manque de motivation, mais parce qu'avec ma longue blessure à l'épaule j'ai commencé à me demander si mon corps ne pouvait plus supporter l'entraînement, »** a-t-elle déclaré.

→ Poupée aquatique

Si vous avez toujours rêvé de jouer avec Laure Manaudou, votre rêve sera bientôt exaucé. Mattel prévoit la sortie en juin 2011 d'une poupée Barbie à l'effigie de la championne. Dans le coffret "Barbie championne de natation", un livret sera joint, recensant les meilleurs temps de course de Laure Manaudou lorsqu'elle était enfant.

→ Les Spice Girls en ouverture ?

Après une reformation en 2007, le temps d'une tournée mondiale, les Spice Girls rêvent de chanter pour l'ouverture des Jeux Olympiques de Londres. La chanteuse Mélanie Chisholm, plus connue sous le surnom de Sporty Spice, aurait même demandé l'aide de ses fans pour mener à bien cette campagne. Objectif ? Lancer une pétition pour que les Spice Girls se produisent lors de cet événement. « *Je trouve que ce serait une idée brillante. Ce serait merveilleux pour nous cinq de remonter sur scène. Je suis sûre que les filles sont prêtes à relever ce défi* », a-t-elle déclaré.

→ Nuit de l'Eau 2011

La Fédération Française de Natation et UNICEF France ont révélé la date de la quatrième édition de la Nuit de l'Eau. Tous les passionnés de natation sont conviés dans les piscines le samedi 2 avril 2011, pour faire de cette opération caritative un grand événement festif où se mêleront éducation et solidarité autour de l'Eau.

→ Plongeon :

Despatie arrêtera après Londres
Après avoir récolté trois médailles d'or en autant d'épreuves aux Jeux du Commonwealth à New Delhi, le Canadien Alexandre Despatie, figure de proue du plongeon international, a annoncé que les JO de Londres constitueront certainement sa dernière sortie mondiale. « *J'aime encore le plongeon et des performances comme celles que j'ai réalisées aux Jeux du Commonwealth m'ont motivé pour les prochains Jeux* », a déclaré le médiatique plongeur.

→ Mondiaux Dubaï : un titre en relais ?

Jamais la France n'a été championne olympique ou du monde d'un relais et après avoir rêvé pendant trois ans avec le prestigieux 4x100 m libre messieurs, l'espoir renaît avec le 4x200 m libre, qui attise cette année les convoitises chez les Bleus. « *S'il y a un 4x200 m compétent et que j'ai la chance d'en faire partie, je prendrai part au jeu et je me donnerai à 200 % pour le relais* », a déclaré Fabien Gilot lors du meeting de Rouen.

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

> Le Chiffre du mois

47"98



IPR, DFP/Photo.com/Canal

C'est le chrono du Canadien Brent Hayden, champion du monde 2007 du 100 m nage libre ex-æquo avec l'Italien Filippo Magnini (cf. photo), aux derniers Jeux du Commonwealth à New Delhi. **Le sprinter Nord Américain est devenu le premier nageur à passer sous la barre des 48 secondes sur 100 m depuis la disparition des combinaisons le 1^{er} janvier 2010.** Hayden s'est imposé en 47"98, loin devant le Britannique Simon Burnett (48"54) et l'Australien Eamon Sullivan (48"69). Il devient le troisième nageur de l'histoire à passer sous les 48"00 en maillot, après le Néerlandais Pieter Van Den Hoogenband (47"84 en 2000) et le Suédois Stefan Nystrand (47"91 en 2007). **A titre de comparaison, Alain Bernard a conservé son titre européen à Budapest en 48"49 tandis que l'Américain Nathan Adrian s'est imposé en 48"15 aux PanPacifiques, devant... Brent Hayden (48"19).** Pour Denis Auguin, entraîneur de Bernard au CN Antibes, « *ce chrono est tout sauf une surprise. Hayden est un excellent sprinter. Ce sera l'un des favoris aux prochains championnats du monde en grand bassin à Shanghai* ».

AGENDA

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

20 novembre

FFN : Inauguration du nouveau siège fédéral et 90^e anniversaire de la Fédération Française de Natation, Pantin

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)

21-23 janvier

Nat' course : Meeting International FFN, Nancy (Meurthe-et-Moselle)

29-30 janvier

Maîtres : Meeting national interclubs, Cholet (Maine-et-Loire)



Coup de Cœur

→ **Nage libre**
Nicola Keegan
L'Olivier
470 pages, 23 €

Lorsque ses parents décident de l'emmener, encore nourrisson, à la piscine, ils comprennent bien vite que leur fille, Philomena, possède un talent inné. Et quand la sœur de l'héroïne, Bron, périt d'une longue maladie et que son père, Leonard, disparaît dans un accident d'avion, la graine de championne se réfugie dans l'eau chlorée, loin des tragédies. Rapidement, les exceptionnelles qualités de nageuse de celle qu'on surnomme désormais « Pip » vont attirer l'attention du « *supercoach olympique le plus estimé de tous les temps* ». Les Jeux Olympiques de Los Angeles se rapprochent à grand pas, tout comme les médailles et une carrière à venir hors du commun, une future reconversion, aussi... Premier roman de Nicola Keegan, *Nage libre* est une emballante tragicomédie sportive qui évoque l'ascension et la chute d'une nageuse surdouée. En dépit de quelques longueurs, l'auteur signe une entrée réussie dans le grand bassin de la littérature anglo-saxonne contemporaine.



Et aussi...



PROGRAMMES DE CARDIO-TRAINING
Stéphane Cascua et Alain Dalouche
Editions Amphora (www.ed-amphora.fr)
300 pages, 22,90 €

Entretien sa condition physique, affiner sa silhouette, renforcer sa musculature, améliorer son endurance... Les activités de cardio-training sont très pratiquées, en salle ou à domicile, quelle que soit sa motivation. Pas facile néanmoins de dénicher les bons conseils et les exercices adaptés pour progresser. Dans leur ouvrage, Stéphane Cascua et Alain Dalouche proposent de nombreux programmes clés en main pour progresser à son rythme et selon ses envies. On retiendra également que toutes les photos d'illustration ont été réalisées en partenariat avec Marc Raquil et Étodie Guégan.



RESPIRATION POUR L'APNÉE
Umberto Pelizzari
Editions Amphora (www.ed-amphora.fr)
22,50 €

L'apnée n'a rien d'une sinécure. C'est une discipline dangereuse, qui implique des règles strictes de sécurité. Dans cet ouvrage, disponible mi-novembre, Umberto Pelizzari, icône de la discipline 16 fois champion du monde, détaille les techniques de respiration de l'apnée pour permettre de développer de meilleures aptitudes pour sa pratique. Destiné aux novices comme aux apnéistes confirmés, le livre de Pelizzari ne manque pas de souligner les pièges à éviter.



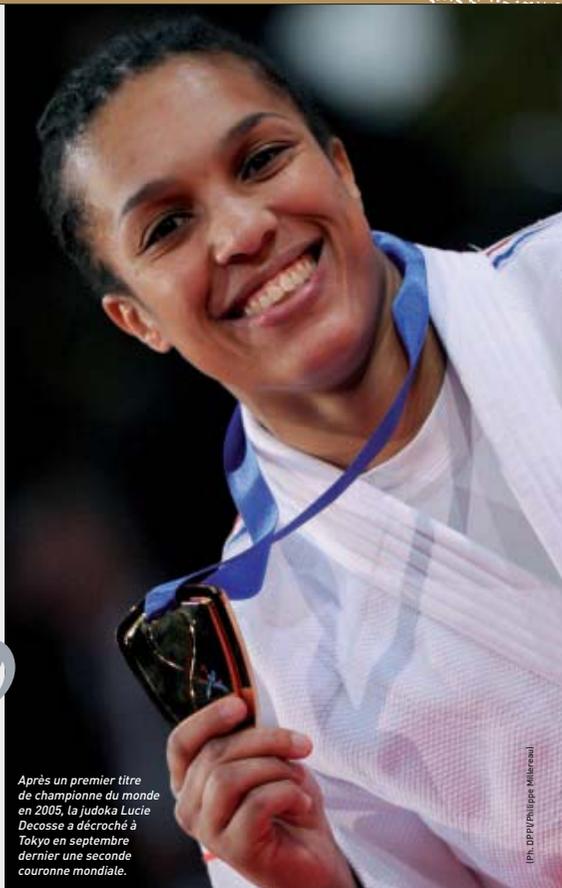
HAIDAR EL ALI. ITINÉRAIRE D'UN ÉCOLOGISTE AU SÉNÉGAL
Bernadette Gilbertas
Terre Vivante
272 pages, 20 €

Protéger l'environnement, c'est cultiver son jardin naturellement, recycler l'eau, bâtir des habitats écologiques, trier ses déchets, manger sainement... Mais l'écologie est aussi une question de survie pour bien des peuples. Comme au Sénégal, où Terre Vivante nous emmène, grâce à Bernadette Gilbertas, découvrir un homme généreux, courageux et charismatique, Haidar El Ali.



“ Petite, j’essayais de nager le crawl la bouche de côté ”

Vice-championne olympique de judo en 2008 à Pékin, Lucie Décosse a encore ce relatif échec en travers de la gorge, deux ans plus tard, même si elle avoue en souriant qu’il « ne faut rien exagérer, je ne cauchemarde quand même pas toutes les nuits ». Et puis, depuis le 10 septembre dernier, elle dort beaucoup mieux puisqu’elle peut mettre de l’or sous ses deux oreilles. A Tokyo au Japon, le paradis des judokas, elle a en effet décroché son deuxième titre de championne du monde. Un deuxième sacre mondial dans la catégorie des moins de 70 kg, cinq ans après avoir été titrée dans les rangs des moins de 63 kg. Une nouvelle consécration internationale qui n’empêche pas cette future journaliste et ex-« timide des tatamis » de regretter un manque de reconnaissance. Peut-être dû d’ailleurs au bel été des nageurs tricolores. Explications par la principale intéressée.



Après un premier titre de championne du monde en 2005, la judoka Lucie Décosse a décroché à Tokyo en septembre dernier une seconde couronne mondiale.

(Ph. DPPI/Philippe Melereau)

Pour commencer, il parait que vous avez un message à faire passer à Camille Lacourt ?

Oui [grand sourire]. Nous, les judokas, on voudrait savoir combien de temps il va s’accaparer la télé et les médias. Je le félicite pour ses résultats mais ce serait bien qu’il laisse un peu de lumière aux autres ! Enfin, je dis ça gentiment...

Vous n’êtes pas sensible à sa plastique qui a déchainé les passions ?
Ah, non, je préfère Frédéric Bousquet...

Plus sérieusement, est-ce que vous voulez expliquer que c’est difficile d’exister médiatiquement même lorsqu’on est, comme vous, double championne du monde de judo et vice-championne olympique ?

Oui, effectivement, je suis double championne du monde mais je constate que ce n’est pas forcément

« J’ai longtemps été la secrète des tatamis, je ne me livrais pas trop. Aujourd’hui, avec mes études de journalisme et en avançant dans la vie, je donne un peu plus aux médias. »

reconnu. C’est du judo, pas du football et je ne suis qu’une femme : conclusion, ça ne paie pas trop. Pour faire la une d’un grand quotidien sportif en France, il faut déjà être bien installé, être une Marie-José Pérec, une Mauresmo. Enfin, je ne me plains pas, le judo n’est pas parmi les plus mal lotis.

« C’est aberrant de voir [que les aides] ne sont attribuées que sur une année. Ça ne correspond pas au côté aléatoire du sport. »

Qu’est-ce qu’il faut faire pour changer les choses ?

Si je prends l’exemple de l’équipe de France de natation, je dirais qu’il faut avoir des résultats... Mais, j’en ai aussi. Bon, moi c’est un peu spécial, parce que j’ai longtemps été la secrète des tatamis, je ne me livrais pas trop. Aujourd’hui, avec mes études de journalisme et en avançant dans la vie, je donne un peu plus aux médias. C’est bien pour eux, mais aussi pour ton entourage qu’obtiens de la reconnaissance lorsqu’il est cité au détour d’un papier ou d’un reportage.

En tout cas, vous avez quand même eu le droit au coup de fil présidentiel après votre titre, racontez-nous ça ?
C’est vrai... Comme il avait déjà appelé Teddy Riner après son titre chez les lourds, qu’il avait aussi appelé les nageurs et les athlètes titrés lors de leurs championnats d’Europe cet été, j’attendais de voir s’il allait me contacter aussi...

Et alors ?

Et bien, je l’ai eu au bout du fil. J’ai même été bluffée lorsqu’il m’a parlé d’un Mondial en Allemagne où beaucoup de Français avaient été titrés. Je ne sais pas s’il avait des fiches, mais il en parlait en connaisseur.

Et votre échange s’est arrêté là-dessus ?

Non, je lui ai parlé du statut de l’athlète de haut niveau que j’aimerais bien voir évoluer. Il m’a donc demandé de prendre rendez-vous pour en parler. Je vais le faire mais j’attends le remaniement ministériel pour le faire : si David Douillet est ministre des Sports, ce sera plus facile !

Et qu’avez-vous à dire justement sur la question du statut des athlètes de haut niveau ?

Beaucoup de choses. Par exemple, concernant les aides, c’est aberrant de voir qu’elles ne sont attribuées que sur une année. Ça ne correspond pas au côté aléatoire du sport. En judo, Céline Lebrun est plusieurs fois médaillée dans des grands



(Ph. DPPI/Philippe Melereau)

championnats, mais parce qu’elle a eu par la suite des saisons difficiles avec des blessures, elle se retrouve aujourd’hui à recevoir la même aide qu’un jeune qui arrive en équipe de France. Les champions sont vite adulés, mais vite oubliés aussi.

Ce côté éphémère du sport de haut niveau, c’est ce qui vous a donné envie de vous investir dans les études ?

A un moment donné, je crois qu’il est bon de s’ouvrir sur autre chose que ta seule discipline sportive. C’est donc un peu pour ça que j’ai fait des études de journalisme. Concrètement, j’ai suivi un cursus à l’Insep qui s’appelle Sport-Corn avec une spécialisation audiovisuelle... A terme, j’aimerais travailler dans le secteur du journalisme sportif à la télé. Mais, avant j’ai encore deux bonnes années devant moi sur les tatamis.

Bon, abandonnons le judo quelques minutes... La natation, c’est un sport qui vous intéresse ?

Oui, même si l’eau n’est pas trop mon élément. Petite, j’adorais pourtant battre des records d’apnée, j’essayais de nager le crawl la bouche de côté... Et puis, tout à coup, à l’adolescence, je me suis mise à couler ou presque ! C’est peut-être parce qu’au judo, on développe des muscles qui n’aident pas pour flotter ? Ce que j’aime, en revanche, c’est la plongée sous-marine, j’ai même passé mon premier niveau l’été dernier à Madagascar. J’ai eu de la chance, l’instructeur m’a dispensé des

25 mètres de nage obligatoires. Il m’a dit : « 25 mètres, tu sais faire ? » J’ai vite répondu : « Oui, oui ». Ça s’est arrêté là, heureusement !

Vous avez quand même un point commun avec la natation, c’est Malia Metella, elle est Guyanaise comme vous...

Oui, il y avait Fabien Horth, on était aux JO d’Athènes ensemble. Et avec Malia, on est quasiment arrivées au même moment ensemble. Maintenant qu’elle ne nage plus, je suis la carrière de Mehdy, son petit frère. C’est bien ce qu’il fait. En tout cas, la Guyane, c’est quelque chose qui nous rapproche, lorsqu’on se retrouve en métropole. Et, même si je n’ai vécu là-bas qu’à l’adolescence, c’est une fierté pour moi de représenter les Guyanaises.

Et si pour finir, je vous demandais un commentaire de future commentatrice télé sur la natation ?

Ah ! En fait, je n’ai pas encore d’avis technique, je n’en suis pas encore là, je regarde plus les nageurs en tant que supporter et je suis leurs résultats dans les grandes lignes pour ne pas être larguée si je travaille un jour dans un média sportif. En plus, comme aux JO, la natation et le judo se déroulent en même temps lors de la première semaine, je n’ai pas pu aller les suivre. Du coup, la dernière fois que j’ai vraiment côtoyé les nageurs de l’équipe de France, c’était en boîte à Pékin, lors de la deuxième semaine des Jeux !

Entretien réalisé par Frédéric Decock

La question du mois

Laure Manaudou peut-elle retrouver le plus haut niveau mondial ?

Possible, bien que difficile à en croire les commentaires que vous avez déposés sur la page Facebook de Natation Magazine.

Thierry D. : « Certains ont essayé et ont réussi, d'autres ont juste figuré. A-t-elle le mental pour revenir et se faire mal, difficile à dire. »

Céline L. : « Moi, je pense qu'elle peut revenir et gagner maintenant qu'elle a réussi sa vie de femme et qu'elle a trouvé un équilibre personnel. Avoir un petit bout 'chou, ça vous booste et elle est avant tout une sportive et une grande championne. Elle trouvera la rage pour y arriver. Je crois en elle. »

Charles C. : « Bien sûr qu'elle va retrouver le haut niveau mondial. Quand on a été une championne de son calibre, on a toujours soif de victoires. Et puis ne dit-on pas que le corps a une mémoire. Le sien se souviendra de l'intensité de la compétition. »

Pierre-Etienne S. : « Si elle s'entraîne à en baver, elle a encore le niveau je pense. Enfin, pas facile à prédire. »

Pierre L. : « Elle nage pour son plaisir, mais elle n'arrivera jamais à revenir au plus haut



Avril 2004, Laure Manaudou remporte l'or olympique du 400 m nage libre. Six ans après, l'ancienne égérie de la natation tricolore a repris l'entraînement au CN Marseille.

niveau. Le niveau mondial a augmenté depuis ses succès. »

Audrey M. : « Après un an et demi sans s'entraîner je la vois mal à travailler sept heures par jour dans l'eau. Mais avec du travail je pense que l'on peut retrouver son potentiel à l'image de Dara Torres ou Laura Flessel. »

Julie F. : « Laure Manaudou est une nageuse qui dispose de qualités assez exceptionnelles qui pourraient, je pense, lui

permettre de retrouver relativement rapidement un très bon niveau. Pour ce qui est du plus haut niveau mondial, cela demande cependant un investissement et un lourd travail sur la durée. Il est difficile de savoir si elle est réellement prête pour reprendre une vie d'athlète de haut niveau (avec l'implication et les sacrifices que cela suppose) qu'elle a laissé derrière elle, et donc difficile de préjuger de la suite des événements. »

ON AIME

Philippe Croizon l'a fait !

En dépit de son handicap, Philippe Croizon a relevé le challenge insensé qu'il s'était fixé : traverser la Manche à la nage. **Amputé des bras et des jambes suite à une électrocution, cet homme de 42 ans a couvert les 30 km qui séparent la France de l'Angleterre en près de 13 heures et demie.** « J'ai tout cassé, tout explosé », a-t-il déclaré au Parisien après son exploit. Initialement, cet ancien ouvrier métallurgiste pensait mettre 24 heures pour faire la traversée à réaliser une performance impensable pour un handicapé.

ON AIME PAS

Le dérapage de Roland Schoeman lors de la demi-finale du 50 m nage libre des Jeux du Commonwealth, à New Delhi. **Excédé par le vacarme des spectateurs au moment de prendre le départ, le Sud Africain a qualifié un spectateur de « singe » qu'il trouvait particulièrement bruyant.** Médaille d'argent en finale de l'épreuve, Schoeman a tenté de se justifier en arguant que le public avait cruellement manqué de respect envers la concentration des athlètes.

J'ai testé pour vous...

Le sourire de Camille Lacourt

Paris, soirée entre amis un samedi de septembre. Scooter, périph' et petit appartement confidentiel dans le XII^e arrondissement de la capitale. J'ai rendez-vous chez une copine pour fêter son anniversaire. **Elle est fan de natation, passionnée de Laure Manaudou depuis les JO d'Athènes et grande supportrice d'Alain Bernard.** Du coup, me vient une question au moment de sonner à l'interphone : **que pense-t-elle de Camille Lacourt, le nouveau beau gosse de la natation française ?** A ma grande surprise, la réponse fuse. A peine installé sur un bout de canapé, et en dépit de la musique outrageusement forte, les langues se délient. Des langues



sur tout féminines d'ailleurs, qui n'en finissent pas d'évoquer le sourire du Marseillais et ses exploits hongrois. Ah oui, parce que Budapest c'est en Hongrie. Ça, déjà, c'est une info ! **Et quelle n'est pas ma surprise lorsque ma copine me lâche sans l'ombre d'une hésitation le chrono du nageur sur 100 m dos : « 62''11, c'est énorme ! Tu te rends compte ? ».** Honnêtement, non. Mais ce qui est sûr c'est qu'en plus d'être un champion accompli, Camille Lacourt n'en finit pas de faire chavirer les cœurs de mes amies. Merci Camille, vraiment merci. La vie est injuste !

Pierre Lejeune



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 gratuits 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

OU

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.

Rostoucher tourne la page

Après trois Jeux Olympiques, une trentaine de titres nationaux et quatre médailles en championnat d'Europe, Nicolas Rostoucher a mis un terme à sa carrière en septembre. A 29 ans, l'Alsacien, aujourd'hui installé dans le Var avec sa petite famille, a donc décidé de raccrocher le bonnet de bain pour mieux se consacrer à des études en expertise-comptable.

Après dix ans d'équipe de France, des voyages sur tous les continents de la planète, des compétitions mondiales, européennes et nationales et surtout, des heures et des heures d'entraînement, Nicolas Rostoucher a décidé de mettre un terme à son aventure aquatique, sans regret. « **Je suis fier de ma carrière, abonde le principal intéressé. « J'ai remporté 36 titres nationaux, disputé toutes les grandes compétitions de ma discipline et accumulé une montagne de souvenirs.** » Et parmi eux, un reste particulièrement ancré dans sa mémoire. « **Mon premier titre national en 2000... C'était énorme, d'autant qu'il m'a permis de décrocher ma qualification pour les Jeux de Sydney. Ça reste vraiment un souvenir intense.** » Au même titre certainement que les championnats d'Europe de Budapest en 2006 où l'Alsacien né en février 1981 empoche deux médailles de bronze sur 400 m et 1 500 m nage libre. « **C'est sans conteste la plus grande performance de ma carrière** », reconnaît Nicolas Rostoucher sans détour. « **Mais il n'y a pas que les médailles, c'est toute l'année 2006 qui a été fantastique. Je me suis régala du début à la fin. C'est suffisamment rare dans une carrière pour le savourer.** » En revanche, l'ancien élève de Lionel Horter à Mulhouse ne gardera pas un souvenir impérisable des Jeux Olympiques d'Athènes en 2004. « **C'est l'année la plus décevante de ma carrière. J'étais dans la forme de ma vie,**



(R. DPP/Wirenet.com/act)

« **J'ai du mal à comprendre comment j'ai pu passer autant de temps dans l'eau. Mais c'était ma passion et dans ce cas-là, on ne compte pas. Et puis le corps s'habitue.** »

mais une mononucléose m'a empêché de donner ma pleine mesure. C'est rageant, mais c'est la vie... » Comme cette retraite sportive qu'il aborde avec philosophie. « **J'ai achevé un chapitre important de ma vie, mais pour l'instant la natation ne me manque pas. Pourtant, je l'ai redouté ce moment car je ne savais pas de quelle manière j'allais réagir.** » Il faut dire que même si la décision s'est imposée à lui sur le tard, son

emploi du temps ne s'est guère allégé. C'est que depuis quelques mois, Nicolas est un jeune papa occupé et un étudiant en expertise-comptable surbooké. Cela ne l'a pourtant pas empêché de suivre les exploits des Bleus aux Euros de Budapest cet été. « **J'ai suivi quelques courses, mais je n'avais pas non plus envie de toutes les regarder. Ce qu'ils ont réalisé est génial, même si je l'ai vécu bizarrement puisque je ne savais pas si j'allais continuer.** » Et bien qu'il ait quitté tout récemment le navire tricolore, le natif de Colmar n'a pas manqué de féliciter ses potes de l'équipe de France. **A commencer par Sébastien Rouault, ami et rival sur la scène nationale et internationale avec lequel il a écrit quelques-unes des plus belles pages des championnats de France.**



Médaille de bronze sur 400 et 1 500 m nage libre aux Euro 2006 à Budapest, Nicolas Rostoucher a longtemps défendu les couleurs du demi-fond tricolore sur la scène mondiale.

« **C'est vrai qu'il y a eu de beaux duels** », acquiesce Nicolas Rostoucher. « **Mais maintenant, j'ai besoin de souffler, de m'investir dans d'autres activités. J'ai débuté la natation jeune et à 11 ans je suis entré au club de Colmar pour m'entraîner sérieusement. Aujourd'hui, ça me semble irréal... J'ai du mal à comprendre comment j'ai pu passer autant de temps dans l'eau. C'était ma passion et dans ce cas-là, on ne compte pas. Et puis le corps s'habitue.** » Voilà pourquoi tous les nageurs qui s'investissent quotidiennement trouvent grâce à ses yeux. « **C'est un sport exigeant, qui demande beaucoup, beaucoup de boulot.** » Reste que certains, au sein de la confrérie aquatique, occupent une place de choix. « **Plus jeune, Popov m'impressionnait. Après il y a eu Thorpe, VDH, Phelps et Hackett**

« **que l'on nomme moins souvent, mais qui a eu un palmarès énorme.** » Enorme, comme la progression de la natation française entre 2000 et 2010.

Membre de l'équipe de France pendant toute la décennie, l'Alsacien est un observateur privilégié des performances tricolores. « **Le déclencheur, c'est Laure Manaudou. Ce qu'elle a réalisé à Athènes en 2004 est monstrueux, ça nous a beaucoup apporté. Ensuite il y a eu Alain Bernard à Pékin avant que plusieurs jeunes explosent cette année. Je trouve que la France a beaucoup progressé sur la scène européenne, notamment au niveau médiatique, mais il reste une grosse marche à franchir pour performer sur la scène mondiale. Ce qui est sûr, c'est que beaucoup d'efforts ont été réalisés par la fédération, les coaches et les nageurs.** Il reste du travail, notamment en termes de professionnalisation, mais ça va venir. »

Adrien Cadot

Nicolas Rostoucher
 Né le 15 février 1981
 A Colmar (68)
 Taille : 1 m 88
 Poids : 77 kg
 Club : Dauphins Toulouse OEC
 Coach : Lucien Lacoste

Palmarès : double médaillé de bronze du 400 et 1500 m nage libre aux championnats d'Europe 2006 à Budapest ; médaille de bronze au titre du relais 4x200 m nage libre aux championnats d'Europe 2004 à Madrid ; médaille de bronze du 400 m 4 nages aux championnats d'Europe 2002 à Berlin.

10017>>>5050>352WWW>>>3514>>>>4580000>>020

Pas de tobou...

Il aurait pu refuser de répondre ou contourner l'obstacle, mais ce n'est pas trop le genre de la maison. Alors quand on a évoqué la récente révélation du contrôle « anormal » de Frédéric Bousquet à l'heptaminol, Nicolas Rostoucher a livré sa version, sereinement : « **Ah l'affaire Bousquet ! Je n'ai pas grand chose à dire, j'ai suivi les événements dans la presse. Mais sur le traitement médiatique ça pose problème car dès que l'on aborde la question du dopage cela jette un froid. On devrait pouvoir en parler, notamment parce que tous les sports sont confrontés d'une manière ou d'une autre à cette problématique.** » Et lui justement, qu'en pense-t-il ? « **Durant ma carrière, je n'ai jamais été confronté de près ou de loin au dopage. Je n'ai jamais vu un nageur prendre des produits et je n'ai jamais entendu de rumeurs de ce genre.** »

A. C.

L'or des vikings

(P. DPP/Allen Crosser)



Du 27 juillet au 7 août dernier, les cités suédoises de Göteborg et Borås ont hébergé les XIIIe championnats du monde des maîtres. Au total, 6 750 compétiteurs, issus de 74 pays, s'étaient donnés rendez-vous en Scandinavie. Parmi eux, une tribu de 439 irréductibles Gaulois bien décidés à en découdre. Et à l'issue de la bagarre, les Bleus se sont classés cinquièmes avec 74 médailles, dont 28 titres. Retour sur sept jours haletants de compétition !

Samedi 31 juillet

La première journée des Mondiaux est consacrée aux épreuves de 800 m nage libre. Et à ce petit jeu là, les Français se montrent conquérants. Quatre titres pour débiter : Lisa Broadfield (Neptune Club de France, C2), Gabriel Guilho (Rouen Master Club, C12, record de France), Duncan Mc Creadie (ACBB, C9) et Olivier Vahe (CN Le Havre, C3, RF).

Dimanche 1^{er} août

Histoire de ne pas faiblir, les Français poursuivent leur razzia en arrachant quatre nouvelles médailles d'or : Marie-José Jannekeyn sur 200 m dos (USB Bordeaux, C2, RF), Françoise Mignatelli sur 100 m nage libre (ACBB, C7), Jean-Jacques Storz sur 100 m nage libre (Alliance Dijon Natation, C15) et Christophe Starzec sur 100 m brasse (Nautique Entente Châlonnaise, C8, RF).

Lundi 2 août

Troisième jour de compétition, place

aux costauds avec les épreuves de quatre nages et de 200 m nage libre. Les Bleus restent offensifs en faisant tomber trois titres dans leur escarcelle : Fabien Czachor sur 400 m 4 nages (EMS Bron, C2), Jean-Jacques Storz sur 200 m nage libre (Alliance Dijon Natation, C15) et Duncan Mc Creadie sur 200 m également (ACBB, C9).

Mardi 3 août

On prend les mêmes et on recommence. Le quatrième jour des épreuves de natation course, trois champions du monde récidivent : Françoise Mignatelli sur 50 m nage libre (ACBB, C7, RF), Jean-Jacques Storz sur 50 m nage libre (Alliance Dijon Natation, C15, RF) et Christophe Starzec sur 50 m brasse (Nautique Entente Châlonnaise, C8, RF).

Mercredi 4 août

Le cinquième jour des championnats du monde suédois est consacré aux relais. Longtemps pénalisés dans cet exercice, les tricolores vont cette fois donner leur pleine mesure en se hissant à trois reprises sur la première marche du podium : 4x50 m 4 nages mixte (Lagardère Paris Racing, R4, record d'Europe), 4x50 m nage libre mixte (ACBB, R5) et 4x50 m 4 nages dames (Lagardère Paris Racing, R4).

Jeudi 5 août

A deux jours de la fin de la compétition, les nageurs tricolores poursuivent leur marche en avant avec quatre nouveaux titres : Sylvie Allery sur 100 m dos (Lagardère Paris Racing, C4), Christophe Starzec sur 200 m brasse (Nautique Entente Châlonnaise, C8), Patrick Berger sur 200 m papillon (Nice

La Semeuse, C7) et Pierre Rabat sur 200 m papillon aussi (SO Millau, C3). A noter également la médaille d'argent de Tzvetomira Kostadinov (Chenove Natation) dans l'épreuve du solo de natation synchronisée (161,875 points).

Vendredi 6 août

Dernière journée de compétition en bassin avant les courses d'eau libre le lendemain. Une ultime ligne droite en forme d'apothéose. Au total, les Français enlèvent sept couronnes mondiales : Marie-José Jannekeyn sur 50 m dos (USB Bordeaux, C2), Sylvie Allery sur 50 m dos (Lagardère Paris Racing, C4), Lisa Broadfield sur 400 m nage libre (Neptune Club de France, C2), Alain Vanacker sur 50 m dos (Neptune Club de France, C7), Gabriel Guilho sur 400 m nage libre (Rouen Master Club, C12, RF), Duncan Mc Creadie sur 400 m nage libre (ACBB, C9) et Olivier Vahe sur 400 m nage libre (CN Le Havre, C3).

Samedi 7 août

En guise de conclusion, Gabriel Guilho (Rouen Master Club, C12) et Olivier Vahe (CN Le Havre, C3) offrent deux derniers titres à l'équipe de France sur les 3 000 m de l'épreuve d'eau libre. Au total, les Bleus empochent 74 médailles, dont 28 titres, soit deux de plus que lors de l'édition 2008 des Mondiaux des maîtres à Perth •

Adrien Cadot (avec Guy Dupont et Michel Bailton)

Catégories maîtres : C1 (25-29 ans), C2 (30-34 ans), C3 (35-39 ans), C4 (40-44 ans), C5 (45-49 ans), C6 (50-54 ans), C7 (55-59 ans), C8 (60-64 ans), C9 (65-69 ans), etc.

MAKE UP FOR EVER
PROFESSIONAL PARIS

Fédération Française de Natation
Partenaire Officiel de la Natation Spectaculaire

JETEZ-VOUS À L'EAU AVEC LES PRODUITS DE LA GAMME AQUA

MAKE UP FOR EVER PROFESSIONAL

Disponible à la Boutique
MAKE UP FOR EVER
5, rue de la Boétie
75008 PARIS
Tél : 01 53 05 93 30

Un homme qui crie



(Ph. Pyramide Production)

Dans un Tchad déchiré par la guerre, Adam, maître nageur dans une piscine d'hôtel, ira jusqu'à abandonner son fils pour sauver sa passion et sa situation.

Prix du jury au festival de Cannes, « Un homme qui crie », en salles depuis le 22 septembre, n'est pas un énième film sur la guerre, ses affres et ses horreurs. Loin des clichés, presque à contre courant, le long métrage de Mahamat-Saleh Haroun s'intéresse à ceux qui subissent les affrontements et qui ont le sentiment que leur propre destin leur échappe. Dans un Tchad meurtri par des années de conflit, Adam, ancien champion de natation, perd peu à peu tous ses repères jusqu'à se noyer de chagrin en abandonnant son fils.

« La piscine, c'est toute ma vie », souffle Adam, personnage central d'un « Homme qui crie ». L'affirmation peut interpellier. Elle n'en demeure pas moins forte de sens dans un Tchad ravagé à intervalles réguliers par des guerres civiles. Dans un pays où le calme ne dure jamais longtemps, la vie peut sembler un bien difficile à préserver. Ou l'on fuit, ou l'on vit sans attendre demain. Rêver, se projeter, construire, c'est pour les autres. Mais Adam l'a trouvé, lui, son bonheur. Il est maître-nageur dans la piscine d'un luxueux hôtel détenu par une Chinoise. Une prolongation de son glorieux passé de champion de natation. Parmi les occidentaux barbotant sous le soleil à l'ombre des parasols à cocktails, assis sur sa chaise en plastique,

« Champion », comme le surnomment les gens de son village, vit dans un monde à part. Une bulle à des années lumières de l'atmosphère des piscines high-tech. Mais Adam s'en moque. Si son statut de surveillant de baignade peut sembler précaire pour une ancienne star des lignes d'eau tchadiennes, Adam s'épanouit. Et si les piscines des hôtels, en forme de cœur ou de haricot, sont le quotidien de tous les apprentis nageurs en Afrique, rares sont ceux pouvant goûter aux joies d'un bassin de 25 mètres. Alors cette piscine, c'est une chance inespérée. Une aubaine qu'il ne veut, qu'il ne peut lâcher. « Alors que tout autour de lui foute le camp, la seule chose à laquelle Adam peut encore se raccrocher, telle à une bouée de sauvetage, c'est cette piscine », acquiesce le réalisateur, Mahamat-Saleh Haroun.

Alors que tout autour de lui foute le camp, la seule chose à laquelle Adam peut encore se raccrocher, telle à une bouée de sauvetage, c'est cette piscine.

Mais lorsque le chef de son village l'incite à participer à l'effort de guerre, Adam perd pied et commet l'irréparable: il donne son fils. Relégué à l'ingrat statut de surveillant de barrière de son hôtel, Adam ne pense qu'à retrouver sa place de maître-nageur. En livrant sa progéniture, l'homme d'eau retrouve son bord de bassin, bientôt déserté par les touristes au fur et à mesure que la guerre éclate. Seul au poste, accompagné des seuls clapotis de l'eau et des nouvelles menaçantes de sa radio portable, sa piscine est une bien piètre maîtresse à son cœur.

Laure Dansart

Les têtes d'affiches

Le réalisateur Mahamat-Saleh Haroun a obtenu le prix du Meilleur premier film à la Mostra de Venise en 1999 pour « Bye-Bye Africa ». Il a ensuite signé « Abouna, notre père » (2002), et « Darratt, saison sèche » (2006).

Backstage

C'est en 2006, pendant le tournage de « Darrat », que Mahamat-Saleh Haroun, suivant à la radio l'avancée des rebelles qui s'approchait dangereusement de son équipe, a eu l'idée de ce qui allait devenir « Un homme qui crie ». Il s'est entouré de comédiens qu'il connaît bien : Youssef Djaoro et Hadjé Fatimé N'Goua. Le cinéaste tchadien a pensé au cinéma de Yasujiro Ozu pour la réalisation de son film. Le titre du film fait référence à une citation d'Aimé Césaire : « Un homme qui crie n'est pas un ours qui danse ».

Synopsis

Au Tchad, de nos jours, Adam, 55 ans, a été champion de natation au milieu des années 60. Il est maintenant maître nageur dans un hôtel de luxe et s'y fait assister par son fils Abdel, 20 ans. Son métier est tout pour Adam et il est donc désespéré lorsqu'on le mute comme gardien à l'entrée de l'hôtel tandis que son fils obtient sa place. Harcelé par le chef de quartier qui lui demande de participer financièrement à l'effort de guerre, Adam offre Abdel pour éponger sa dette et le jeune homme est enrôlé de force dans l'armée.



Trois questions à Mahamat-Saleh Haroun

La guerre n'est pas le personnage central de votre film. Pourtant, elle en est l'arrière plan continu...

Oui, parce qu'elle est comme un vent qui souffle de temps en temps, et puis qui retombe : au gré de ses mouvements, elle contamine le cours du récit. Il s'est imposé comme tel parce que cela correspond vraiment à la réalité du Tchad. Cette guerre est comme un fantôme qui hante les lieux et qui se manifeste de temps à autre.

Le rapport père-fils semble lui aussi une récurrence dans vos réalisations.

La question de la filiation m'importe beaucoup : que faut-il faire pour que des valeurs soient transmises d'une génération à l'autre ? Comment expliquer que cette transmission ne se passe pas bien et que son enfant devienne un autre ? Pourquoi des ruptures se produisent dans cette chaîne ? Cela me fait penser au très beau vers de Khalil Gibran : « Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils viennent à travers vous, mais non de vous ».

Il y a une autre forme de violence dans votre film : celle de la mondialisation qui frappe au cœur de l'Afrique.

C'est d'autant plus violent qu'au Tchad le droit du travail est souvent foulé aux pieds : il n'y a donc rien à faire. Outre la guerre et sa menace, c'est cette violence faite aux hommes qui cerne peu à peu Adam : il fallait montrer comment celui-ci perd totalement pied et comment un homme, poussé à bout et dépourillé, peut être amené à commettre l'impardonnable. Sans jamais chercher à le condamner, j'ai cherché à me demander si on pouvait le comprendre.

Le désert aquatique africain

Le Tchad, mais aussi la Côte d'Ivoire, l'Éthiopie ou le Sénégal manquent cruellement d'infrastructures pour former leurs athlètes. On comprend aisément que les divers problèmes géostratégiques touchant cette partie du continent n'incitent pas les autorités locales à faire du sport leur priorité.

Malgré tout, plusieurs projets sont en cours afin de doter le continent d'équipements aquatiques. « Nous n'avons pas de piscines publiques, et encore moins de bassins sportifs », confirme Rachel Ngouabi, présidente de la Fédération Congolaise de Natation. « Nous avons une piscine olympique construite en 1965 pour les premiers Jeux Africains organisés à Brazzaville au courant de la même année. Malheureusement pour des raisons de sécurité, elle est fermée depuis 2006, et n'a jamais été entretenue depuis sa construction. »

Alors, c'est avec les moyens du bord que vaille que vaille, les nageurs congolais s'entraînent. « Nous organisons nos petites activités dans les piscines d'hôtels ou les petits sites touristiques. La taille des bassins n'est pas conventionnelle pour des compétitions. Il n'y a aucune infrastructure sportive pour la natation. » Un mal pour un bien, sans infrastructure, la natation en eau libre tend à prendre le pas. « La nage en milieu naturel est très pratiquée, grâce à notre richesse en termes de fleuves et rivières, au même titre que l'Éthiopie », ajoute Rachel Ngouabi.

L. D.



Episode n°1 : les Etats-Unis

Ah les Etats-Unis, ses buildings, sa musique country, ses cow-boys, ses stars hollywoodiennes, ses hamburgers, ses Californiennes en rollers, sa Maison blanche et ses campus verdoyants, grouillants d'une jeunesse impatiente. C'est d'ailleurs sur l'un d'eux, en Géorgie pour être précis, que Sébastien Rouault, double champion d'Europe 2010 des 800 et 1 500 m nage libre, a posé ses valises entre 2004 et 2009 pour suivre des études en Business management et s'entraîner sous la houlette du légendaire Jack Bauerle. Un parcours atypique qui suscite l'intérêt, et parfois même des vocations, et par lequel nous avons décidé de débiter notre « Tour du monde de la natation ».

Le saviez-vous ?

Sébastien Rouault est le premier nageur de l'histoire de la NCAA à avoir décroché trois titres consécutifs sur 500 yards !



IPR: DDP/Siaghane Kempranarel

Après cinq années aux Etats-Unis, de 2004 à 2009, pour suivre des études en Business management et s'entraîner sous la houlette du légendaire Jack Bauerle, Sébastien Rouault a repris l'entraînement depuis deux saisons à Mulhouse.

Sébastien, pourquoi as-tu choisi les Etats-Unis ?

Ma première motivation était de continuer mes études en parallèle de ma carrière sportive, et si possible dans les meilleures conditions. C'était aussi l'occasion de découvrir un nouveau pays, une nouvelle culture.

Et pourquoi ton choix s'est porté sur l'Université d'Athens ?

Athens est à environ une heure d'Atlanta. C'est la plus grosse université de

Géorgie. J'ai choisi cette structure pour plusieurs raisons. D'abord parce que le coach m'a offert une bourse, ce qui n'est pas négligeable quand on connaît le prix d'une scolarité aux Etats Unis (cf. encadré). Ensuite parce que la « Business School » et l'équipe de natation sont parmi les meilleures. J'avais demandé d'autres universités, mais l'entraîneur d'Athens, Jack Bauerle, est venu me voir en France, juste une journée pour me rencontrer. Cela a été le tournant décisif !



Jack Bauerle est à la tête du groupe natation depuis 34 ans. C'est une légende ! Il était le « Head coach » de l'équipe féminine aux Jeux Olympiques de Sydney et Pékin.

Comment s'organise le staff à l'Université de Georgia ?

Jack Bauerle est à la tête du groupe natation depuis 34 ans. C'est une légende ! Il était le « Head Coach » de l'équipe féminine aux Jeux Olympiques de Sydney et Pékin. Il a remporté quatre fois les NCAA et comptabilise plusieurs médailles olympiques à son actif... C'est vraiment une figure emblématique. A Athens, le groupe « distance » est géré depuis 32 ans par Harvey Humphries. Avec Bauerle ils forment certainement le duo le plus ancien de la natation américaine encore en activité.

Concrètement, de quelle manière se déroule une saison type en NCAA ?

On peut diviser la saison universitaire en deux temps : d'abord la saison des « Duel Meets » puis la saison des championnats. Les duels débutent généralement en octobre et s'arrêtent fin janvier. Ces compétitions opposent deux universités sur des épreuves en yards. Chaque nageur dispute entre trois et quatre courses par duel. Le classement se fait à la place, les temps ne sont pas pris en compte. En général ces compétitions ne durent pas plus de deux heures. Ensuite viennent les championnats de conférence et les NCAA. Pour participer aux NCAA, il faut figurer dans le « Top 20 » mondial de l'année. Ces deux compétitions durent chacune trois jours, cette fois avec séries et finales. Le

classement se fait encore une fois à la place pour l'attribution des points.

Et qu'en est-il des séances d'entraînement ?

Chaque université dispose de son propre programme. A Georgia, par exemple, nous avons des séances spécifiques pour chaque spécialité. Les entraînements à sec ont lieu en début de saison, pendant à peu près deux mois, en plus des séances de musculation. Le reste de l'année, l'équipe de « L'Athletic Department » est spécifique. On peut y trouver un staff médical complet : médecin, ostéopathe, kiné, nutritionniste, psy, etc. On dispose aussi d'un accompagnement scolaire, puisqu'il nous arrive fréquemment de manquer des cours.

Quelles expériences marquantes conserves-tu de tes saisons NCAA ?

Il y en a tellement... Mes premiers championnats de conférence m'ont laissé un super souvenir car l'ambiance était unique. C'est comme les interclubs, mais puissance 10. Sinon, je me souviens d'une victoire en « Duel Meet » contre Florida, chez eux. C'était la première fois depuis 15 ans que l'équipe masculine n'avait pas gagné là-bas. Tout s'est joué sur le dernier relais, la piscine était pleine à craquer, l'ambiance à son paroxysme !

Quels conseils donnerais-tu à ceux qui souhaiteraient tenter « l'expérience américaine » ?

Tout d'abord, il faut passer son Bac. On ne peut pas partir sans. Ensuite, il faut bien préparer son dossier et essayer d'avoir les meilleurs résultats au SAT et au TOEFL, qui sont les examens d'entrée. Plus le résultat est bon et plus le choix de l'université est ouvert. Niveau natation, il faut pouvoir sortir du lot, et si possible être polyvalent. Les entraîneurs privilégient les nageurs qui peuvent apporter des points sur plusieurs épreuves.

Recueilli par William Curtis

Etudes : combien ça coûte ?

Selon les données du département d'Etat américain de l'éducation, un étudiant dépense environ 73 600 € pour ses quatre années d'université. Ce montant comprend les frais de scolarité et les droits d'accès aux équipements du campus (13 000 € par an), l'hébergement (2 900 € par an) et la restauration (2 500 € par an) soit un total de 18 400 € par an. Toutefois, il est possible de réaliser un MBA sur deux ans (équivalence à BAC +3, BAC +5), et donc de réduire les frais de scolarité.



Le saviez-vous ?

« Le rêve américain » dès les années soixante

En 1967, pour la préparation des Jeux Olympiques de Mexico, Jean-François Ravelinghien et plusieurs athlètes français s'installent cinq mois à UCLA sous la houlette du mythique Doc Counsilman (coach de Mark Spitz, Jim Montgomery, Gary Hall, Ndir). On les appelait les « Américains ». Cette immersion dans une culture sportive radicalement différente va constituer un choc. Des piscines à perte de vue, alors que la France ne comptait à l'époque que quelques bassins, des millions de pratiquants, des installations modernes et équipées. Cinq mois durant, la délégation française en prend plein les yeux !



Je me souviens d'une victoire en « Duel Meet » contre Florida, chez eux. C'était la première fois depuis 15 ans que l'équipe masculine n'avait pas gagné là-bas. Tout s'est joué sur le dernier relais, la piscine était pleine à craquer, l'ambiance à son paroxysme !

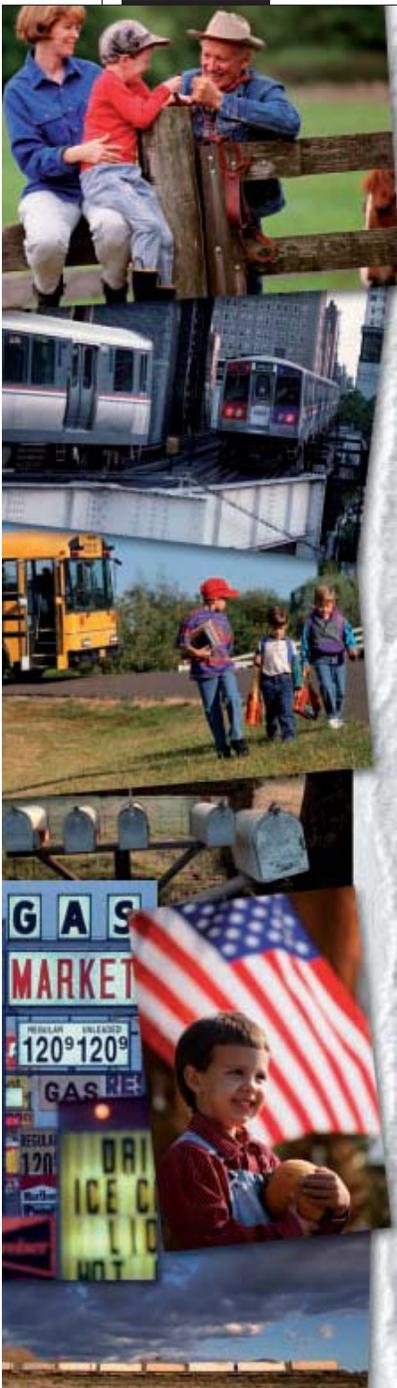


Sébastien Rouault

Né le 24 février 1986
A Le Chesnay (78)
Taille : 1 m 82
Poids : 77 kg
Club : Mulhouse ON
Coach : Lionel Horter

Palmarès : Champion d'Europe 2010 des 800 et 1 500 m nage libre ; vice-champion d'Europe 2006 du 1 500 m nage libre ; vice-champion d'Europe junior 2004 des 400 et 1 500 m nage libre ; détenteur du record de France du 1 500 m en 14'55"73

10017>>5050>352WVW>>>3514>>>>458000>>>020



Damien Chambon : coach à Seattle

Cocher au Racing Club de France à ses débuts, puis au Lyon Natation, le Français Damien Chambon, 38 ans, n'a pas hésité à s'expatrier à Seattle deux ans durant (de septembre 2007 à septembre 2009) afin de découvrir la natation américaine. De retour en France depuis le début de la saison, à Grenoble comme directeur sportif, il a accepté de nous faire partager son expérience.



Au sein de quelle structure entraîniez-vous ?

Je travaillais pour le King Aquatic Club, certainement la plus grosse structure du Pacifique Nord. Je suis parti là-bas pour me rapprocher de ma belle-famille. De plus, cela constituait pour moi une expérience unique. Aux États-Unis, il existe une vraie reconnaissance de notre sport. A plusieurs reprises j'ai rencontré Sean Hutchison, le « Head coach » du KAC lors de mes séjours dans ma belle-famille. J'avais noté qu'il enregistrait de très bons résultats. J'ai alors quitté le Racing Club de France, où j'ai appris le métier pour m'installer à Seattle.

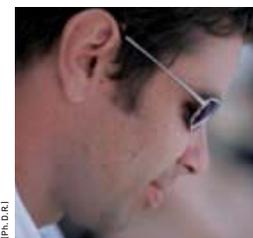
En quoi consistait votre rôle exactement ?

A Seattle, j'étais l'assistant coach du groupe « national » et responsable de l'organisation des « clinics » et des camps d'entraînement. Le niveau des nageurs qui passaient dans mes lignes allait du régional à l'international. En 2009, nous avions sept filles dans le top 100 mondial.

« Il n'y avait qu'un seul entraînement par jour, mais c'était du 7 jours sur 7, pendant onze mois de l'année. On s'entraînait tous les après-midi durant trois heures. »

De quelle manière s'organisent les entraînements ?

Avec le King, il n'y avait qu'un seul entraînement par jour, mais c'était du 7 jours sur 7, pendant onze mois de l'année. On s'entraînait tous les après-midi durant trois heures. Il y avait deux coaches pour le groupe national et un entraîneur pour les autres groupes. Le groupe national était composé de 25 nageurs. Comme nous étions deux à nous partager les tâches, nous séparions le groupe en trois entités : sprint, middle distance et fond.



(P.H.D.R.)

De quels moyens techniques disposez-vous ?

Sans être une université riche, nous avions tout de même quatre caméras aquatiques raccordées à un lecteur. A chaque entraînement, les nageurs pouvaient venir analyser leur dernier 25 mètres. En termes de matériel, le club investit chaque année 10 000 \$ en équipements divers.

Les nageurs suivent-ils des études ?

Le club n'est pas attaché à une école ou une université, il n'y a donc pas d'aménagement scolaire particulier. Ceux qui viennent ici, le font pour devenir de bons nageurs, ils sont tous énormément motivés. Comme ils paient pour venir ils en veulent pour leur argent. C'est une excellente pression pour les coaches. Ils donnent toujours le meilleur d'eux-mêmes.

Vous organisiez également des « clinics ».

Nous organisions beaucoup de camps d'entraînement pendant les vacances. La demande est considérable. Il existe ensuite ce que l'on appelle les « clinics », qui durent une journée et qui sont focalisées sur un point précis : virage, départ, respiration... Les nageurs paient pour assister à ces sessions. L'exigence est là encore très importante, car certains athlètes traversent les États-Unis pour assister à ces journées de travail.

Être coach aux États-Unis ça rapporte ?

Si les « clinics » et les camps d'entraînement apportent un complément de rémunération, les salaires des coaches sont à l'image de l'Amérique. Ils varient d'un extrême à l'autre. L'argent n'est pas un tabou. Un poste comme celui que j'occupais est rémunéré entre 30 et 45 000 dollars par an, auxquels il faut enlever 10 % de

charges. Pour un « Head Coach », c'est environ 80 000 dollars par an s'il est dans le top 25 et son assistant touche entre 40 et 45 000 dollars. Dans le top 10, il y a des coaches qui perçoivent plus de 100 000 dollars et les deux ou trois superstars sont au-dessus des 200 000 dollars! Aux États-Unis, beaucoup d'entraîneurs sont propriétaires de leur club. Ils sont gérés comme des entreprises, avec un budget, des produits dérivés et par conséquent, une très grande disponibilité des bassins. *(En contrepartie, les classes sociales défavorisées ont difficilement accès à la natation. Elles privilégient alors les sports de « playground » comme le basket, Ndlr).*

Quelle est la grande différence entre la natation américaine et la natation française ?

En Amérique, il y a une culture de la performance et du sport. Les enfants veulent devenir les meilleurs. Leurs parents aussi car c'est une reconnaissance sociale. Si tu es performant dans une discipline, tu peux décrocher une bourse d'étude, un autre facteur d'ascension sociale. A l'entraînement, plus précisément, les différences avec la France sont aussi importantes. On ne nage pas « pour rien ». Les nageurs doivent aller vite tous les jours. Et lorsqu'il faut nager moins vite, on ne lâche rien sur la technique.

Recueilli par William Curtis

« En Amérique, le mérite est un diplôme »

Kim Dillon, 45 ans, nageuse américaine dans les années 1980, est aujourd'hui « Head Coach » à la Marana High School de Tucson (Arizona). Elle livre son expérience de la natation américaine.

Quelle formation faut-il suivre aux États-Unis pour devenir entraîneur ?

Dans l'État d'Arizona, il existe plusieurs filières pour devenir coach. Je suis passée par la formation privée que dispensait mon Collège. Elle dure 18 mois et s'achève par un stage d'une vingtaine d'heures. Il y a aussi des entraîneurs qui sont passés par le « Sports Exercises Degree », mais une formation de kiné peut aussi permettre de devenir coach. Enfin, il y a ceux qui entrent par le bas de l'échelle et qui finissent par gravir les échelons jusqu'à devenir assistant. En Amérique, le mérite est un diplôme comme un autre !

Vous avez débuté à Tucson comme assistante de la coach Kristin Bourget. Comment êtes-vous ensuite devenue « Head Coach » ?

Avec coach Bourget, nous avons commencé le programme à Tucson il y a neuf ans. Je m'occupais alors de l'équipe féminine. Mais depuis trois saisons, Kristin n'entraîne plus, car elle s'occupe de son jeune enfant. C'est Erin Brewer qui a postulé au poste de « Head coach » en 2007. Depuis, elle est partie pour entraîner une autre équipe et j'ai pris la suite. Dans mon cas, devenir « Head Coach » aura pris dix ans.

Combien coûte une saison en High School ?

J'entraîne une équipe scolaire, c'est-à-dire qu'elle est financée par l'établissement dont elle dépend. C'est très différent d'un club qui accueille des nageurs toute l'année. Après les frais d'inscription dans

l'établissement, il n'en coûte que 25 \$ pour l'assurance et 25 \$ pour l'équipement. L'école se charge de rétribuer les entraîneurs. Dans d'autres structures, cela peut aller jusqu'à 100 \$ par mois, et même parfois 500 \$ mensuel. Certains de mes nageurs sont par ailleurs membres d'un club, avec lequel ils s'entraînent une fois la saison scolaire terminée.

Et plus généralement, pouvez-vous nous présenter brièvement le fonctionnement de la natation aux États-Unis ?

Aux USA, les enfants commencent à nager de multiples façons. Certains débutent très jeunes, d'autres beaucoup plus tard. Ma fille a été une nageuse de haut niveau et pourtant elle ne s'y est mise sérieusement qu'à l'âge de onze ans. Un jour elle est rentrée à la maison et m'a dit : « Maman, je veux nager ». Elle avait un talent naturel et ses performances lui ont permis d'obtenir un « Full Athletic Scholarship ». C'est-à-dire qu'elle était entièrement prise en charge pour sa scolarité. Ce n'est pas rien car une scolarité représente une somme parfois de plus de 50 000 \$. Ma fille Lindsey Russenberger nage aujourd'hui pour les Sun Devils de l'Université d'Arizona. Elle a participé aux sélections pour les championnats du monde à Montréal en 2005 lorsqu'elle nageait avec l'Université du Wyoming. Sans le « Full Athletic Scholarship », elle n'aurait jamais eu cette carrière. Pour ma part, j'ai entraîné certains de mes nageurs alors qu'ils n'avaient que 6 ans, lorsqu'ils venaient dans la piscine du coin, pendant l'été. Ils ont aimé ce sport, adhéré à mes méthodes et ce sont mis à établir les meilleures performances de l'école. Je suis partisan d'offrir à chaque nageur un moyen de réussir, quelque soit sa route. Voilà pourquoi je dispense des séances gratuites pour ceux qui ont le talent, mais pas les moyens.

Recueilli par W. C.

« Un poste comme celui que j'occupais est rémunéré entre 30 et 45 000 dollars par an, auxquels il faut enlever 10 % de charges. »

« On ne remplace pas, on succède »

Le contrôle « positif » de Fred Bousquet, le retour de Laure Manaudou, les Euro à Budapest, les Jeux Olympiques de Londres, les Mondiaux à Dubaï et ceux à Shanghai en 2011, mais aussi sa fonction de DTN, sa vision du collectif national et son propre tempérament, Christian Donzé a accepté de se révéler et d'évoquer pour Natation Magazine les sujets chauds de l'actualité. Entretien.

La récente révélation du contrôle « positif » de Frédérick Bousquet a fait couler beaucoup d'encre. Que vous a-t-elle inspiré ?

Il ne faut jamais minimiser ce type de situation. On est athlète de haut niveau 24 heures sur 24. Il faut constamment être vigilant. Fred a commis une faute d'inattention, mais il ne s'inscrit clairement pas dans une conduite dopante. Il a été contrôlé aux championnats de France à Saint-Raphaël (avril 2010), en stage à l'Insep (début juillet 2010) et à l'issue du relais 4x100 m 4 nages des Euro à Budapest (août 2010). A chaque fois, le contrôle s'est révélé négatif. Cette erreur peut arriver à n'importe qui, elle constitue une vraie piqure de rappel.

Laure s'attaque à l'Everest

Laure par-ci, Laure par-là, Manaudou peut pas, Manaudou peut tout... Depuis le jeudi 30 septembre et l'annonce du retour de la championne olympique, la planète natation s'est embrasée de mille supputations. Les uns s'enthousiasment à l'idée de revoir la plus grande nageuse tricolore de tous les temps pendant que d'autres doutent de sa capacité à renouer avec sa gloire d'antan. C'est sûr, Laure ne laisse pas indifférent ! En toute objectivité, on ne peut décemment que savourer le retour de la grande brune. Aujourd'hui encore, et en dépit des résultats fracassants de l'équipe de France, elle continue d'incarner la natation française. Mais en toute objectivité également, il convient de tempérer notre ardeur. C'est dur, mais c'est préférable tant la championne a déjà gravi des sommets pentus, celui qui l'attend dans les prochains mois ressemble fort à un Everest, son Everest ! A. C.



Malgré tout, « l'affaire Bousquet » a jeté un froid sur tout le milieu de la natation...

(Il coupe) C'est à la fois préjudiciable pour Fred et pour notre sport. Nous restons sur la très bonne dynamique des Euro et brutalement nous sommes rappelés à la réalité du haut niveau. Malgré l'âge et l'expérience une erreur est toujours possible. Cela peut arriver à n'importe qui, mais il faut tout faire pour ça ne se produise plus et cela passe par de la prévention auprès de nos jeunes et de l'information. Mais

cela ne sert à rien de polémiquer sur l'individu contrôlé.

Autre point d'actualité : le retour de Laure Manaudou. Peut-elle revenir au plus haut niveau ?

Avant toute chose, j'ai été heureux d'apprendre que Laure avait engagé cette démarche, car dans la vie ce sont les projets qui font avancer. Mais il faut être patient et surtout, il faut lui donner du temps. Ce retour lui appartient, ne lui fixons pas d'échéances. Pour l'instant, elle a simplement évoqué



(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)

« j'ai été heureux d'apprendre que Laure avait engagé cette démarche, car dans la vie ce sont les projets qui font avancer. Mais il faut être patient et surtout, il faut lui donner du temps. Ce retour lui appartient, ne lui fixons pas d'échéances. »

Japonais Kitajima a également continué de s'entraîner avant d'annoncer son retour. Dans le cas présent nous sommes dans une interruption longue suite à une forme de lassitude profonde. C'est long, mais je sais aussi que tout est possible lorsqu'on s'en donne les moyens.

Tous les témoignages de nos lecteurs page 12

Quatre mois après la déferlante médiatique des championnats d'Europe de Budapest, on a le sentiment que l'intérêt du grand public pour l'équipe de France n'a jamais été aussi fort. Partagez-vous ce point de vue ?

Qu'on le veuille ou non, la France est une terre de natation. Jusqu'à présent, notre histoire s'est écrite sur des individualités : Alex Jany, Christine Caron, Stéphane Caron, Catherine Plevinski, Roxana Maracineanu, Laure Manaudou, Alain Bernard... Or depuis deux ans j'ai en effet le sentiment que le mot « équipe » prend tout son sens ! Je me suis toujours interrogé, et c'était déjà le cas quand je m'occupais des jeunes et de l'accès au haut niveau, sur la notion de collectif. A Budapest nous avons vu une équipe de France. Je pense que nos résultats sont en partie dus à ce collectif. Collectif qui donne envie de se surpasser pour soi et pour tout un groupe. A ce titre, je suis toujours satisfait quand j'entends les nageurs affirmer qu'ils aiment l'équipe de France. Cette dernière doit être un modèle d'exigence sportive et un modèle humain.

Ne peut-on pas considérer que la consolidation du bloc collectif est la suite logique de la « natation des individualités » que vous décriviez précédemment ?

Oui, mais on aurait pu tout aussi bien privilégier l'individualité. Voilà pourquoi je suis attaché à l'idée de qualifier les six relais aux championnats du monde 2011 et aux Jeux Olympiques car je considère que c'est un moyen de créer de l'envie, de mobiliser les

nageurs autour d'un projet et de renforcer la notion d'équipe. Mais attention, il ne faut pas partir sur une stratégie du tout relais qui nous ferait négliger l'individuel. Il faut entretenir un juste équilibre entre les deux.

Et comment expliquez-vous que la nouvelle génération de nageurs tricolores se soit aussi rapidement fondue dans le moule collectif ?

C'est peut-être un raccourci, mais la plupart d'entre eux appartiennent à la génération dont je m'occupais avant d'être DTN. Je pense qu'ils ont été sensibilisés très tôt à cette notion d'équipe. Je n'oublie pas non plus que je m'inscris dans une longue histoire. On ne remplace pas, on succède. A ce titre, nous prenons en cours une histoire qu'il faut s'approprier et faire évoluer en fonction de sa propre vision. Mon travail complète celui de mes prédécesseurs.

Compte tenu de tout ce qui a été dit ou écrit lors de votre prise de fonction en 2009, avez-vous ressenti un sentiment de revanche à l'issue de la moisson record des championnats d'Europe de Budapest ?

A aucun moment je n'ai eu un sentiment de revanche après les Euro. Je ne suis que de passage, et comme j'ai beaucoup de respect pour la fonction et les athlètes, je me suis simplement dit : « C'est fait ». Pas pour moi, mais pour la natation. On vient de changer de statut, c'est la seule réalité, la seule question que je me suis posé après les championnats d'Europe et il faut l'assumer. En fait, je n'ai pas du tout pensé aux choses désagréables qui ont été dites ou écrites à mon sujet, je me suis immédiatement tourné vers l'avenir. N'oublions pas que le sport de haut niveau est une affaire d'anticipation, de vision. Il faut toujours avoir un coup d'avance !

« Avoir un coup d'avance », est-ce la clé de votre fonction ?

Oui, je le pense. Je suis dans la vision, en tout cas j'essaie de m'inscrire dans cette perspective. Avant les Euro, je me suis préparé pendant trois mois, mais une fois fini, j'ai tourné la page et je me suis concentré sur les prochaines échéances. A titre d'exemple, je travaille depuis février 2010 sur le projet olympique. Nous avons déjà imaginé un planning des stages, des rassemblements de l'équipe de France pour les deux années à venir.

On a parfois le sentiment que vous oubliez presque dans votre fonction ?

C'est ma personnalité, je suis comme ça. C'est en étant soi-même que l'on est performant.

Pas « d'équipe B » à Eindhoven

Le directeur technique national est formel : la France n'alignera pas une équipe de seconds couteaux aux championnats d'Europe d'Eindhoven en petit bassin (25-28 novembre) : « C'est l'occasion pour moi de procéder à une large revue d'effectif dans un contexte de haut niveau. C'est aussi l'opportunité de jauger la relève, comme Jordan Coelho, et dans un autre registre, Lara Grangeon doit avoir les moyens de se positionner comme un leader. Tous les nageurs engagés à Eindhoven doivent s'aligner avec l'ambition d'aller en finale et pour quoi pas de décrocher une médaille ».

(suite page 26)



P.H. DPP/Élisabeth Kempinaire

S'il a pris le temps de savourer les brillants Euro de l'équipe de France, notamment au Palais de l'Elysée avec le président Francis Luyce, le DTN a rapidement clôt le chapitre hongrois pour se projeter sur les échéances menant aux JO de Londres.

« Je ne veux pas que les Euro soient un « one shot », d'autant que je suis persuadé que l'on peut faire mieux, notamment aux Jeux Olympiques de Londres. »

Pour capter un peu de lumière peut-être...

(Il coupe) La fonction de DTN fait émerger des capacités insoupçonnées. Et puis le mouvement associatif c'est donner pour les autres, même au très haut niveau. Je travaille pour les autres et avec les autres.

Revenons-en au sportif. Avec un peu de recul, quel regard portez-vous sur les championnats d'Europe de Budapest ?

Je n'y pense plus, je suis déjà concentré sur Shanghai et Londres. Je ne veux pas que les Euro soient un « one shot », d'autant que je suis persuadé que l'on peut faire mieux, notamment aux Jeux Olympiques de Londres. C'est d'ailleurs ce que j'ai dit aux nageurs lors du stage à l'Insep en juillet 2010 : « Nous avons gagné un titre à Athènes et un autre à Pékin, mais doit-on se contenter d'un seul titre à Londres en 2012 ? ». Ayons l'ambition de faire

mieux, donnons-nous les moyens, l'envie de le faire ensemble.

Les Jeux demeurent l'objectif suprême. Quelle importance revêtent alors les Mondiaux de Dubaï (petit bassin) et Shanghai (grand bassin) ? Depuis les Euro de Budapest, le statut de l'équipe de France a changé. Notre force désormais, c'est le collectif, et cela permet d'ailleurs à nos grosses individualités d'être moins exposées. Dans cette perspective, les championnats du monde à Dubaï doivent d'abord nous permettre de nous entraîner à assumer notre statut. Puis Shanghai, à un an des Jeux de Londres, où il faudra nous confronter à l'élite mondiale. Cette confrontation, nous l'attendons avec détermination, impatience, concentration car nous sommes des

compétiteurs. Chaque membre de l'équipe est mobilisé sur ce qui nous anime tous : le désir de se confronter, le désir de gagner !

Recueilli par Adrien Cadot

Des critères « new-look »

Mi-octobre, la direction technique nationale a publié les critères de sélection pour les championnats du monde à Shanghai (24-31 juillet 2011). Des critères qui prévoient notamment la suppression des minima en séries des championnats de France à Strasbourg (23-27 mars 2011) pour les distances sur lesquelles un tricolore a été médaillé aux Euro 2010, plus celles où la France recense un nageur dans les cinq premiers mondiaux ou deux dans les dix. Sur ces épreuves, la qualification se jouera donc en finale, puisqu'il n'y aura pas de demi-finales aux « France » 2011 ramassés sur cinq jours. Pour les autres distances il faudra réussir un chrono en série et en finale. Enfin, les meilleurs devront qualifier les relais par addition de leur temps, mais aucune place ne sera garantie, mobilisant ainsi les énergies autour du projet collectif.

« Dans cette perspective, les championnats du monde à Dubaï doivent d'abord nous permettre de nous entraîner à assumer notre statut. Puis Shanghai, à un an des Jeux de Londres, où il faudra nous confronter à l'élite mondiale. »

Cultiver les relais

Près de trois mois après les championnats d'Europe, la natation française n'en finit plus de savourer les 23 médailles récoltées par les Bleus en Hongrie. Une moisson historique saluée, encensée et applaudie par l'ensemble des acteurs du sport tricolore. Une question demeure néanmoins en suspens. Pourquoi le relais 4x100 m nage libre n'a-t-il pas empêché un titre qui lui tendait les bras ? Petit rappel des faits. Le lundi 9 août, en ouverture des Euro, les sprinters français calent en finale face à l'armada russe. Une surprise ? Pas tant que ça à en croire le directeur

technique national qui avait pris soin de tempérer les ardeurs des plus optimistes lors du stage de préparation à Mulhouse (juillet 2010) : « Une médaille n'est jamais gagnée d'avance. On a essayé de se mettre dans les meilleures dispositions, mais il faudra se méfier des Russes. Et puis il nous reste beaucoup de choses à apprendre sur les relais ». C'est le moins que l'on puisse dire. Après la déconvenue des Jeux Olympiques de Pékin, médaille d'argent à huit centièmes des Américains, la claque des Mondiaux de Rome, troisième derrière la Russie et les USA,

Budapest devait permettre au 4x100 m nage libre de truster enfin la première marche du podium (cf. encadré). C'est raté et c'est dommage. Alors pourquoi ? « Il ne faut pas nourrir de regrets », nuance encore une fois le DTN, « il faut assumer nos erreurs et continuer à travailler. En finale, Alain (Bernard, Ndr) n'a pas été performant. On sait ce qu'il est capable de faire et là il en était loin. » Difficile en effet de jeter la pierre au champion olympique de l'épreuve reine. « Je crois surtout que c'est une histoire de culture », souligne Lionel Horter, directeur du collège des entraîneurs nationaux. « L'histoire du relais 4x100 m nage libre est récente. Il y a bien eu la médaille de bronze aux championnats du monde de Barcelone en 2003, mais six mois avant les Jeux Olympiques de Pékin, personne n'imaginait que les Français empocheraient la médaille d'argent. En 2009 il y a eu un couac, c'est sûr, mais en 2010 on continue notre apprentissage. »

Ce serait donc une histoire de culture. « Aux Etats-Unis, les relais sont très importants », rappelle Frédéric Bousquet, observateur privilégié de la natation américaine et moteur du 4x100 m depuis huit ans. « Ils en lagent toute l'année et lorsqu'ils s'alignent pour leur pays, ils sont transcendés. Pour nous, tout cela est encore nouveau et il y a en plus un facteur pression que l'on doit apprendre à gérer. » Car depuis deux saisons, les sprinters français sont en tête des rankings mondiaux. Il y a bien sûr Alain Bernard, mais aussi Fred Bousquet donc et Fabien Gilot, Amaury Leveaux, William Meynard, médaillé de bronze aux derniers Euro, Boris Steimetz et Yannick Agnel. Sans parler de la relève, et notamment de Mehdy Metella, petit frère de qui vous savez, récent champion olympique de la jeunesse à Singapour. Bref, le 4x100 m, aussi brillant soit-il, n'est peut-être pas encore au bout de ses peines. Pour triompher, il faudra à la fois canaliser l'énergie de ses champions, intégrer la nouvelle génération et penser collectif à l'image des Américains et des Russes qui décrètent l'Union sacrée à chacune de leurs quêtes mondiales.

A. C.

Toute l'impissance des Bleus aux Euro de Budapest. Alain Bernard, dans l'eau, Agnel, Meynard et Gilot sont dubitatifs après la folle remontée des Russes, victorieux à l'arrivée.



P.H. DPP/Élisabeth Kempinaire

« L'histoire du relais 4x100 m nage libre est récente. Il y a bien eu la médaille de bronze aux championnats du monde de Barcelone en 2003, mais six mois avant les Jeux Olympiques de Pékin, personne n'imaginait que les Français empocheraient la médaille d'argent. » (Lionel Horter)

4X100 M : UNE HISTOIRE RÉCENTE

En l'espace de 48 ans, le 4x100 m tricolore a conquis 10 médailles internationales (1 en or, 3 en argent et 6 en bronze). A titre de comparaison, les Etats-Unis ont remporté 8 titres olympiques et 11 couronnes mondiales sur la même période.

1962 - Euro Leipzig - Or (Gropaiz, Christophe, Curtillet, Gottvalles)
1989 - Euro Bonn - Argent (Caron, Kalfayan, Neuville, Gutzeit)
2000 - Euro Helsinki - Bronze (Barnier, Kintz, Viart, Bousquet)
2003 - Mondiaux Barcelone - Bronze (Barnier, Sicot, Gilot, Bousquet)
2004 - Euro Madrid - Bronze (Leveaux, Cayette, Sicot, Gilot)
2006 - Euro Budapest - Bronze (Bernard, Mallet, Gilot, Leveaux)
2007 - Mondiaux Melbourne - Bronze (Gilot, Bousquet, Sicot, Bernard)
2008 - JO Pékin - Argent (Leveaux, Gilot, Bousquet, Bernard)
2009 - Mondiaux Rome - Bronze (Gilot, Bernard, Mallet, Bousquet)
2010 - Euro Budapest - Argent (Gilot, Meynard, Agnel, Bernard)

« La carrière dont je rêvais »

Après avoir découvert le plongeon à l'âge de 7 ans, Claire Febvay a rejoint l'équipe de France à tout juste 15 ans pour disputer les Euro de Séville en 1997. Treize ans plus tard, la Lyonnaise se retire après trois Jeux Olympiques, quatre Mondiaux et sept championnats d'Europe.



(Ph. DDP/Franck Faugere)

À l'image de sa discipline, le plongeon, Claire Febvay, 28 ans, aura accompli l'essentiel de son parcours sportif dans l'ombre de la natation reine et de ses athlètes surmédiatisés. Aucune frustration, aucun regret n'anime cependant celle qui travaille aujourd'hui chez EDF. Sa carrière phénoménale, trois Jeux Olympiques, quatre Mondiaux et sept championnats d'Europe, elle la savoure, simplement. Mais que l'on ne s'y trompe pas, c'est bien une icône du plongeon français qui tire sa révérence. Une athlète dont la régularité sur la scène internationale démontre l'engagement et une passion pour les acrobaties aériennes née dès son plus jeune âge. Retour sur treize de carrière et plus encore.

Alors la retraite, ça fait quoi ? (Sourire) Pour l'instant, je ne sens pas encore trop de différences. Je savoure mes week-ends, j'en profite pour voir mes amis et mes proches.

Avez-vous hésité avant de mettre un terme à votre carrière ? Gilles Emptoz-Lacôte, votre entraîneur à l'Insep, espérait par exemple que vous continueriez jusqu'aux Jeux Olympiques de Londres en 2012.

(Silence) Je ne savais pas. La décision n'a pas été simple à prendre. J'aurais effectivement pu continuer, mais cet été, en rentrant des championnats d'Europe à Budapest, je me suis rendue compte que j'avais atteint les objectifs que je m'étais fixés en début de carrière. En plus, je me sentais de moins en moins compétitive dans la perspective des Mondiaux à Shanghai. Or, je suis une compétitrice. Enfin, il y a aussi un aspect personnel. J'ai consacré beaucoup de temps au plongeon, il était temps de tourner la page.

Ça n'a donc rien à voir avec une question d'âge ?
Non, pas directement, même si le

plongeon ne se pratique pas très vieux. Mais cette année, je me suis aperçue que je connaissais de moins en moins de plongeuses lors des compétitions internationales. Ça m'a fait bizarre !

Et à quel moment la décision d'arrêter s'est imposée ?

Lors des championnats d'Europe de Budapest je n'étais pas encore décidée. Mais lorsque la compétition s'est terminée, je ne me voyais pas poursuivre encore deux ans jusqu'aux JO de Londres.

Comment ont réagi vos partenaires de l'équipe de France ?

J'en ai d'abord parlé à Audrey Labeau (sa partenaire dans l'épreuve du 10 mètres synchro, Ndlr). Elle était triste, pour la compétition, mais aussi parce que nous sommes amies. Ensuite, j'ai appelé Gilles (Emptoz-Lacôte, Ndlr) pour lui annoncer officiellement ma retraite. En y repensant, il n'a pas eu l'air très surpris...

Que retenez-vous de votre carrière ?
Je suis contente (silence)... Quelque part, j'ai eu la carrière dont je rêvais.

Elle a débuté en 1997 aux Euro de Séville et s'est achevée cette année sur des championnats d'Europe. Entre temps, j'ai pris part à trois Jeux Olympiques (Sydney 2000, Athènes 2004 et Pékin 2008, Ndlr) et quatre championnats du monde (Fukuoka 2001, Barcelone 2003, Melbourne 2007 et Rome 2009, Ndlr). C'est ce que je retiens au final.

Vous ne nourrissez aucun regret ?

Pendant ma carrière, j'ai mis de côté beaucoup de choses pour atteindre le haut niveau et m'y maintenir. Mais j'ai vécu des expériences extraordinaires et j'ai eu l'opportunité de voyager à travers le monde. Honnêtement, je n'ai aucun regret.

Pourtant, vous avez vécu des périodes difficiles, notamment après les Jeux Olympiques d'Athènes en 2004.

C'est vrai, mais cela fait aussi partie d'une carrière. Après les JO d'Athènes j'étais dégoûtée du sport. J'avais tellement bossé pour les Jeux, et tout s'est écroulé en une seconde. En plus, j'étais la seule plongeuse française engagée. Le contexte n'était pas idéal. J'ai néanmoins continué jusqu'en mars 2005 et après j'ai coupé jusqu'en octobre de la même année. Cela m'a permis de retrouver l'envie.

De 1998 à 2006, vous avez poursuivi vos études et votre carrière de plongeuse aux Etats-Unis. Qu'est-ce qui a motivé ce choix ?

Ma mère est Américaine, cela a certainement influé ma décision. Ensuite, mes parents ont déménagé en Angleterre en 1998 et j'ai décidé de finir mon lycée en Californie. J'ai passé deux ans dans une famille d'accueil. En 2000, j'ai rejoint l'Université de Tucson (Arizona), après avoir passé six



Je vois ce qui est arrivé, et ce qui arrive encore à certains nageurs et je ne les ai jamais enviés. Je n'ai jamais eu envie d'être reconnue dans la rue. Ce n'est tout simplement pas dans ma nature.



mois en Grande-Bretagne pour préparer les Jeux Olympiques de Sydney.

Sportivement, que vous a apporté votre expérience américaine ?

Aux Etats-Unis, nous avions deux entraînements quotidiens et nous étions libres ensuite d'organiser les cours à notre convenance. C'est très flexible et tout est regroupé sur le campus. J'ai aussi profité de l'expérience de la coach Michel Mitchells (médaillée d'argent du tremplin 10 mètres aux JO de Los Angeles en 1984 et de Séoul en 1988, Ndlr). Le courant est bien passé entre nous, elle m'a beaucoup apporté. Humainement, ce fut également une expérience très enrichissante. Je vivais avec des athlètes étrangers, issus de cultures différentes. Il a fallu aussi apprendre à se débrouiller, à gagner en autonomie.

Audrey Labeau, votre partenaire sur l'épreuve du 10 mètres synchro, a réalisé plusieurs stages d'un mois en Chine, la nation du plongeon. Une expérience similaire vous aurait-elle intéressée ?

Oui, certainement, mais il y a dix ans, quand j'avais 18 ou 20 ans. A mon âge, je pense que cela m'aurait davantage dégoûté du sport et du plongeon car les Chinois travaillent sur la quantité.

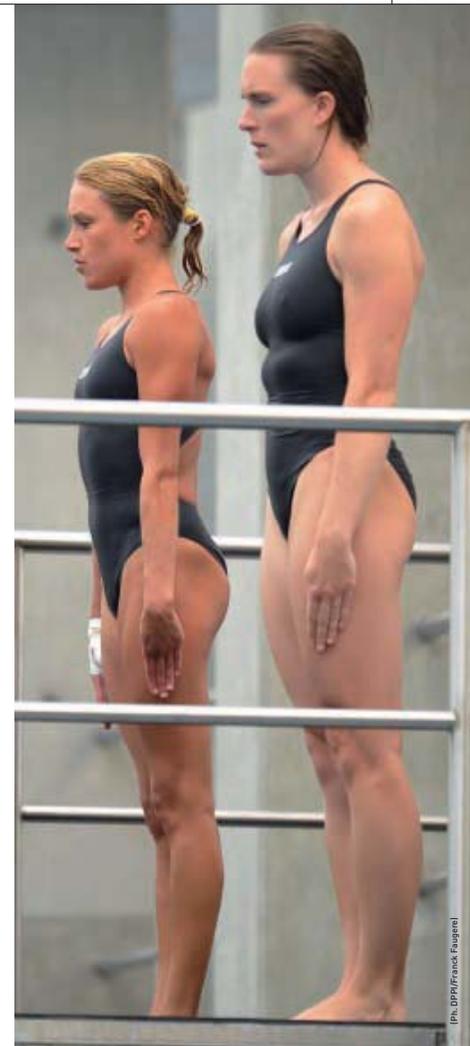


Claire Febvay

Née le 16 juillet 1982
A Oullins (69)
Taille : 1 m 72
Club : Lyon PC
Coach : Gilles Emptoz-Lacôte

Palmarès : 25^e à 10 mètres aux JO 2008 ; 33^e à 10 mètres aux JO 2004 ; 35^e à 10 mètres aux JO 2000 ; 19^e à 10 mètres et 7^e en 10 mètres synchro aux championnats du Monde 2009 ; 6^e à 10 mètres aux championnats du Monde 2003 ; 10^e à 10 mètres aux JO 2007 ; 7^e à 10 mètres aux championnats du Monde aux championnats d'Europe 2004 ; 7^e à 10 mètres aux championnats d'Europe 2006 et 2007 ; Championne de France à 10 mètres en 2001, 2002, 2003, 2004, 2006 et 2007 ; Championne de France à 3 mètres en 1998, 2003, 2004, 2007 et 2010.

10017>>>5050>352WWW>>>3514>>>>4580000>>>020



(Ph. DDP/Franck Faugere)

Ils sélectionnent très tôt des jeunes prometteurs et les entraînent pendant plusieurs années sans relâcher la pression. Si certains d'entre eux se blessent, d'autres les remplacent. En Europe, le vivier étant moins important, les coaches travaillent sur la qualité. Ils repèrent un talent et prennent ensuite le temps de le façonner.

Claire, avez-vous souffert du manque de médiatisation de votre discipline ?
Non, car j'ai toujours préféré être loin des projecteurs. Je vois ce qui est arrivé, et ce qui arrive encore à certains nageurs, et je ne les envie pas. Je n'ai

Toute la concentration d'Audrey Labeau et Claire Febvay se lit sur leurs visages au moment de prendre leur envol à 10 mètres.

(suite page 30)

« J'ai toujours ressenti de la pression avant de participer à une épreuve de 10 mètres. Je n'étais jamais pétrifiée, mais toujours très concentrée, contrairement au tremplin 3 mètres pour lequel j'étais plus relâchée.

jamais souhaité être reconnue dans la rue. Ce n'est tout simplement pas dans ma nature. Et puis la médiatisation c'est beaucoup de pression supplémentaire. J'aime le côté familial du plongeon. Tout le monde se connaît, les athlètes se respectent et il n'y a pas de problèmes de dopage ou d'argent.

Comment avez-vous découvert le plongeon et qu'est-ce qui vous a séduit dans ce sport ?

A vrai dire, je ne savais pas que cela existait quand j'étais plus jeune. C'est ma mère qui me l'a fait découvrir. J'avais fait un an de gymnastique à 6 ans et l'année suivante ma mère m'a emmenée passer un test au club de Lyon, l'un des meilleurs en France à l'époque. Ça m'a plu immédiatement.

Et en 1997, à tout juste 15 ans, vous débutez en équipe de France. Vous n'avez pas perdu de temps...

[Rires] C'est vrai que tout s'est enchaîné très vite. En 1997, je participe aux championnats d'Europe de Séville et l'année suivante, en 1998, je pars aux Etats-Unis poursuivre mes études. Et en 2000, et c'est l'un des plus beaux souvenirs de ma carrière, je me qualifie pour les Jeux Olympiques de Sydney.

Durant votre longue carrière, vous vous êtes presque exclusivement illustrée sur 10 mètres. S'agit-il de votre tremplin de prédilection ?

Oui, c'est mon tremplin préféré, bien qu'il soit stressant et violent. J'ai toujours ressenti de la pression avant de participer à une épreuve de 10 mètres. Je n'étais jamais pétrifiée, mais toujours très concentrée, contrairement au tremplin 3 mètres pour lequel j'étais plus relâchée.

Et plus récemment, que reprenez-vous des championnats d'Europe à Budapest, vos derniers en tant que plongeuse de l'équipe de France ?

C'était très impressionnant. Le site est magnifique et l'ambiance était extraordinaire. Et que dire des performances des nageurs... Plus d'une médaille par jour, cela nous a boostés. Je regrette juste qu'avec Audrey [Labeau, Ndlr] nous rations le podium d'un rien (les Françaises se sont classées quatrièmes du 10 mètres synchro, Ndlr).

Maintenant que votre carrière d'athlète de haut niveau est terminée, avez-vous songé à entraîner, à partager votre expérience et transmettre votre passion pour le plongeon ?

Oui, c'est quelque chose auquel je pense, mais pour dépanner. Dans un premier temps, je souhaiterais juste



Octobre 2008, de retour des Jeux Olympiques de Pékin, Claire Febvay défile avec les membres de l'équipe de France à la Maison des Polytechniciens (Paris VIIe).

Fin de carrières, début des galères ?

Lorsqu'un sportif de haut niveau met un terme à sa carrière, le retour à la réalité peut s'avérer très difficile. **Du jour au lendemain, l'athlète quitte l'univers dans lequel il s'est épanoui pour se concentrer sur de nouveaux objectifs, d'autres défis.** Il faut réapprendre à vivre sans le sport et tout le monde n'est pas logé à la même enseigne dans ce genre de situation. « Cela dépend beaucoup du caractère de chaque athlète », explique Meriem Salmi, psychologue à l'Insep. « Le contexte est aussi très important : la famille, les amis vont jouer un rôle. À l'Insep, nous sommes très attachés au double projet de l'athlète, c'est-à-dire sa carrière sportive et son avenir professionnel. Ce que j'observe en revanche, c'est que plus le sportif aura atteint un très haut niveau, plus la reconversion sera difficile. » Et si le sportif se retrouve seul pour affronter cette période de doutes, cela peut vite dégenerer. Selon certaines études, 66 % des athlètes connaissent des difficultés psychologiques à faire face à l'arrêt de leur carrière.

Une dernière question, avez-vous repris le sport depuis la fin de votre carrière ?

[Sourire] Pas encore, même si j'ai très envie de me mettre à la salsa. Pour l'heure, je me pose, je savoure cette transition, mais il m'est impossible d'arrêter le sport. Déjà, j'ai du mal à passer toute une journée au bureau, alors il va vraiment falloir que je trouve une activité pour me défouler [rires] •

Recueilli par Adrien Cadot

IPH, DDPV/Franck Faugere

LIVE Natation

Championnats d'Europe en petit bassin à Eindhoven

Du 25 au 28 novembre

Commentaires : C. Bureau & S. Kamoun

Egalement **LIVE** sur www.eurosportplayer.fr

EUROSPORT EST DISPONIBLE SUR CANALSAT, LE CÂBLE, LA TNT ET LES TELEPHONES MOBILES.
*Disponible sur abonnement - Eurosport France (SA) RCS TVA FR 09 342 965 712 - Crédit photo: Getty Images

Avancer

[Ph. DPP/Stephane Kempinaire]



Sixièmes du concours au tremplin 3 mètres synchro des Euro 2010, Damien Cely et Mathieu Rosset poursuivent leur progression en vue des Jeux Olympiques de Londres en 2012.

coûte que coûte

Avec la retraite de Claire Febvay, l'équipe de France de plongeon perd l'une de ses chefs de file. Présente sur la scène internationale depuis les championnats du monde 2003 à Barcelone, la Lyonnaise fut de toutes les campagnes tricolores. Les bonnes, comme celle des Mondiaux 2007 à Melbourne, et les moins heureuses, aux Jeux Olympiques d'Athènes par exemple qu'elle disputa en solitaire, privée de coéquipiers. Pour autant, Gilles Emptoz-Lacôte, responsable du collectif national à l'Insep, se refuse à tout alarmisme. Confiant dans les forces vives de ses plongeurs, il est persuadé que les jeunes Bleus ont de sérieux arguments à faire valoir dans les années à venir.

Sans l'avouer ouvertement, c'était bien ce qu'il redoutait. « Si Claire arrête, nous perdons trois engagements », confiait Gilles Emptoz-Lacôte à l'issue des championnats d'Europe de Budapest. Car si les plongeurs français se sont illustrés aux Euro, ils le doivent en partie à la Lyonnaise. **Engagée au tremplin 10 mètres en individuel, Claire Febvay l'était également au 10 mètres synchro avec Audrey Labeau (quatrième) ainsi qu'au 3 mètres synchro avec la prometteuse Marion Farissier (septième).** Autant dire que « l'ancienne » a largement contribué à la progression comptable des tricolores. Car comme le rappelait le DTN adjoint en août dernier, « nos plongeurs se sont bien comportés en Hongrie. En 2008, à Eindhoven, nous avons engagé six plongeurs. Ils avaient disputé trois finales. Cette année, avec le même nombre d'athlètes nous avons participé à six finales. Le double de l'édition 2008. » Avec la fin de carrière de Claire Febvay, les Français retombent à trois finales, le bilan des Euro 2008.

Une régression ? « Non, cela fait partie du sport de haut niveau, il faut relativiser. On ne va quand même pas s'apitoyer sur notre sort », corrige Gilles Emptoz-Lacôte. « Claire était la plus âgée du groupe. En arrivant aux Euro de Budapest elle ne savait pas si elle allait continuer jusqu'aux Jeux Olympiques de Londres. Elle a finalement préféré se concentrer sur sa carrière professionnelle. » Un choix

qui ne se discute pas et que personne au sein de la confrérie des voltigeurs n'a remis en question. « Il faut rester optimiste et poursuivre notre travail », enchaîne l'ancien plongeur international. « On manque de renouvellement générationnel, c'est un fait, mais les jeunes qui sont là ont de la qualité. Audrey Labeau, Damien Cely et Mathieu Rosset vont continuer jusqu'aux JO de Londres. Ils représentent l'avenir de notre discipline. »

On manque de renouvellement générationnel, c'est un fait, mais les jeunes qui sont là ont de la qualité. Audrey Labeau, Damien Cely et Mathieu Rosset vont continuer jusqu'aux JO de Londres. Ils représentent l'avenir de notre discipline.

Et ils ne seront peut-être pas seuls à traverser la Manche dans deux ans. « Contrairement aux autres nations, nos juniors sont rapidement mis à contribution », explique Gilles Emptoz-Lacôte. « Les seniors des autres pays sont souvent très forts. Ils barrent la route des plus jeunes. Notre système est fait de telle manière que nos juniors sont amenés à jouer

rapidement le rôle d'un senior. C'est aussi lié à notre manque d'infrastructures. Le meilleur moyen d'accélérer la progression de nos espoirs, c'est de les confronter à l'élite mondiale. » Rien d'étonnant donc à voir Marion Farissier, 19 ans, et Fanny Bouvet, 16 ans, participer aux Euro hongrois cet été.

« De toute façon, il n'y a pas de secret », poursuit le patron de l'équipe de France de plongeon, « pour réussir il faut bosser, répéter les mêmes gestes, encore et encore. Surtout dans notre sport qui demande beaucoup de patience et d'investissement pour atteindre le haut niveau. » Un rappel à l'ordre dont ses ouailles ont parfaitement conscience. « C'est un plaisir quotidien de bosser avec eux », ajoute Gilles Emptoz-Lacôte.

Les entraînements sont peut-être frustrants, mais ils sentent à chacune de leurs sorties qu'ils progressent. Aux Euro on aurait pu décrocher une médaille (Claire Febvay et Audrey Labeau terminent quatrièmes du concours au tremplin 10 mètres synchro, Ndlr). Cela s'est joué à rien. C'est frustrant ? Et alors, ce qui ne te tue pas te rend plus fort. »

Et dans cette perspective, l'entraîneur des plongeurs a d'ores et déjà tiré quelques enseignements des championnats d'Europe 2010. « Je suis un intuitif. J'ai besoin de laisser les choses mûrir. Je fonctionne aussi beaucoup sur le ressenti, sur les messages corporels des athlètes. Le langage du corps n'a rien d'anodin. En Hongrie, je me suis rendu compte que quelque chose n'avait pas fonctionné. Peut-être sommes nous arrivés trop tôt à Budapest. Peut-être aussi que les plongeurs français manquaient d'un peu de fraîcheur physique. Beaucoup de pistes doivent être étudiées. »

Une en tout cas n'a pas échappé à l'œil averti de Gilles Emptoz-Lacôte. « Nos athlètes doivent apprendre à dealer avec la pression. À l'avenir, et dans l'optique des Jeux Olympiques de Londres, il me semble important de multiplier les compétitions pour qu'ils apprennent à évoluer dans un contexte stressant. C'est ça le haut niveau, on ne peut pas s'y soustraire. »

Nos athlètes doivent apprendre à composer avec la pression (...) Il est important de multiplier les compétitions pour que les plongeurs apprennent à évoluer dans un contexte stressant.

Adrien Cadot

Les meilleurs

Le Défi de Monte-Cristo, la baie de Villefranche-sur-Mer, la Traversée de Sète ou celle de la Manche, qui n'a jamais entendu parler de ces illustres sites d'eau libre ? Personne, évidemment, tant leur réputation n'est plus à faire. Mais si ces spots sont le théâtre d'affrontements sportifs nationaux et internationaux, ils demeurent avant tout des sites naturels exceptionnels que le nageur de l'équipe de France Bertrand Venturi et d'anciens du groupe national, Loïc Branda et Gilles Rondy, ont accepté de nous présenter. Au total, nous avons retenu neuf spots emblématiques. Un chiffre qui aurait largement pu doubler tant les nageurs tricolores interrogés ont déployé de l'enthousiasme pour révéler au plus grand nombre ces joyaux naturels.

Sujet réalisé par Laure Dansart (avec Adrien Cadot)

Le Défi de Monte-Cristo

Fiche technique

Pays : France
Distance : 5 km
Eau : elle dépasse rarement les 25° C, et après un coup de mistral la température de l'eau peut avoisiner les 15° C, même en plein mois d'août ! Le Défi demeure tout de même une épreuve accessible et très courue par les amateurs de longue distance.



C'est quoi ?

Créé en 1999 et inspiré de l'évasion mythique d'Edmond Dantès, le Défi de Monte-Cristo est aujourd'hui le plus important rassemblement grand public de la natation en mer ! L'épreuve de 5 km est l'une des étapes de la coupe de France organisée par la Fédération Française de Natation.

Ce qu'ils en pensent ?

Loïc Branda : « Le Défi Monte-Cristo est une course à disputer. L'épreuve est chargée d'histoire puisqu'elle retrace l'évasion d'Edmond Dantès dans le récit d'Alexandre Dumas. C'est aussi une course en mer avec une vue imprenable sur Marseille. Les nageurs partent de l'île du Château d'If et arrivent sur la plage, on a l'impression de réaliser une vraie traversée et pas de simples boucles. Le nageur affronte les vagues, il doit aussi savoir s'orienter en pleine mer, gérer ses concurrents ainsi que son effort. Comme son nom l'indique, c'est un véritable défi ! »

Bertrand Venturi : « J'aime le fait que l'on puisse partir d'un point A pour gagner un point B sans avoir à réaliser des allers-retours. C'est une vraie course, avec un cadre sensationnel. Et puis c'est la Méditerranée, la mer dans laquelle je préfère nager. »

Le conseil de Bertrand Venturi

Bertrand Venturi est actuellement l'un des moteurs de l'eau libre tricolore. Médaillé d'argent du 25 km aux derniers Euro de Budapest, le Sétois ne manque jamais une occasion d'assurer la promotion de sa discipline. **Ne passez donc pas à côté du site Swimtrek, qui propose des voyages sportifs d'eau libre.** Weekends, semaines ou trips complets, difficile de ne pas dénicher un trek aquatique à votre mesure. Plus d'infos sur www.swimtrek.com

spots d'eau libre

La Traversée de Sète



Fiche technique

Pays : France
Distance : 2,4 km et 5 km
Eau : entre 13° C (décembre) à 25° C (août). La Traversée de Sète, aussi pittoresque soit-elle, est tout sauf une partie de plaisir. Les courants peuvent être forts et les encouragements du public ne suffisent pas toujours pour dominer les éléments.



C'est quoi ?

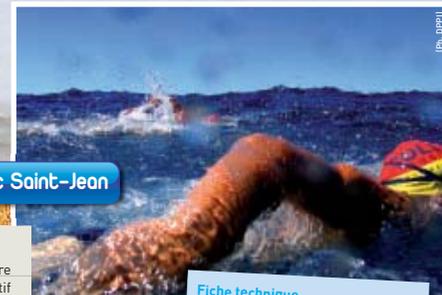
Un classique de l'eau libre en France, tout simplement. La ville de la « Joute Nautique » est sans conteste une place forte des passionnés d'eau libre. Pas étonnant donc que la Traversée de Sète figure au programme de la coupe de France de natation en milieu naturel.

Ce qu'ils en pensent ?

Bertrand Venturi : « Sète, c'est l'endroit que je connais le mieux. C'est un peu chauvin, mais c'est ici que j'ai débuté... Ce n'est pas un spot facile, puisque la coupe de France qui y est organisée est à contre-courant, mais c'est une épreuve exceptionnelle, où l'on traverse toute la ville, ce qui permet au public de nous suivre. L'ambiance y est à chaque fois extraordinaire ! »

Gilles Rondy : « Une bonne étape d'eau libre, notamment pour son public, mais également pour la beauté du site. »

Traversée internationale du Lac Saint-Jean



Fiche technique

Pays : Canada
Distance : 32 km
Eau : 18° C car les eaux du troisième plus grand lac du Québec sont peu profondes. Les jours de beau temps, elles peuvent même monter jusqu'à 24° C. Mais lorsque le vent se lève, la tâche devient vraiment ardue pour les nageurs.



C'est quoi ?

Chaque été, depuis 1955, la Traversée internationale du lac Saint-Jean attire l'élite mondiale de la natation en eau libre. C'est aussi un rendez-vous festif pour tous les passionnés de joutes aquatiques. En effet, feux d'artifices, spectacle en plein air et défilés sont au programme de la compétition canadienne.

Ce qu'il en pense ?

Bertrand Venturi : « Les compétitions là-bas prennent des allures de fête nationale ! Le public vient de partout pour assister au spectacle, il y a des écrans géants, c'est vraiment très différent des courses que l'on dispute en France. Beaucoup de gens sont intéressés par l'eau libre là-bas, ce n'est pas un sport confidentiel. Du coup, on se sent porté ! »

Santa Fe

C'est quoi ?

L'épreuve reine du continent sud-américain avec Rosario. Longue de 57 km, la course argentine figure au programme de la coupe du monde d'eau libre. Elle reste une référence pour les spécialistes de la longue distance, notamment pour les Français qui ont pris l'habitude de bien y figurer. Chaque année, l'épreuve est retransmise en direct sur plusieurs chaînes de télévision nationales et le public est parfois aussi nombreux sur les berges que lors d'une étape du Tour de France.

Ce qu'ils en pensent ?

Bertrand Venturi : « C'est exotique, il fait beau et il y a beaucoup de public. Que demander de plus ? »

Gilles Rondy : « L'ambiance y est géniale, par contre l'eau y est très sale. Dommage ».

Fiche technique

Pays : Argentine
Distance : 57 km
Eau : boueuse, mais chaude comme la plupart des fleuves sud-américains. Et si la distance peut sembler extravagante, les nageurs sont portés par le courant pendant l'essentiel de la course.



(Ph. Stéphane Gomez)

Les plages de Douvres

C'est quoi ?

Les plages de Douvres sont le point de départ de la traversée de la Manche. C'est en effet de Grande-Bretagne que les challengers s'élancent en direction du Cap Gris-Nez, en France, dans l'espoir de couvrir les 34 km le plus rapidement possible. La traversée est difficile : eau froide, houle et trafic maritime intense.

Ce qu'ils en pensent ?

Loïc Branda : « J'aime ce spot pour l'ambiance. Les plages de Douvres sont les portes de la mythique traversée de la Manche. Pendant les périodes de traversée (fin août, début septembre et fin juin, Ndlr), on y retrouve tous les nageurs qui s'entraînent dans les eaux froides et peu accueillantes pour LEUR traversée de la Manche. L'ambiance est très conviviale, on peut facilement trouver des compagnons pour nager, on discute beaucoup d'eau libre. »

Gilles Rondy : « Une mer fraîche avec une belle houle, c'est là que j'aime nager. Ça me rappelle la Bretagne, où je conseille vivement Belle Ile et le secteur des Abers (Nord Finistère). Mais Douvres ou la Bretagne, ce n'est pas pour les frileux. »

Fiche technique

Pays : Angleterre
Distance : 34 km
Eau : plage classique d'Angleterre : petit graviers, eau fraîche et pas particulièrement limpide. La température de l'eau de fin août à début septembre varie entre 15 et 19 °C.



(Ph. DPPI)

Le Lac d'Annecy

C'est quoi ?

D'abord un site exceptionnel. Ensuite, une étape emblématique du plateau de la coupe de France d'eau libre. Tous les adeptes de la natation en milieu naturel vous le diront, nager dans le lac d'Annecy, c'est comme se perdre entre ciel et mer.

Ce qu'il en pense ?

Loïc Branda : « Le lac d'Annecy est un spot de natation en eau libre hors du commun. On a la sensation de nager au milieu des montagnes. Le lac est entouré de grands sommets, c'est absolument déconcertant et reposant. J'aime y nager au mois de juillet lors d'une belle journée ensoleillée pour apprécier toute la beauté du site. »

Fiche technique

Pays : France
Distance : 2,5 km
Eau : L'eau est pure, très claire et fraîche, entre 17 et 22° C l'été, avec de faibles vagues. En 2009, le lac d'Annecy a accueilli une étape de la coupe du monde d'eau libre.



(Ph. Loïc Branda)

L'île de Hvar

C'est quoi ?

Si l'île de Hvar est bien connue des jets-setters européens et des amoureux des festivités nocturnes, elle est aussi réputée au sein de la confrérie des nageurs d'eau libre. La course, inaugurée il y a plus de 30 ans, est très populaire en Croatie. Au point que de jeunes nageurs croates, parfois âgés de 13 ans, y participent. C'est un peu la fête de l'île, le guide du Routard la mentionne d'ailleurs dans son édition Croatie. En plus du défi sportif et de la beauté du site, il existe une réelle convivialité avec la population insulaire.

Ce qu'il en pense ?

Loïc Branda : « L'île de Hvar et plus particulièrement la baie de Stari Grad en Croatie est un spot de la Méditerranée très préservé. Elle est située sur un archipel d'îles en Adriatique en face de Split. J'aime cet endroit car la nature est sauvage, l'eau est turquoise, les gens sont très accueillants et ils aiment la mer. En longeant les côtes sauvages de pinèdes on peut y trouver d'anciennes bâtisses en pierre au milieu de nulle part, des criques vierges et uniquement accessibles par la mer. »

Fiche technique

Pays : Croatie
Distance : 16 km
Eau : L'eau est calme et la température en été descend rarement sous les 24 ° C. Bref un spot courtois et apprécié des passionnés de longue distance.



(Ph. Loïc Branda)

Le canyon del Sumidero

C'est quoi ?

C'est d'abord un site d'une rare beauté, digne des plus grandes productions hollywoodiennes. Toutefois, il est peu probable que vous croisie la route de Brad Pitt, Leonardo DiCaprio ou d'une quelconque star américaine pendant cette épreuve puisque le spot reste difficile d'accès et fortement préservé des interventions humaines.

Ce qu'il en pense ?

Loïc Branda : « Le canyon del Sumidero, au Mexique, est une merveille du genre. La rivière coincée entre deux falaises de plus de 1 km de hauteur donne l'impression de nager entre deux immenses barrières. L'eau a façonné les roches au fil des années et maintenant on évolue dans ces eaux vertes au milieu de la montagne. Entre la réserve de crocodiles plus en amont du site et les cascades tout au long du canyon le spot est vraiment impressionnant. »

Fiche technique

Pays : Mexique
Eau : Une température de 24 ° C au printemps, une rivière avec peu de courant et surtout l'impression d'être le premier homme à évoluer dans ces gorges étroites et encaissées. Frisson assuré !



(Ph. Loïc Branda)

La baie de Villefranche-sur-Mer

C'est quoi ?

Villefranche-sur-Mer c'est l'archétype de la Côte d'Azur : un cadre idyllique, entre Nice et Monaco, et la mer Méditerranée et ses eaux chaudes, transparentes et calmes. Séparée de Nice dont elle est limitrophe par le mont Boron, le mont Alban et le mont Vinaigrier et distante d'environ 10 km de Monaco, la baie s'étale en gradin sur les flancs de la radè de Villefranche, un des ports naturels les plus profonds de la Méditerranée occidentale.

Ce qu'il en pense ?

Loïc Branda : « La baie de Villefranche-sur-Mer est un magnifique port naturel en Méditerranée. Lorsque l'on nage au milieu de la baie on est surplombé par d'immenses falaises couvertes de végétations méditerranéennes. Entre terre et mer, entre les cigales et les poissons je ne me lasse pas d'y faire des sessions. Je préfère y aller au mois de juin, ou par de belles journées de septembre. On évite ainsi la foule. J'adore y nager tôt en début de journée, lorsque le soleil est à fleur d'eau, ou parfois par une nuit claire, lorsque la lune illumine toute la baie. C'est une traversée à couper le souffle. »

Fiche technique

Pays : France
Distance : selon le niveau et le plaisir
Eau : L'eau est calme, claire et la température en été descend rarement sous les 25 ° C. Un spot recherché que tout amateur de natation en milieu naturel doit épingle à son palmarès.



(Ph. Loïc Branda)

Eau libre : mort accidentelle

Le nageur américain Fran Crippen est décédé le samedi 23 octobre pendant la dernière manche de la coupe du monde d'eau libre à Fujairah (Emirats Arabes Unis). Selon Ibrahim Mohammed, responsable du club nautique international de Fujairah - où la compétition était organisée -, la mort de Fran Crippen serait « le résultat d'une crise cardiaque ».

Le magazine spécialisé « Swimming World Magazine » a également révélé que Crippen, 26 ans, aurait montré des signes d'épuisement lors du troisième des cinq tours que comptait cette épreuve de 10 km. À l'issue de la course, son coéquipier Alex Meyer aurait signalé l'absence de Crippen, lançant ainsi les recherches. Une équipe de plongeurs a finalement retrouvé Crippen deux heures plus tard inconscient en train de flotter. L'accident est extrêmement rare, il n'empêche on ne rappellera jamais à quel point une épreuve de natation longue distance en milieu naturel se prépare en amont. Physiquement, d'abord, et cela même pour des distances apparemment insignifiantes, mais aussi et surtout techniquement. Avant de partir, il est indispensable de jeter un œil sur la météo, de prévoir un ravitaillement digne de ce nom et de bien mémoriser son itinéraire. Tous les spécialistes vous le diront, l'eau libre c'est d'abord une épreuve d'humilité, sur soi-même et sur la nature environnante qui réserve souvent des surprises imprévisibles. Donc prudence !

A. C.

« J'aurai pu faire un livre, mais je crois que sur un support vidéo les points techniques sont plus facilement assimilés. Les sources d'infos sont rares en natation en eau libre, il est temps que l'on rattrape notre retard. »



(Ph. DRP/Julien Crozier)

Loïc Branda a mis un terme à sa carrière en 2009, à l'issue des championnats du monde à Rome. Il continue cependant de s'investir dans la discipline, en sortant notamment un DVD dédié à la pratique de l'eau libre.

« Un contact direct avec la nature »

Loïc Branda, octuple champion de France d'eau libre et cinquième du 25 km des championnats du monde 2009 à Rome, fait partie des nageurs français qui ont compté pour la discipline. Jeune retraité de 27 ans, aujourd'hui ingénieur d'étude dans le traitement de l'eau, le Niçois demeure très attaché à sa discipline fétiche, au point de sortir un DVD sur la pratique de la natation en milieu naturel. Entretien avec un passionné.

Loïc, pour quelles raisons as-tu décidé de te retirer des compétitions d'eau libre ?

C'est un choix réfléchi que j'avais planifié dès le début de ma dernière saison. Les raisons sont multiples, d'abord quelques soucis de tendinites qui devenaient difficile à soigner, mais aussi des raisons professionnelles car en France c'est difficile de concilier sport et activité professionnelle.

Ton DVD, « Nager en eau libre avec Loïc Branda » est sorti début octobre. Que représente-t-il ?

Ce DVD, c'est avant tout une envie personnelle de transmettre une partie de l'expérience de la nage en milieu naturel que j'ai acquise au cours de ces dernières années. C'est un outil pour ceux qui hésitent à se lancer dans la discipline, ou pour ceux qui cherchent des astuces pour progresser. Les gens qui aiment nager en milieu naturel sont nombreux, on a tous la même passion pour l'eau et la nature, mais on n'a pas tous la même expérience que ce soit chez les débutants

ou les confirmés. A travers ce DVD j'ai voulu transmettre ce que j'ai appris. Avec des petits exercices en piscine, en mer, en rivière ou en lac et avec une partie compétition, le DVD fait le tour des bases de la discipline.

Pourquoi avoir choisi le support vidéo ?

J'aurai pu faire un livre, mais je crois que sur un support vidéo les points techniques sont plus facilement assimilés. Les sources d'infos sont rares en natation en eau libre, il est temps que l'on rattrape notre retard.

Ce DVD te permet-il de garder un pied dans la discipline ?

Tout à fait ! Pour moi ce n'est ni un aboutissement ni une manière de tourner la page puisque cette saison je vais continuer à travailler en collaboration avec les Dauphins du TOEC et le Pôle dédié à l'eau libre. C'est un prolongement de ma passion, une envie de continuer à donner à cette discipline qui m'a tant apporté. J'ai pris ma retraite sportive, mais je ne me suis pas retiré du milieu.

Qu'est-ce qui t'a séduit dans l'eau libre ?

J'aime le fait que ce soit un sport de plein air, en contact direct avec la nature. Une piscine c'est une piscine, en eau libre chaque spot est différent et le nageur doit s'adapter au milieu dans lequel il évolue. J'apprécie aussi le défi de la distance et des éléments. Je pense d'ailleurs que c'est le lien qui unit tous les participants sur une course d'eau libre.

Quels sont tes spots préférés ?

L'endroit qui m'a le plus marqué est certainement la Manche, entre Douvres et Calais. En 2004, pour mes débuts en eau libre, j'ai fait le « pacemaker » de Gilles (Rondy, Ndlr) pour sa traversée record. Je n'avais aucune expérience de l'eau libre et j'ai commencé par être un équipier sur « l'Everest » de la discipline. Après avoir nagé quatre heures dans les vagues et le froid, croisé d'immenses méduses, des tankers et porte-conteneurs, je me suis dit : « C'est ça que je veux faire ». L'année suivante, j'étais sur le circuit !

Recueilli par Laure Dansart

Plus d'infos

Le DVD de Loïc Branda est disponible sur son site : www.loicbranda.com. Des extraits sont également disponibles sur Youtube.






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

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



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

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

Dan Martin : triathlète de l'extrême

Après un « Londres-Le Cap » et un « Corée du Sud-Le Cap », Dan Martin s'est lancé depuis le 8 mai 2010 dans un triathlon à travers le monde qui devrait s'achever en novembre 2011 par le marathon de New York.



(Ph. Elisabeth Escorial)

Dans le genre timbré, difficile de faire mieux. Dan Martin, 28 ans, est un Britannique comme on les aime. Un gaillard espiègle, légèrement tordu, mais diablement passionné et engagé. Rugbyman et cycliste chevronné, Dan s'est reconverti depuis quatre ans dans les raids de l'extrême. Après un « Londres-Le Cap » et un « Corée du Sud-Le Cap », ce colosse s'est attaqué depuis le mois de mai 2010 à un « Global Triathlon » presque inimaginable. Entretien exclusif avec un athlète pas comme les autres.



Dan, peux-tu nous présenter ton « Global Triathlon » ?

C'est un triathlon à travers le monde. J'ai débuté en face de la statue de la liberté le 8 mai 2010 et je terminerai par le marathon de New York, en novembre 2011.

Quels sont tes prévisions pour le « Global Triathlon » ?

Je vais nager entre 3 et 5 mois (de New-York à Brest), faire du vélo pendant 4 à 6 mois (de Brest au détroit de Béring) et courir pendant 7 à 10 mois (du détroit à New York) (cf. infographie).

C'est exceptionnel... Mesures-tu réellement l'ampleur de cet exploit sportif ?

Je ne considère pas le « Global Triathlon » comme du sport extrême. J'ai simplement poussé les sports traditionnels dans leurs limites d'endurance.

« Je vais nager entre 3 et 5 mois (de New-York à Brest), faire du vélo pendant 4 à 6 mois (de Brest au détroit de Béring) et courir pendant 7 à 10 mois (du détroit à New York). »

Et comment t'entraînes-tu pour relever un tel challenge ?

Je m'entraîne parfois dans le lac de Serpentine, en plein centre de Londres, mais aussi à Peterborough, en piscine, en rivière, dans les lacs, la mer... Pour de telles aventures, le plus difficile c'est l'alimentation. Chaque jour, je vais perdre entre 10 000 et 15 000 calories, et je ne vais pas pouvoir m'alimenter suffisamment pour résister. Aussi, à la fin de la course, je ne devrais plus peser bien lourd. Mais je suis suivi médicalement. C'est très difficile de prendre du poids pendant l'entraînement, aussi je mange dès que je peux. Pendant le parcours, je m'alimenterai avec un maximum de glucides le matin et des protéines le soir.

Combien de personnes vont vous accompagner ?

J'ai un capitaine pour le bateau suiveur, des équipiers, un photographe, et Sylvain, mon nageur-support. Il a pour mission de m'apporter mon alimentation pendant la traversée de l'Atlantique !

Cette aventure doit-elle aussi contribuer à faire connaître ta fondation ?

Le « Global Triathlon » a été imaginé pour aider les enfants défavorisés. Grâce à mes précédents périples, plusieurs orphelinats ont vu le jour au Kenya et au Népal. Nous travaillons en Afrique de l'Ouest et sur l'accès au sport en Afrique du Sud dans les « townships ».

Tu évoques tes précédents périples. Peux-tu nous en dire davantage ?

Le premier de mes défis date de mes 24 ans. Après une sévère blessure en jouant au rugby, j'ai décidé de relever un challenge : joindre Londres au Cap, en Afrique du Sud, en vélo via les Balkans, le Moyen-Orient et la côte Est de l'Afrique. Cela reste comme une formidable expérience, elle a changé ma vie. En 2007 et 2008 je me suis lancé dans une nouvelle aventure : « Corée du Sud-Le Cap » en vélo. Avec le « Global Triathlon » je m'attaque à ma troisième expédition mondiale.



(Ph. Elisabeth Escorial)

« Les nageurs sont impressionnants, en particulier les spécialistes de la longue distance. Mon projet est différent, mais comme en eau libre je m'entraîne pour nager plusieurs bornes d'affilée. »

Et avant cette expérience, suivais-tu les compétitions de natation ?

J'adore les Jeux Olympiques ! Les nageurs sont impressionnants, en particulier les spécialistes de la longue distance. Mon projet est différent, mais comme en eau libre je m'entraîne pour nager plusieurs bornes d'affilée.

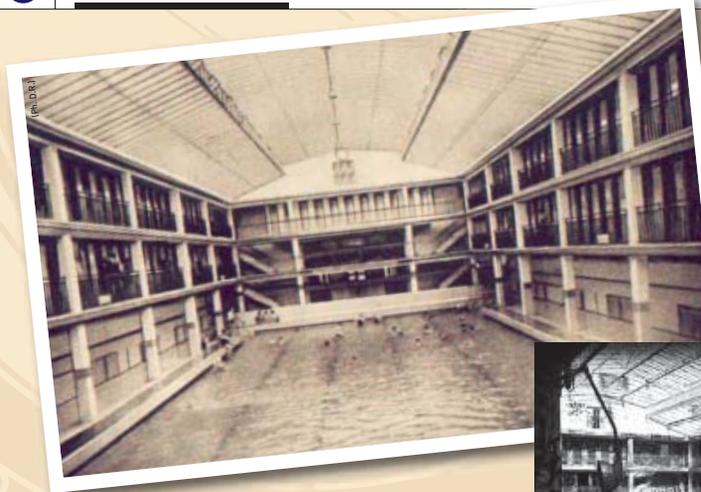
Qu'est-ce qui fait de toi un athlète de l'extrême ?

Je ne me considère pas comme un athlète hors-normes. Je n'ai pas de talent particulier et je n'ai pas non plus été un très bon élève à l'école. Je suis juste un travailleur acharné doté d'une volonté à toute épreuve. J'ai toujours joué au rugby, ce qui m'a valu de nombreuses blessures, mais aussi forgé un gros mental. Lorsque tu joues et que tu t'entraînes en Angleterre, dans le froid, la boue et sous la pluie, tu n'as pas le choix, tu dois être fort dans la tête !

Le « Global Triathlon » a été imaginé par Dan Martin pour aider les enfants défavorisés. Jusqu'à présent, la fondation du Britannique a permis de financer plusieurs orphelinats au Kenya et au Népal.

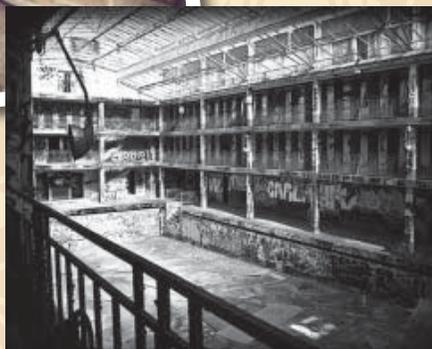
Recueilli par William Curtis

Pour suivre et soutenir le « Global Triathlon » de Dan Martin connectez-vous sur www.danmartinextreme.com



La piscine Molitor au temps de sa splendeur. Un petit bijou Art déco, imaginé par l'architecte Lucien Pollet en 1929.

Laisée à l'abandon, la piscine Molitor est néanmoins restée un site branché. En 2012, les activités aquatiques reprendront leurs droits après 23 ans de sécheresse.



Les piscines Auteuil-Molitor

Vous vous demandez peut-être comment Rafael Nadal s'est retrouvé un beau jour de juin à taper des balles de tennis au fond de la piscine Molitor ? Le petit prince de la terre battue ne s'était pourtant pas trompé de surface en troquant le temps d'un après-midi l'ocre de Roland pour le ciment de Molitor. Si le champion majorquin avait été enchanté par la magie des lieux, dans deux ans il lui sera impossible de renouveler l'expérience. Car c'est officiel ! **Située dans le XVI^e arrondissement de Paris entre Roland Garros et le Parc des Princes, la piscine Molitor rouvrira ses portes en 2012, vingt-quatre ans après sa fermeture.** Depuis son inauguration en 1929 jusqu'à sa réhabilitation programmée en 2012 revivrez l'histoire de la piscine Molitor surnommée le « Paquebot blanc ». Embarquement immédiat ! C'est en 1929 que ce joyau de l'architecture art déco voit le jour. L'architecte Lucien Pollet dessine deux bassins, l'un couvert de 33 mètres qui fait office de piscine d'hiver, et l'autre à l'air libre, le bassin d'été de 50 mètres entouré de trois étages de cabines bleues et de balustrades blanches. Demandez aux personnes qui ont fréquenté l'enceinte les souvenirs qu'elles conservent. Les dames vous

« **Depuis le 27 mars 1990, l'un des plus grands ensembles de l'architecture parisienne des années 1930 est classé à l'inventaire des Monuments historiques.** »

parleront sûrement du beau Johnny Weissmuller, l'acteur hollywoodien qui interpréta Tarzan sur les écrans. **L'homme aux cinq médailles d'or olympiques inaugura la piscine en 1929 aux côtés de sa compatriote et autre médaillée olympique, l'Américaine Aileen Riggin Soule.** Un départ en fanfare qui donna d'entrée ses lettres de noblesse aux « Grands Etablissements Balnéaires d'Auteuil » comme aimait à le rappeler Lucien Pollet. Quant à la gente masculine, elle évoquera sans nul doute la danseuse du Casino de Paris, Micheline Bernardini. Le 5 juillet 1946, c'est elle qui accueille la création de Louis Réard qui lance alors la révolution du bikini. **Pendant les Années folles, la piscine héberge une foule d'événements : défilés de mode, représentations théâtrales, galas nautiques.** Le 30 août 1989, même si la piscine

affiche complet, c'est le clap de fin. La façade et les entrées sont murées. Un projet immobilier de la ville de Paris prévoit de détruire la piscine d'hiver et de reconstruire la piscine d'été au sein d'un complexe hôtelier. Les piscines Auteuil-Molitor menacées de destruction, les amoureux du site se mobilisent en créant l'association « SOS Molitor ». Ils parviennent à empêcher la destruction de l'un des plus grands ensembles de l'architecture parisienne des années 1930, classé depuis le 27 mars 1990 à l'inventaire des Monuments historiques. En 1994, l'association « Piscines Molitor » prend le relais et œuvre pour la réhabilitation et la réouverture du site.

Depuis 1990, le lieu est à l'abandon. Bien que pillée et taguée, l'enceinte a, il faut bien l'avouer, un certain cachet. **Une ambiance particulière qui en fait l'un des lieux parisiens les plus branchés pour l'organisation d'événements en tout genre : défilés de mode, dégustations culinaires, et même une rave party en 2001 !** En 2012, les activités aquatiques reprendront leurs droits à Molitor. La mairie de Paris a, en effet, arrêté un projet qui prévoit la rénovation complète des piscines dans l'esprit art déco cher à Lucien Pollet •

Justine Cochin

MON CLUB



Ecrire l'histoire



Les jeunes nageurs du Sainte-Marie Aquatique Club lors de l'édition 2009 du Meeting de l'Océan Indien.

« **Créé en 2000, le Sainte-Marie Aquatique Club attire chaque année entre 540 et 650 licenciés. Et à en croire Steve Laude, entraîneur de la structure et responsable du pôle compétition, ce n'est qu'un début !** »

Sainte-Marie Aquatique Club

Présidente : Agnès Doigneaux

Adresse : Piscine Municipale de Duparc
20, rue Marcel Goulette
97438 Sainte-Marie

Tél. : 06 92 23 34 68

Web : <http://smac974.voila.net>

« Existe, en plein milieu de l'Océan Indien, une terre où nager en regardant le ciel est un lieu commun. A l'île de la Réunion, puisque c'est d'elle dont il s'agit, les bassins couverts n'existent pas. Quelle idée ? Un luxe, mais pas la panacée, puisque la natation à la Réunion n'est pas le sport le plus pratiqué : football et rugby y règnent en maître. Pourtant, au Sainte-Marie Aquatique Club, on y croit. Et plutôt deux fois qu'une, même si le club fait figure de petit poucet. **Après moult difficultés de mise en place, il parvient désormais à maintenir son nombre de licenciés entre 540 et 650 chaque année, et ce, depuis la création du club, il y a dix ans.** » Une variation due aux forts mouvements de population. Dans un département d'outre-mer, il y a beaucoup d'arrivées et de départs de métropolitains notamment », précise Steve Laude, qui entame sa deuxième année au sein du club en tant qu'entraîneur.

Pour qui connaît l'histoire sportive de la Réunion, l'entraîneur Steve Laude n'est pas un inconnu. Sur la scène locale, il s'est adjugé plusieurs titres. Passé par Montpellier, où il a pu côtoyer le coach bulgare Pancho Gurkov, il retrouve avec bonheur ses racines avec pour ambition de relever le niveau des compétiteurs, mais sans oublier les autres pôles d'activités. **« Entre le loisir, l'école de nage, l'élite et le pôle compétition, nous n'avons pas de préférence. Tous ces secteurs sont étroitement liés, l'un ne peut pas aller sans l'autre. C'est comme cela qu'on avancera »,** insiste ce professeur d'EPS qui a tenu à faire du mercredi une journée

multi activité pour l'école de nage. « C'est le moment où l'on peut faire découvrir le plongeon, le water-polo ou la natation synchronisée, pour fédérer mais aussi travailler de façon ludique, travailler la base, l'aisance dans l'eau. » Une pluridisciplinarité acquise grâce à de bonnes ouvertures de créneaux sur deux piscines (un bassin de 25 m et un de 50 m) à Flacourt et Duparc.

Petit, mais costaud, dirait l'autre. Steve Laude acquiesce. Le club est également bien positionné en termes géographiques. Commune limitrophe de Saint-Denis, au nord, bien équipé en clubs, Sainte-Marie jouit d'un périmètre d'action large vers l'est de l'île, et profite de l'engorgement de Saint-Denis pour récupérer des passionnés de natation. Du côté des bénévoles, on tient à faire remarquer que le jeune SMAC s'est positionné à la troisième marche du podium des clubs en termes de dons lors de la Nuit de l'eau 2009. Preuve en est d'un dynamisme et d'une forte implication dans le tissu local. **« La philosophie de ne notre club, c'est de faire de la performance conviviale et familiale »,** souligne Steve Laude. **« L'aquaforme, la compétition, le loisir, mais aussi le bonheur de partager ensemble une passion, c'est ça qui caractérise un club ! »** Le quadragénaire est convaincu du potentiel de son bébé. **« La structure ne peut que se bonifier avec le temps. Notre club n'a pas encore écrit son histoire, le meilleur reste à venir. »** L'avenir nous le dira ! •

Laure Dansart

Allo, problème d'oreille ?



IPh. DPP/Stephane Kempelaere

La pratique de la natation peut être à l'origine de douleurs d'oreille. Si cela peut s'avérer gênant, et même douloureux, des bouchons d'oreille adaptés permettent de régler le problème.

La natation est un sport complet qui sollicite l'ensemble des muscles du corps et qui développe l'endurance. Mais la pratique de la natation, en piscine ou en milieu nature, agresse également l'oreille. Bourdonnements, sons déformés, sifflements, l'eau qui s'insinue dans le conduit auditif est parfois à l'origine d'irritations et d'infections douloureuses. Etat des lieux d'un problème qui concernerait près d'un nageur sur deux.

L'eau est contre-indiquée pour les individus sensibles de l'oreille.

VRAI

L'eau en elle-même n'est pas contre-indiquée, mais l'élément aquatique contient des bactéries qui peuvent être à l'origine d'irritations et d'infections des muqueuses de l'oreille.

Les otites sont la principale pathologie de l'oreille auxquelles sont confrontés les nageurs.

VRAI/FAUX

L'otite est sans conteste la principale pathologie que rencontre le nageur. Mais ce n'est pas la seule. Lorsqu'une irritation de la muqueuse du conduit auditif n'est pas traitée, elle peut évoluer en exostose.



Une exostose dans le conduit auditif est réversible.

FAUX

L'exostose est aussi appelée « l'oreille du surfeur », même si d'autres adeptes de sports aquatiques (plongeurs, nageurs) peuvent en être atteints. Il s'agit d'un rétrécissement du conduit auditif externe de l'oreille. La peau qui tapisse ce conduit est très fine et l'os sous-jacent a tendance à se développer suite à des irritations répétées par l'eau froide, le vent et la turbulence des vagues. Les surfeurs d'eaux froides sont les plus exposés. Ces excroissances osseuses se développent plus ou moins rapidement selon les personnes car des facteurs génétiques interviennent. Une exostose du conduit auditif n'a en tout cas rien de réversible. Après un examen approfondi de l'oreille, une intervention chirurgicale permet de supprimer l'exostose. L'intervention en elle-même est tout de même délicate. Elle peut laisser des séquelles : surdités, acouphènes. En cas d'atteinte bilatérale, le chirurgien attendra généralement que la première oreille soit guérie avant d'opérer la deuxième. Après l'opération, il est prescrit de retourner à l'eau pendant un mois au grand minimum pour limiter le risque d'infection et de rechute.

Le bonnet de bain empêche l'eau de pénétrer dans les oreilles.

FAUX

Le bonnet de bain n'empêche pas l'eau de rentrer dans les oreilles. Il est obligatoire dans les piscines pour retenir les cheveux morts et réduire la pollution du bassin.

Les bouchons d'oreille sont la meilleure solution pour se protéger les oreilles.

VRAI

C'est sans conteste le meilleur moyen de s'éviter des désagréments auditifs douloureux. On en trouve différents modèles dans les surf shops ou en pharmacie. Il est également possible de s'en faire fabriquer sur mesure par un audioprothésiste.

Les bouchons d'oreille constituent un gêne pour la pratique de la natation.

VRAI/FAUX

Ils sont gênants, notamment lors des parties techniques comme la culbute qui nécessite une prise de repères visuels et auditifs. Cependant, ils sont surtout gênants pour les nageurs chevronnés, en quête de performance. Pour les autres, les amoureux de la glisse et de l'effort aquatique, ils assurent un confort non-négligeable.



IPh. Ferial

Selon le docteur Sayeux, « 70 % des surfeurs seraient gênés par des troubles de l'oreille pendant leur carrière. Pour les nageurs, bien qu'aucune enquête n'ait été menée, on peut imaginer que la moitié d'entre eux est confrontée à ce genre de problème ».

« Une histoire de sensibilités »

Le problème avec la piscine, c'est l'eau ! Déjà, il n'est pas toujours aisé de s'immerger dans l'élément aquatique. Ensuite, il n'est pas non plus facile de se débarrasser de l'eau qui s'insinue dans les oreilles. Qui ne s'est jamais adonné, en effet, à la « danse de l'oreille » ? Vous savez, quand on balance la tête à gauche, puis à droite d'un coup sec pour se vider le conduit auditif. Pas toujours simple. Le docteur Jean Sayeux a accepté de nous livrer quelques conseils utiles. Entretien.

L'eau des piscines, et plus généralement l'élément aquatique, abîme-t-il l'oreille ?

La natation et toutes les disciplines aquatiques ont une incidence sur l'oreille pour deux raisons : le froid et l'eau en elle-même, qui contient une population bactérienne. Pour les nageurs occasionnels il n'y a à priori pas de problèmes. En revanche, les nageurs qui s'entraînent plusieurs fois par semaine s'exposent à des contrariétés.

Lesquelles ?

L'eau peut créer une irritation de la peau dans l'oreille. Et si cette irritation n'est pas traitée, elle peut s'infecter et se transformer alors en otite externe. On entend alors un peu moins bien, car le son passe moins bien. Si les otites se répètent, cela peut déboucher

Ces troubles sont-ils pénalisants quand on nage ?

L'oreille participe à la gestion de l'équilibre. Alors lorsqu'une oreille se bouche, ça peut effectivement gêner le nageur. Cela modifie ses sensations et cela peut le perturber sur certains passages techniques, comme la culbute par exemple.

Est-il donc nécessaire de se protéger ?

C'est avant tout une histoire de sensibilité. Ceux qui nagent régulièrement et qui ont des otites peuvent se protéger avec des bouchons d'oreille, notamment ceux qu'utilisent les surfeurs. Ils sont très efficaces. Sinon, il y a des petits trucs à respecter. Ainsi, les plus sensibles peuvent se nettoyer l'oreille avec de l'huile d'amande douce. Cela permet de réduire les irritations. On peut également se sécher les oreilles avec une serviette ou un sèche-cheveu, mais doucement. Par contre, les coton-tiges sont contre-indiqués. Ils ne nettoient pas, ils participent à l'irritation du conduit auditif. Enfin, dernier conseil : n'hésitez jamais à demander à votre médecin de jeter un œil dans votre oreille. Et si vous sentez une gêne, allez consulter avant que cela ne prenne des proportions considérables •

Recueilli par Adrien Cadot

[*] Les exostoses, parfois appelées hyperostoses, sont des excroissances osseuses en forme de mamelons, qui se développent dans la partie osseuse du conduit auditif externe.

Lorsqu'une oreille se bouche, ça peut effectivement gêner le nageur. Cela modifie ses sensations et cela peut le perturber sur certains passages techniques, comme la culbute par exemple.

A plus de 100 mètres de hauteur, surplombant les Chutes Victoria, la piscine du diable est un site exceptionnel, unique au monde, déclaré patrimoine mondial de l'UNESCO.



La « piscine du diable »

C'est peut-être le plus bel endroit du monde, au cœur d'une nature sauvage et luxuriante. Un site exceptionnel certes, mais dangereux et réservé aux amateurs de sensations fortes, aux casse-cous et autres fadas du casque. **Il faut en effet avoir les nerfs solides pour se hisser au sommet des Chutes Victoria, en Afrique australe, et oser faire trottinette dans la « piscine du diable ».** A vrai dire, le bassin en question n'a rien de diabolique, il est simplement situé à plus de 100 mètres de hauteur, entre le Zimbabwe et la Zambie, et surplombe les plus célèbres et les plus grandes chutes du continent africain. Déclaré patrimoine mondial de l'UNESCO, ce site spectaculaire séduit de plus en plus de touristes passionnés de treks et d'expériences originales. Il faut dire que le spectacle vaut le détour. Si vous rêvez de vous baigner au bord d'un précipice, au cœur d'une contrée sauvage, la « piscine du diable » est pour vous. Dans le cas contraire, passez votre chemin et restez abonnés aux bassins municipaux ! Pas question cependant de débarquer à l'improviste. On ne peut d'abord s'immerger au-dessus des Chutes Victoria qu'entre les mois de septembre et décembre, c'est-à-dire pendant la saison sèche. **C'est seulement à ce moment là que le niveau d'eau baisse.** Les touristes

peuvent alors, sous la surveillance d'un guide, plonger dans le bassin en basalte de la « piscine du diable » et se livrer à quelques brasses. Evidemment, la piscine des Chutes Victoria n'a rien d'un bassin olympique de 50 mètres. Ici, pas de lignes d'eau, pas de plots de départ et encore moins de chlore. Tout est naturel, préservé et surveillé.

« **Le bassin n'a rien de diabolique, il est simplement situé à plus de 100 mètres de hauteur, entre le Zimbabwe et la Zambie et surplombe les plus célèbres et les plus grandes chutes du continent africain.** »

Les plus téméraires peuvent, si le cœur leur en dit, s'avancer prudemment au bord du gouffre pour appréhender l'ensemble du site ou prendre une photo souvenir qui devrait laisser vos amis pantois d'admiration. Mais prudence car le courant, même à la saison sèche, reste fort. Surtout, le site séduit et attire. **Plusieurs associations locales mettent en garde les autorités des risques que font courir au site une**

ouverture excessive aux touristes. Car si le jeu en vaut la chandelle, la « piscine du diable » demeure fragile. Le bassin en basalte s'est formé à l'issue d'une érosion de plusieurs siècles. Et les exemples en Afrique et dans le reste du monde de sites définitivement détériorés ne manquent pas. Hervé Barré, spécialiste du tourisme durable au Centre du patrimoine mondial de l'UNESCO, résume le dilemme en parlant d'un phénomène à la Janus, avec une face positive et une négative. « *Le tourisme est très paradoxal : c'est à la fois un prédateur et un sauveur du patrimoine* », dit-il. « *Le tourisme peut être à la fois la meilleure et la pire des choses pour le patrimoine.* » •

Adrien Cadot



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, ...



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

**RDV sur notre stand 2D17
au salon Aqualie 2010 !**

www.bio-uv.com



Le doc des Bleus

Le champ d'intervention [du doc des Bleus] est très vaste. Il va de la médecine générale à la traumatologie sportive, en passant par la diététique et la physiologie. Et surtout, il doit être très disponible !

Médecin des équipes de France, forcément, ça en impose. On pense à un grand manitou du sport, dans l'ombre des athlètes, surveillant les faits et gestes des champions. On l'envie aussi un peu, lui qui connaît mieux que personne les mensurations, les doutes, les blessures de ceux qui forcent notre admiration. Jean-Loup Bouchard a, depuis mars 2010, une belle mais aussi une lourde mission.

Lourde et capitale, puisqu'il doit, avec l'ensemble des médecins du sport, préserver la santé des athlètes tout au long de leur carrière sportive. « Et il y a bien sûr la médecine au quotidien comme les rhumes et autres « bobologies », indique Jean-Loup Bouchard, « mais il y a aussi toute la pathologie liée à la pratique intensive d'un sport, pathologie physique comme les tendinites, mais également psychique. Il n'est pas anodin de s'entraîner plusieurs heures par jours, à des périodes délicates de la vie comme l'adolescence et parfois d'être propulsé en première page de l'actualité. »

Pour mieux assurer la tenue de cette matrice délicate, avec le médecin fédéral national (Christine Lepourcelet-Talvard, NdIri), le « doc des Bleus » doit assurer la coordination des pratiques médicales au sein de la fédération. « Dans l'organigramme fédéral », précise Jean-Loup Bouchard, « c'est à lui que revient cette mission. Mais nous travaillons ensemble. Pour ma

part je souhaite mettre en place des confrontations médicosportives avec les médecins des différentes disciplines, les entraîneurs, les kinés, les diététiciens ainsi que les médecins des régions. Le cadre reste à définir, mais la richesse de nos connaissances découlera de la confrontation de nos idées ».

Une volonté d'enrichissement qui correspond bien à cet ancien nageur et poloïste, tombé dans le bassin à l'adolescence. Ce passé sportif l'entraîne inévitablement dans la spécialisation en médecine du sport, à prendre la tête d'un club de natation, participer à la commission médicale du triathlon... mais en restant un médecin généraliste. « C'est essentiel, car c'est ce que doit être avant tout un médecin des équipes de France. Son champ d'intervention est très vaste. Il va de la médecine générale à la traumatologie sportive, en passant par la diététique et la physiologie. Et surtout, il doit être très disponible ! »

Une disponibilité de chaque instant, puisque si Jean-Loup Bouchard s'occupe en priorité des nageurs, c'est d'abord parce qu'il ne pourrait gérer les cinq disciplines à lui tout seul. « Au cours des déplacements les équipes nationales des autres disciplines sont systématiquement accompagnées par des kinésithérapeutes et aussi souvent que possible par des médecins, notamment lors des grandes échéances comme les championnats d'Europe

La question :
quelle place occupe le dopage dans votre mission ?

Jean-Loup Bouchard : « J'ai un rôle d'information et de prévention. En début de saison, par exemple, les athlètes me fournissent la liste des compléments alimentaires qu'ils ont l'habitude d'utiliser. Je regarde si ces produits correspondent aux normes définies par nos autorités de santé. Des diététiciens interviennent également en relation avec le staff technique de la DTN, soit pour faire de l'éducation alimentaire, soit pour optimiser au mieux les rations d'attente ou de récupération toujours dans le respect des règles de l'AMA (Agence Mondiale Antidopage) et de l'AFLD (Agence Française de Lutte contre le Dopage). Enfin, c'est moi qui accompagne les athlètes lors des contrôles antidopage et nous en profitons pour discuter de l'opportunité du traitement qu'ils prennent et pour lesquels ils pourraient bénéficier d'AUT (Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques) ».

ou du monde », explique-t-il. Sans oublier que derrière lui, le service médical (cf. Natation Magazine n°111) donne du sien, tout comme l'ensemble des principaux acteurs du suivi sportif : « Il y a régulièrement des réunions de bureau médical avec le médecin fédéral, le médecin du suivi médical réglementaire, le kinésithérapeute des équipes de France et la direction technique nationale. Il est aussi indispensable de travailler avec la DTN et les entraîneurs. »

Laure Darsart



Depuis mars 2010, le docteur Jean-Loup Bouchard est le nouveau médecin des équipes de France. Une mission accaparante et vaste puisque le docteur des Bleus intervient aussi bien en médecine générale qu'en traumatologie sportive.

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 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.



Audrey Labeau

“
Les situations inattendues
me mettent mal à l'aise
”

Ne vous fiez surtout pas à son apparence. Longiline, presque fragile, Audrey Labeau, 25 ans, est pourtant une athlète de très haut niveau. Et si sa timidité vous surprend, ne vous trompez pas non plus. L'élève de Gilles Emptoz-Lacôte à l'Insep est une compétitrice acharnée. Ainsi, après une première expérience olympique à Pékin en 2008, la plongeuse du VGA Saint-Maur est bien décidée à poser ses valises à Londres en juillet 2012 avec la ferme intention d'améliorer la performance qu'elle a réalisée en 2009 aux championnats du monde de Rome (neuvième du 10 mètres et septième du 10 mètres synchro).

1. A quoi penses-tu en te levant le matin ?
Je pense à ce que je vais avoir à faire durant la journée.
2. Que fais-tu pour te défouler ?
Je vais courir !
3. Aimerais-tu être célèbre et pourquoi ?
Je ne recherche pas à devenir



(Ph. d'IPP/Wirement/Contrasto)

célèbre, si un jour je le suis c'est peut-être que j'aurais accompli quelque chose de grand, donc tant mieux.

4. Quelle est ta musique préférée ?
Une de mes musiques préférées en ce moment c'est « Ain't Got No » de Patrice.

5. As-tu déjà pleuré pendant un film ?
J'ai déjà été très émue devant un film, mais je ne me rappelle pas avoir pleuré.

6. Comment es-tu habillée ?
Je suis en jeans, tee-shirt et j'ai des converses aux pieds.

7. A quoi penses-tu avant de t'endormir ?
Ça dépend, je peux penser à ce que j'ai à faire le lendemain, à ma journée, aux choses plus ou moins positives qui se sont passées, ça m'arrive aussi de m'imaginer au bord de la mer sous le soleil quand j'ai eu une journée stressante.

8. Quel sport aimes-tu pratiquer à part la natation ?
Le trampoline, la gymnastique acrobatique, j'aime également le ski même si ça fait longtemps que je n'ai pas eu l'occasion de le pratiquer.

9. Quel est le dernier livre que tu as lu ?
« Les écureuil de Central Park sont tristes le lundi » de Katherine Pancol.

10. Quel est ton plus grand souvenir en plongeon ?
La finale des championnats du Monde à Rome en 2009 où je fais mon meilleur total de points.

11. Ta chambre prend feu, que sauves-tu ?
Peut-être mon ordinateur avec tous mes documents et toutes mes photos...

12. A ton avis que pensent les gens de toi quand c'est la première fois qu'ils te voient ?
Que je suis timide.

13. Qu'est-ce qui te fait rougir ?
Les situations inattendues qui me mettent mal à l'aise.

14. Quel est le mot que tu utilises le plus ?
Salut !

15. Où seras-tu du 27 juillet au 12 août 2012 ?
Je ferai tout pour être à Londres.

16. Où aimerais-tu passer des vacances idéales ?
J'aimerais découvrir l'Amérique du Sud.

17. Qui vas-tu voir pour des conseils ?
Mon entraîneur Gilles Emptoz-Lacôte.

18° Quelle est ta devise ?
De ne jamais baisser les bras.

19° Que vas-tu faire après répondu à ces questions ?
Je vais à l'entraînement •

Recueilli par A. C.

RMC

N°1

SUR LE

SPORT*

60 H*
DE SPORT
PAR SEMAINE

RMC

INFO TALK SPORT