

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



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

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

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



CHANGER L'ENERGIE ENSEMBLE

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

Édito



→ **La jeunesse, notre force**

Comme le disait l'écrivain Pierre-Louis Guinguené : « *Il faut que jeunesse se passe* ». Certes, mais pas trop vite tout de même car si la jeunesse n'est pas éternelle, elle constitue dans ce laps de temps, la force vive de notre discipline, un incroyable vivier entretenu et cultivé passionnément dans tous les clubs de la Fédération Française de Natation. Un vivier qui, année après année, ne cesse de nous éblouir, de nous surprendre et d'écrire les plus belles pages de la natation française.

Pas étonnant donc que ce numéro de *Natation Magazine* soit largement consacré à la jeunesse, sous toutes ses formes. Celle de nos athlètes d'abord, la prometteuse Mathilde Cini, la souriante Mélanie Henique et les garçons Eric Ress et Antton Haramboure, mais aussi celle de nos événements, la Nuit de l'Eau, qui célébrera son quatrième anniversaire le samedi 2 avril 2011, ou l'Open Make Up for Ever de natation synchronisée, que la fédération inaugurera du jeudi 17 au dimanche 19 mars.

Mais la jeunesse, c'est celle aussi des nations d'Amérique Latine, que vous découvrirez dans le troisième volet de notre tour du monde de la natation. Des pays qui poursuivent leur apprentissage du plus haut niveau international avec en ligne de mire l'organisation des Jeux Olympiques à Rio en 2016. Et puis, pour être tout à fait complet, difficile d'évoquer la jeunesse sans parler des bébés nageurs et des enfants que les piscines de France et de Navarre accueillent quotidiennement. Des enfants qui s'émerveillent aussi bien devant les plaisirs simples et l'eau qu'en suivant les trajectoires phénoménales de nos jeunes champions. Bonne lecture !

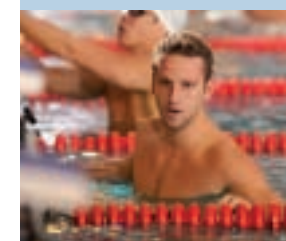
Francis Luyce,
 Le Président



20 Autour du monde

Episode n°3 : L'Amérique Latine

Après les Etats-Unis et l'Australie, place à l'Amérique Latine où la natation connaît une croissance régulière depuis plusieurs années. Au point d'accueillir, pour la deuxième fois de son histoire après ceux de Mexico en 1968, les Jeux Olympiques à Rio de Janeiro en 2016. Tour d'horizon.



27 Interview

Boris Steimetz : « Le relais ? Une histoire d'hommes »

A 23 ans, le Réunionnais Boris Steimetz est un nageur à la trajectoire atypique, porté autant par sa passion aquatique que par une soif insatiable de rencontres et de découvertes. Confidences d'un sprinter pas comme les autres, bien décidé à s'épanouir sur tous les fronts.



34 Dossier

La natation française prend de la hauteur

En avril prochain, l'équipe de France renouera avec une vieille tradition du sport tricolore, le stage de préparation en altitude. L'occasion pour les Bleus de se refaire un sang neuf dans la perspective des Mondiaux à Shanghai et, à plus long terme, des Jeux de Londres.

Et aussi...

- 04 Brèves
- 07 Au four & au bassin
- 08 Le chiffre du mois
- 08 Agenda
- 09 A Lire
- 09 Menu d'entraînement
- 10 Rencontre - Marc Vinco
- 12 Histoires d'eau
- 14 Actu - Le jeu de la Nuit de l'Eau
- 16 Actu - L'Open de France de nat' synchro
- 18 Actu - « Nagez, Forme, Santé »
- 24 Nat' course - Les atouts bleus
- 26 Nat' course - Le relais 4x100 m nage libre
- 30 Portrait - Mathilde Cini, drôle de dame
- 32 Portrait - Eric Ress, la classe américaine
- 40 Découverte - Fred David : « La liberté en trois dimensions »
- 42 Un peu d'Histoire - Jacques Meslier : « Un devoir de mémoire »
- 44 Mon club - Les nageurs Bigoudens
- 45 Conseils - De 0-6 ans, la piscine on fait comment ?
- 46 Ecol'eau - Même la pluie
- 48 Vie fédérale - Dominique Basset : « Rendre les choses possibles »
- 50 Hors lignes - Antton Haramboure

→ **Manaudou a sa Barbie**

On l'attendait avec impatience, elle est arrivée avec la nouvelle année. Fin décembre, Mattel a révélé ses premières images, pour le plus grand plaisir des incondtionnels de la sirène Laure, et de l'indémoudable poupée. Une future championne, disponible en juin 2011, aux bras complètement articulés pour crawler sans contrainte. Laure Manaudou est la première française à avoir sa poupée Barbie. Un honneur de taille, quand on est connaît le petit nombre de stars immortalisées au Panthéon des poupées : Cindy Crawford et Marilyn Monroe.

→ **JO 2016 : partenariat australien**

L'Australie, pays-hôte des Jeux Olympiques 2000, a signé fin décembre un partenariat avec le Brésil afin d'apporter son expérience et son expertise au comité d'organisation des JO 2016 à Rio. Le texte de l'accord souligne la réussite des JO-2000 à Sydney et affirme la volonté de l'Australie « de contribuer au succès de l'organisation des JO 2016 au Brésil ». Des visites des ministres des Sports des deux pays seront organisées afin d'échanger des conseils et des informations sur les infrastructures et la promotion de l'événement auprès du public. Le partenariat prévoit également d'encourager les investissements et les accords entre entreprises des deux pays.

→ **Guo a dit stop**

La plongeuse Chinoise Guo Jingjing, quadruple championne, a décidé de mettre un terme à sa carrière à 29 ans. Considérée comme la sportive la plus célèbre en Chine, Guo est montée sur la plus haute marche du podium des Jeux et des Mondiaux au tremplin 3 m individuel et synchronisé depuis 2001 à Fukuoka (Japon). Selon le China Daily, la Chinoise, qui occupe une place unique dans l'histoire du plongeon féminin, a entamé des études d'anglais afin de préparer sa reconversion.

→ **Mariage à -30°C**

Il n'y a qu'eux pour organiser cela... Le 22 janvier 2011, un mariage préparé par des amateurs de natation d'hiver s'est déroulé en plein air, par -30 °C très exactement, dans la ville russe de Krasnoyarsk. Les jeunes mariés Sergej Kaunov et Irina Kuzmenko, si vous les rencontrez, vous ne pourrez pas dire que vous n'étiez pas au courant, se sont dit oui en maillots de bain, entourés d'un monde de glace. Bien que novice en matière de natation d'hiver, la mariée a accepté de bon cœur l'idée de ce mariage un peu spécial.

Lochte nageur de l'année 2010

Fin décembre, le *Swimming World Magazine* a désigné, sans réelle surprise, l'Américain Ryan Lochte nageur de l'année 2010 (au centre sur la photo avec Ricky Berens et Michael Phelps). Après quatre ans de règne ininterrompu, Michael Phelps cède donc son trône à son compatriote et ami Floridien qui supplante enfin le plus grand nageur de tous les temps. **Il faut dire que l'an passé, Lochte, 26 ans déjà, s'est livré à une véritable démonstration, alors que dans le même temps Phelps s'est tenu relativement éloigné des bassins.** Avec six titres aux championnats Pan Pacifiques, principale compétition de l'année en grand bassin pour les nageurs yankee (200 m nage libre, 200 m dos, 200 et 400 m 4 nages, relais 4x100 m et 4x200 m nage libre) et six couronnes aux championnats du monde en petit bassin à Dubaï (200 m nage libre, 200 m dos, 100, 200 et 400 m 4 nages, relais 4x100 m 4 nages), le costaud Lochte (1 m 88 pour 86 kg) s'est clairement positionné pour les échéances internationales à venir. **En 2010, Ryan Lochte**



a également été l'unique nageur à s'adjuger des records du monde, en petit bassin sur 200 et 400 m 4 nages. « *Mon ambition est de donner une nouvelle dimension à la natation. Je pense que Phelps y a bien contribué. J'essaie juste de l'aider dans sa tâche* », a expliqué le l'Américain entraîné par Gregg Troy avec sa traditionnelle bonne humeur.

Phelps aligné sur quatre épreuves aux Mondiaux

La Fédération Américaine de Natation a annoncé le jeudi 20 janvier que Michael Phelps disputerait quatre épreuves individuelles aux championnats du monde à Shanghai (24-31 juillet). **L'Américain, qui avec 14 breloques détient le record de médailles d'or aux Jeux Olympiques, devrait être aligné sur le 200 m nage libre, le 100 m et 200 m papillon ainsi que le 200 m quatre nages, sa distance de prédilection.** Phelps pourrait également participer à trois relais, mais devrait faire l'impasse sur le 400 m quatre nages, dont il est double champion olympique, et sur le 100 m nage libre.

Rio 2016 dévoile son logo

Début janvier, à l'occasion de la nouvelle année, le comité d'organisation des Jeux Olympiques de 2016 à Rio de Janeiro a révélé son logo (cf. photo). Réalisé par le studio Tatil, **il représente l'union interculturelle symbolisée par trois personnes se tenant la main pour former un cercle**, représentation même de l'unité et de la fraternité.



[Ph. D.R.]

Carnet noir : une voix s'est éteinte



C'était l'une des voix les plus célèbres de la natation tricolore depuis plusieurs décennies, un sourire et une joie de vivre tout aussi populaire, et surtout un incondtionnel de joutes aquatiques. **Michel Salles, dit « Michounet » pour ses amis, et ils étaient nombreux, s'est éteint le vendredi 31 décembre dernier à 56 ans des suites d'une longue maladie éprouvante.** Vice-président honoraire de la Fédération Française de Natation, commentateur des événements nationaux, ex-membre de la LEN et de la FINA, où il s'était tissé un solide réseau d'amitiés, **Michel Salles restera comme l'un des plus fervents amoureux de la natation, une personnalité attachante et passionnante.** Toute l'équipe de *Natation Magazine* adresse ses sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

Trêve olympique

A un peu plus d'un an des Jeux Olympiques de Londres, des responsables du Comité Olympique Israélien se sont déclaré officiellement prêts à aider les athlètes Palestiniens. **Le Premier ministre israélien, Benyamin Netanyahu, pourtant peu favorable à la création d'un état palestinien a toutefois promis qu'il essaierait d'assouplir les restrictions de voyage des athlètes Palestiniens pour qu'il puisse s'entraîner en terre sainte.** En 2004 et 2008 lors des Jeux Olympiques d'été à Athènes et Pékin, La Palestine avait pris part aux épreuves de natation et d'athlétisme.

Pellegrini s'entraînera avec Lucas

C'est un peu le monde à l'envers, la championne olympique et double championne du monde italienne, Federica Pellegrini, a choisi de s'entraîner sous les ordres de Philippe Lucas, l'ancien coach de sa grande rivale, Laure Manaudou. **« J'ai rencontré Philippe Lucas après le Nouvel An, à Spinea, chez mes parents qui ont toujours été avec moi au moment des décisions importantes », a indiqué la Transalpine début janvier.** Séparée de Stefano Morini, qui l'entraînait depuis fin 2009 et le décès de son emblématique coach Alberto Castagnetti, Pellegrini cherchait un nouvel entraîneur depuis le mois de décembre. Et si un terrain d'entente a semble-t-il été trouvé entre ces caractères forts, Philippe Lucas refuse toute comparaison avec son ancienne élève, Laure Manaudou. **« Manaudou, c'est fini. Quand tu divorces, tu ne vas pas revoir ton mec pendant 20 piges »,** a ainsi déclaré Lucas au micro d'Europe 1 en janvier. **« On ne peut pas comparer les deux. Ce sont deux grandes championnes qui se sont légèrement croisées à un moment. Et Federica n'est surtout pas une « bis ». Elle était vice-championne olympique à Athènes à 16 ans, vice-championne du monde l'année suivante (sur 200 m).** Et à partir du moment où elle s'est entraînée avec Alberto (Castagnetti), elle a enchaîné championne d'Europe (400 m en 2008), recordwoman du monde (200 et 400 m), championne du monde (200 et 400 m en 2009), à Rome, chez elle. » Autant dire que l'entraîneur le plus célèbre de la natation française sera attendu au tournant par tous les amateurs de natation de l'autre côté des Alpes.



[Ph. DPPI/Stephane Kempinaire]

→ **Christine Caron récompensée**
Le 27 janvier, à Lausanne, Christine Caron, vice-championne olympique du 100 m dos en 1964 aux Jeux de Tokyo, a reçu le « World Fair Play Diploma » du Comité International du Fair-Play pour saluer sa carrière exemplaire et son attachement aux valeurs sportives. Licenciée au Racing club de France durant toute sa carrière, dossiste de formation, « Kiki » fut 29 fois championne de France. En 1968, elle fut désignée porte-drapeau de la délégation française aux Jeux olympiques de Mexico.

→ **Décès**

Le secrétaire général honoraire de la FFN et président d'honneur du CN Brunoy-Essonne, Yves Moreau s'est éteint à l'âge de 89 ans. Le président et les membres du comité directeur de la FFN tiennent à saluer la mémoire de ce dirigeant à la carrière exemplaire ainsi que d'exprimer leurs sincères condoléances à ses deux enfants, Sylvie et Gilles, et à toute sa famille.

→ **Terrorisme**

La police britannique (Scotland Yard) a inclus une attaque terroriste dans ses plans de sécurisation des Jeux Olympiques 2012 à Londres, et les spectateurs peuvent s'attendre à des contrôles aussi drastiques à l'entrée des stades que dans les aéroports. **« Un certain nombre de risques peuvent perturber les Jeux, comme un désordre public ou un désastre naturel, mais le plus grave reste le terrorisme. Nous sommes donc préparés à affronter les conséquences de ces menaces »,** a expliqué, début janvier, Chris Allison, en charge de la coordination nationale sur la sécurité olympique.

→ **Balmy se tourne vers Esposito**

Le 13 janvier, Coralie Balmy a annoncé qu'elle allait « poursuivre son parcours de nageuse de haut-niveau avec Franck Esposito au sein du pôle France d'Antibes ». Après huit ans de collaboration avec Frédéric Barale, Balmy va donc s'entraîner sous la houlette du quadruple champion d'Europe du 200 m papillon en petit bassin. **« Toutes ces années avec Frédéric Barale m'ont permis d'obtenir un haut niveau international, et cette décision n'annule en rien tout le travail et les performances réalisées sous sa responsabilité »,** a déclaré Coralie Balmy dans un communiqué de presse. **« Aujourd'hui mes objectifs restent les mêmes : performer au plus haut-niveau. Je sais que cette nouvelle collaboration est un défi personnel et en même temps un challenge à relever au quotidien. »**



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnotation.fr

Pour tout savoir sur la natation
ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

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



Natation Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ **E-magazine : 15 € les 8 numéros/an**
soit 1,90 € l'e-magazine !

■ **Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an**
soit 4,00 € le numéro !

■ **E-magazine + Natation Magazine : 40 € les 16 numéros/an**
soit 5,00 € pour les deux !

Je règle :

■ par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature



La recette du mois Au four & au bassin

Pancake à la banane

Quantité : 4 personnes
Difficulté : aucune
Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

170 grammes de farine de blé, 1 sachet de levure, 40 grammes de sucre, 1 œuf, 80 ml de lait ½ écrémé, 80 ml de crème fraîche liquide, 1 pincée de cannelle en poudre, 1 pincée de sel, sucre glace ou confiture, ou sirop d'érable selon les gourmands, 1 belle banane.

Recette

Dans un saladier, mélanger farine, sucre et sel. Faire une fontaine au milieu et ajouter l'œuf en fouettant bien. Incorporer le lait tiède et la levure. Ajouter la crème. Compléter avec la banane écrasée. Mélanger bien pour obtenir une pâte bien lisse. Faire chauffer une petite poêle légèrement huilée et verser une petite quantité de pâte. Le pancake doit être plus épais qu'une crêpe. Le faire cuire 1 à 2 minutes de chaque côté. Saupoudrer de sucre glace, de confiture ou de sirop d'érable. Servir bien chaud.



Invitée spéciale Mélanie Henique

« Je trouve que c'est une bonne idée car on n'a pas toujours le temps de faire des recettes originales et équilibrées. »

Pour ma part je suis à l'internat donc je ne me pose pas trop la question ! Et ça me convient bien parce que je suis plutôt du genre gourmande ! »



Source :

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

Inquiétant : la déconfiture des fruits et légumes
En 2002, une enquête alimentaire a révélé que 81 % des hommes et 71 % des femmes avaient une consommation de fruits et légumes trois fois inférieures à leurs besoins journaliers. Pourquoi ? Par manque de temps, mais aussi en raison de la part toujours plus importante des produits transformés. Actuellement, 95 % des oranges sont désormais consommées sous forme transformée, notamment en jus. En valeur, les fruits et légumes frais représentaient en 2007, 2,2 % des dépenses totales de consommation des ménages, contre 2,5 % en 1995.

[Sources : Etat de santé de la population en France, Indicateurs associés à la loi relative à la politique de santé en France, 2007 - et Interfel.]



(Ph. DPP/Stéphane Kemppinaire)



Grand équipement : l'Elysée tient sa promesse

C'est, sans conteste, la grande nouvelle de ce début d'année 2011. Lors des vœux présidentiels au monde du sport, début janvier à l'Elysée, Nicolas Sarkozy s'est « engagé pour que cet équipement voie le jour et qu'on mobilise les moyens nécessaires », évoquant une aide de « 15 millions d'euros » qui pourrait être débloquée par le Centre national pour le développement du sport (CNDS). Une annonce qui a ravi le président de la Fédération Française de Natation Francis Luyce, qui ne « s'attendait pas à une déclaration si solennelle ». « J'ai été stupéfait mais enthousiaste, tout comme nombre de mes collègues présents », a ajouté le responsable de la natation tricolore qui n'a plus accueilli de compétition internationale en France depuis les Euro à Strasbourg en 1987. « On leur avait promis au moment où il y a eu la candidature de Paris pour les Jeux Olympiques de 2012, il faut toujours tenir ses promesses », a poursuivi le président de la République.

(Ph. DPP/Stéphane Kemppinaire)



Pour la cinquième année consécutive, Havas Sports & Entertainment et Direct Sport publient le classement mondial des nations du sport. Cette étude exclusive, qui a pour but d'établir une hiérarchie annuelle des nations à travers leurs résultats sportifs, prend en compte toutes les médailles en titre de toutes les compétitions mondiales, dans près de 153 disciplines, dont les épreuves olympiques, soit au total 5 051 médailles référencées. Et à ce petit jeu, les l'ogre américain se montre, sans surprise, le plus gourmand tandis que la France se classe au cinquième rang avec 82 médailles d'or. Non contente de doubler l'Italie (69 médailles d'or) le sport tricolore se rapproche également de l'Allemagne en totalisant 14 médailles de plus qu'en 2009 (passant de 286 à 300 médailles au total). Les athlètes français s'illustrent notamment par leur pluridisciplinarité en décrochant des médailles internationales dans 80 disciplines sportives différentes (cf. photo d'Alain Bernard champion d'Europe du 100 m nage libre à Budapest), ce qui représente plus de 52% des disciplines recensées par l'étude. Cela traduit l'existence de politiques sportives abouties en termes d'équipements sportifs et d'encadrement des athlètes offrant la possibilité de pratiquer n'importe quel sport et d'y être compétitif au plus haut niveau.

→ Des Jeux culturels

Chacune des 38 pièces du dramaturge anglais William Shakespeare (1564-1616) sera jouée dans une langue différente, allant de l'espagnol à l'arabe, en passant par l'ourdou, lors d'une série de représentations organisées à l'occasion des Jeux Olympiques de 2012 à Londres. Parmi les pièces, figure « Le Roi Lear », qui sera joué en langue aborigène australienne, ainsi que « Peines d'amours perdues », en langue des signes. L'éventuelle version en français n'a pas encore été déterminée.

→ Les vœux de Muffat

Auréole d'un premier titre mondial individuel sur 200 m nage libre aux championnats du monde en petit bassin à Dubaï, Camille Muffat espère désormais que 2011 lui permettra « d'accrocher un podium aux Mondiaux en grand bassin de Shanghai en juillet ». La Niçoise « espère également que le projet de piscine promis par la mairie de Nice verra le jour au cours de cette nouvelle année. »

→ Rousseff va lutter contre la violence

La nouvelle présidente du Brésil, Dilma Rousseff, s'est engagée à combattre la violence dans le pays qui accueillera la coupe du monde de football en 2014 et les Jeux Olympiques en 2016. Rousseff a promis un « combat sans trêve au crime organisé » et « la présence de l'Etat dans les régions les plus touchées » par la criminalité et le trafic de drogue.

→ Leveaux entre dans la famille des Enfoirés

Amaury Leveaux entre dans la famille des Enfoirés pour aider les Restos du Cœur. Fin janvier, il se rendra à Montpellier pour chanter avec toute la troupe et cette participation est très symbolique pour le Mulhousien qui n'oublie pas l'aide des Restos dans son enfance : « Quand j'étais petit, j'y suis allé avec ma mère pendant au moins six ou sept ans. Ce n'est pas la honte de le dire, cela m'a appris plein de trucs. Ils nous ont aidés et c'est un peu renvoyer l'ascenseur. Quand je reçois les équipements France, je leur donne tout ce que je n'ai pas utilisé. Il me tarde d'y aller. »

→ Meeting des Tricasses

Le dimanche 3 avril, à Troyes, dans le cadre de l'édition 2011 de la Nuit de l'Eau, la piscine Lucien Zins, où Gilbert Bozon a battu le record du monde du 100 m dos en 1952, des nageurs poussins et benjamins s'affronteront sur les épreuves du 100 m papillon, dos, brasse, crawl et 4 nages, avec en ligne de mire la coupe de France des Benjamins des départements qui se déroulera les 2 et 3 Juillet à Epinal.

→ JO 2012 : billetterie

Les quelque 6,6 millions de billets pour les Jeux Olympiques de Londres en 2012 vont être mis en vente le 15 mars pour se terminer six semaines plus tard, le 26 avril, a annoncé samedi Sebastian Coe, président du Comité d'organisation. Les spectateurs peuvent faire leurs demandes à n'importe quel moment entre ces deux dates, le principe du premier arrivé/premier servi n'étant pas appliqué. Un tirage au sort sera effectué après cette période dans le cas où la demande excéderait l'offre. Jusqu'à présent, deux millions de personnes ont exprimé leur volonté d'acheter des billets pour les JO 2012 dont les prix vont s'échelonner de 20 livres (24 euros) à 725 livres (860 euros) pour la finale du 100 mètres. En ce qui concerne les Paralympiques 2012, les billets seront mis en vente le 9 septembre 2011 après la fixation des prix en mai.

→ Bernard est satisfait !

Après une délicate année 2010, marquée néanmoins par un deuxième titre européen sur 100 m, s'est dit très satisfait de sa saison hivernale en petit bassin. « Techniquement, j'ai repris du plaisir à sentir la glisse, à être de plus en plus efficace et relâché », a déclaré le champion olympique de l'épreuve reine. « Du coup, mentalement cela m'a fait du bien. Je sais désormais sur quelles qualités physiques m'appuyer à l'entraînement. C'est une nage que je n'avais pas retrouvée depuis très longtemps en termes de relâchement, d'efficacité et de performance. »

→ L'Angleterre compte sur les JO

Mariage du prince William, jubilé de la reine Elizabeth et Jeux Olympiques de Londres : la Grande-Bretagne compte sur son calendrier d'événements pour booster son économie touristique. « Cela nous offre une occasion unique de promouvoir ce pays comme la destination touristique idéale, ce qui pourrait créer 50 000 emplois et générer deux milliards de livres (environ 2,3 milliards d'euros) de dépenses supplémentaires de la part des étrangers visitant le Royaume-Uni », a commenté David Cameron, premier ministre anglais.

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

→ Le Chiffre du mois

697

C'est le nombre de kilomètres qu'une ourse polaire a parcouru en neuf jours, et ce, sans s'arrêter. Soit 232 heures de nage à environ 3km/h dans des eaux entre 2 et 6° C ! L'ourse polaire a sidéré les chercheurs de l'US Geological Survey qui l'ont étudiée pendant deux mois entiers. « Nous avons été stupéfiés par cet animal, qui normalement passe son temps à la surface. Qu'il ait pu nager si longtemps, dans une eau si froide est vraiment un exploit incroyable », s'enthousiasme le zoologue George M. Durner. Prouesse qui lui a coûté 22% de sa masse grasseuse et son petit, qui n'a pas eu la force de la suivre. Cette performance est aussi stupéfiante qu'inquiétante, puisqu'elle traduit des difficultés croissantes qu'ont les ours pour se nourrir à cause de la fonte de la banquise. Selon les zoologues, les conditions de vie en mer de Beaufort sont de plus en plus dures pour les ours : « Avant 1995, les glaces résistaient à l'été. Les distances à parcourir pour les ours entre les bancs de glace étaient relativement courtes. La fonte d'été, qui se généralise actuellement, a considérablement augmenté les temps de nage des ours », constate George M. Durner. Les ours polaires, qui chassent le phoque sur les glaces de l'Arctique, est une des espèces que l'UICN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature) a classé comme « vulnérable » : « L'ours blanc est voué à devenir une des plus célèbres victimes du réchauffement climatique mondial », pointait l'UICN dans son rapport 2006.



[Ph. Fotolia]

AGENDA

5-6 mars

Plongeon : Championnats de France d'hiver des jeunes aux 1 m et 3 m, Strasbourg (Bas-Rhin)

8-13 mars

Plongeon : Championnats d'Europe, Turin (Italie)

10-13 mars

Maîtres : Championnats de France en bassin de 25 m, Dunkerque (Nord)

17 mars

Nat'synchro : Open Make Up For Ever, Montreuil (93)

18-20 mars

Nat' course : Championnats de nationale 2, Chalons-sur-Saône (Saône-et-Loire)

19-20 mars

Plongeon : Tournoi des 6 Nations, Genève (Suisse)

23-27 mars

Nat' course : Championnats de France élite (50 m), Strasbourg (Bas-Rhin)

2 avril

FFN : Quatrième édition de la Nuit de l'Eau

14-17 avril

Nat' course : Championnats de France des jeunes (14-20 ans), Dijon (Côte-d'Or)

17 avril

Eau libre : Première étape de la Coupe du Monde Marathon 2011 (10 km), Santos (Brésil)

23 avril

Eau libre : Cinquième étape du Grand Prix FINA marathon 2011, Chiapas (Mexique)

28 avril - 1^{er} mai

Plongeon : Meeting international des Jeunes A et B (ouvert aux C), Dresde (Allemagne)

29 avril - 1^{er} mai

Plongeon : Grand Prix FINA du Canada, Montréal (Canada)

30 avril

Eau libre : Etape 2 de la Coupe du Monde Marathon 2011 (10 km), Cancun (Mexique)

5-8 mai

Nat' synchro : Championnats de France juniors et seniors niveau national

7 mai

Eau libre : Première étape de la Coupe d'Europe 2011, Eilat (Israël)

19-22 mai

Nat' synchro : Championnats de France d'été Élite juniors, seniors et toutes catégories

20-22 mai

Plongeon : Meeting international des Jeunes A et B, Stockholm (Suède)

Nat' synchro : Coupe d'Europe, Sheffield (Grande-Bretagne)

1 000 ans de jeux Olympiques

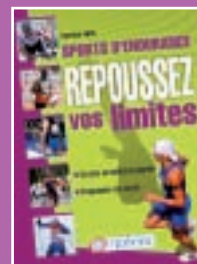
776 av. J.-C. / 261 ap. J.-C.

Moses I. Finley

H.W. Pleket



Et aussi...



SPORTS D'ENDURANCE. REPOUSSEZ VOS LIMITES

Patrick Toth
Editions Amphora (www.ed-amphora.fr)
130 pages, 18,60 €

On dit souvent que ce qui fait marcher les jambes c'est la tête. C'est en tout cas ce dont est persuadé Patrick Toth qui propose de découvrir dans son ouvrage les secrets des grands champions : à quoi ils pensent, comment ils se motivent, la manière dont ils se concentrent. Alors si vous n'êtes pas encore champion olympique, du monde, d'Europe, de France, de votre région ou du canton, n'hésitez pas à vous procurer ce livre pour apprendre à repousser vos limites !



BALLETS NAUTIQUES

Eric Lahmy
Fédération Française de Natation
255 pages

En France, il faut l'admettre, la nat'synchro n'est pas la discipline la plus médiatique. C'est bien dommage, car physiquement, les nageuses des bassins n'ont rien à envier aux triathlètes et autres adeptes des efforts de l'extrême. Quant à l'aspect esthétique, il n'y a qu'à contempler pour savourer. Il convient donc de saluer à sa juste valeur l'ouvrage du journaliste et écrivain Eric Lahmy qui dresse en 255 pages un panorama complet de la discipline de Virginie Dedieu, triple championne du monde du solo (2003, 2005 et 2007).



LE SPORT DANS LES QUARTIERS : PRATIQUES SOCIALES ET POLITIQUES PUBLIQUES

William Gasparini
Presse Universitaire de France
21 €

Le sport peut-il pacifier et redynamiser une banlieue ? Quels sont les sports pratiqués dans les quartiers ? Pourquoi privilégier le sport dans les politiques urbaines à destination des quartiers de relégation ? En réponse à la « crise du lien social », le sport est souvent présenté comme un puissant ciment ou du moins comme un modèle d'intégration pour les « jeunes des cités ». Dans ce contexte, le sport devient « social » et la jeunesse des quartiers populaires apparaît comme le groupe cible des nouveaux dispositifs « socio-sportifs » mis en œuvre par les pouvoirs publics.



[Ph. DPP/Stéphane Kempinaire]

Menu d'entraînement

300 m deux nages au choix	300 m
Palmes & tuba 2x400 m crawl + stop 45 secondes	800 m
Jambes 2x25 m dos	300 m
Sans 2x50 m brasse	300 m
Planche 2x75 m crawl	300 m
Pull 8x50 m à vitesse moyenne + stop 30 secondes	400 m
Séance totale	2 400 m

Entraîneur de Hugues Duboscq, triple médaillé olympique de bronze en brasse, Christos Pappadopoulos vous fait partager son expérience du plus haut niveau international.



[Ph. Fotolia]



“ J'admire les nageurs ”

Son nom ne vous dit peut-être rien, mais Marc Vinco est un cador dans sa discipline. Octuple champion du monde, treize fois champion de France et deux fois vainqueur de l'Indoor de Bercy, il a largement contribué à populariser le VTT trial en France. Retiré des compétitions depuis 2007, le trentenaire joue toujours les casse-cous pour ses sponsors et enchaîne les shows en France et à l'étranger. Le VTT pour Marc, c'est un art de vivre, un prolongement de ses jambes et de ses bras. Et s'il se dit prêt à gravir des montagnes sur son vélo pour conquérir une femme, traverser des océans reste une idée peu engageante pour Marc Vinco. L'eau, il aime bien, mais seulement pour s'y détendre. Rencontre.



Octuple champion du monde, treize fois champion de France et deux fois vainqueur de l'Indoor de Bercy, Marc Vinco a largement contribué à populariser le VTT trial en France.

Marc, quel votre niveau en natation ?

Disons que je suis quelqu'un de terrestre (sourire). J'aime l'eau, mais pour la détente et l'amusement. Je sais nager le crawl, la brasse, mais pas le dos. Enchaîner quarante longueurs, ce n'est pas mon truc ! J'admire d'ailleurs les nageurs, parce que pour le médiocre nageur que je suis, ce qu'ils font est insensé... La natation, pour moi, c'est un sport horriblement difficile !

Et à qui pensez-vous lorsqu'on vous parle de natation ?

Eh bien, il y en a un qui m'a beaucoup marqué, c'est l'Australien Ian Thorpe.

C'est le premier auquel je pense naturellement. Ensuite, Laure Manaudou, forcément, et Alain Bernard, que j'ai connu aux Etoiles du Sport. Un mec super sympa. Je ne connais pas les nouveaux, même si je sais qu'ils ont cartonné aux championnats d'Europe à Budapest. Ça me fait également penser à cet homme sans bras et sans jambes (Philippe Croizon, cf. *Natation Magazine* n°115 et n°119) qui a traversé la Manche. C'est une belle leçon de vie, et surtout cela démontre une fois de plus que le sport permet de se dépasser, de se recadrer, bref d'être en harmonie avec soi-même et les autres.

Apparemment, entre natation et VTT trial, on serait tenté de dire qu'il y a un fossé...

Oui et non. Je ne me comparerais jamais à un nageur. Mais quand on y réfléchit, je pense que nos disciplines ont quelques similitudes. Les nageurs passent des heures et des heures à faire des longueurs, à affiner leur geste et leur technique. Moi, je m'entraîne toute la journée, juché sur mon VTT, à franchir des obstacles ou à rester statique sur une roue, à sauter... encore et encore. Et puis, je suis seul sur mon vélo, livré à moi-même, comme les nageurs le sont dans leur ligne d'eau. Le vélo

« Je ne me comparerai jamais à un nageur.

Mais quand on y réfléchit, je pense que nos disciplines ont quelques similitudes.

Les nageurs passent des heures et des heures à faire des longueurs, affiner leur geste et leur technique.

Moi, je m'entraîne toute la journée, juché sur mon VTT, à franchir des obstacles ou rester statique sur une roue, sauter... encore et encore. »

trial nécessite une volonté de fer car il est dur de se dépasser dans cette discipline, comme en natation d'ailleurs. Il y a beaucoup de prétendants, mais peu d'élus...

Comment vous entraînez-vous ?

Je ne fais ni musculation, ni piscine, ni course à pieds... Mon entraînement consiste à passer six heures par jour sur mon vélo ! Mais attention, je ne roule pas avec, je fais ce que l'on nomme dans notre milieu des parcours, je me lance des défis, je me chronomètre. J'ai bien essayé de me diversifier, mais ça ne me correspond pas. Je crois en définitive qu'il n'y a pas de règles, autant dans la préparation physique que dans la diététique. Ce qui prime, avant toute chose, c'est la dimension psychologique. Prudence cependant, car certains athlètes en viennent même à devenir superstitieux. « Il faut que je mange ça et que je fasse 50 abdos sinon je ne vais pas réussir ». Du coup, ils se mettent la pression là où il ne devrait pas y en avoir. Ma philosophie, c'est d'écouter son corps et de lui donner ce qu'il demande.

Et avant les compétitions vous n'aviez jamais de préparation spécifique ?

Non, pas vraiment. Je complexifiais mes parcours d'entraînement, mais je ne m'astreignais aucun exercice supplémentaire. Je vis au feeling et j'ai toujours abordé les compétitions en cultivant un certain côté animal, instinctif.

Le sport de niveau, c'est cela pour vous, l'instinct ?

Quand on veut réussir au plus haut niveau, il faut devenir limite autiste. Mon père me répétait toujours, quand j'étais petit, que pour devenir un champion de VTT trial, il fallait dormir trial, rêver trial, manger trial, vivre trial ! Comme les jeunes nageurs doivent manger natation et dormir natation ! Jeune, on a tendance à vouloir toucher à tout. On se disperse. Je ne dis pas que c'est mal, mais il y a des choix à faire. Lorsqu'on est performant dans un domaine, à un moment donné, il est bon de se donner les moyens de réussir et d'y croire à fond !

Vous placez donc la volonté au-dessus de tout ?

Oui, c'est selon moi l'élément le plus important dans le sport de haut niveau ! Vous aurez beau avoir toutes les qualités requises pour une discipline, si vous n'y croyez pas, vous ne progresserez jamais. Moi, par exemple, je suis trop grand pour faire du VTT trial (1m89). C'est mieux de faire entre 1m70 et 1m75, mais cela ne m'a pas empêché de gagner !

« Mon père me répétait toujours, que j'étais petit, que pour devenir un champion de VTT trial, il fallait dormir trial, rêver trial, manger trial, vivre trial ! Comme les jeunes nageurs doivent manger natation et dormir natation ! »

Que pensez-vous des athlètes qui reprennent leur carrière sportive après quelques années d'arrêt ?

(Rire) J'imagine que vous pensez à Laure Manaudou... Je ne m'y connais pas assez en natation pour pouvoir juger. Mais comme je le disais, pour moi l'essentiel, c'est de croire en son potentiel. Si elle y croit, alors je dirais qu'elle a toutes les chances de retrouver le plus haut niveau mondial, ce qui en soi constituerait déjà une très belle réussite •

Recueilli par Laure Dansart



Le VTT trial, c'est quoi ?

Le vélo trial est un sport nature, de forêt plus exactement puisque c'est dans les milieux boisés qu'il s'est développé à ses débuts. Depuis, la discipline s'est installée en milieu urbain et les obstacles sont désormais artificiels. En compétition, les épreuves reposent sur le franchissement de zones dans un temps maximal de deux minutes. Tout le parcours doit être fait sur le vélo, sans mettre pieds à terre, sans chuter et sans que le guidon ne touche l'obstacle. Il existe deux types de compétitions : outdoor et indoor, cette dernière étant quasiment réservée à l'élite de la discipline.

Pour Marc Vinco, c'est évident, la volonté est l'élément le plus important dans le sport de haut niveau ! « Vous aurez beau avoir toutes les qualités requises pour une discipline, si vous n'y croyez pas, vous ne progresserez jamais », affirme-t-il.

Invitée spéciale Mélanie Henique



« Je ne connais pas du tout le VTT trial, je n'avais même jamais entendu parler de ce sport. Je m'intéresse plus au handball car ma meilleure amie en fait, ou au tennis. Mais ce que je préfère au-

dessus de tout, c'est la Formule 1 ! C'est un sport « de mec », mais j'adore les sports de vitesse et j'admire les pilotes qui parviennent à rester concentrés pendant une soixantaine de tours. »

La question du mois

Que vous inspire le changement d'entraîneur de Coralie Balmy ?

Après huit ans de collaboration avec Frédéric Barate, à Toulouse puis à Antibes depuis septembre 2009, la Martiniquaise a décidé début janvier de s'entraîner avec Franck Esposito, quadruple champion d'Europe du 200 m papillon. Une décision qui vous a fait réagir sur Facebook et par mails. Extraits.

Tiph Lyonnaise : « Génial Franck Esposito ! Normal pour une nageuse de ce niveau ! »

Alain H. : « Est-ce vraiment une surprise ? Coralie stagnait depuis un petit moment et dans ces cas-là il est bon de changer ses habitudes. Et puis après huit ans, elle avait peut-être envie de connaître autre chose ? »

Thierry D. : « Le fait de changer d'entraîneur peut procurer une bonne stimulation. Gageons que ça sera le cas pour Coralie. »

Vladimir L. : « C'est triste, Frédéric Barate est un super entraîneur. Mais elle doit savoir ce qu'elle fait... »

Annick C. : « Nouveau challenge en perspective pour Coralie et Franck ! »



(Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire)
Coralie Balmy reste à Antibes mais s'entraînera désormais sous la houlette de Franck Esposito.

papillon, je suis sûre qu'il saura booster Coralie Balmy. »

Benjamin T. : « Bonne ou mauvaise solution... Seul l'avenir nous le dira. Et si on se tourne sur le passé, le changement d'entraîneur peut apporter un plus. Fred Bousquet en est un exemple intéressant. Il peut également être bon de rester avec un entraîneur malgré une période moins faste, et c'est Hugues Duboscq qui illustre cette démarche. »

Jeanne M. : « Ça va certainement lui permettre de sortir un peu de sa réserve. Le changement a du bon et peut-être qu'elle va retrouver un nouvel allant pour sa carrière. Franck Esposito dispose d'une expérience rare au plus haut niveau, ça va être intéressant pour elle d'en profiter et de s'en inspirer. »

Hélène G. : « C'est une super nouvelle, j'adore Franck Esposito. C'était un super nageur de

ON AIME

On aime, oh oui qu'on aime le retour de « Thorpedo » aux affaires. Après les rumeurs, c'est désormais officiel, Ian Thorpe, 28 ans retraité des bassins depuis 2006, a repris le chemin de l'entraînement à Brisbane avec la ferme intention de renouer avec la compétition pour se qualifier aux Jeux Olympiques de Londres. Une information que Dave Flaskas, manager du nageur aux onze titres mondiaux, a complétement rappelant que pour être éligible aux JO, Thorpe devrait amorcer prochainement des tests antidopage en vue des qualifications olympiques australiennes qui se disputeront en février ou mars 2012.

ON AIME PAS

Les réticences émises par l'immense champion helvète Roger Federer à l'égard de la natation. Interrogé sur les autres sports dans lesquels il aurait pu s'investir au cours d'une conférence de presse de l'Open d'Australie à Melbourne, le Suisse, premier tennisman de l'histoire à avoir remporté seize tournois du Grand Chelem, n'a pas tourné autour du pot : « **Humm, je ne sais pas. Je dirais du foot, du basket ou du ski. Mais je ne sais pas trop. Par contre ce dont je suis certain, c'est que je n'aurais pas fait de natation. Je peux bien nager mais je ne voudrais pas faire de ça mon "métier". Trop dur !** » Merci pour le compliment, les nageurs apprécieront !

J'ai testé
pour vous...

Le dernier album d'Où est le Swimming Pool

Ça commence par un beat basique, dansant à souhait, et ça se poursuit sans temps morts avec des nappes de synthés directement inspirées des eighties et d'une voix fluette et légère, mais tellement caractéristique. Celle d'un jeune homme digne héritier de Robert Smith, d'un jeune homme passionné et entier. Mais depuis le 20 août 2010, la voix de Charles Haddon s'est tue. Le frontman du groupe britannique d'électro-pop Où Est Le Swimming Pool s'est en effet donné la mort cet été après son concert au festival Pukkelpop, en Belgique. Un drame aussi violent qu'un coup de poing dans l'estomac, aussi cinglant qu'une douche froide au saut du lit, qui me touche d'autant plus que je suis un inconditionnel du combo britannique et de leur dernier album « The Golden Years ».



(Ph. D.R.)

Mais plutôt que de renoncer, plutôt que de tourner le dos à cette déprimante nouvelle, j'ai décidé, dans un regain de rage, d'affronter la blessure mortelle de l'humanité en vous enjoignant de dénicher au plus vite cet opus rafraîchissant et rythmé. « **The Golden Years** » ou l'incarnation d'un revival électro-pop, limite new-wave, que seuls nos amis d'outre-manche maîtrisent à la perfection. Un album qui devrait ravir tous les inconditionnels de Phoenix, Daft Punk ou, dans un autre registre, de The Cure. Pour en entendre davantage, n'hésitez pas à vous connecter sur la page Facebook du groupe : www.myspace.com/ouestleswimmingpool.

Pierre Lejeune

Le Groupe 3i propulse vos actions de communication

> REGIE PUBLICITAIRE
> IMPRESSION
> ROUTAGE

3i

Notre philosophie

La polyvalence dans la chaîne graphique.

Nos promesses :

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

> EVENEMENTIEL



Notre philosophie

Etre un lien entre les compétences et les passions.

Nos promesses :

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

> CONSEIL ET COMMUNICATION

teebird

Notre philosophie

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

Nos promesses :

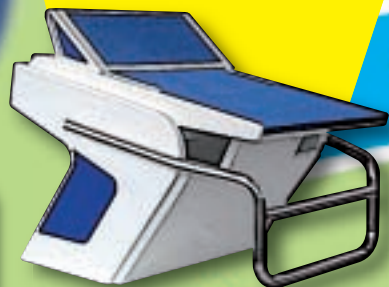
Vous accompagner sur la mise en place et le renouvellement de vos projets de communication.



LE JEU DE LA NUIT DE L'EAU



DÉPART



Case « Défi »

Bravo ! Grâce à ton inscription sur le site www.ledefideleau.fr et au soutien de tes amis, tu permets à l'Unicef de continuer son action !

« La piscine de Puteaux (92) accueillera cette année un défi un peu particulier. Chaque participant (particulier ou entreprise) devra s'inscrire sur le site du Défi de l'eau et récolter les dons de ses amis pour parcourir, en fonction de la somme obtenue, quelques longueurs le 1^{er} ou le 2 avril à la piscine de Puteaux. Plus d'information sur le site du défi de l'eau. »

Case « Au courant »

Quelle activité ne trouveras-tu jamais à la Nuit de l'eau ?

A. La monopalme
B. Le hockey subaquatique
C. Le lancer de noyau

Réponse : C. Chaque année, une multitude d'animations sont proposées dans les piscines, qu'elles aient lieu dans l'eau ou sur le bord du bassin. Mais le lancer de noyau n'a, à notre connaissance, jamais été proposé.



Case « Au courant »

« Combien de personnes ont participé à l'édition 2010 de la Nuit de l'Eau ? »

A. 100 000
B. 36 500
C. 54 650



Réponse : C.

Case « Inf'eau »

En 2010, 4 300 enfants ont pu bénéficier du programme Wash de l'Unicef.



Case « piranha »

Au Togo, 39 % de la population n'a pas accès à l'eau potable.



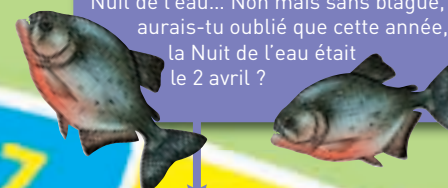
Case « Inf'eau »

L'Unicef, Fonds des Nations unies pour l'enfance, est né en 1946. C'est une agence de l'Organisation des Nations Unies (ONU) qui a pour vocation d'assurer à chaque enfant, santé, éducation, égalité et protection.



Case « piranha »

Domage ! Tu es venu le 1^{er} avril à la Nuit de l'eau... Non mais sans blague, aurais-tu oublié que cette année, la Nuit de l'eau était le 2 avril ?



Case « au courant »

Qui est le parrain de la Nuit de l'Eau ?

A. Yannick Agnel
B. Alain Bernard
C. Camille Lacourt



Réponse : B. Et ce, depuis la 1^{ère} édition en 2008.

Case « au courant »

En 2010, à quel montant se sont élevés les dons récoltés lors de la Nuit de l'Eau ?

A. 40 500 euros
B. 100 000 euros
C. 145 000 euros

Réponse : C. En 2011, l'Unicef et la FFN espèrent atteindre 180 000 euros de dons



Case « Au courant »

« Wash » c'est :

A. Le programme qui lave plus blanc que blanc
B. Le programme eau et assainissement de l'Unicef
C. Une marque d'eau minérale



Réponse : Wash (Water Sanitation and Hygiene) est le programme de l'Unicef visant à améliorer l'accès à l'eau potable au Togo.

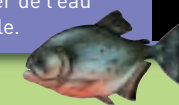
Case « piranha »

Un quart de la population togolaise doit marcher plus de 30 minutes pour trouver de l'eau potable.



Case « Free style »

C'est rare, alors autant en profiter : ta piscine sera ouverte de 18h à minuit. Une bonne occas' pour venir entre copains. Ça change des soirées foot/console.



ARRIVÉE

Toutes les infos, vidéos, photos de la Nuit de l'Eau 2011 sont disponibles sur le site www.lanuitdeleau.com

(Photos : DPP/ Franck Faugers, Unicef, DPP/ Stéphane Kempinaire, DPPI, Vincent Curutchet)

(Ph. DPP/ Stéphane Kempinaire)



Invitée spéciale Mélanie Henique

« Si je devais choisir le sujet central du magazine, ce serait cet événement. Je trouve super important que la fédération s'engage dans ce type d'action. Déjà parce que nous, les nageurs, sommes sensibles à la thématique de l'eau, mais aussi parce que être généreux, apporter son soutien aux autres, c'est la première chose que l'on doit faire. J'espère que cette initiative ne s'arrêtera pas, et si on me demande d'en être la marraine un jour, ce sera avec grand plaisir ! »



[Ph. DPP/Stéphane Kempinaire]

Ronds de jambes « made in France »

La natation synchronisée en rêvait depuis longtemps, c'est désormais une réalité concrète et savoureuse. En mars prochain, le public français pourra assister à un Open rassemblant les plus grandes nations de la discipline. N'attendez plus pour réserver vos places !

Sujet réalisé par Laure Dansart

C'est quand ?

L'Open Make Up For Ever de natation synchronisée se tiendra du 17 au 19 mars 2011, à la piscine de Montreuil (93).

Pourquoi ?

La France n'avait pas accueilli un événement de cette envergure depuis 2004. Il était donc temps de faire découvrir la discipline au plus grand nombre, de proposer un événement sportif relevé, pérenne et de référence, tout en permettant aux nageuses de se confronter aux autres nations mondiales. Depuis les sacres à répétition de Virginie Dedieu sur la scène mondiale, en 2003, 2005 et 2007, la natation synchronisée avait presque disparu du champ médiatique. La création de l'Open Make Up For Ever devrait combler cette lacune et contribuer à promouvoir cette discipline exigeante et artistique.

Un défi sportif

A quelques mois des championnats du monde à Shanghai et à un an des Jeux Olympiques de Londres, les nageuses bénéficient, grâce à cet Open, d'une possibilité supplémentaire de tester leurs chorégraphies, mais aussi de se confronter aux juges. Une occasion en or donc, de poursuivre un scrupuleux travail de préparation !

Un événement attractif pour les nageuses

Situé à une semaine d'intervalle des championnats de Bonn (Allemagne), qui tiennent lieu de rentrée sportive des équipes nationales, l'Open Make Up For Ever bénéficie d'une place de choix dans le calendrier sportif. D'abord parce qu'il permet aux équipes internationales de cumuler deux compétitions en limitant les déplacements, mais aussi parce que la proximité de Bonn leur octroie une diversification de jugement supplémentaire, soit l'occasion d'un meilleur référentiel de correction ! Les délégations pourront aussi profiter de l'offre touristique que propose Paris. La FFN et Make Up For Ever se sont, en effet, associés pour permettre aux synchros engagées de découvrir la ville-lumière.

Et pour le public

Si la natation synchronisée est un sport exigeant, c'est aussi un show artistique incomparable. La piscine de

Montreuil pouvant accueillir jusqu'à 500 personnes, l'ambiance promet d'être chaude !

Un plateau international

Si à l'heure où nous écrivons ces lignes, rien n'est encore définitif, les engagements internationaux sont prometteurs. Les principales nations de la discipline seront présentes : Chine, Russie, Japon et la France. On notera également les engagements de l'Allemagne, de l'Australie, de l'Autriche, de la Biélorussie, de la Croatie, de la Hongrie, d'Israël, du Kazakhstan, du Mexique, de la Slovaquie et de la Suisse !

Un partenaire de choix

Depuis un an maintenant, Make Up For Ever est devenu le partenaire officiel de l'équipe de France de natation synchronisée. Une alliance logique entre le sport et la beauté, qui conduira la célèbre marque de maquillage à soutenir l'organisation de cet Open de France les trois prochaines années •

Infos pratiques

Lieu : Piscine de Montreuil (93), du 17 au 19 mars

Tarifs : 20 €/jour, 45 €/3 jours
Les licenciés, les clubs et habitants de Montreuil : 15 €/jour, 35€ les 3 jours.

Plus d'informations :
www.openmakeupforever.com

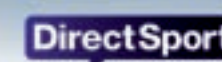
LA FEDERATION FRANCAISE DE NATATION PRESENTE

MONTREUIL 2011

OPEN MAKE UP FOR EVER

NATATION SYNCHRONISEE
DU 17 AU 19 MARS 2011

www.openmakeupforever.com



MAKE UP FOR EVER
PROFESSIONAL PARIS

« Avec nous, prenez soin de vous ! »



(Ph. Fotolia)

Le diabète, maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit, n'a rien d'une fatalité. Ainsi, il n'empêche pas une pratique sportive intensive, à l'image de l'Américain Gary Hall Jr. quintuple champion olympique. La maladie impose néanmoins des adaptations, notamment l'administration quotidienne d'insuline pour le type 1, le plus courant. Depuis plusieurs années, la Fédération Française de Natation s'investit dans le secteur de la santé, au travers notamment de l'opération « Nagez Forme Santé ». Tour d'horizon avec Patrick Gastou, directeur technique national adjoint en charge du développement et de la formation, qui révèle la stratégie de la FFN pour les diabétiques.

Que vient faire la FFN chez les diabétiques alors qu'on la connaît plutôt sur le terrain de la haute performance ?

Il est vrai que la mission la plus visible de notre fédération est de donner à tous ceux et toutes celles qui en ont le goût et l'ambition la possibilité d'atteindre le plus haut niveau. C'est ce que l'on nomme la dynamique de performance, mais la Fédération Française de Natation s'est toujours engagée dans des missions de service public, d'où sa reconnaissance d'utilité publique par l'Etat. Enfin, la loi sur le sport de 2000-2003 rappelle que le sport contribue à la santé, notion renforcée par la loi « Hôpital, patient, santé, territoires » de 2009. Aussi, la FFN s'est donnée comme objectif, de proposer des activités physiques à nos concitoyens tout en s'appuyant sur des activités de la natation.

La FFN est-elle armée pour s'occuper de santé publique ?

Nous le faisons déjà ! Nous le faisons comme Monsieur Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir. A l'heure actuelle, 200 000 licenciés ne font pas de compétition et plus de 10 000 licenciés

« A l'heure actuelle, 200 000 licenciés ne font pas de compétition et plus de 10 000 licenciés ont plus de 60 ans. Nous devons donc répondre à cette demande, établir une politique de formation à l'accueil de ces personnes. C'est pourquoi la FFN a créé le concept « Nagez Forme Santé ». »

ont plus de 60 ans. Nous devons donc répondre à cette demande, établir une politique de formation à l'accueil de ces personnes. C'est pourquoi la FFN a créé le concept « Nagez Forme Santé », établissant dans cette perspective une stratégie qui se décline en plusieurs points : une action de formation de cadres spécialisés et compétents, des initiateurs et des éducateurs pour les clubs FFN, une information auprès des professionnels de santé, une information auprès des réseaux de santé, un dialogue avec les collectivités locales pour obtenir des créneaux dans les piscines ainsi qu'un soutien de l'Etat et des instances régionales.

La natation offre-t-elle une réponse adaptée aux problématiques de santé ?

L'eau est, depuis la plus haute antiquité, liée à la santé des personnes. Nous pouvons utiliser le milieu aquatique dans ce qu'il a de spécifique : l'apaisant, en « décharge complète » d'où cette facilité pour se mouvoir même si l'on est en surpoids, un travail à l'horizontal bien adapté sur le plan cardiaque, des appuis fuyants qui imposent naturellement une contraction musculaire progressive, donc un assouplissement musculaire. Il y a donc bien là une adéquation parfaite de la natation avec les besoins des grands débutants ou avec des seniors qui n'ont pas pratiqué depuis bien longtemps.

Et qu'en est-il du diabète ?

La natation provoque également une dépense énergétique supplémentaire en raison d'une pratique dans un milieu plus froid que la température

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique qui apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou que l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit. L'insuline est une hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang. L'hyperglycémie, ou concentration sanguine élevée de sucre, est un effet fréquent du diabète non contrôlé qui conduit avec le temps à des atteintes graves de nombreux systèmes organiques et plus particulièrement des nerfs et des vaisseaux sanguins.

Source : OMS

« Comme pour les athlètes de haut niveau, notre mission consiste à accompagner les personnes dans leur projet pour atteindre leurs objectifs aussi minimes soient-ils et non ceux des autres. »

corporelle. Pour les personnes insulinodépendantes le problème est différent. Par le passé, il y a eu des champions olympiques diabétiques. Nos cadres doivent avoir, aussi, une formation complémentaire pour accompagner ces grands sportifs, leur permettre de contrôler leur glycémie et de l'ajuster. Vous voyez bien que la santé ou plutôt le « sport santé » est, au même titre que la « haute performance », aussi notre métier pour permettre à chaque personne d'optimiser ses possibilités et d'aller vers l'autonomie. Comme pour les athlètes de haut niveau, notre mission consiste à accompagner les personnes dans leur projet pour atteindre leurs objectifs aussi minimes soient-ils et non ceux des autres.

Et au niveau des clubs, les adhérents et licenciés trouveront-ils un personnel accueillant et formé ?

He bien, oui et non. Ce sera sans doute le cas dans quelques années, lorsque l'opération sera généralisée. Aujourd'hui, à partir de l'expérience acquise, nous nous félicitons de la mise en place de site « pilotes » en capacité de réaliser parfaitement notre programme. Les clubs FFN doivent désormais s'emparer de ce savoir faire. Nous sommes moins

satisfaits de notre communication auprès du public. Nous pensons que nous devons mieux faire connaître nos actions auprès de l'ensemble de la communauté des soignants et des patients. Nous comptons, en particulier, sur ce multiplicateur que sont les Réseaux de Santé, fédérés dans l'ANCRED. Au delà, nous espérons un jour toucher tous les médecins généralistes qui deviendront un jour, nous l'espérons, tous, nos prescripteurs. En outre, nous sommes heureux de travailler avec notre partenaire, l'Union Sport Diabète et son président le professeur Georges Strauch, qui nous donne la vision nécessaire des diabétiques •

Propos recueilli par Maurice Stein



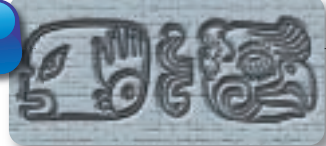
(Ph. DPPPI)

L'exemple Gary Hall Jr.

Né le 26 septembre 1974 à Cincinnati dans l'Ohio (États-Unis), Gary Hall Jr. (photo) est un nageur américain diagnostiqué diabétique de type 1 lors d'une anodine visite médicale en 1999. Après une brève coupure, le sprinter décide de reprendre sa préparation pour les Jeux Olympiques de Sydney en apprenant à contrôler son taux d'insuline. En Australie, l'Américain relève un formidable défi en remportant la médaille d'or du 50 m nage libre. Il contribue également à la conservation du titre olympique du relais américain 4 x 100m 4 m nages et s'adjuge deux autres médailles sur 100 m nage libre (bronze) et avec le relais 4x100 m nage libre (argent).

A. C.

**NAGEZ
FORME
SANTÉ**



Episode n°3 : l'Amérique Latine

Après les Etats-Unis et l'Australie, nations dominantes de la natation mondiale, place à l'Amérique Latine où la discipline connaît une croissance régulière depuis plusieurs années. Au point d'accueillir, pour la deuxième fois de son histoire après ceux de Mexico en 1968, les Jeux Olympiques à Rio de Janeiro en 2016. Et même si le foot de Pelé, Maradona et Messi demeure le sport favori des foules, les organisateurs brésiliens sont d'ores et déjà convaincus que les épreuves aquatiques draineront un large public, en particulier pour suivre les exploits de l'enfant prodige du pays de la samba, César Cielo, champion olympique 2008 du 50 m nage libre et double champion du monde 2009 des 50 et 100 m nage libre.

Le problème de la natation au Brésil c'est que la discipline a mis de longues années, pour ne pas parler de décennies, à trouver sa place dans un pays presque totalement dédié à la cause du football et de la Formule 1, deuxième sport le plus suivi chez les Auriverde. **A ses débuts au Brésil, la natation ne se pratiquait presque exclusivement qu'en milieu naturel. Ainsi dès 1881, des nageurs traversaient la baie de Guanabara à Rio.** La première piscine voit le jour en 1885, sur les rives du Rio Guaíba, mais elle n'a pas, à proprement parler, de vocation sportive. C'est un bassin ludique réservé aux membres de l'oligarchie brésilienne, les « Coronels ». En 1898, les

premiers championnats du Brésil se disputent sur 1 500 m nage libre, mais toujours en milieu naturel. Il faudra attendre 1913 pour que la fédération organise enfin des épreuves de 600 m pour les adultes et 200 m pour les juniors, et 1914 pour que la natation intègre la confédération brésilienne des sports (Confederação Brasileira de Desportos). **Jusqu'en 1920, les compétitions se tiennent dans des rivières, des lacs, dans les baies et l'Océan Atlantique, ce qui reflète le folklore de la natation de l'époque dans un pays gouverné par de riches propriétaires, des industriels et des politiciens souvent corrompus.** La confrontation avec « le reste du monde » est donc brutale. A Anvers, lors des épreuves des Jeux Olympiques de 1920, les nageurs brésiliens ignorent encore les règlementations en vigueur dans les piscines. A chacune de leurs apparitions, ils sont systématiquement disqualifiés et deviennent la risée de la presse européenne. Deux rescapés, Orlando Amendola et Angelo Gammara, qui participaient déjà aux compétitions de water-polo, redorent le blason auriverde en prenant le

“ En 1952, aux JO d'Helsinki, Tetsuo Okamoto offre la première médaille olympique au Brésil, le bronze sur 1 500 m nage libre. ”

départ des dernières épreuves. **Immédiatement après les JO de 1920, l'Etat lance un plan de construction de piscines afin de ne plus connaître pareil affront. Malheureusement, la corruption galopante et la Grande Dépression de 1929 bloqueront le projet gouvernemental.**

Il faut finalement attendre 1952, et l'instauration d'une démocratie stable, pour voir un Brésilien se hisser sur un podium olympique. A Helsinki (Finlande), tandis que Jean Boiteux offre à la France son premier titre olympique sur 400 m nage libre, le Brésilien Tetsuo Okamoto décroche le bronze sur 1 500 m nage libre. Douze ans plus tard, en 1964, le Brésil, à l'instar de la plupart des pays d'Amérique du Sud, est victime d'un coup d'Etat. Fin de la démocratie, place à une dictature violente. **Et si la politique de propagande engendre la construction de quelques piscines, surtout après la médaille de bronze du relais 4x200 m nage libre masculin aux JO de Moscou, la natation ne s'épanouit pas réellement avant 1985 et le retour de la démocratie.**

Depuis les Jeux Olympiques de Pékin, en 2008, le Brésil recense 11 médailles olympiques, dont l'argent du relais 4x100 m 4 nages masculin à Los Angeles en 1984 qui constitua un véritable déclic. Et si la natation brésilienne prend ses racines dans les rivières et les lacs de son pays, elle s'illustre depuis vingt ans maintenant sur les plus courtes distances. Ainsi, en 1996, aux JO d'Atlanta (Etats-Unis), Gustavo Borges arrache le bronze sur 100 m nage libre et l'argent sur 200 m nage libre tandis que Fernando Scherer empoche le bronze sur 50 m nage libre. **Quatre ans plus tard, à Sydney (Australie), les Brésiliens de Borges créent la surprise en s'octroyant, dans le sillage de l'Australie et des Etats-Unis, le bronze olympique.** Et si 2004 est une olympiade décevante, les JO de Pékin permettent à César Cielo de conquérir le premier titre auriverde en natation sur 50 m nage libre. Un titre que Cielo va bonifier dès 2009 en décrochant deux couronnes mondiales sur 50 et 100 m nage libre, auxquelles s'ajoutent l'argent de Felipe França au 50 m brasse, avant de doubler de nouveau la mise récemment aux championnats du monde en petit bassin à Dubaï •

William Curtis (avec A. C.)

Cielo, ambassadeur de luxe

Comment est organisée la natation brésilienne ?

Nous avons de nombreux clubs de natation, mais jusqu'à présent nous n'étions pas très bien organisés. Les choses évoluent dans le bon sens depuis quelques années, et franchement je crois que mes résultats contribuent au développement de ma discipline qui obtient enfin une réelle reconnaissance. Ma médaille d'or aux Jeux de Pékin et mes titres mondiaux à Rome y sont pour beaucoup.

La natation parvient donc à concurrencer le foot roi ?

Je n'irais pas jusque-là car il est toujours aussi difficile d'être un nageur au Brésil. Notre culture est basée sur le football, c'est vraiment le sport vedette chez nous, mais petit à petit les choses changent. Les Brésiliens commencent à s'intéresser à d'autres disciplines, ils voient que leurs compatriotes ne brillent pas seulement en foot. Et les Jeux Olympiques sont une excellente vitrine pour favoriser cette évolution. J'espère aussi que les JO de Rio en 2016 vont permettre de combler notre retard en infrastructures car nous manquons de piscines susceptibles de recevoir du public pour de grandes compétitions.

Et quel rôle joues-tu exactement dans le développement de la natation au Brésil ?

J'ai lancé une initiative appelée les « Novos Cielos » en 2010. Je supporte entre 13 et 20 enfants issus de milieux défavorisés qui ne pourraient normalement pas avoir accès à la natation. Le gouvernement brésilien me soutient financièrement, ce qui est capital pour pérenniser ma démarche.

Depuis le début de saison, tu ne t'entraînes plus à Auburn (Etats-Unis) mais à Sao Paulo. Qu'est-ce qui a motivé ce choix de rester au pays ?

Il est vrai que pour atteindre le meilleur niveau mondial, il m'a longtemps semblé indispensable de rejoindre les USA, où j'ai également pu aménager mes horaires d'entraînement pour étudier. Maintenant, j'ai fait le choix de travailler à Sao Paulo où les installations sont excellentes. J'espère qu'avec les Jeux Olympiques de 2016, le Brésil va rapidement se doter de nouveaux centres d'entraînement qui permettront à des jeunes de se mettre à la natation.

Recueilli par W. C.



Brésil
Capitale : Brasilia
Langue : Portugais
Population : 190 millions
Superficie : 8 512 000 km²

La natation au Pérou

Pour la troisième fois, les championnats du monde junior de natation se tiendront sur le continent sud-américain, à Lima, du 16 au 21 août 2011. L'annonce a été officialisée le 4 août 2008, lors des Jeux Olympiques chinois par le Bureau de la FINA. Une surprise ? **Dans une certaine mesure oui, car le peuple Inca (30 millions d'habitants) n'est pas l'un des plus férus de natation sur le continent.** Plus de la moitié des habitants du Pérou se regroupent sur la « Costa », la bande littorale pacifique qui constitue seulement 10 % de la superficie du pays.

A Lima, la capitale de 7 millions d'habitants, les piscines sont souvent des bassins extérieurs recouverts d'une bâche en hiver quand la température de l'eau ne dépasse pas les 12° C. L'été, en revanche, c'est un autre refrain. **Profitant d'une météo clémente, les nageurs, poloïstes et autres synchrones s'en donnent alors à cœur joie.** Le prestigieux Club de Regatas de Lima, fondé en 1875 et encore aujourd'hui figure de proue de la discipline, dispose d'un bassin de 25 mètres. La section natation a inauguré le bassin « olímpico » de dix couloirs en 1964 et le club héberge une école de natation, des groupes jeunes, loisirs, performance et masters.

Au Pérou, la natation demeure néanmoins un sport familial. **Les enfants, les parents et les grands-parents se retrouvent à la piscine, pas forcément pour nager, simplement pour partager un moment convivial.** L'esprit de compétition n'est pas spontané chez les Péruviens, ce qui n'empêche pas la Fédération de natation d'espérer glaner quelques médailles lors des JO à Rio. « Tous les athlètes du pays sont d'ores et déjà concentrés sur l'échéance olympique », confirme Sebastián Jahnsen (cf. photo), spécialiste des épreuves d'eau libre. « Avec Sebastián, Huidobro, Mauricio et Arispe, le Pérou dispose de vrais espoirs pour l'avenir. Le chemin est encore long, mais tout le continent sud-américain attend d'accueillir le monde lors des Jeux de 2016. »

W.C.



Pérou
Capitale : Lima
Langue : Espagnol
Population : 30 millions
Superficie : 1 285 220 km²

En s'adjugeant l'or olympique du 50 m en 2008 et les titres mondiaux sur 50 et 100 m nage libre en 2009 à Rome, le sprinter César Cielo a largement contribué à populariser la natation au Brésil, hôte des JO en 2016.

(Ph. DPP/Stephane Kemapinaire)

Invitée spéciale **Mélanie Henique**

« Je ne suis pas forcément consciente des différences qu'il existe entre les différentes nations mondiales. Je me suis déjà entraînée ailleurs, comme à Nouméa, mais je n'ai pas encore eu l'occasion d'observer les manières de s'entraîner ou de nager des autres pays.

Pour moi, il n'y a pas de grandes différences : on cherche tous à faire ce que personne ne fait, trouver le petit truc unique qui nous fera aller plus vite. Par contre, j'aimerais bien pouvoir participer à des entraînements à l'étranger, pour vérifier quand même (rires). »

« Garder les pieds sur terre »

Difficile d'évoquer la natation latino-américaine sans parler du Mexique, première nation d'Amérique Latine à accueillir les Jeux Olympiques en 1968. Et pour nous en parler, nous avons rencontré l'un des entraîneurs les plus réputés du pays, Armando Fernández Durán, responsable de l'Acuatica Nelson Vargas (ANV), actuellement le meilleur centre de formation privé du continent. Depuis plusieurs années, Durán a imaginé et mis en place un cycle de préparation olympique dans l'optique des JO de Londres en 2012 et ceux de Rio en 2016. Entretien.



[Ph. D. R.]



Quelle est la situation de la natation au Mexique ?

Le Mexique et la ville de Guadalajara vont accueillir les Jeux Panaméricains en octobre 2011. Tout le pays est concentré sur cet objectif majeur. Nous venons aussi de disputer les Jeux Centroamericanos (Jeux Régionaux Amérique Centrale et Caraïbes, Ndlr), où nous avons décroché la deuxième place au classement des médailles. Mais nos athlètes savent d'ores et déjà que les Jeux Panaméricains seront plus relevés car les Etats-Unis, le Canada et le Brésil seront présents. Malgré tout nous tenterons d'atteindre

le quatrième rang continental, pour le peuple mexicain mais aussi parce que notre sport a besoin de bons résultats pour voir le nombre d'infrastructures digne de ce nom progresser.

A ce sujet, de quelles infrastructures bénéficie la natation mexicaine à l'heure actuelle ?

Nous recensons de très bonnes installations, avec de belles piscines et un climat excellent toute l'année dans presque tout le pays. Ce qu'il nous manque, en revanche, ce sont des entraîneurs formés et des fonctionnaires qui sachent gérer le sport de haut niveau.

Existe-t-il une Ecole de Natation mexicaine, un plan national suivi à l'échelle du pays ?

Il existe beaucoup de clubs privés, mais pas de lignes directrices au niveau national. Chacun travaille comme il lui peut, avec les moyens dont il dispose.

Et en termes d'élite, quelles sont les infrastructures mises à disposition des nageurs de haut niveau ?

Malheureusement nos meilleurs nageurs émigrent quasiment tous vers les Etats-Unis à la recherche de bourses universitaires. Pour cette raison, l'Etat n'accorde pas au sport d'élite toute l'importance qu'il réclame.

Quels sont les nageurs d'avenir ?

Nous espérons que Fernanda Gonzalez pourra remporter une médaille d'or aux Jeux Panaméricains et être finaliste aux JO de Londres, ce qui n'est plus arrivé depuis les Jeux Olympiques de Mexico en 1968.

« Il existe beaucoup de clubs privés, mais pas de lignes directrices au niveau national. Chacun travaille comme il lui peut, avec les moyens dont il dispose. »

Et quels sont vos pronostics pour les échéances mondiales à venir : championnats du monde 2011, Jeux Olympiques de Londres ?

Nous espérons pouvoir sélectionner dix nageurs aux Mondiaux de Shanghai et cinq aux JO de Londres. En termes de résultat, nous visons une finaliste et deux demi-finalistes dans ces compétitions. Pour l'heure, et compte tenu de nos moyens, nous ne devons garder les pieds sur terre et continuer à travailler.

Question tourisme sportif : quel conseil donneriez-vous à un athlète qui envisagerait de se rendre au Mexique ?

Il ne peut pas rater le Centre Sportif de La Loma en San Luis Potosi, lieu dans lequel je suis moi-même entraîneur. En 2010, nous avons accueilli le Hongrois Laszlo Czech, des nageurs de l'équipe nationale d'Allemagne, la star américaine Michael Phelps en 2007 ainsi que l'équipe d'eau libre du Brésil. Pour ce qui est du tourisme à proprement parler, il faut visiter Mexico, une très belle ville, tout aussi intéressante, si ce n'est plus, que Cancun et Acapulco. Il y a aussi les anciennes cités coloniales où l'ambiance et la chaleur mexicaines sont très différentes de ce que vous connaissez en Europe. Et puis ne dit-on pas que les Mexicains sont les rois de l'hospitalité ? •

Elisabeth Escoriza



Mexique

Capitale : Mexico
Langue : Espagnol
Population : 112 millions
Superficie : 1 972 550 km²

Bovell icône du Trinidad-et-Tobago

La natation au Trinidad-et-Tobago, sans préjuger du potentiel de la jeune génération, repose principalement sur les solides épaules de George Bovell. Il faut dire que l'icône aquatique de ce petit pays de 1,3 millions d'habitants découvert le 31 juillet 1498 par Christophe Colomb et devenu indépendant en 1962 après avoir fait partie de l'Empire Britannique (cf. encadré), a placé la barre haute. En 2004, lors des Jeux Olympiques d'Athènes, George, alors méconnu du grand public, réussit à devancer Laszlo Cseh et Thiago Pereira pour la médaille de bronze du 200 m 4 nages. Bovell rejoint ainsi les Américains Lochte et Phelps, excusez du peu, sur un podium qui restera le sommet de sa carrière. « Etrangement, les Jeux d'Athènes ont été magnifiques pour moi, mais ma carrière a failli s'arrêter là », explique George Bovell. « Je me suis fait opérer du genou juste après car je souffrais depuis longtemps. Les médecins m'ont ensuite annoncé que je ne pourrais plus faire de brasse. J'ai donc dû orienter mes entraînements sur les 100 et 200 m nage libre. Pour améliorer ma vitesse, j'ai alors rejoint Mike Bottom à Berkley (Université de Californie). En 2007, Mike et moi avons rejoint le RaceClub de Gary Hall en Floride, avec Mike Cavic, Adrian Nathan et Duje Draganja. »

De toute façon, rien, pas même cette sérieuse blessure au genou, n'aurait pu entraver la passion de Bovell pour la natation. « Je suis issu d'une famille très sportive. Ma mère a été championne du Canada en course à pied, mon père était nageur et mon frère Nicholas a lui-aussi participé aux Jeux Olympiques. J'ai appris à nager très jeune et rapidement je faisais des longueurs dans la mer et dans la piscine de la villa de mes grands-parents. Et dès que j'ai eu 7 ans, je me suis mis à participer à des compétitions. » Après deux déceptions aux Jeux de Pékin en 2008 et aux Mondiaux de Rome en 2009, Bovell a profité de l'année 2010 pour souffler et renouer avec ses racines. Il a donc passé un maximum de temps au Trinidad-et-Tobago après plusieurs années d'exil ininterrompu aux Etats-Unis. « J'avais besoin de ce retour aux



[Ph. D. R.]

En décrochant le bronze du 200 m 4 nages aux JO d'Athènes en 2004, George Bovell est entré dans la légende du sport au Trinidad-et-Tobago.

sources pour préparer les championnats du monde à Shanghai et les JO de Londres en 2012. Je nage dans une vieille piscine à moitié en ruine. J'ai un peu l'impression d'être comme Rocky dans le troisième volet. Ça me motive terriblement. Même si les conditions ne sont pas terribles, je veux retrouver mon 100 m nage libre et continuer à progresser sur le 50 m. Et puis, si je remporte encore quelques médailles internationales, j'espère pouvoir développer un peu la natation dans mon pays. J'accueille déjà de jeunes athlètes qui souhaitent s'entraîner avec moi, et je vais certainement intensifier cette démarche. Avec mon entraîneur, qui est aussi ministre des Sports, nous avons plusieurs projets pour les jeunes que nous allons mettre en place pour améliorer l'image de la natation dans les Caraïbes. »

Recueilli par William Curtis



Trinidad-et-Tobago

Capitale : Port d'Espagne
Langue : Anglais
Population : 1,3 millions
Superficie : 5 128 km²

Les atouts bleus

A quelques semaines des championnats de France à Strasbourg, qualificatifs pour les Mondiaux à Shanghai, et à l'issue d'un remarquable cru 2010, il est temps de dresser la liste des nouveaux atouts d'une équipe de France de natation qui n'a jamais semblé aussi forte. Savourons donc, mais montrons-nous prudents, car c'est bien souvent lorsqu'ils sont en confiance que les athlètes, quels qu'ils soient, se prennent les pieds dans le tapis. Les Bleus sont costauds, ils l'ont encore démontré aux championnats du monde en petit bassin à Dubaï, mais tout reste à prouver.

Sujet réalisé par Adrien Cadot

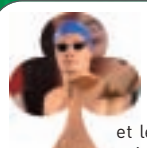


ALAIN BERNARD

Il reste sur une probante victoire au Meeting International de Nancy et une convaincante quatrième place en finale de l'épreuve reine des Mondiaux de Dubaï. Surtout, le squalo n'a cessé de répéter depuis le début de saison qu'il avait renoué avec des sensations de glisse et de puissance qu'il n'avait plus connues depuis les championnats d'Europe d'Eindhoven (mars 2008), où l'Antibois avait empêché les titres continentaux des 50 et 100 m nage libre, records du monde à la clé.

Il vise une qualification aux championnats du monde de Shanghai sur 50 et 100 m nage libre où il aura certainement à cœur de contester la suprématie du Brésilien César Cielo, double champion du monde en titre.

Il doit maîtriser ses concurrents tricolores directs pour espérer décrocher l'un des deux billets qualificatifs sur 50 et 100 m. Des adversaires acharnés et décomplexés, à l'image d'un Fabien Gilot double champion de France 2010 de l'aller-retour en grand et petit bassin.

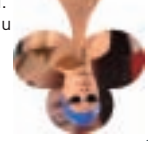


YANNICK AGNEL

Il reste sur une « colossale » année 2010, et le terme est encore loin de la réalité. Car après ses cinq titres aux Euro juniors à Helsinki, le Niçois s'en est allé décrocher le titre continental senior du 400 m nage libre en Hongrie. Une couronne arrachée au nez et à la barbe de l'Allemand Paul Biedermann, champion du monde en titre, qui donne à leurs probables retrouvailles estivales un délicieux parfum de duel. On retiendra également qu'en décembre dernier, à Dubaï, Yannick a participé à la conquête du premier titre international du relais 4x100 m nage libre (cf. page 26).

Il vise une double qualification sur 200 et 400 m nage libre. Il est également plus que probable que l'élève de Fabrice Pellerin lorgne avec appétit en direction d'un 4x100 m nage libre bien décidé à confirmer son titre moyen-oriental à Shanghai.

Il doit laisser libre cours à son talent... Avec Yannick Agnel, difficile de se projeter outre-mesure tant le jeune homme est capable du meilleur comme du pire, à l'image de ses ratés dans les séries du 200 m nage libre aux « France » 2010 à Saint-Raphaël puis aux Mondiaux en p'tit bac. Et puis, près d'un an après son explosion sur la scène européenne, le longiligne niçois ne passe plus inaperçu. En 2011, c'est certain, Yannick sera attendu en France comme à l'étranger.



Le Meeting International de Nancy

A Nancy, les nageurs n'ont pas manqué de faire le show et de livrer bataille en dépit d'une configuration de compétition de travail. « **Même ici, c'est important d'être premier** », a confié **Camille Lacourt**, incontestable coqueluche de la gent féminine. Il faut dire que le Marseillais avait un titre européen à défendre sur 50 m dos (vainqueur en 24''88) et un coriace adversaire en la personne de Jérémie Stravius, son dauphin sur les 50 m (25''20) et 100 m dos (53''78). « **Toucher devant Jérémie, c'est toujours un soulagement** », a-t-il admis sans détour. De la joie, il y en a eu aussi avec Alain Bernard, rayonnant dans l'eau, 49''14 sur 100 m nage libre devant le polyvalent Stravius (49''36 sur l'aller-retour), et en-dehors. **Disponible et souriant, l'Antibois s'est dit en forme, confiant et enfin maître de ses émotions.** Les larmes, elles, se sont retrouvées chez Yannick Agnel, vainqueur de la finale B du 200 m nage libre en 1'51''37. Dépit et vexé, il lancera un laconique « **nager contre nature, c'est parfois nécessaire pour révéler sa vraie nature le moment voulu** ». Car le jeune homme a suivi les conseils de son coach Fabrice Pellerin : « **Il a fait exactement ce que je lui ai proposé : nager lentement en série, 1'54, quitte à être relégué en finale B. J'ai voulu lui apprendre à donner au bon moment, et ne pas nager vite tout le temps pour faire plaisir aux autres. Je n'ai pas envie qu'il soit en permanence dans la recherche de la performance absolue** ».

A Nancy, Laure Dansart



FREDERICK BOUSQUET

Il reste sur une médaille d'argent sur 50 m nage libre, sa distance de prédilection, aux Mondiaux en petit bassin, mais toujours dans le sillage de César Cielo, son ancien partenaire d'entraînement à l'université d'Auburn (Etats-Unis), qu'il n'a toujours pas dominé en individuel. Car collectivement, le Brésilien s'est incliné face au Marseillais et ses compères français dans l'exercice du 4x100 m nage libre.

Il vise une qualification sur 50 m nage libre et probablement en papillon, le 100 m certainement, ainsi qu'une place dans « son » relais 4x100 m, dont il est l'un des tauliers depuis les championnats du monde à Barcelone en 2003.

Il doit contenir la meute des loups affamés qui le talonne sur 100 m et qui tentera, c'est certain, de se glisser dans un appétissant relais 4x100 m. Sur 50, en revanche, le compagnon de Laure Manaudou dispose d'une relative marche de manœuvre qui devrait lui permettre d'aborder sereinement les championnats de France N1.



FABIEN GILOT

Il reste sur une étrange année 2010... Et c'est bien le moins que l'on puisse dire après ses démonstrations de force aux « France » en grand et petit bassin (Saint-Raphaël et Chartres, Ndlr), sans prendre part, paradoxalement, au 100 m nage libre des Euro à Budapest. Une déception qu'il a cependant comblée cet hiver en empochant l'argent de l'épreuve reine aux Mondiaux de Dubaï.

Il vise une qualification sur 50 et 100 m nage libre ainsi qu'une place dans le relais 4x100 m nage libre qu'il côtoie depuis les championnats du monde 2003.

Il doit tout simplement rester fidèle à ce qui lui a permis de s'affirmer comme un sprinter de calibre international capable de tenir tête au champion olympique et double champion d'Europe tricolore, Alain Bernard.



ALEXIANNE CASTEL

Elle reste sur une performance exceptionnelle à Dubaï. Forfait aux derniers Euro de Budapest, la nageuse de Richard Martinez a trouvé les ressources pour s'adjuger la médaille d'or du 200 m dos au Moyen-Orient après seulement quatre mois d'entraînement. Autant dire que la dossiste a fait le plein de confiance !

Elle vise une qualification sur 200 m dos, en priorité, et sur 100 m dos.

Elle doit surfer sur la vague qui lui a permis de truster la première marche du podium à Dubaï et battre le fer tant qu'il est encore chaud, puisque l'étendue de son potentiel ne laisse aucun doute sur ses capacités à jouer les premiers rôles.



Invitée spéciale Mélanie Henique

« Ah oui, les championnats N1... **Mon prochain objectif, c'est de signer un record de France sur 50 m papillon ! Ça fait un moment que je lorgne dessus, alors pourquoi pas aux « France » ?**

Ensuite, il y aura les championnats du monde à Shanghai, les prochains mois vont être excitants, j'aimerais revivre ce que j'ai vécu à Budapest (en Hongrie, Mélanie avait empêché le bronze du 50 m papillon, Ndlr). »

(Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire)



CAMILLE MUFFAT

Elle reste sur un retentissant titre mondial sur 200 m nage libre aux championnats du monde en petit bassin. Un titre qui vient récompenser une profonde remise en question opérée à l'issue de décevants Euro hongrois, où le reste de l'équipe de France s'était brillamment illustré. En septembre 2010, la Niçoise a décidé de se concentrer sur le crawl au détriment du 4 nages. Un choix radical qu'elle n'a mis que quatre mois à justifier.

Elle vise une qualification sur 200 m nage libre, dont elle ne se satisfait certainement pas puisque la Sudiste a toujours été une boulimique de courses. Il y a donc fort à parier que Camille pointe le bout de son crawl sur 100, voire 400 m nage libre. A suivre.

Elle doit poursuivre sa mue et profiter de son premier titre mondial pour enclencher la seconde et se dégoter une place au soleil de la nage libre. Reste qu'avec Pellegrini, Addlington, Hoff, Ziegler et sa compatriote Balmy, la bataille du 200 m



HUGUES DUBOSQC

Il reste sur une prestation décevante aux Mondiaux en petit bassin, bien que les épreuves en 25 mètres n'aient jamais constitué son terrain de jeu favori. Pour le reste, le Havrais affiche une remarquable régularité au plus haut niveau. En Hongrie, l'été dernier, le Normand a ainsi épinglé une nouvelle médaille d'argent sur 100 m brasse, sa course s'il en est une, et le bronze sur 200 m brasse, une bonne habitude.

Il vise la suprématie dans les épreuves de brasse sur la scène nationale tout en ne désespérant pas, il le répète chaque année, de voir émerger une nouvelle génération de brasseurs ambitieux. On attendait Giacomo Perez Dortona, mais pour l'heure le Marseillais tarde à confirmer les bonnes impressions observées aux « France » de Montpellier en 2009.

Il doit... Bah, sans se prosterner devant le triple médaillé de bronze olympique, on ne voit pas trop qui pourrait priver Hugues Duboscq d'un billet pour Shanghai ? Sauf incident majeur, le Havrais est presque assuré de représenter la France une énième fois dans les épreuves de brasse aux prochains championnats du monde.





Fabien Gilot laisse éclater sa joie aux Mondiaux de Dubaï en petit bassin. Après trois ratés, le 4x100 m français vient d'arracher l'or mondial.

Enfin, mais pourquoi ?

Après plusieurs saisons d'incompréhension, le 4x100 m nage libre s'est enfin imposé sur la scène internationale. Une couronne mondiale après trois retentissantes contre-performances, bien qu'il faille rappeler que le relais français n'a jamais raté un podium depuis les championnats du monde à Melbourne en 2007. Enfin, les Bleus ont donc gagné, mais pourquoi au juste ? Et pourquoi maintenant ? Tentative de réponse.

• La maturité

« Sur le papier nous sommes toujours forts, tout le monde nous attend, mais il nous a toujours manqué quelque chose à l'arrivée. La cohésion est là, le talent est aussi... C'est peut-être une histoire de maturité culturelle », se risquait à analyser Fred Bousquet avant les championnats d'Europe de Budapest où les Bleus ont de nouveau mordu la poussière (cf. encadré). Une histoire de culture, probablement (cf. *Natation Magazine* n°122), mais aussi de maturité. « On a vite été propulsé sur le devant la scène », rappelle le Marseillais. « En 2008 aux JO, personne ne nous attendait à ce niveau de performance. » « C'est vrai que les Jeux chinois ont fait naître des ambitions », reconnaît le DTN Christian Donzé. « Il nous aura fallu du temps pour digérer tout ça », renchérit le compagnon de Laure Manaudou. « On a appris de nos erreurs, on fait moins les fanfarons. A Dubaï, nous avons constaté que les choses étaient davantage en place et donc plus naturelles. »

• La décontraction

« Le titre nous est passé sous le nez à plusieurs reprises », observait Alain Bernard en août 2010. « Forcément ça ajoute une pression supplémentaire car comme nos supporters nous attendons de décrocher une médaille d'or. » Souriants et détendus à Dubaï, les Bleus ont su occulter le stress de la compétition et de cette course jusqu'à présent « maudite » pour se concentrer sur l'essentiel. « Je crois que ça ne sert à rien d'y penser », commentait Yannick Agnel avant les championnats du monde au Moyen-Orient. « Ça viendra quand ça viendra, si ça doit venir un jour. » « Les nageurs du relais 4x100 m n'ont pas besoin de se mettre sous pression », abonde Lionel Horter, directeur des équipes de France, « car même s'ils ont l'impression d'avoir manqué des occasions, ils ont toujours su arracher une médaille face à une concurrence, il faut le répéter, très relevée. Prenons de la distance, décontractons-nous avec ce relais et laissons-le s'exprimer. »

• Une organisation

A Dubaï, Alain Bernard a lancé les hostilités, troisième chrono derrière le Russe Lagunov et le Suédois Nystrand, avant de refiler le bébé à l'expérimenté Bousquet qui s'est chargé de maintenir le relais tricolore au troisième rang. En définitive, ce sont les jeunes, Fabien Gilot et Yannick Agnel, qui ont enfoncé le clou en repoussant simultanément les Russes, les Brésiliens et des Américains privés de Michael Phelps, aux accessits. En décembre, dans la torpeur désertique du Moyen-Orient, la bande à Bernard a peut-être trouvé l'organisation qui lui faisait défaut jusqu'à présent. C'est aussi ça la maturité et l'expérience : permettre à chacun de s'exprimer dans les meilleures conditions.

Adrien Cadot

Trois essais avant d'y arriver

2008 - Jeux Olympiques (Pékin)

Sur le papier, les Français ont tout pour briller. La réalité et la colossale expérience américaine en matière de relais vont se charger de ramener les petits « frenchies » sur terre. Pour huit centièmes, la bande à Bernard, champion olympique de l'épreuve reine quatre jours plus tard, laisse filer un titre qui leur tendait les bras. Rageant !



(Ph. Abacal/Nicolas Gouhier)

2009 - Championnats du monde (Rome)

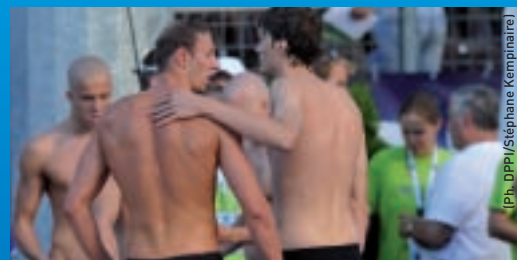
En arrivant en Italie, les Bleus sont revanchards. Bernard et Bousquet, les leaders du relais 4x100 m, l'ont d'ailleurs annoncé : cette fois on les surprendra plus. La conviction est là, mais elle sera insuffisante pour triompher. Pire, les Français abandonnent l'or aux Américains de ce diable de Phelps et l'argent à des Russes en embuscade. Le sort s'acharne !



(Ph. DPP/Julien Crosnier)

2010 - Championnats d'Europe (Budapest)

En l'absence des Américains, on se dit que les Bleus ne peuvent cette fois pas rater l'or continental. D'autant qu'ils comptent dans leur rang un petit prodige en la personne de Yannick Agnel. C'est pourtant mal connaître les Russes qui se font un malin plaisir de buter les tricolores de la première marche du podium. Écœurant !



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

2010 - Championnats du monde en petit bassin (Dubaï)

Et si tout ça n'était finalement qu'une histoire de maturité et de détachement ? C'est en tout cas l'impression que donne le premier titre des Français sur 4x100 m nage libre. Détendus et souriants, Bernard, Bousquet, Gilot et Agnel vont enfin décrocher le pompon après trois vaines tentatives et s'offrir une bonne bouffée d'air frais avant les Mondiaux de Shanghai en grand bassin (juillet 2011). Intéressant !



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)



(Ph. DPP/Stéphane Kempinaire)

C'est au contact de Denis Auguin et Alain Bernard au CN Antibes que Boris Steimetz a embrassé pleinement son statut d'athlète de haut niveau.

Boris, que représente pour vous le relais 4x100 m nage libre ?

C'est une grande fierté d'en faire partie. A Pékin, en 2008, je découvre à la fois les Jeux Olympiques, l'équipe de France et le relais 4x100 m nage libre. On rate l'or de peu, mais cette médaille d'argent reste exceptionnelle à mes yeux. Et puis nager dans le relais c'est aussi représenter la France. C'est important, on nage pour son pays !

Nager dans un relais, c'est spécial ?

Oui, car qu'on le veuille ou non, on est une équipe. Plus qu'ailleurs, l'esprit de corps doit dominer. Sans cela, ça ne peut pas fonctionner. Mais si c'est bien mis en œuvre, on peut réaliser des performances exceptionnelles. Le relais, c'est un exercice fragile car il faut mobiliser toutes les énergies, il faut aussi que tous les nageurs soient à 100 % pour ne pas pénaliser l'effort collectif. Il faut se transcender pour les autres, faire vivre l'esprit relais.

Et plus globalement, ça fait quoi d'appartenir à cette génération dorée du sprint français ?

C'est incroyable ! Le public ne s'en rend peut-être pas compte, mais le sprint français est au sommet de la hiérarchie mondiale. La finale du 100 m nage libre aux championnats de France 2010 à Saint-Raphaël ressemblait, à peu de choses près, à une finale continentale. La densité est telle que l'échancée nationale devient énorme. On le sent d'ailleurs sur le plot de départ, la tension est considérable. Tout le monde retient son souffle, on sait qu'il va se passer quelque chose.

Avant de s'imposer aux championnats du monde en petit bassin à Dubaï, le relais français restait sur trois « contre-performances » aux JO de Pékin, aux Mondiaux de Rome et aux Euro de Budapest. Que vous manquait-t-il ? C'est difficile à dire... Peut-être de la cohésion, de la décontraction et un

« Le relais ? Une histoire d'hommes »

A 23 ans, le Réunionnais Boris Steimetz est une comète au sein de l'équipe de France de natation course, un nageur à la trajectoire atypique, porté autant par sa passion aquatique que par une soif insatiable de rencontres et de découvertes. Débarqué à Antibes en 2005, le beau gosse de la natation tricolore aura mis moins de cinq ans pour s'imposer dans le relais 4x100 m nage libre, vice-champion olympique et récemment couronné à Dubaï en petit bassin. Un destin que le sprinter de Saint-Pierre de la Réunion s'est forgé sous la houlette de Denis Auguin, dans la ligne voisine de son pote Alain Bernard, mais aussi à grand renfort de courage et d'abnégation. Un caractère en acier trempé donc pour un jeune homme cultivé et passionnant qui ambitionne de devenir ostéopathe à l'issue de sa carrière. Confidences d'une comète.

peu de folie. A titre personnel, je m'inscris dans le partage, et cela m'a certainement joué des tours aux Jeux Olympiques de Pékin où je n'ai pas réussi à m'exprimer comme je le souhaitais, mais je grandis, j'apprends et petit à petit je parviens à m'isoler dans ma performance, à ne plus dépendre des autres, ou à trop attendre de mes partenaires. Désormais, il me semble que je suis plus fort mentalement, plus à même aussi de gérer mes émotions, positives comme négatives.

(suite page 28)



l'un des premiers, avec Alain Bernard, à être venu nous parler (avec Jérémie Stravius son camarade d'entraînement à Amiens, Ndlr) lorsque nous sommes arrivés en équipe de France. C'était sympa car

Invitée spéciale Mélanie Henique

« Je l'aime beaucoup, c'est quelqu'un de très gentil et ce fut l'un des premiers, avec Alain Bernard, à être venu nous parler (avec Jérémie Stravius son camarade d'entraînement à Amiens, Ndlr) lorsque nous sommes arrivés en équipe de France. C'était sympa car c'est toujours dur de se faire une place au sein d'un groupe déjà constitué. Moi pendant deux ans, j'étais « la petite » de l'équipe de France ! Concernant le relais, c'était un long chemin, mais maintenant je crois que tous les éléments sont là pour que les garçons continuent de nous faire rêver. »

En trois saisons, le Réunionnais Boris Steimetz s'est imposé comme un habitué du relais 4x100 m nage libre récemment sacré champion du monde en petit bassin à Dubai.



(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)

A Pékin, en 2008, le relais tricolore du 4x100 m nage libre était le plus fort. Tout le monde le sait, mais ça n'a pas suffi, même si encore une fois cela s'est joué à peu de choses.

Toujours concernant le relais, n'est-ce pas aussi une histoire d'organisation ? Ce dont je suis certain, c'est que le relais 4x100 m nage libre est composé d'excellents nageurs. Le groupe est sain, on s'entend bien, mais jusqu'à présent, nous avions sans aucun doute besoin d'apprendre, de nous confronter au plus haut niveau international. En jetant un coup d'œil dans le rétro, on peut se dire qu'il nous aura fallu plus de deux saisons pour construire une équipe et mobiliser les énergies autour d'un projet collectif. Car un relais, ce n'est pas seulement une affaire de perfs, c'est aussi une histoire d'hommes. Vient un moment où l'on ne peut pas seulement se fier aux rankings pour viser une médaille. Il faut aussi que le projet humain soit cohérent.

Le relais profite-t-il aussi de l'arrivée des jeunes, Yannick Agnel et William Meynard par exemple ?

Bien sûr. C'est important d'intégrer des jeunes dans une équipe et dans un relais plus particulièrement. Ne serait-ce que pour assurer le renouvellement générationnel. Et puis ils apportent une fraîcheur incroyable, la fameuse

décontraction dont je parlais. En revanche, ils doivent apprendre à canaliser leur énergie et leur stress pour ne pas passer à côté de l'évènement, tant sur le plan collectif qu'individuel. C'est un fragile équilibre qui se construit avec l'expérience.

Ces derniers mois, notamment après la déception des championnats d'Europe à Budapest, on a beaucoup entendu parler de la culture du relais. Considérez-vous que la France soit en retard dans ce domaine ?

Oui, je suis convaincu que nous sommes en train de combler certaines lacunes à ce niveau. A ce titre, une anecdote m'a marqué. Je suis entré dans le relais pour les Jeux Olympiques de Pékin en 2008, plus comme observateur que comme véritable acteur car je manquais encore de puissance et d'expérience. Et très vite je me suis rendu compte en séries, puis en finale, que nous n'étions pas véritablement unis. On était là, ensemble au bord du bassin, mais chacun dans sa bulle alors qu'à côté les Américains, les Russes ou les Brésiliens, par exemple, se montaient la tronche et se balançaient de

grandes baffes dans le dos pour se motiver.

Alors que vous étiez pourtant les plus forts...

C'est clair ! A Pékin, en 2008, le relais tricolore du 4x100 m nage libre était le plus fort. Tout le monde le sait, mais ça n'a pas suffi, même si encore une fois cela s'est joué à peu de choses. Même les Américains étaient un ton en-dessous, mais ils ont bien joué le coup collectivement en se mobilisant autour d'un même objectif. C'est là qu'ils nous ont battus !

Pour en revenir à votre cas particulier, comment expliquez-vous que vous n'avez pas réussi à vous qualifier pour le relais 4x100 m engagé aux Mondiaux 2009 à Rome ?

Il y a plusieurs raisons, la principale étant que j'ai débuté mes études d'ostéopathie. Il m'a donc fallu réorganiser mon emploi du temps et j'ai eu beaucoup de mal à m'adapter à ce nouveau rythme de vie. Et lorsque je suis arrivé aux championnats de France 2009 à Montpellier, il me manquait un peu de sérénité et de fraîcheur.

difficile de conjuguer sport de haut niveau et études ?

Si, bien sûr. Les journées sont longues et éprouvantes, mais j'ai besoin de m'investir sur ces deux tableaux pour maintenir mon équilibre personnel. Et puis, je ne vais pas m'en cacher, il faut bien aussi que je songe à préparer mon avenir. Alors c'est dur, mais ça me permet d'avancer et de garder la tête sur les épaules.

Et pourquoi l'ostéopathie ?

J'y songe depuis mes 15 ans... Ado, je me suis trouvé confronté à des problèmes familiaux qui m'ont déstabilisé. Il a fallu que je trouve des réponses pour avancer et c'est passé par l'épanouissement corporel. Je me suis aperçu que j'étais doué de mes mains et surtout, que j'avais envie de m'en servir. Et très vite, j'ai pensé à devenir ostéopathe.

Dans quel cadre ?

Dans un cabinet, mais ce sera pour plus tard. D'abord, j'ai envie de bouger, de voir le monde, donc si je trouve une place au sein d'un collectif national, oui, ça me plairait.

Et comment votre coach, Denis Auguin, a accueilli votre décision de compléter votre copieux emploi du temps aquatique par des cours d'ostéopathie tout aussi denses ?

Je crois qu'au début, il a été déstabilisé par mon choix, mais je pense aussi qu'il a très vite compris que j'avais besoin de cet équilibre pour continuer à m'investir dans la natation. Je ne suis pas du genre à mettre tous mes œufs dans le même panier, j'ai besoin d'apprendre, d'élargir mes horizons.

A ce titre, vos premiers pas en métropole corroborent cette soif d'apprentissage.

C'est vrai que quand je suis arrivé en métropole juste après mon bac en 2005, ce n'était pas gagné. Je suis venu tout seul et j'ai commencé à nager à Antibes avec Guy Giacomoni, mais comme partenaire seulement puisque je n'avais pas le niveau pour entrer au pôle France. Guy m'a accepté au bout d'un an, lorsque j'ai réussi à réaliser les temps pour entrer au pôle. L'année d'après, Denis [Auguin] arrivait et très vite nous avons tissé des liens étroits.

Boris, quel sprinter de 100 m êtes-vous ?

Je suis un partant, c'est-à-dire que je pars vite et que je reviens comme je peux [rire]. Avant, c'était plutôt l'inverse, je revenais fort, mais avec le temps et l'expérience, j'ai pris confiance

De quelle manière avez-vous digéré cette déception ?

Etonnamment, cela m'a fait du bien. J'ai pu me détendre un peu et me concentrer sur mon cas personnel. C'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai participé aux Universiades (Belgrade du 6 au 11 juillet 2009, Ndlr). En Serbie, je me suis rendu compte que j'avais une âme de capitaine, de leader. Cette compétition m'a fait l'effet d'un déclat, avec notamment trois médailles, une en individuel (l'argent sur 50 m nage libre, Ndlr) et deux en relais (le bronze sur 4x100 m nage libre et 4x100 m 4 nages, Ndlr).

A vous entendre on a le sentiment que l'humain prime sur le sportif et l'un ne va pas sans l'autre, mais dans cet ordre, précisément.

Effectivement, j'ai besoin de partager ma passion pour la vivre pleinement. Tout le monde ne fonctionne pas ainsi, mais c'est mon mode de fonctionnement. Et si je m'épanouis humainement, les résultats suivront, c'est imparable.

Vous parliez précédemment de vos cours d'ostéopathie, n'est-ce pas

en moi. Il y a deux ans je n'osais pas partir vite, je voulais contrôler dans un premier temps et tout lâcher dans le deuxième 50 mètres. Maintenant, c'est différent. Je pars d'emblée vite et j'essaie de maintenir ma vitesse. Et l'entraînement de Denis c'est ça : apprendre à craquer, comme à l'Open EDF 2010 où Alain et moi ne sommes physiquement pas prêts pour disputer un 100 m complet mais où nous partons quand même comme des balles.

Justement, puisque vous parlez d'Alain Bernard, partager l'entraînement du champion olympique vous fait-il progresser ?

Oh oui, j'apprends beaucoup de lui, mais je pense qu'il profite aussi de ma présence. Disons que si je devais résumer, il m'éclaire sur la natation tandis que moi je lui parle de la vie. Lui, c'est un nageur passionné qui a consacré un temps incroyable à sa discipline alors que pour moi, c'est assez récent. Avant Antibes, j'ai vécu à la Réunion, j'ai pris le temps de m'accepter comme un athlète de haut niveau. Aujourd'hui, tant sur le plan sportif que humain, Alain est un exemple. En dépit des épreuves, il a toujours su rester lui-même, un mec réfléchi, accessible et disponible.

Et puis c'est un nageur hors du commun...

Evidemment, c'est un nageur hors du commun. Techniquement parlant, c'est le meilleur sprinter du monde. Il me met quand même de sacrées branlées à l'entraînement [rire]. Et techniquement, il bosse comme un damné. Mais il lui aura fallu du temps pour atteindre ce niveau. Pendant sept ans, Alain s'est entraîné comme un fou et puis cela a payé d'un coup, en juin 2007, lors des championnats de France à Saint-Raphaël (48''12, Ndlr). Si certains ont des doutes, qu'ils viennent donc partager l'une de nos séances et on verra... •

Recueilli par Adrien Cadot



Boris Steimetz

Né le 27 juillet 1987
A Saint-Denis de la Réunion
Taille : 1 m 90
Poids : 83 kg
Club : CN Antibes
Entraîneur : Denis Auguin
Etudieur en ostéopathie

Palmarès : vice-champion olympique 2008 avec le relais 4x100 m nage libre, vice-champion d'Europe 2010 avec le relais 4x100 m, champion du monde 2010 avec le relais 4x100 m.

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



Ph. DPP/Stéphane Kempinaire

Drôle de dame

Après de convaincants Jeux Olympiques de la Jeunesse, Mathilde Cini a accompagné l'équipe de France aux championnats d'Europe d'Eindhoven en petit bassin où la « pile électrique » a poursuivi son apprentissage du plus haut niveau mondial.

Autant le dire d'emblée, suivre Mathilde Cini pendant une journée est difficile. On est assuré de rire, de bavarder et de finir sur les rotules. Après avoir commencé le judo à 4 ans, le triathlon à 7, la natation en compétition à 11, et mené les trois de front jusqu'à l'an dernier, un constat s'impose : ce petit bout de femme d'un mètre soixante-six est inépuisable. Paradoxalement, son trop plein d'énergie peut la desservir. Aux Jeux Olympiques de la Jeunesse (août 2010), elle a appris de ses erreurs, comme une grande. Autant le dire d'emblée, quand elle s'est bien préparée, suivre Mathilde Cini est mission impossible. Même pendant 30 secondes...

Et si la future pépite de la natation française n'était pas une pure nageuse ? A propos de son avenir prometteur, Mathilde Cini refuse de tirer des plans sur la comète et préfère « vivre au jour le jour ». **A propos de son présent, une chose est sûre : elle ne s'entraîne pas dans un club de natation, comme tous les nageurs de l'équipe de France, mais au Valence**

Triathlon. Aussi surprenant que cela puisse paraître, c'est bien cette athlète multi facettes qui a glané la première médaille d'or française de l'histoire des Jeux Olympiques de la Jeunesse (JOJ). Et pour elle ça veut dire beaucoup. Faire du sport, pour Mathilde, c'est d'abord rire. Or elle ne s'amuse jamais autant que dans son club de toujours, que son triathlète de père a

fait affilier à la Fédération Française de Natation « pour qu'elle puisse faire des compétitions ». Jusqu'à l'année dernière, Mathilde concourait pour le club de natation voisin, mais ne s'y entraînait pas. « Du coup, on ne me payait aucun déplacement », regrette la nageuse. « Ici, on m'aide financièrement et moralement. **En plus, je préfère être dans un club de triathlon car je suis multisports et comme je suis la seule nageuse, je m'entraîne avec des garçons. Ils sont beaucoup plus puissants que moi, forcément j'essaie de m'accrocher.** »

Avec un tel profil, il va de soi que Mathilde était alignée pour le premier relais mixte de l'histoire de la natation aux JOJ de Singapour. Et aux garçons, elle a tenu la dragée haute dans sa ligne d'eau. « Question d'habitude. Quand je les vois revenir, j'ai envie de tout casser », lâche la nageuse qui sort toujours de l'eau la première en triathlon.

A la sortie du bassin, Mathilde continue sa course en hurlant sa rage de vaincre à Jordan Coelho, le dernier relayeur. Depuis les tribunes, on entend qu'elle. Lui a-t-elle transmis ce qui lui restait de hargne ? Toujours est-il que le spécialiste du papillon, parti cinquième, emmène la France sur le podium du 4x100 m nage libre mixte. « Mathilde dépense énormément d'énergie au bord des bassins », témoigne Séverine Rosset, l'entraîneuse de l'équipe de France. « Elle court partout », reprend son père. « En canalisant cette énergie, elle va devenir plus régulière et inquiéter les meilleurs à chaque fois ». Presque une prédiction.

Le lendemain, Mathilde doit briller, mais seule cette fois, sur 100 mètres. Comme un lendemain de fête, la Drômoise a les jambes lourdes, coule et touche le fond. Trois secondes au-dessus de ses chronos habituels pour

« Je préfère être dans un club de triathlon car je suis multisports et comme je suis la seule nageuse, je m'entraîne avec des garçons. Ils sont beaucoup plus puissants que moi, forcément j'essaie de m'accrocher. »

ce grand rendez-vous, et son père qui l'appelle, lui qui a veillé jusqu'à 3 heures du matin : « Tu ne sentais pas la course, il fallait laisser partir quelqu'un d'autre ». Il n'en fallait pas tant pour que la « pile électrique » rebondisse, se recharge à bloc, et révèle son caractère de combattante forgé sur les tatamis. **Mathilde, ceinture marron de**

judo, est amoureuse de plusieurs sports car amoureuse de la victoire.

Très affectée par sa contre-performance, la championne n'en perd pas le sourire et ses blagues pour autant. « Regarde Ganesh (Pedurand), il n'y a pas que toi qui a une moustache d'ado ! » chambre-t-elle en apercevant un jeune officiel au duvet fourni. « Je suis un peu son souffre-douleur », admet quant à lui le brasseur Thomas Rabeisen. « Mais ses vannes me font rire, donc ça va ». Il faut dire que le nageur aux « cheveux en papier crépon » est une proie facile : « C'est le poissard de l'équipe de France », s'amuse-t-elle. « Par exemple, il a fêté ses 18 ans dans l'avion, il faut le faire quand même ! » Encore mineur au départ de Paris, « Rabi » a en effet atterri majeur à Singapour. Lui qui avait sûrement rêvé meilleure soirée entendra parler de son âge pendant toute la durée des JOJ.

En dehors des bassins, la cadette des Bleuets, 15 ans, se comporte en meneuse. Après les relais, c'est souvent elle qui prend la parole en zone mixte, sur la pointe des pieds : « Pourquoi c'est toujours moi la plus petite ? J'en ai marre ! » Jamais la moins bavarde. Simple, souriante et directe, Mathilde est ce que les journalistes appellent une « bonne cliente ». Tous attendent donc la revanche de ce petit bout de femme à la langue bien pendue et que l'on sent bouillir de l'intérieur. Si la cocotte-minute ne saute pas psychologiquement avant le 50 m, la longueur promet d'être explosive. Dans le bus qui la mène au village, Mathilde évoque la « fantastique cérémonie d'ouverture », l'importance des anneaux olympiques, mais fait redescendre cette pression en racontant des blagues. Puis, d'un clin d'œil, elle donne rendez-vous sur le plot de départ du 50 m, trois jours plus tard. Quand elle aperçoit l'Ukrainienne qui l'avait battue aux championnats d'Europe junior, ça ne rigole plus. Une fois de plus, Mathilde est la plus petite, mais cette fois, elle porte le masque de la judokate prête à en découdre. **La marmite Cini n'a pas débordé et les concurrents prennent le bouillon. Après un 50 mètres mené de la tête (surtout) et des épaules (29''19), la Marseillaise retient la première fois à Singapour.** Sur le podium Mathilde pleure... et rit en même temps. Il ne pouvait en être autrement pour elle, qui respire la joie de vivre. L'ancien sprinteur Alexander Popov (quadruple champion olympique), présent aux premiers JOJ, avait donc vu juste : « sourire aide à gagner » •

Lucas Vatine

« Mathilde dépense énormément d'énergie au bord des bassins. » (Séverine Rosset)

La petite athlète qui monte, qui monte

L'ascension de Mathilde Cini est fulgurante. La licenciée du Valence Triathlon est plus rapide sur 50 mètres que Laure Manaudou au même âge. Pas une raison pour prendre la grosse tête. **Quand on lui parle de Jeux Olympiques en 2012, la lycéenne (1^{ère} ST2S), qui se verrait bien kiné ou infirmière, parle de passer son bac.** « Au fond, elle aimerait bien faire partie du relais aux JO de Londres », acquiesce son père. Elle aura 17 ans et, si elle continue sur sa lignée de 2010, aura aussi de nouveaux records dans sa besace d'écolière.

Avril 2010 : finaliste championnats de France senior de Saint-Raphaël à seulement 15 ans (née le 18/11/1994).

Juin 2010 : recordwoman des 16 ans - elle en avait 15 - à l'Open EDF de Paris sur 50 mètres. En 29''36, elle succède à Laure Manaudou.

Juillet 2010 : triple médaillée aux championnats d'Europe junior à Helsinki (argent sur 100 m, bronze sur 4x100 m et 50 m dos)

Août 2010 : médaillée d'or sur 50 m et de bronze sur 4x100 m mixte, aux Jeux Olympiques de la Jeunesse. A Singapour, elle améliore par deux fois son record sur 50 m.



Ph. DPPI/Stephane Kempinaire

Après avoir grandi et répété ses gammes aquatiques aux Etats-Unis, Eric Ress, dont le père Colin a évolué au sein de l'équipe de France, travaille aujourd'hui sous la houlette de Denis Auguin au CN Antibes.

fébrile. « C'était la première fois que j'arrivais à parler sans être fatigué au bout de cinq minutes de conversation... ».

Désormais bilingue – bien qu'il n'en soit pas persuadé – il fait la fierté de sa famille. « Bon. Ils m'aimaient avant, mais c'est vrai que nager sous les couleurs de la France ravit mes tantes françaises qui vivent aux USA, mais aussi ma grand-mère paternelle, française et mariée à un américain. Et mon père est très fier de moi. » Son père, Colin Ress, ex compagnon de ligne d'eau de Franck Esposito et Frédéric Barale, semble être le moteur de ce jeune homme attachant. Un profil de gendre idéal, une douceur qui le rend sympathique dès le premier abord. Mais n'allez pas lui dire, le jeune homme rougirait. Modeste, il ne vous laissera pas pour autant lui marcher sur les pieds dans une piscine. « A 10 ans, je raflais tout. Et puis, à 12-13 ans, j'ai arrêté de grandir. J'étais plus petit que les autres. Mais je me suis dit : « OK, tu n'es pas grand (1,82 m, Ndlr), mais si tu t'exerces plus que tout le monde, alors c'est possible ». A partir de là, je me suis entraîné comme un dingue. Je savais que j'avais du talent, mais qu'il allait me falloir bosser. Je sais me battre, et même si je n'ai pas encore le niveau des meilleurs, j'y arriverai. »

Entraîné par Denis Auguin, qu'il a « toujours admiré », le dossiste évolue désormais dans la cour des grands, épaulé par l'expérience de ses comparses antibois. « C'est une vraie chance. C'est l'ancien club de mon père et c'est aussi une très grande structure. Nager à côté d'Alain Bernard, c'est quelque chose, quand même. » Et différent des habitudes yankee ? « Oui, il y a une différence. Même si chaque entraîneur a sa manière de faire, aux Etats-Unis, en général, on privilégie le kilométrage. Ici, à Antibes, on nage moins, mais c'est plus intense ! »

Nager pour la France, vivre aux Etats-Unis... La transition n'est pas aisée et le jeune homme a conscience qu'il devra bientôt faire un choix. « Je sais que je vais poursuivre en France et non aux Etats-Unis. J'ai le cœur des deux côtés de l'Atlantique, mais mes racines sont ici. » Bill Clinton aimait répéter qu'« à chaque génération, les Américains doivent définir ce qu'est « être américain » ». Eric Ress lui a trouvé le sens : la traversée de l'Atlantique n'a plus de secret pour lui, et de toute façon, il aime le fromage •

Laure Dansart

[1] Colin Ress, qualifié pour les JO de Montréal en 1976, entraîné par Jacques Meslier à Font-Romeu.

La classe américaine

Huitième de la finale du 200 m dos aux historiques championnats d'Europe de Budapest (août 2010), le plus Américain des nageurs français, Eric Ress, a accompli l'un de ses vœux les plus chers : entrer dans la cour des grands sans faillir et brandir un étendard familial habitué à flotter sur les bassins de la planète. Car avant d'être Eric, le dossiste antibois est un Ress. Portrait d'une famille pas comme les autres et d'une trajectoire unique.

Cela fait déjà un petit moment que nous avons rencontré Eric Ress. C'était en juillet 2010, quelques jours avant les championnats d'Europe de Budapest où les Bleus allaient décrocher 21 médailles en natation course et 2 breloques en eau libre. Alors qu'il se rassure si son portrait n'est publié que maintenant mais compte-tenu des résultats exceptionnels des Français en Hongrie, notre calendrier a été, il faut le reconnaître, passablement modifié. Voilà Eric, il est désormais temps de raconter ton histoire, une surprenante histoire d'ailleurs, qui méritait amplement cette double page en guise de vitrine.

Au premier abord, Eric Ress peut sembler distant. Erreur, il s'agit en fait simplement de timidité. A Mulhouse donc, lors du rassemblement final de l'équipe de France avant les Euros à Budapest, Eric s'avance discrètement. Il n'est pas sûr que ce soit bien lui que nous souhaitons interviewer. « C'est gentil de votre part », glisse-t-il dans un sourire « bright » qui ne peut cacher ses origines américaines. La voix est rauque et le français, impeccable, rythmé par un accent outre atlantique à faire chavirer les jeunes filles en fleur. Il insiste pour s'exprimer en français, demandant cependant s'il peut, pour les « choses compliquées »,

« Je sais me battre, et même si je n'ai pas encore le niveau des meilleurs, j'y arriverai. »

parler en anglais. Il ne le fera jamais pendant la demi-heure d'interview. C'est que le natif d'Hebron (Connecticut) a longtemps vécu sa méconnaissance de la langue des arts comme un handicap. Pourtant, « j'ai toujours vécu à la française. Nourriture, musique... et esprit de contradiction », précise-t-il, goguenard. « Je n'ai accepté l'apprentissage du Français que très tard. Mon père [1] qui est français et nageait à Antibes a bien essayé de m'apprendre, mais je faisais un blocage. J'ai tout de même fait un effort à 14 ans, lorsqu'il

a fallu que je choisisse entre nager aux Etats-Unis ou en France, chose rendue possible grâce à ma double nationalité. » Un choix qui ne lui fut pas cornélien. « A cette époque, cela me semblait plus judicieux de choisir la France, simple question de stratégie d'abord, car il y a plus de concurrence aux Etats-Unis. Et puis, j'avais mon père pour modèle ».

Après ses premiers championnats minimes en tricolore, Eric alterne études aux Etats-Unis et natation en France. Lorsque le dossiste arrive à Antibes pour passer cinq semaines avec l'équipe de France en juillet 2009, il regrette vite son manque d'effort linguistique. « J'étais complètement perdu ! Même si les gens étaient très sympas, je ne comprenais rien à ce qu'ils disaient. » De retour aux Etats-Unis, le jeune homme prend Molière à bras le corps et revient à Saint-Raphaël

« Je sais que je vais poursuivre en France (...). J'ai le cœur des deux côtés de l'Atlantique, mais mes racines sont ici. »

La natation française prend de la hauteur

En avril prochain, l'équipe de France renouera avec une vieille tradition du sport français, le stage de préparation en altitude. L'occasion pour les Bleus de se refaire un sang neuf dans la perspective des championnats du monde à Shanghai et, à plus long terme, des Jeux Olympiques de Londres en 2012.



Le groupe d'entraînement de Richard Martinez à Font-Romeu en plein entraînement. Si les bienfaits de l'altitude sont réels ils doivent cependant être adaptés individuellement et ne correspondent pas forcément à toutes les disciplines.



Invitée spéciale **Mélanie Henique**

« Avec mon problème d'asthme, je ne peux pas dire que je sois fan des stages en altitude. A la fin de mes courses, je suis asphyxiée. **Je me souviens qu'à Font-Romeu j'avais beaucoup souffert ! L'entraî-**

nement y est particulièrement difficile. Perso, je suis plutôt mer que montagne. En revanche, je suis contente de partir aux Etats-Unis en stage, parce que, quand même, ce sont les States ! »

En 2011, la natation française tentera de prendre un peu plus de hauteur. Dans tous les sens du terme. **Si les championnats du monde à Shanghai seront l'occasion pour les Tricolores de réaffirmer leur présence dans les hautes sphères mondiales à un an des Jeux Olympiques de Londres, certains nageurs vont également commencer à tutoyer les sommets dès le mois d'avril.** Oh, pas bien haut les sommets, 1 839 mètres à peine ! Dans la foulée des championnats de France de Strasbourg, une partie de l'équipe de France sélectionnée pour Shanghai - « *Celles et ceux qui le souhaiteront seulement* », précise Denis Auguin, le coach d'Alain Bernard au CN Antibes, par ailleurs co-entraîneur du collectif France - s'envolera pour Colorado Springs, aux Etats-Unis, afin de renouer avec une vieille habitude du sport français légèrement perdue de vue ces dernières années : le stage de préparation en altitude.

[suite page 37]

« Les modifications physiologiques engendrées, associées à une grande rigueur dans l'entraînement, garantissent une amélioration, temporaire, des performances lors du retour au niveau de la mer et sont un facteur sûr de progrès. »



[Ph. DPP/Stéphane Kempinaire]

En janvier 2010, les nageurs de l'équipe de natation accompagnés de représentants du plongeur, de la synchro et de l'eau libre s'étaient retrouvés en stage en altitude dans la station de Haute-Savoie La Clusaz.



[Ph. D. R.]

Trois questions à... Daniel Hardelin, médecin du sport au Creps de Font-Romeu

Quelle est la durée idéale pour un stage de préparation en altitude ?

Pour véritablement bénéficier des effets de l'altitude, il est conseillé d'effectuer au minimum trois semaines de stage. Les premiers jours permettent de s'acclimater, avec un entraînement à dominante aérobie assez léger, avant une augmentation progressive des charges de travail du quatrième au quinzième jour en respectant des temps de récupération de plus en plus importants. Lors de la dernière semaine, il est possible d'effectuer des séances identiques à celles habituellement pratiquées en plaine.

Comment planifier un tel stage dans une saison sportive ?

Le séjour en altitude peut avoir lieu soit en période d'entraînement foncier pour favoriser le système aérobie et ainsi constituer une base solide d'endurance sur laquelle l'athlète et son entraîneur vont pouvoir s'appuyer toute la saison, soit juste avant une compétition. Le pic bénéfique se situe entre deux et huit jours après le retour en plaine. Plusieurs approches existent, dont la plus traditionnelle est de vivre et s'entraîner à une altitude modérée (1 500 à 2 500 mètres) environ. Mais certains spécialistes préconisent également le modèle « dormir en haut, s'entraîner en bas », d'autres « s'entraîner en haut, dormir en bas ».

Outre la natation, quelles autres disciplines sont concernées par les stages en altitude ?

Dans le passé, les sports d'endurance - natation, athlétisme, cyclisme, aviron... - et les sports collectifs - football, rugby... - étaient les principaux demandeurs. Les sports de force - lutte, boxe, haltérophilie... - recherchent de plus en plus, sur une durée assez courte, les effets de l'altitude sur la fibre musculaire. En revanche, il y a certaines disciplines pour lesquelles l'altitude est déconseillée. Le tir à l'arc notamment où les trajectoires de la flèche peuvent être modifiées, le badminton également, les joueurs étant obligés de casser les plumes au bout du volant pour le ralentir. Lorsque des escrimeurs de l'équipe de France sont venus en stage à Font-Romeu, ils m'ont dit qu'ils avaient senti une différence d'appui de la lame sur l'air.

Témoignage



[Ph. Frédéric Ragot]

Richard Martinez, entraîneur du pôle France de Font-Romeu

« Lorsqu'ils nous rejoignent à Font-Romeu, certains nageurs me disent qu'ils sont contents de venir pour l'altitude. Mais ils déchantent vite (sourire) ! Surtout au début. Après une période d'adaptation, parfois difficile, au cours de laquelle certains craquent, les nageurs s'aguerrissent à l'âpreté de l'effort. Je suis aussi obligé d'adapter mes séances par rapport à l'altitude, surtout au niveau de l'intensité du travail,

car je peux vite les mettre dans le rouge. Je le répète souvent, mais ce n'est pas parce que un nageur va nager ici qu'il va nager comme un avion ! L'altitude a certes des vertus, mais il faut y penser le moins possible et finir par oublier cet environnement. En revanche, il est clair que lorsque nous redescendons en plaine, mes nageurs se sentent plus à l'aise et ont plus de facilité à reproduire les efforts dans l'eau. Avant les championnats de France ou une compétition importante, j'aime descendre quelques jours à l'avance, non pas pour des raisons physiologiques mais pour les mettre au vert, dans un autre cadre et les recentrer sur la performance. Et puis, il n'y a pas que l'altitude qui contribue à la performance. A Font-Romeu, il y a aussi un cadre particulier, une qualité de vie exceptionnelle... »

« La répétition de ces stages (en altitude) m'a permis de prolonger ma carrière. En ne nageant qu'au niveau de la mer, mes résultats auraient peut-être été similaires, mais j'aurais dû m'entraîner beaucoup plus dur et ma carrière s'en serait alors trouvée plus vite écourtée. (Alexander Popov) »

[Ph. DPP/Stéphane Kempinaire]

« C'est un processus que nous souhaitons mettre en place jusqu'aux JO de Londres », confirme Denis Auguin. « Outre celui de Colorado Springs (du 18 au 29 avril), deux autres stages seront programmés, en septembre 2011 et en janvier 2012, dans des lieux différents pour éviter une forme de lassitude. Mais l'objectif recherché est le même : profiter des effets de l'altitude pour s'entraîner dans des conditions optimales et, à terme, améliorer la performance. » L'Antibois sait de quoi il parle. En février 2010, lui et sa troupe ont passé près de trois semaines sur les hauteurs de Prétoria, en Afrique du Sud. Au cœur de l'été austral, à 1 500 mètres d'altitude, Alain Bernard, Boris Steimetz, Yoris Grandjean et consorts se sont refaits un sang neuf dans l'optique des championnats de France 2010. « Et à Saint-Raphaël, les résultats ont été au rendez-vous », note Auguin. « Est-ce que c'est lié à notre séjour à Prétoria ? Difficile de l'affirmer avec certitude. Mais il est clair que le fait d'avoir travaillé à des intensités très élevées dans un environnement aussi exceptionnel s'est révélé bénéfique à plus d'un titre. »

A l'origine, l'entraînement en altitude, toutes disciplines confondues, a été étudié et utilisé pour la préparation des Jeux Olympiques de Mexico, en 1968. L'efficacité de cette approche n'est, depuis, plus à démontrer, même si certains tentent régulièrement de la remettre en cause. Les modifications physiologiques engendrées, associées à une grande rigueur dans l'entraînement, garantissent une amélioration, temporaire, des performances lors du retour au niveau de la mer et sont un facteur sûr de progrès. « Tout au long du séjour, l'organisme, soumis à l'hypoxie d'altitude - la diminution de la quantité d'oxygène dans l'air - va produire de plus en plus de globules rouges et donc augmenter la capacité de transport de l'oxygène dans le sang », témoigne Daniel Hardelin, médecin du sport au Creps de Font-Romeu. « L'érythropoïèse, en particulier l'EPO [érythropoïétine], une hormone naturelle fabriquée au niveau du rein, sera également stimulée, des petits vaisseaux vont se recréer au niveau des muscles... Autant d'adaptations physiologiques et cellulaires qui, couplées à un entraînement adapté, vont permettre une amélioration des performances lors du retour en plaine. » Si les athlètes, notamment les

(suite page 38)

Le saviez-vous ?

Le CNEA (Centre National d'Entraînement en Altitude) de Font-Romeu a été imaginé par les pouvoirs publics au lendemain des décevants JO de Tokyo en 1964. Une manière aussi de répondre à l'attribution des Jeux de 1968 à Mexico, ville située à 2 100 mètres d'altitude. **C'est dans ce contexte que l'architecte Roger Taillibert est choisi pour donner corps au projet. Dans le même temps, l'Etat opte pour la station pyrénéenne de Font-Romeu pour son altitude (1850 m), son climat et sa latitude (la plus basse de France).** En février 1967, les installations sportives accueillent leurs premiers sportifs. La préparation préolympique peut débuter. « En 1966, Lucien Zins me propose de prendre en charge la section natation de Font-Romeu », se souvient Jacques Meslier, mémoire vivante de la discipline (cf. page 43). « Pour moi, c'était un nouveau challenge, mais là-bas tout était à faire. Et la première année, le groupe que j'entraînais n'avait pas le niveau national. **Ce qui m'a plus dans le projet Font-Romeu, dans cette consécration du travail en altitude, c'est ce rôle de pionnier. La France ne disposait alors d'aucune structure comparable où les athlètes pouvaient se préparer en altitude.** »
A. C.

« Lorsque tout se passe bien, on a l'impression de ne faire plus qu'un avec l'eau et on se sent pousser des ailes. »
(Stéphane Lecat)

spécialistes du demi-fond, sont les plus demandeurs en la matière, les nageurs ne sont pas en reste. Matt Biondi, Tom Jager, Denis Pankratov, Alexander Popov, Franck Esposito, Roxana Maracineanu et l'équipe de France, à la fin des années 1990, Stéphane Lecat et plus récemment Hugues Duboscq et Michael Phelps, pour ne citer que les plus illustres, ont utilisé, plus ou moins régulièrement, les vertus de l'altitude au cours de leurs carrières. Dans l'Equipe Magazine du 11 janvier 2003, l'ancien champion olympique du 50 m et 100 m nage libre, Alexander Popov, déclarait : « La répétition de ces stages [en altitude] m'a permis de prolonger ma carrière. En ne nageant qu'au niveau de la mer, mes résultats auraient peut-être été similaires, mais j'aurais dû m'entraîner beaucoup plus dur et ma carrière s'en serait alors trouvée plus vite écourtée. »

Reste que l'entraînement en altitude est loin d'être de tout repos. Les séances doivent y être parfaitement menées et encadrées tant chaque effort demande encore plus... d'effort et que les nageurs puisent dans leur réserve. Alexianne Castel, la championne du monde du 200 m dos en petit bassin, qui vit et s'entraîne à l'année à Font-Romeu, sous les ordres de Richard Martinez au pôle France, n'a pas oublié ses premières séances dans les Pyrénées. « J'ai cru que j'allais mourir », confesse-t-elle. « Et encore aujourd'hui, lorsque je reviens à Font-Romeu après quelques semaines d'absence, c'est toujours aussi horrible. Sauf que je sais à quoi m'attendre ! » Stéphane Lecat, ancien champion d'Europe d'eau libre, aujourd'hui CTS en Picardie, se rappelle lui aussi avoir souffert lors de ses multiples stages en altitude, de 1991 à 2003. « **Le plus important est d'arriver en bonne forme, physique et mentale, et surtout d'être très rigoureux et de ne commettre aucun excès une fois sur place, car sinon tout se paie cash** », confirme-t-il. « Une année, j'ai trop forcé et j'ai ressenti une pression sur la cage thoracique, comme un œdème, qui aurait pu tout compromettre. » Pas très encourageant tout ça ! « En revanche, lorsque tout se passe bien, on a l'impression de ne faire plus qu'un avec l'eau et on se sent pousser des ailes », poursuit le médaillé de bronze des championnats du monde de Fukuoka, en 2001. De quoi permettre aux Bleus de prendre encore plus de hauteur.

Sujet réalisé par Frédéric Ragot

Zoom sur Colorado Springs

Culminant à 1 800 mètres d'altitude, la ville de Colorado Springs, qui accueillera, en stage, une partie de l'équipe de France, en avril prochain, se trouve au pied des Rocheuses, et notamment d'un des sommets les plus connus des Etats-Unis, Pikes Peak (cf. photo). **Siège du Comité olympique américain, la deuxième ville la plus peu-**

plée de l'Etat du Colorado est une cité sportive, qui a accueilli à cinq reprises les championnats du monde de patinage artistique. Avant de se rendre à l'Open de Paris, en juin 2010, Michaël Phelps y a effectué un stage en altitude qu'il a qualifié lui-même de « très difficile ». Les Tricolores sont prévenus !

Et les autres disciplines de la natation ?

Si la natation course française a régulièrement utilisé les bienfaits de l'altitude par le passé, tout comme l'eau libre, et semble décidée à renouer avec les hauteurs, les autres disciplines de la natation ne prennent que rarement le chemin vers les sommets. Comme l'explique Gilles Emptoz-Lacote, l'entraîneur du pôle France de plongeon, à l'INSEP, « **il y a eu par le passé, au moins une vingtaine d'années, des stages qui étaient organisés à Font-Romeu, lorsque le Creps disposait d'une fosse à plongeon, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui, mais ces stages s'apparentaient surtout à des séjours de remise en forme et de cohésion.** En 2003, nous avons passé une semaine à faire du ski dans un chalet d'altitude, à 2 000 mètres, pour travailler les jambes mais nous n'avons pas cherché à faire d'autres stages depuis car le risque de blessure lié à la pratique du ski est trop important par rapport aux bénéfices que l'on pourrait en tirer. » Même approche du côté de la natation synchronisée. « **Nous n'utilisons pas encore ce mode de préparation physiologique dans notre planification** », souligne Charlotte Massardier, entraîneur du pôle France de l'INSEP. « **Certains stages de reprise s'effectuent en montagne, notamment à Luchon, à 2 000 mètres, mais avant tout pour faire de la randonnée.** » Rares également sont les équipes de water-polo à programmer ce type de stage, l'altitude obligeant à quelques aménagements pour les sports de balle (gonflage du ballon moins important, trajectoires modifiées...).

HUGGIES®

Little Swimmers®



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

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

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



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

« La liberté en trois dimensions »

Alors que le surf n'en finit plus de séduire la jeunesse bronzée de la planète, son petit frère, le bodysurf connaît à son tour une exposition médiatique croissante. En France, Fred David, 25 ans, est l'un de ses plus fervents ambassadeurs. Vice-champion du monde de bodysurf en 2009, nageur de cœur, sauveteur et surfeur à ses heures perdues, Fred a tout du « Water Man »⁽¹⁾ hawaïen, passionné d'eau, de glisse et de franches rigolades. Découverte.

La natation est-elle indispensable pour la pratique du bodysurf ?

C'est effectivement un sport essentiel pour la pratique du bodysurf. J'ai toujours nagé, j'ai même été licencié à l'Aviron Bayonnais, mais malheureusement je n'ai jamais réussi à me qualifier pour les championnats de France N1. La natation m'a tout de même permis de découvrir les sports aquatiques connexes, comme le sauvetage sportif et le bodysurf.

Après un titre de vice-champion du monde 2009 de bodysurf et une quatrième place en 2010, de quelle manière abordes-tu les championnats du monde 2011 qui se disputent cette année à Hawaï ?

Je vais essayer d'arriver vraiment préparé physiquement à Hawaï. C'est vraiment important car l'an dernier il m'a fallu du temps une fois sur place pour m'adapter aux conditions. En



Vice-champion du monde 2009 de bodysurf, le Français Fred David repart à l'assaut de la couronne mondiale en février lors des championnats internationaux qui se disputent à Hawaï.

France, on quitte l'hiver et le froid pour arriver sous les tropiques, la température de l'eau et les vagues sont différentes, tous les repères sont à prendre. On abandonne aussi la combinaison pour se retrouver en maillot et en short. Et puis les sensations de glisse redeviennent plus « sensuelles », mais avec des vagues vraiment puissantes et hautes comme des immeubles.

Et d'un point de vue logistique, comment t'organises-tu ?

Depuis que nous, les bodysurfeurs, commençons à récolter des titres, la fédération fait des efforts pour nous soutenir. Cette année, elle nous a attribué le statut de « Sportif de Haut Niveau ». C'est un bon début ! D'un autre côté, nous commençons aussi à bénéficier du soutien de nos sponsors. La société Aquadeus (www.aquadeus.fr) a même réalisé une série de maillots à mon effigie. Cependant, cela ne boucle pas toujours notre budget annuel. Il faut compter entre 5 000 et 10 000 € par an minimum pour être en mesure de suivre la saison. Il y a

« La natation constitue la base de mon entraînement. J'y trouve le moyen de travailler mon endurance, mes apnées, ma vitesse de déplacement pour aller chercher les vagues et surtout le moyen d'économiser mon énergie. »

les billets d'avion et les séjours sur place. En général, j'emporte un appareil photo, un ordinateur pour communiquer, une paire de palmes, une combinaison, plusieurs maillots, mais je trouve les planches sur place, car c'est hors de prix de se balader à travers la planète avec deux ou trois planches.

Comment t'entraînes-tu ?

La natation constitue la base de mon entraînement. J'y trouve le moyen de

travailler mon endurance, mes apnées, ma vitesse de déplacement pour aller chercher les vagues et surtout le moyen d'économiser mon énergie. Si je me retrouve en situation délicate, il est essentiel de pouvoir revenir sur la plage. En plus de la natation, je cours et je fais un peu de musculation. J'essaie enfin de manger sainement, ce qui n'est pas toujours évident, le Pays basque regorgeant de ressources (rire).

Tu ne travailles jamais spécifiquement dans les vagues ?

Si bien sûr, mais comme je le disais précédemment, les conditions sont très différentes en France. Pour ce qui est de la pratique dans l'océan, notre pays est bien pourvu. Les grosses et fortes vagues d'hiver sont parfaites pour commencer à se mettre dans le bain. Lorsque les vagues sont plus petites, je pratique le Stand Up Paddle⁽²⁾, qui me permet de trouver la meilleure trajectoire dans les toutes petites vagues pour bénéficier au mieux du phénomène de glisse. C'est comme en natation, il faut savoir profiter de la vague de l'adversaire, et remporter une course qui semblait perdue. En compétition, parfois on tombe sur des vagues si petites qu'il faut savoir s'adapter et profiter des conditions mêmes mauvaises. C'est là que mon passé de nageur fait souvent la différence.

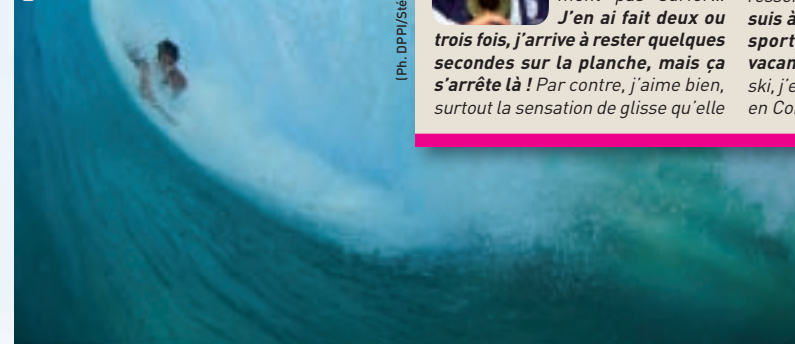
Enfin, pour un vice-champion du monde, tu n'es pas souvent en bodysurf.

Je me concentre sur le bodysurf qu'une fois à Hawaï. Le North Shore (la baie de Waimea sur l'île d'Oahu, Ndlr) offre des conditions optimales pour pratiquer et améliorer ma glisse et mes manœuvres. C'est tellement physique et intense, je m'y sens vraiment bien.

Pour résumer, et à l'instar des nageurs, tu passes le plus clair de ton temps à l'eau. N'est-ce pas contraignant pas moment ?

Non, je m'épanouis pleinement dans ce mode de vie. Je suis toujours proche de l'océan, ça me plaît. Et puis, j'aime être dans l'eau. Grâce à la natation, j'ai découvert la glisse, une sensation de liberté en trois dimensions. J'ai aussi l'impression de connaître exactement mon corps, de mieux le maîtriser. Dans les grosses vagues, lorsque vous passez à « la machine à laver », je sais maintenant rester calme, me repérer et contrôler la force immense des vagues qui s'abat sur mon corps.

(Ph. William Curtis)



« Les nageurs de l'équipe de France n'en sont pas là par hasard. Ils bossent vraiment dur, mais ils ont su rester très humbles avec un excellent état d'esprit, comme celui que je retrouve à Hawaï. »

Ces derniers mois, des voix se sont élevées pour demander l'entrée du surf et de plusieurs autres disciplines de glisse dans le giron olympique. Quel regard portes-tu sur ces revendications ?

Ce serait effectivement magnifique de voir mon sport devenir olympique, mais je n'y crois pas vraiment. A Rio, en 2016, il y avait peut-être une opportunité à saisir, mais cela a échoué. En revanche, le sauvetage ou le Paddleboard⁽³⁾ pourraient y prétendre puisqu'ils peuvent se disputer en piscine ou dans un bassin d'aviron.

Plusieurs nageurs de l'équipe de France de natation course sont des passionnés de surf (Hugues Duboscq, Alain Bernard, Boris Steimetz, Fabien Gilot, entre autres). As-tu déjà partagé une session avec eux ?

En 2008 et 2009, j'ai partagé plusieurs sessions avec les nageurs de l'équipe de France. Nous avons tous des amis communs et nous partageons des valeurs de « Water Man » (rire)... C'est vraiment sympa de faire du bodysurf avec eux et de les voir s'acharner à apprendre de nouvelles techniques. On partage cet entêtement à réussir ainsi que de bonnes brochettes le soir. Ils viennent se reposer, se détendre et pourtant ils passent tout leur temps dans l'eau. En fait, ils sont assez surprenants. Alain (Bernard) et Boris (Steimetz) étaient, par exemple,



(Ph. DPF/Séphanie Kempinaire)

Invitée spéciale Mélanie Henique

« Je ne sais absolument pas surfer... J'en ai fait deux ou trois fois, j'arrive à rester quelques secondes sur la planche, mais ça s'arrête là ! Par contre, j'aime bien, surtout la sensation de glisse qu'elle procure, différente de celle que l'on ressent en natation. Et puis quand je suis à la plage, je fais rarement du sport, car je suis en général en vacances. J'aime bien aussi le jet ski, j'en ai fait avec Jérémy (Stravius), en Corse, et on a vraiment rigolé ! »

Proche des nageurs de l'équipe de France, avec lesquels il a déjà partagé des sessions de glisse, Fred David est un authentique passionné de sports aquatiques.

Sur le Net

Retrouvez Fred David sur son site internet : www.freddavid.fr

(1) A Hawaï, un « Water Man » est un individu qui vit des ressources de l'eau, et par extension qui pratique l'ensemble des sports du bodysurf au surf en passant par l'apnée et la natation. Dans la tradition, ce sont les « anciens » qui vous décernent ce titre.

(2) Le Stand Up Paddle, ou SUP, est une forme de surf qui nous vient d'Hawaï. Il se pratique sur une planche longue et large sur laquelle on se tient debout et que l'on propulse à l'aide d'une grande pagaie.

(3) Le Paddleboard est un sport qui se pratique en mer proche du rivage et qui consiste à utiliser une planche spécialement conçue pour ramer et se déplacer en mer en utilisant les bras comme en surf. En position à plat ventre ou à genoux sur la planche, les distances parcourues sont généralement de 30 à 60 km pour certaines courses de paddleboard. Une de ses variantes est le Stand Up Paddle, qui se pratique debout avec rame.

« Un devoir de mémoire »

La FFN en partenariat avec l'AIFN (Amicale des Internationaux Français de Natation) s'apprêtent à publier un ouvrage référence : « La natation course française dans le concert sportif des nations ». L'occasion de revivre, à travers cinquante-quatre événements internationaux majeurs et un peu plus de six décennies, l'histoire de la natation tricolore. Pour nous en parler, nous avons rencontré Jacques Meslier et Patrick Deleaval, deux des auteurs.

Dans quelle démarche s'inscrit ce livre ?

Jacques Meslier : L'idée de départ repose sur mon intention, en tant que témoin privilégié de l'histoire de la natation tricolore depuis 1947, de dresser un tableau de notre discipline en rendant hommage aux nageurs, dirigeants et DTN que j'ai croisés. C'est presque un devoir de mémoire.

Patrick Deleaval : C'est un angle intéressant qui devrait permettre aux lecteurs et aux passionnés de natation d'avoir une vue d'ensemble de notre sport et de son évolution depuis la fin des années 40.

J. M. : Cet ouvrage doit aussi soutenir l'AIFN. Pour cela, les trois auteurs ont renoncé à demander des rétributions financières pour que l'intégralité des recettes soit versée aux anciens internationaux dans la difficulté.

P. D. : Enfin, nous avons veillé à ne pas faire de ce livre un catalogue de résultats. Bien sûr, il y a des analyses, des chronos et des bilans, mais l'humain est le fil conducteur. Ainsi, lorsqu'il traite des Jeux Olympiques de Munich en 1972, Jacques évoque également la prise d'otage de Septembre Noir et le ressenti au sein de l'équipe de France.

« En 1996, au retour des JO aux Etats-Unis où l'on n'avait pas remporté la moindre médaille, Claude Fauquet, alors directeur des équipes de France, avait déclaré aux journalistes : « Nous n'existons plus ». Un constat brutal mais réaliste à l'époque ! »
(Patrick Deleaval)

Et de quelle manière l'ouvrage s'organise-t-il ?

P. D. : Au total, nous survolons plus de six décennies, soit très exactement 64 ans de natation et pas moins de 54 événements internationaux (JO, Mondiaux et Euro, Ndlr). Le tout est organisé en trois parties. Jacques a traité le gros du morceau de 1947 aux JO d'Atlanta. J'ai pris le relais pour les trois dernières olympiades et Marc Planche (le troisième auteur) a passé à la loupe les performances des Bleus aux championnats d'Europe 2010 à Budapest.

Patrick, comment avez-vous abordé les années post-Atlanta ?

P. D. : C'est un moment clé dans notre histoire puisque c'est à partir des JO d'Atlanta que toute l'institution va se remettre profondément en question pour redorer son blason sur la scène internationale. Je me souviens qu'en 1996, au retour des JO aux Etats-Unis où l'on n'avait pas remporté la moindre médaille, le directeur des équipes de France d'alors avait déclaré aux journalistes : « Nous n'existons plus ». Un constat brutal mais réaliste à l'époque !

Et vous Jacques, comment avez-vous organisé votre colossale plongée dans le passé ?

J. M. : J'ai bien sûr puisé dans mon expérience de nageur, même si mon principal titre de gloire est une médaille de bronze avec le relais 4x200 m nage libre aux Jeux Universitaires, et d'entraîneur. Vous savez, j'ai commencé à entraîner en 1950, pour ne plus jamais m'arrêter ensuite (cf. encadré). Je me souviens que lorsque j'étais nageur, les conditions d'entraînement étaient vraiment difficiles. On nageait avec le public, sans lignes d'eau et sans lunettes mais nous étions passionnément motivés

et nous souhaitions représenter la France. Eh bien pour ce livre, je m'y suis pris de la même manière. J'ai laissé parler ma passion en livrant mes impressions et des témoignages.

Qu'est-ce qui a été le plus dur dans la réalisation de cet ouvrage ?

J. M. : Sans conteste, le fait de rester impartial. A plusieurs reprises, j'ai eu envie de donner mon avis, de juger les hommes, mais nous avons veillé à ne jamais porter de jugements subjectifs. Avec ce livre, il a fallu aussi faire œuvre de pédagogie, et ça n'a pas toujours été aisé.

Œuvre de pédagogie, qu'entendez-vous par-là ?

J. M. : Ce qui m'intéresse, c'est de raconter l'histoire de la natation en prenant soin d'expliquer les raisons des victoires et des échecs. Le plus simple cela aurait été de livrer des résultats bruts, mais il me semble capital d'expliquer, de livrer des témoignages pour éclairer les lecteurs et de ne jamais en rester au stade de l'observation.

Ce livre va-t-il contribuer à renforcer la culture natation qui semble

« Le plus simple cela aurait été de livrer des résultats bruts, mais il me semble capital d'expliquer, de livrer des témoignages pour éclairer les lecteurs et de ne jamais en rester au stade de l'observation. »
(Jacques Meslier)

suivre la courbe ascendante des performances françaises ?

J. M. : Je l'espère de tout cœur (sourire). C'est vrai que la culture natation de haut niveau est finalement assez récente en France. Je crois d'ailleurs que le principal titre de gloire de Laure Manaudou, outre ses médailles internationales bien entendu, réside dans le déclin qu'elle a provoqué dans notre pays. Avec elle, on s'est rendu compte que les nageurs tricolores pouvaient gagner ! Mais je pense également que la fédération est aujourd'hui très professionnelle, ce qui n'était pas le cas il y a encore quelques années. Avant, les dirigeants se contentaient de gérer les affaires courantes, maintenant on anticipe, on consulte, on se projette et rien n'est laissé au hasard.

Recueilli par Adrien Cadot



Patrick Deleaval, Jacques Meslier et Marc Planche, les trois auteurs de l'ouvrage à paraître « La natation course française dans le concert sportif des nations ».

Jacques Meslier : la mémoire vivante

S'il existait un titre honorifique de « mémoire humaine de la natation française », nul doute que Jacques Meslier serait un sérieux prétendant. Entraîneur et formateur depuis plus de 60 ans, nageur et poloïste émérite, et premier responsable de la section natation à Font-Romeu, il a connu tous les DTN de la discipline et la plupart des présidents et nageurs qui ont écrit l'histoire d'un sport qui continue de le passionner.

- 1928 – Naissance en Indochine française.
- 1950 – Débute sa carrière d'entraîneur.
- 1951 – Remporte son premier titre national de water-polo avec le Racing Club de France.
- 1955 – Participe aux Jeux méditerranéens à Barcelone.
- 1960 – Participe aux Jeux Olympiques de Rome.
- 1961 – Après avoir été son adjoint au RCF, prend la suite de Pierre Barbit, nommé directeur technique national, comme entraîneur principal.
- 1966 – Lucien Zins lui propose de relever un nouveau challenge en prenant en main les rênes du Centre de préparation olympique de Font-Romeu. Il y croquera, entre autres, Frédéric Barale, aujourd'hui au Pôle France d'Antibes, Richard Martinez, responsable de la section natation à Font-Romeu, et Jean-Louis Morin, CTS en Aquitaine, mais aussi Pierre Andraca et Olivier Nicolas, responsables des équipes de France jeunes.
- 1974 – Henri Sérandour vient le chercher pour qu'il s'investisse dans la natation bretonne. Il s'installera à Dinard puis à Quiberon, où il réside toujours.



Le vent en poupe



Les jeunes avens poussins de Thierry Henri, le père de Pierre Henri, ex-international spécialiste des épreuves de 4 nages.

« **Le club des nageurs Bigoudens a observé un « effet Budapest », avec une augmentation de 20% des inscriptions chez les jeunes.** »

Pour qui connaît le pays bigouden, il paraît naturel d'en évoquer d'abord ses célèbres coiffes, ses crêpes, ses broderies et ses marins. Là-bas, on aime la mer, mais à la Bretonne : on y navigue, on y pêche... on s'y baigne peu. Pont-l'Abbé, sa capitale, ne déroge pas à la règle. **Mais la création de l'amicale laïque a fait mentir les idées reçues et séduit de nombreux nageurs. Depuis 2008, avec la création du club des nageurs bigoudens, la natation sportive a le vent en poupe.** Inauguré avec la nouvelle piscine de Pont-l'Abbé, le jeune club compte 332 licenciés en 2010, soit une cinquantaine de plus que l'année précédente. Avec une parité presque parfaite entre les nageurs « éveil » et les nageurs de compétition. Les raisons d'un tel succès sont plus géographiques que structurelles. Avec un unique bassin de 25 mètres dans une piscine certes nouvelle, mais aux lignes d'eau limitées (deux lignes sont allouées au club tous les soirs), « ce n'est pas la panacée », précise Jean-François Buhannic, président des nageurs bigoudens. « **Mais pour l'heure, cela convient car il y a encore quelques années, quand on venait de Pont-l'Abbé, il fallait faire 25 km jusqu'à Quimper pour nager.** Jean-Maxence Berrou (ancien champion de France du 200 m papillon junior et pentathlonien, Ndlr) le faisait, mais forcément ça limitait un peu les volontés. » Désormais on peut s'entraîner à Pont-l'Abbé, et « c'est ici que Jean-Maxence Berrou s'entraîne toutes les vacances scolaires en accord avec sa fédération », souligne le président. « Il est licencié au club et participera cette année aux interclubs. Nous avons d'ailleurs eu la chance de le recevoir en stage de fin d'année au club. »

S'entraîner à Pont-l'Abbé c'est entrer dans une structure novatrice, qui se veut à la fois familiale et performante. Mais à partir de 18 ans, l'absence d'établissements post-bac éloigne les jeunes. « **Nous avons pour vocation première d'être un club formateur. Nos entraîneurs (Erwan Delabrosse Thierry Henri et Didier Le Derff, Ndlr) et moi-même souhaitons d'abord offrir des conditions optimales autant à ceux qui nagent uniquement par plaisir qu'à ceux qui souhaitent se dépasser** », signale le président Jean-François Buhannic. Et des nageurs qui souhaitent performer « nous en avons aussi, en maîtres ou chez les jeunes. D'ailleurs, nous avons constaté un "effet Budapest", avec une augmentation de 20% des inscriptions chez les jeunes. En parallèle, nous avions aussi amplifié les plages d'inscription, alors je ne sais pas exactement ce qui a pesé dans la balance, mais les faits sont là », se réjouit le dirigeant breton. L'autre fierté de Jean-François Buhannic est l'organisation du meeting de sprint de Pont-l'Abbé qui a accueilli en 2010, pour sa cinquième édition, « presque tous les clubs du Finistère, pour un total de 250 nageurs ». « **Nous aimerions avoir plus de monde, mais nous aurions un problème de place** », ajoute le président, sans toutefois l'exprimer comme un regret. « Non, notre prochain défi, c'est surtout de conserver notre section sportive scolaire avec le collège de Laënnec de Pont-l'Abbé, avec lequel nous avons signé une convention », explique Jean-François Buhannic, qui se veut optimiste. Chez les Bigoudens, le vent ploie mais ne brise pas ! •

Laure Dansart

Les nageurs Bigoudens

Président : Jean-François Buhannic

Création du club : 2008

Adresse : 17, rue Raymonde
Folgoas-Guillou
29120 Pont-l'Abbé

Tél. : 02 98 82 46 77

Mail : nageurs.bigoudens@orange.fr

Site : www.nageurs-bigoudens.net

De 0 à 6 ans, la piscine on fait comment ?

(Ph. DPP/Stephane Kempinaire)



Un peu partout, dans la presse, sur internet, dans les maternités, on conseille aux parents d'emmener leurs enfants à la piscine pour des raisons, qu'en lecteur avisé, vous connaissez bien. Alors forcément, un peu partout, on voit fleurir des interrogations de papas stressés ou des recommandations de mamans attentives (et inversement). Tour d'horizon pour tenter d'y voir plus clair !

Sujet réalisé par Laure Dansart

J'emmène mon bébé avec moi quand je sors du travail, il aime quand il y a du monde.

FAUX

Du monde, oui, mais une piscine surpeuplée risque de le déstabiliser, surtout s'il n'est pas encore habitué ! Il vaut mieux y aller pendant les heures creuses, c'est-à-dire tôt le matin ou en début d'après-midi si votre emploi du temps le permet.

A la piscine, avec bébé, c'est mieux de prendre son temps.

VRAI

Habituez-le d'abord au lieu, aux gens et aux sons qui l'entourent avant d'entrer dans l'eau. Vous pouvez d'ailleurs très bien installer une petite bassine d'eau au bord du bassin avec quelques petits jouets. Ce schéma classique le rassurera.

J'y reste deux bonnes heures avec lui, ça le détend.

VRAI/FAUX

Certes, mais il est préférable de ne pas rester dans l'eau plus de dix minutes à chaque fois, surtout lorsque l'enfant est jeune et que la piscine n'est pas adaptée aux activités avec les bébés. Dans ce cas, sortez-le de

l'eau dès que vous voyez sa peau se marbrer et ses lèvres passer au violet et séchez-le vigoureusement. Vous pouvez rester plus longtemps lorsque l'eau est chauffée spécialement pour les enfants, comme lors des activités « bébés nageurs ».

Il faut faire attention à la température de l'eau.

VRAI

A cet âge, le système de thermo-régulation de l'enfant n'est pas encore parfait. La température de l'eau doit être appropriée. En hiver, on estime à 32 degrés la température idéale. Mais celle-ci pourra varier en fonction de l'âge et des saisons !

Il ne faut pas donner à manger à son enfant avant la piscine car il pourrait vomir.

VRAI/FAUX

Il ne faut certes pas gaver sa progéniture avant de se rendre à la piscine, mais il ne faut pas oublier que l'enfant va se dépenser et qu'il aura donc besoin d'énergie. Ne le laissez donc pas aborder cette « épreuve » le ventre vide ! Un produit céréalier, une compote sont tout à fait indiqués l'heure précédant la baignade.

A la piscine, c'est mieux de laisser son bébé les fesses à l'air.

FAUX

Le port du maillot de bain ou de couches spécialement conçues pour les activités aquatiques est obligatoire, et ceci en raison du manque de contrôle sphinctérien chez certains jeunes enfants.

Si mon enfant a de l'eczéma, adieu la piscine !

FAUX

Le côté irritant du chlore peut être facilement contré par l'application de crèmes dites « barrières ». Ces dernières forment une sorte d'écran qui protège la peau du contact de l'eau. Elles sont disponibles en pharmacie.

Si je suis à l'aise dans l'eau, il le sera aussi !

VRAI/FAUX

Ce n'est pas parce que l'eau est votre élément que votre enfant l'approuvera naturellement. Certains enfants peuvent avoir peur ! Le mieux, c'est évidemment que vous-même ne soyez pas effrayé, car les enfants captent très vite vos émotions. Si vous êtes à l'aise, cela sera plus facile. Mais allez-y doucement, l'important c'est que l'enfant s'habitue à l'élément à son rythme, et non au votre !

On peut emmener son bébé à la piscine dès 4 mois.

VRAI

A condition qu'il ait eu sa deuxième vaccination équivalente au Pentacoq et qu'un examen préalable ait été effectué par un médecin. Dans ce cas-là, pas de soucis, les plaisirs aquatiques n'attendent que vous et votre chérubin.





Gael García Bernal et le jeune réalisateur du dernier film d'Iciar Bollain *Même la pluie*, fresque réaliste et humaniste sur la révolte de l'eau des indiens boliviens.

Même la pluie est une histoire vraie, celle d'un jeune réalisateur et de son producteur qui entament le tournage d'un film dans le décor somptueux des montagnes boliviennes. Rapidement cependant, le tournage est interrompu par une révolte populaire contre le pouvoir en place qui souhaite privatiser l'accès à l'eau courante. Un combat pour l'eau, pour la vie, qui obligera les différents protagonistes à choisir entre soutenir la cause de la population ou poursuivre leur propre entreprise en ignorant les violences dont ils sont témoins.

Même la pluie

« Pour »

« Certains diront du film d'Iciar Bollain qu'il ne balaye pas les clichés. Ou encore qu'il ne dessine qu'un énième face à face du type Ignacio Ramonet Vs Bolloré. Mais *Même la pluie* a le mérite d'émouvoir (ce dont, vous m'excuserez, peu de films parviennent encore à faire aujourd'hui) et de rappeler que le combat pour l'eau est loin d'être terminé à l'échelle planétaire. Si certains se sont pliés de bonne grâce aux multinationales « veolianesques », pour d'autres la privatisation de l'eau ne coule pas de source. *Même la pluie* n'est pas tiré de nulle part. Il s'inspire des manifestations qui enflamment les rues de Cochabamba, en Bolivie, en avril 2000. L'objet de la révolte ? L'eau. Son prix. Sa propriété. Au terme des protestations, la rue obtient gain de cause : le service d'eau de la ville, privatisé quelques mois plus tôt, repasse dans le domaine public et l'augmentation de tarif est annulée. La légende de la guerre de l'eau de Cochabamba est née. Mais qui d'entre nous s'en souvenait ? **Ensuite, ce film amorce plus qu'il ne clôt une réflexion sur l'eau sans forcément, n'en déplaise à ses détracteurs, verser dans le manichéisme.** Enfin, si des films sur le cinéma, on en a vu beaucoup, des longs métrages qui s'interrogent sur la nature postcoloniale de la chronique de l'histoire des opprimés par les oppresseurs, il y en a beaucoup moins. Bref, un peu de réflexion et d'émotion, même un peu, ça fera toujours moins de mal qu'une super production hollywoodienne sur l'invasion des Aliens. Et en plus, c'est bien filmé et bien joué. Que demande le peuple ? »

Par Laure Dansart

« Contre »

« Difficile d'être radicalement contre un film que le plus grand nombre a apprécié. **Difficile aussi de tacler un long-métrage engagé sur un sujet aussi sensible que le partage de l'or bleu.** Difficile enfin de ne pas saluer la mise en abyme de la réalisatrice Iciar Bollain et l'incroyable puissance visuelle d'un film dans lequel Luis Tosar, qui incarne le rôle du producteur, crève l'écran. Reste qu'à vouloir à tout prix défendre la cause indienne, à la fois dans le film sur Christophe Colomb que tournent les personnages et dans la réalité historique qui tapisse l'arrière-plan du long-métrage, Iciar Bollain s'est pris les pieds dans quelques clichés. Ainsi, la rébellion indienne semble progresser au même rythme que les figurants indiens replongent dans leur histoire. **Or si connaître son passé permet souvent de mieux se connaître, ça ne suffit pas toujours à mobiliser un peuple autour de l'art subtil de la guérilla urbaine.** Et que dire des bons sentiments incarnés par les acteurs : ils doutent, s'offusquent puis s'insurgent ou fuient, au choix, incarnant dans sa presque globalité l'arsenal des réactions qu'inspirent une rébellion humaniste. »

Par Adrien Cadot

Invitée spéciale Mélanie Henique



« Je n'avais jamais entendu parler de cette histoire à Cochabamba. Je n'ai pas d'avis sur la privatisation de l'eau, mais c'est l'occasion de rappeler que l'eau est une ressource rare et qu'il faut mettre tout en œuvre pour

la préserver. Limiter sa consommation d'eau, éviter le gaspillage et trouver de nouveaux moyens pour la retenir, c'est quelque chose qui me paraît essentiel. Et des films qui permettent de parler de ça, il y n'y en a pas beaucoup ! »

Fiche technique

Réalisé par Iciar Bollain
Avec Gael García Bernal, Luis Tosar, Carlos Aduviri
Durée : 1h43min
Titre original : También la lluvia



La communication et la formation personnalisées par l'image

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

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



Invitée spéciale **Mélanie Henique**

« Je ne suis pas le water-polo parce que je n'y connais rien ! J'ai eu, en revanche, l'occasion d'assister aux compétitions de natation synchronisée aux Euro de Budapest et j'ai été bluffée. Je pense que les synchros mériteraient

d'être plus médiatisées. On sous-estime souvent ce sport, alors qu'il est pour moi l'un des plus exigeants. Il ne faut pas oublier qu'elles passent une bonne partie de leur temps en apnée ! Je leur souhaite beaucoup de réussite car elle les le méritent vraiment. »

« Rendre les choses possibles »

avec son mètre 82, ses épaules carrées et sa silhouette athlétique, Dominique Basset pourrait aisément passer incognito dans une équipe de water-polo. Mais c'est dans un tout autre sport que le successeur de Dominique Delon au poste de cadre technique national du water-polo s'est forgé ce physique d'homme fort. Ancien athlète de haut niveau, le rameur a cumulé les titres d'aviron dans sa jeunesse (champion de France, plusieurs olympiades et dix sélections aux championnats du monde), puis mené trois olympiades durant, ses équipes aux sommets de l'élite mondiale de la discipline en tant qu'entraîneur (cf. photo). Responsable de la détection et directeur du secteur France jeune à la Fédération Française des Sports d'Aviron, il a désormais tourné la page sur sa discipline de cœur. « Ce nouveau poste au sein de la fédération de natation est un nouveau challenge, mais les sportifs savent gérer les défis et j'ai hâte de me retrouver les manches ». Car si son parcours est admirable, il lui a surtout appris que la réussite sportive est une affaire de patience, d'humilité et de volonté. « Conquérir une médaille est un chemin de croix. Il faut savoir manger son pain noir avant le blanc, travailler dur sans jamais avoir de garanties de réussite. »

Conquérir une médaille est un chemin de croix. Il faut savoir manger son pain noir avant le blanc, travailler dur sans jamais avoir de garanties de réussite.



Le nouveau responsable du water-polo français, Dominique Basset, avec ses deux élèves, Jean-Christophe Rolland et Michel Andrieux, lors de leur victoire aux deux sans barreur masculin aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000.



« L'aviron et le water-polo sont des disciplines d'eau, je me retrouve tout de même dans mon élément », explique le natif de Sévrier, près d'Annecy. Sans faire de philosophie de comptoir, on devine aisément qu'une jeunesse passée au bord d'un lac ne lui a pas appris que la pêche. « J'ai appris à nager très tôt, forcément. J'ai aussi joué au football, comme beaucoup de garçons, mais j'ai développé une forte appétence pour les sports d'eau », confirme le nouveau CTN. « Je ne suis pas perdu non plus car on retrouve les mêmes exigences de rigueur, discipline et de collectif qu'en aviron. » Cueilli quelques jours après son arrivée, l'ancien athlète a déjà conscience des défis à relever. « Le water-polo français n'a pas encore pris la pleine mesure de ses compétences. Il faut rendre les choses possibles, élever le niveau, redonner confiance. Mais aussi s'occuper des filles ».

Des filles quelque peu délaissées médiatiquement, dont le niveau atteint depuis quelques années n'a pourtant rien de déshonorant. Dominique Basset tient fermement au développement du sport féminin et à la prise en compte des spécificités de chacun. « Mon travail de détection auprès des jeunes m'a permis d'observer les différences de traitement entre les filles et les garçons dans le sport de haut niveau. Il y a des réalités qu'on ne peut occulter. Je tiens à ce qu'on ne réfléchisse pas uniquement en termes de sport masculin. » Redonner au sport ce qu'il lui a donné, tel est le leitmotiv du nouveau responsable du water-polo tricolore •

Laure Dansart

Décision de l'Afd : « M. Camille Houdayer, titulaire d'une licence de la Fédération Française de Natation, a été soumis à un contrôle antidopage, organisé le 20 février 2010 à Epernay (Marne), à l'issue de la rencontre Epernay/Lyon du championnat de France de deuxième division masculine - groupe B - de water-polo. Selon un rapport établi le 2 avril 2010 par le Département des analyses de l'Agence française de lutte contre le dopage, les analyses effectuées ont fait ressortir la présence d'acide-11-nor-delta-9-THC-9 carboxylique, métabolite du tétrahydrocannabinol, principe actif du cannabis, à une concentration estimée à 28,9 nanogrammes par millilitre. »

« Par une décision du 21 mai 2010, l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération Française de Natation a décidé d'infliger à M. Houdayer la sanction du retrait provisoire de sa licence pour une durée de trois mois à compter du 1^{er} octobre 2010. »

« Par une décision du 7 octobre 2010, l'Agence française de lutte contre le dopage, qui s'était saisie le 24 juin 2010 sur le fondement des dispositions du 3^e de l'article L. 232-22 du code du sport, a décidé de prononcer à l'encontre de M. Houdayer la sanction de l'interdiction de participer pendant six mois aux compétitions et manifestations sportives organisées ou autorisées par la Fédération Française de Natation, et de réformer la décision fédérale du 21 mai 2010 précitée. La décision prend effet à compter de la date de sa notification à l'intéressé. »

N. B. : la décision a été notifiée par lettre recommandée au sportif le 19 novembre 2010, ce dernier ayant accusé réception de ce courrier le 24 novembre 2010. Déduction faite de la période déjà purgée par l'intéressé en application de la sanction prononcée à son encontre le 21 mai 2010 par l'organe disciplinaire de première instance de lutte contre le dopage de la Fédération Française de Natation, M. Houdayer sera suspendu jusqu'au 23 février 2011 inclus.

RMC N°1 SUR LE SPORT*

60 H*
DE SPORT
PAR SEMAINE

RMC
INFO TALK SPORT

Antton Haramboure

“ Les Euro, une super expérience ”

Antton Haramboure, Basque tranquille, est à 19 ans ce que l'on appelle un « gros poisson » à la tête bien pleine. Champion de France junior du 400 m nage libre, champion d'Europe junior avec le 4x200 m et médaillé de bronze avec le même relais aux derniers Euro senior à Budapest, le nouveau visage de l'équipe de France jongle élégamment entre les bassins et Sciences Po, à Toulouse. Rencontre.

Quel est ton dernier fou rire en équipe de France ?

Celui que j'ai eu pendant le sketch d'intégration à l'entrée de l'équipe de France avec les trois autres nouveaux, Eric Ress, Margaux Farrell et Sébastien Fraysse.

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

En un seul mot : génial ! C'était une super expérience. La seule chose qui a été négative, c'était d'attendre toute la semaine (Antton Haramboure a participé

au relais 4x200 m le samedi, avant dernier jour des championnats d'Europe, Ndlr). C'était long de voir les autres gagner et de devoir attendre son tour ! Mais bon, c'est passé, et c'est le jeu !

Quelle est ta musique préférée ?

Je suis plutôt éclectique, mais je nourris une grande passion pour le rock n'roll.

Et écoutes-tu beaucoup de musique ?

Oui, il ne se passe pas une journée sans que j'en écoute. J'en ai vraiment besoin !



(Ph. DPP/Grégory Lenormand)

Quel sport aimes-tu pratiquer à part la natation ?

La course à pied, ça libère l'esprit, ça détend et ça fait travailler les jambes.

Que préfères-tu manger ?

Sans hésitation, la glace !

Et à l'inverse, quelle est la chose que tu ne peux pas manger ?

Les endives, et de loin...

Quel est ton hobby préféré ?

Lire en mangeant une glace (encore) et en écoutant de la musique...

Quelle personnalité aimerais-tu rencontrer ?

Alors là, quelle colle ! Je n'y ai jamais songé à vrai dire...

Tu n'as pas d'idole ?

Désolé, mais non, je n'en ai pas... Je ne suis pas du genre « fan de ». Tout le monde est humain, alors pourquoi vouer un culte à l'un de ses semblables ?

Quel est le dernier livre que tu as lu ?

Je suis en train de lire « L'écume des jours » de Boris Vian.

Ton plus grand souvenir en natation ?

La victoire à six centièmes du relais 4x200 m nage libre face aux Russes lors des championnats d'Europe junior de 2009 avec Yannick Agnel. Un moment incroyablement intense !

Recueilli par Laure Dansart



Invitée spéciale Mélanie Henique

« Antton est toujours de bonne humeur, c'est vraiment impressionnant ! Tout comme Eric Ress (cf. pages 32-33), il fait partie des nouveaux de l'équipe de France et je comprends ce qu'il a pu ressentir en débarquant dans un tel collectif.

Il faut dire que moi, j'étais très impressionnée, car je suis arrivée au sein d'une équipe dont j'étais fan ! Voir Alain Bernard à la télé, puis nager avec lui, c'est quand même une sensation bizarre. Et même si désormais j'ai une place dans l'équipe, je n'en reviens toujours pas ! »



WELCOMSPORT

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

LOUVRE HOTELS
partenaire de la



PRÈS DE 600 HÔTELS VOUS
RÉSERVENT UN ACCUEIL PRIVILÉGIÉ

DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS ⁽¹⁾

17€ ou 21€ ou 24,50€

Dans les hôtels Campanile et Kyriad

24,50€ ou 30€

Dans les hôtels Kyriad Prestige

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

DES SERVICES SUR-MESURE ⁽¹⁾

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

UN AVANTAGE EXCEPTIONNEL POUR LES CLUBS

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

RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR

campanile.com
kyriad.com

0 825 34 34 37

(N° d'appel dédié à la FF Natation)

POUR EN SAVOIR +

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



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